

Probleme mit der Periode

Wann ist es gut, mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen?

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)

Die Periode hat viele Namen: Zum Beispiel Regelblutung, „die Tage“ oder Menstruation. Und sie ist auch für jede Frau und jedes Mädchen etwas anders. Manche stört sie kaum. Andere haben starke Schmerzen, fühlen sich schlapp oder haben eine starke Blutung. Manchen geht es auch an den Tagen vor der Periode nicht gut.



Foto: ©plainpicture / Barbara Ködel

Aber welche Beschwerden sind normal? Und wann spreche ich besser mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt über meine Probleme?

(!) Holen Sie sich Hilfe!

Geht es Ihnen rund um die Periode oft sehr schlecht? Schränken Sie die Beschwerden so stark ein, dass Sie in Ihrem Alltag nicht alles so schaffen wie gewohnt? Dann ist das nicht „natürlich“ oder „normal“! Solche starken Beschwerden müssen Sie nicht aushalten. Sprechen Sie mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, Perioden-Beschwerden wären kein ausreichender Grund, um in die Arztpraxis zu gehen. Oder es ist Ihnen unangenehm, über Ihre Periode zu sprechen. Doch wichtig ist: Sie sind mit Ihren Beschwerden nicht allein. Und die Periode ist ganz natürlich und kein Grund, sich zu schämen. Außerdem kann es sich lohnen, Hilfe zu suchen. Denn so können Sie herausfinden, was los ist oder was Ihnen helfen kann, sich besser zu fühlen.

In dieser Broschüre geht es darum, bei welchen Beschwerden es sinnvoll sein kann, zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt zu gehen.

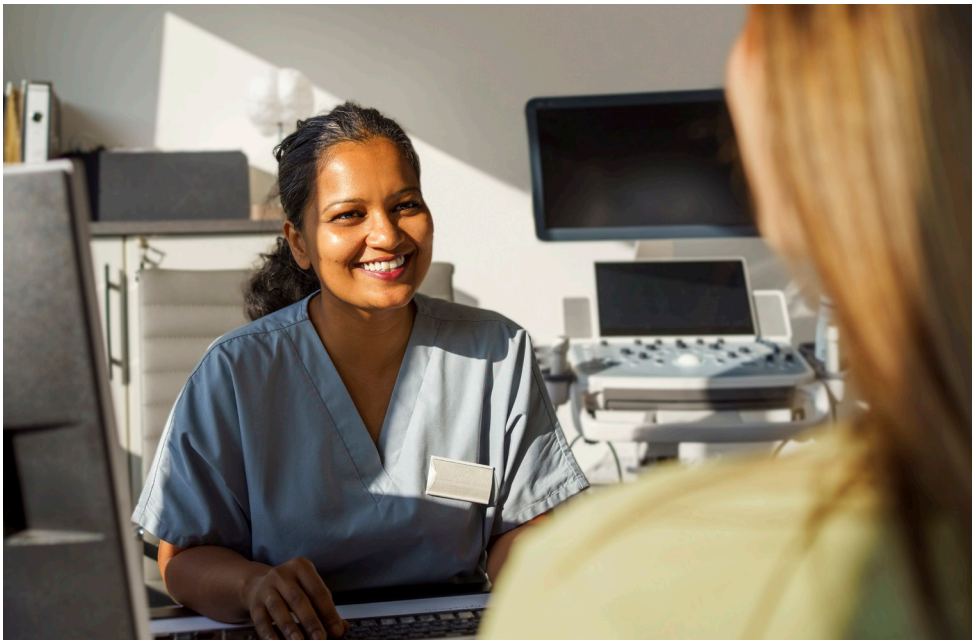


Foto: ©DEEPOL by plainpicture

Starke Schmerzen

Die meisten Frauen und Mädchen haben an einigen Tagen der Periode Schmerzen oder Krämpfe im unteren Bauch. Die Schmerzen können auch im Rücken oder in den Beinen spürbar sein. Einige haben auch Probleme wie:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall
- Sie fühlen sich insgesamt nicht wohl.

Manche Frauen und Mädchen schränken die Beschwerden im Alltag sehr ein. Sie müssen zum Beispiel Verabredungen absagen und können nicht in die Schule, zur Arbeit oder zum Sport gehen. Wenn etwas davon auf Sie zutrifft, fragen Sie am besten eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt um Rat. Auch wenn die Schmerzen mit der Zeit immer stärker werden, ist es gut, mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber zu sprechen.

Starke Blutung

Die Blutung unterscheidet sich von Frau zu Frau. Bei manchen Frauen und Mädchen ist die Blutung besonders stark. Mit dem Blut verliert der Körper dann auch viel Eisen. Dadurch kann es zu einem Eisenmangel kommen. Ist der Mangel schwach und vorübergehend, macht das meist keine Probleme. Fehlt aber immer wieder oder längere Zeit viel Eisen, kann der Körper möglicherweise nicht mehr genug Blut bilden (Blutarmut). Das führt häufig zu Beschwerden: Zum Beispiel fühlt man sich schnell schwach und müde. Wenn Sie nachts Binden und Tampons wechseln müssen, schlafen Sie vielleicht auch schlecht.



Foto: ©DEEPOL by plainpicture

Manchen Frauen und Mädchen ist eine starke Blutung zudem peinlich und unangenehm. Oder sie haben Angst vor Blutflecken auf ihrer Kleidung. Wenn im Blut viele dicke Blutklumpen sind, kann das ebenfalls unangenehm sein.

All das kann zur Folge haben, dass alltägliche Aufgaben schwerfallen, man viel zu Hause bleibt oder sich krankmelden muss. Wenn die Blutung häufig so stark ist, kann ein Gespräch mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt hilfreich sein.

Beschwerden vor der Periode: das prämenstruelle Syndrom (PMS)

Viele Frauen und Mädchen fühlen sich einige Tage vor der Periode nicht so gut, manchmal auch bis zu zwei Wochen vorher: Sie haben verschiedene körperliche und emotionale Beschwerden. Dahinter kann das „prämenstruelle Syndrom“ stecken, kurz: PMS.

Ein PMS kann sich durch folgende körperliche Beschwerden äußern:

- Unterleibs-, Rücken-, Gelenk-, Muskel- oder Kopfschmerzen
- Spannungsgefühle in den Brüsten
- Schwellungen (Wassereinlagerungen)
- Probleme mit der Verdauung
- Heißhunger
- Hautunreinheiten
- Schlafprobleme



Foto: ©DEEPOL by plainpicture/Alla Azarnikova

Emotionale Beschwerden bei einem PMS können sein:

- Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit, Angst, Gereiztheit
- Konzentrationsprobleme
- Stimmungsschwankungen

Wenn die Periode anfängt, gehen die Beschwerden weg. Wie stark sie sind, kann jeden Monat anders sein. In manchen Monaten treten vielleicht gar keine Beschwerden auf.

Die meisten Frauen und Mädchen haben ab und an einzelne, leichte PMS-Beschwerden, die sie kaum stören. Manche haben aber häufig mehrere starke Beschwerden, die sie im Alltag belasten. Dann ist es gut, sich an eine Frauenarztpraxis zu wenden.

Warum haben manche mehr Probleme als andere?

Das kann verschiedene Gründe haben. Zum Beispiel haben manche Frauen und Mädchen vermutlich zu viel von bestimmten Hormonen im Körper oder reagieren besonders empfindlich auf sie. Stress oder eine familiäre Veranlagung können auch dazu beitragen.

Manchmal ist auch eine Krankheit der Grund für starke Beschwerden, zum Beispiel gutartige Geschwulste in der Gebärmutter (Myome). Auch Endometriose kann zu Beschwerden führen. Bei dieser Krankheit wächst ein der Gebärmutter-Schleimhaut ähnliches Gewebe auch an anderen Stellen im Bauchraum.

Das ist ein Grund, warum ein Arztgespräch bei starken Beschwerden wichtig sein kann. Denn so lässt sich herausfinden, ob eine Krankheit dahintersteckt, die behandelt werden sollte.

Was, wenn ich nicht ernst genommen werde?

Manche Mädchen und Frauen befürchten, dass Ärztinnen und Ärzte ihre Perioden-Beschwerden nicht ernst nehmen. Vielleicht, weil sie schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht haben. Oder weil sie sich selbst fragen, ob sie zu empfindlich sind.

(!) Wichtig ist:

Wenn Sie sich in einer Praxis unwohl fühlen, können Sie sich immer eine andere suchen!

Auf der Seite **www.arztsuche.116117.de** können Sie nach Praxen für Frauenheilkunde suchen. Bei der Suche kann man nach verschiedenen Kriterien filtern, etwa dem Ort, anderen Sprachen oder ob man mit dem Rollstuhl in die Praxis kommt.

Oder Sie fühlen sich unfair behandelt, zum Beispiel aufgrund Ihrer Herkunft oder Hautfarbe? Auch das müssen Sie nicht hinnehmen! Informationen zu Diskriminierung, Ihren Rechten und Beratungsangeboten finden Sie auf der Internet-Seite: **www.antidiskriminierungsstelle.de**

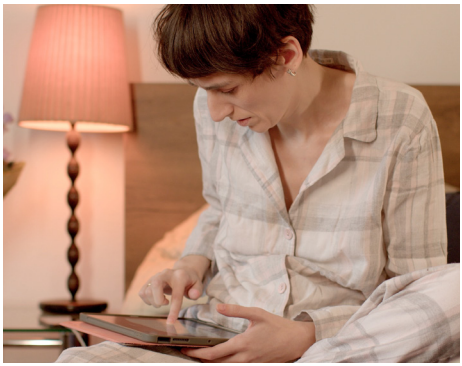


Foto: © Alena – stock.adobe.com, Bildnummer 605949604

Notizen

Hier können Sie festhalten, was Ihnen bei Ihrer Periode aufgefallen ist – zum Beispiel, welche Beschwerden Sie haben, wann sie auftreten und was Sie besonders belastet. Vielleicht hilft Ihnen das, sich auf ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt vorzubereiten.

Quellen finden Sie auf unserer Internet-Seite:
www.gesundheitsinformation.de/weitergeben

Über uns

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat diese Informationen in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. (LVG & AFS Bremen) entwickelt.

Das IQWiG hat den gesetzlichen Auftrag, für alle Bürgerinnen und Bürger verlässliche und allgemein verständliche Gesundheitsinformationen bereitzustellen. Dazu betreibt es die Internet-Seite gesundheitsinformation.de.

IQWiG

gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Siegburger Str. 237
D-50679 Köln

Tel: +49 (0)221 - 35685-0
www.iqwig.de
gi-kontakt@iqwig.de

Stand: 10/2026

Stempel / Notizen

Titelseite, Foto: © DEEPOL by plainpicture