

# Unregelmäßiger Zyklus: Diese Fakten sollte jede Frau kennen

Artikel von SARAH VOGELSANG  
16. Oktober 2018



© Getty Images



**W**enn die Monatsblutung nicht mehr in gewohnter Weise auftritt, sind viele Frauen verunsichert. Für den unregelmäßigen Zyklus gibt es viele Faktoren. Unsere Expertin, Gynäkologin Dr. Elke Philipp aus München, klärt auf über Ursachen und Lösungen.

## Normaler Zyklus versus Zyklusschwankungen

Jeden Monat bereitet sich der weibliche Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. In den ersten zwei Wochen reift in den Eierstöcken eine Eizelle heran,

die sich in der zweiten Zyklushälfte ablöst – so kommt es zum sogenannten Eisprung. Dieser natürliche Biorythmus hat eine durchschnittliche Zeitspanne von 29 Tagen. Dr. Elke Philipp erklärt: „Zyklusschwankungen bis zu drei Tagen kürzer und länger sind völlig normal, so dass wir Frauenärzte jeden Zyklus zwischen 25 und 31 Tagen als regelmäßigen Zyklus bezeichnen. Als unregelmäßig bezeichnen wir einen Zyklus, der über drei Monate Schwankungen von mehr als sechs Tagen aufweist. Das wäre dann auch der Zeitpunkt, zum Frauenarzt zu gehen, um eine sogenannte Zyklusstörung abklären zu lassen.“

## Ab wann spricht man von einem unregelmäßigen Zyklus?

Grundsätzlich kann sich ein Zyklus nicht nur verkürzen oder verlängern – auch die Stärke und Dauer der Menstruation kann sich ändern. So kommt es manchmal zu ungewöhnlich langen, oder sehr kurzen Regelblutungen, die besonders schwach oder extrem stark ausfallen. Besonders letzteres kann äußerst unangenehm sein. Frauen mit dieser Störung verlieren mehr als 150 Milliliter Blut, normal wären circa 80 Milliliter. Bedeutet: Der Tampon muss nach zwei Stunden gewechselt werden. Verändert sich der Rhythmus der Periode, können auch Zusatzblutungen (sogenannte Schmierblutungen), die kurz nach dem Eisprung einsetzen auftreten, oder aber die Regel bleibt im extremen Fall über mehrere Monate ganz aus. „Das komplette Ausbleiben kommt oft bei stark untergewichtigen Frauen oder bei Frauen mit einer Essstörung vor. Wenn die Regel komplett ausbleibt, kann das gefährlich sein, da durch die Einstellung der Hormonproduktion in den Eierstöcken die Knochen entkalken und Osteoporose oder der Verlust von Gehirnmasse drohen. Bei diesem Krankheitsbild müssen die Hormone künstlich ersetzt werden, z.B. durch die Pille“, so Dr. Philipp.

## Das sind die Ursachen der Regelstörung

Eine schwankende Periode kann durch mehrere Faktoren ausgelöst werden. Oft reicht schon ein erhöhtes Stresslevel, neue Lebensgewohnheiten oder hormonelle Vorgänge im Körper: „Der Zyklus ist sehr störanfällig. Schon eine Zeitverschiebung bei einer Urlaubsreise, ein Infekt oder eine stärkere Gewichtsschwankung kann die Periode durcheinanderbringen. Auch das Körpergewicht spielt eine große Rolle. Generell haben untergewichtige und übergewichtige Frauen häufiger Zyklusstörungen – eine einseitige

Ernährung trägt ebenfalls dazu bei. Auch eine Schilddrüsenfunktionsstörung oder die Einnahme von Medikamenten (wie z.B. Psychopharmaka) kann ursächlich sein.“

Meist sind es also Ursachen, die sich schnell erkennen lassen und die jeder schnell in den Griff bekommen sollte. In seltenen Fällen können auch Krankheitsfälle wie Tumore im Muskelgewebe (Myome) oder Ausstülpungen der Schleimhäute (Polypen) für eine Zyklusstörung verantwortlich sein. Deutlich öfter steckt hinter dem Ungleichgewicht allerdings ein gestörter Hormonhaushalt, ausgelöst durch starke körperliche Belastung wie Leistungssport, Klimawechsel, ein unerfüllter Kinderwunsch oder Probleme im Sexualleben.

## Selbsthilfe bei unregelmäßigem Zyklus

Wer von einer Zyklusstörung betroffen ist, die länger als drei Monate andauert, sollte mit seiner Frauenärztin den eigenen Lebensstil und Vorerkrankungen besprechen. Ideal ist es, wenn man zusätzlich Notizen zum Regelverhalten mitbringt. Dr. Elke Philipp verrät: „Wenn gefährliche Ursachen oder Medikamentennebenwirkungen als Ursache ausgeschlossen sind, kann man versuchen, mit pflanzlichen Mitteln wie zum Beispiel Mönchspfeffer den Zyklus wieder ins Lot zu bringen. Manchmal hilft es auch Hormone wie die Pille einzusetzen.“ Grundvoraussetzung für einen regelmäßigen Zyklus? „Am wirkungsvollsten ist ein normales Körpergewicht und damit einhergehend eine ausgewogene, gesunde Ernährung“, erklärt die Expertin.