

Menstruation

Ein kurzer Leitfaden



m
CHRISTLICHE
KRANKENKASSE

Einleitung

Sie fühlen sich von der Menstruation betroffen und haben vielleicht einige Fragen zu ihrem Ablauf, zu Ihrer Gesundheit und zu den Periodenprodukten. Diese Broschüre soll Ihnen Klarheit verschaffen.



Menstruation, was ist das?

Die Menstruation ist ein normales, natürliches und universelles Phänomen. Sie tritt bei allen Mädchen ab einem bestimmten Alter auf.

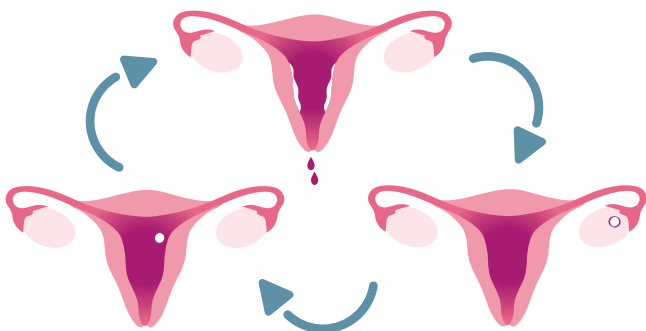
Meistens zwischen 11 bis 13 Jahren, wenn die Pubertät einsetzt. Möglicherweise war es für Sie früher oder später.

Die Menstruation entspricht einer Blutung, der aus der Vagina ausfließt. Dieser Ausfluss dauert im Durchschnitt 2 bis 7 Tage und die Stärke der Blutung (der Menstruationsfluss) variiert von Tag zu Tag und von einer Person zur anderen.

Der Menstruationszyklus

Der Menstruationszyklus besteht aus drei Phasen:

- **Vor dem Eisprung** (präovulatorische Phase)
- **Eisprung** (ovulatorische Phase)
- **Nach dem Eisprung** (prämenstruelle Phase)



Unter dem Einfluss von Hormonen lassen die Eierstöcke eine Eizelle heranreifen. Wenn diese Eizelle auf Spermien trifft, wächst sie zu einem Embryo, einem Fötus und schließlich zu einem Baby heran.

Vor der Freisetzung der Eizelle verdickt sich die weiche, schwammige, blutgetränkte Gebärmutterschleimhaut: das Endometrium. Sie hat die Aufgabe, im Falle einer Schwangerschaft eine befruchtete Eizelle aufzunehmen. Eine befruchtete Eizelle ist eine Eizelle, die mit einem Spermium vereint ist.

Etwa 14 Tage vor der Menstruation, während der ovulatorischen Phase, löst sich eine Eizelle von einem der beiden Eierstöcke und gelangt durch die Eileiter in die Gebärmutter.

Wenn die Eizelle nicht auf Spermien trifft, wird die Gebärmutterschleimhaut nutzlos und der Körper stößt sie ab. Die Gebärmutter zieht sich zusammen und Blut fließt durch die Vagina aus dem Körper heraus: **das ist die Menstruation!**

All dies beginnt mehr oder weniger jeden Monat aufs Neue.

Ein Menstruationszyklus beginnt am ersten Tag des Blutverlusts und endet am letzten Tag vor der nächsten Blutung. Jeder Zyklus dauert je nach Person zwischen 21 und 35 Tagen; die Dauer kann bei derselben Person von einem Zyklus zum anderen variieren.

Lebensereignisse wie starker Stress oder eine Krankheit können Ihren Zyklus beeinflussen. **Wenn Sie vorher einen regelmäßigen Zyklus hatten und dies seit drei Monaten nicht mehr der Fall ist, zögern Sie nicht, mit einem Gesundheitsdienstleister darüber zu sprechen.**



Wie sieht die Menstruation aus?

Menstruationsblut ist nicht ganz flüssig, manchmal gibt es kleine Blutklümpchen. Das Blut kann auch manchmal eine andere Farbe annehmen. Diese kann von hellrosa bis dunkelbraun reichen.

Menstruationsblut ist nicht schmutzig und riecht nicht unangenehm. Erst wenn es mit der Luft in Kontakt kommt, kann es einen unangenehmen Geruch entwickeln.

Normalerweise muss der Schutz drei- bis viermal am Tag gewechselt werden. Wenn Sie, je nach Periodenprodukt, Ihren Schutz jede Stunde oder alle zwei Stunden ersetzen müssen, ist Ihre Periodenblutung zu stark. Zögern Sie nicht, ärztlichen Rat einzuholen.



Symptome, die mit der Menstruation zusammenhängen

Vor oder zu Beginn der Menstruation kann es zu Unterleibskrämpfen, aber auch zu Schmerzen im Rücken oder in den Beinen kommen. Dies kann 2 bis 3 Tage dauern und wird manchmal von anderen Symptomen begleitet, beispielsweise Pickel, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Verdauungsstörungen.

Tipps zur Linderung von Menstruationsschmerzen

- Trinken Sie viel Wasser.
- Vermeiden Sie Kaffee und Energydrinks.
- Vermeiden Sie stark fett- oder zuckerhaltige Mahlzeiten.
- Nutzen Sie eine Wärmflasche.
- Nehmen Sie ein heißes Bad oder eine heiße Dusche.
- Üben Sie eine sanfte sportliche Leistung aus.
- Nehmen Sie eventuell ein Schmerzmittel. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Apotheker beraten.

In den Tagen vor der Menstruation kann es zu Heißhunger oder Stimmungsschwankungen kommen. Dies wird als prämenstruelles Syndrom (PMS) bezeichnet und diese Symptome sind völlig normal. Wenn sie jedoch zu stark und schwer zu ertragen sind, zögern Sie nicht, ärztlichen Rat einzuholen.



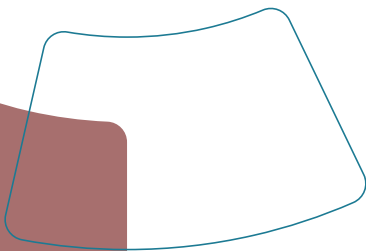


Periodenprodukte

Es gibt verschiedene Formen der Menstruation und viele verschiedene Arten, sie zu erleben. Alle Periodenprodukte haben Vor- und Nachteile. Sie können je nach Situation und Bedarf diejenigen auswählen, die Sie möchten. Wichtig ist, dass Sie sich beim Tragen des Schutzes wohlfühlen. Es gibt äußeren und inneren Schutz, sie können miteinander kombiniert werden.

Bei allen Schutzmethoden sollten Sie die Gebrauchsanweisung genau lesen.

Auf den Seiten 9, 10 und 11 finden Sie eine Tabelle mit den am häufigsten verwendeten Periodenprodukten.



Interner Schutz

Was	Beschreibung	Vorteile	Nachteile	Hinweise zur Verwendung
Tampon 	Ein Stäbchen aus Zellstoff, das in die Vagina eingeführt wird und das Menstruationsblut aufsaugt. Je nach Modell oder Marke wird es mit den Fingern oder einem Applikator eingeführt.	• Klein und unauffällig. • In Geschäften leicht zu finden. • Praktisch für sportliche Aktivitäten oder zum Schwimmen.	• Es ist nicht ratsam, ihn nachts zu tragen.	Es wird immer nur ein einziger Tampon eingesetzt, er ist für den einmaligen Gebrauch bestimmt. Wechseln Sie ihn etwa alle vier Stunden. Verwenden Sie einen Tampon nicht, wenn er auf den Boden gefallen ist, keine Verpackung hat oder die Verpackung beschädigt ist.
Menstruationstasse oder Cup 	Die Menstruationstasse (oder Cup) ist ein kleiner Behälter aus medizinischem Silikon, der in die Vagina eingesetzt wird, wo er das Menstruationsblut auffängt.	• Praktisch für sportliche Aktivitäten und zum Baden. • Auch bei starker Periodenblutung geeignet. • Erhältlich in verschiedenen Größen.	• Man sollte seinen Körper gut kennen, um sie bequem einführen zu können. • Erfordert geeignete Räumlichkeiten mit einem Waschbecken, um sie zwischen zwei Anwendungen abspülen zu können (oder eine Wasserflasche bereitzustellen). • Es ist nicht ratsam, sie nachts zu tragen.	Wiederverwendbar für 5 bis 10 Jahre. Sie muss etwa alle 4 Stunden geleert werden. Sie wird mit lauwarmem Wasser abgespült und muss zwischen zwei Zyklen sterilisiert werden. Wenn Sie eine Spirale tragen, sollten Sie beim Entfernen der Menstruationstasse vorsichtig sein.

Externer Schutz				
Was	Beschreibung	Vorteile	Nachteile	Hinweise zur Verwendung
Binden 	Die Einwegbinde Die Einwegbinde ist eine saugfähige Einlage, die in der Unterwäsche geklebt wird und das Blut aufnimmt. Es gibt sie in allen Größen, für alle Stärken der Blutung und mit oder ohne Klebeflügel die verhindern, dass sie verrutscht.	• Einfach zu verwenden. • In Geschäften leicht zu finden. • Kann nachts getragen werden. • Lässt sich gut mit anderen internen Periodenprodukten kombinieren.	• Wenn das in der Binde angesammelte Blut mit der Luft in Kontakt kommt, kann es mit der Zeit zu unangenehmen Gerüchen kommen.	Die Einwegbinde wird nur einmal verwendet. Egal, wie stark die Blutung ist, wechseln Sie sie regelmäßig.
	Die waschbare Binde Waschbare Binden sind aus Stoff und werden mithilfe von Flügeln und Druckknöpfen in der Unterwäsche befestigt. Es gibt sie in allen Größen und für jede Stärke der Blutung.	• Dieselben Vorteile wie für die Einwegbinde. • Dank der Druckknöpfe kann sie nach Gebrauch geschlossen und sicher transportiert werden.	• Erfordert, dass benutzte Binden transportiert werden. • Nicht in allen Geschäften erhältlich.	Wiederverwendbar für ungefähr 5 Jahre. Egal, wie stark die Blutung ist, wechseln Sie sie regelmäßig. Sollte vor dem Waschen von Hand oder in der Maschine mit kaltem Wasser abgespült werden.

Slippeinlagen 	Die Einweg-Slippeinlage Die Einweg-Slippeinlage ist eine saugfähige Einlage, die in die Unterwäsche geklebt wird und den weißen Ausfluss aufnimmt. Sie ist viel weniger saugfähig als eine Binde. Sie können sie also als Ergänzung zu einem internen Periodenprodukt oder am Anfang oder Ende einer Periode verwenden. Es gibt sie in verschiedenen Größen und für jede Stärke der Blutung.	• In Geschäften leicht zu finden. • Einfach zu verwenden. • Kann nachts getragen werden. • Lässt sich leicht mit anderen internen Periodenprodukten kombinieren.	• Die in der Einlage angesammelten Ausflüsse, die mit der Luft in Kontakt kommen, können mit der Zeit zu unangenehmen Gerüchen führen.	Die Einweg-Slippeinlage wird nur einmal verwendet. Wechseln Sie sie regelmäßig.
	Die wiederverwendbare Slippeinlage Wiederverwendbare Slippeinlagen bestehen aus Stoff und werden mithilfe von Flügeln und Druckknöpfen in der Unterwäsche befestigt. Es gibt sie in verschiedenen Größen und für jede Stärke der Blutung.	• Dieselben Vorteile wie die Einweg-Slippeinlage.	• Nicht in allen Geschäften erhältlich.	Wiederverwendbar für 3 bis 5 Jahre. Wechseln Sie sie regelmäßig. Die Reinigungsmethode ist die gleiche wie bei wiederverwendbaren Binden.
Perioden-unterwäsche 	Wiederverwendbarer Slip, dessen Schritt mit mehreren Stoffschichten gefüttert ist, die das Menstruationsblut aufsaugen. Es gibt sie in verschiedenen Größen und für jede Stärke der Blutung. Es gibt auch Periodenbadearmzüge.	• Einfach zu verwenden. • Kann nachts getragen werden.	• Das im Slip angesammelte Blut kann, wenn es mit der Luft in Kontakt kommt, mit der Zeit zu unangenehmen Gerüchen führen.	Der Slip kann maximal 8 bis 12 Stunden oder weniger getragen werden, je nach der Stärke Ihrer Blutung. Er sollte vor dem Waschen mit kaltem Wasser abgespült werden.

Auswirkungen auf Gesundheit und Umwelt

Einige Einweg-Periodenprodukte können Chemikalien wie Bleichmittel, Duftstoffe oder Kunststoffe enthalten, die manchmal Reizungen, allergische Reaktionen oder ein Ungleichgewicht der Intimflora verursachen. Wenn Sie nach Alternativen suchen, gibt es Einlagen, die aus natürlicheren, weicheren und unbehandelten Materialien hergestellt werden, wie einige Slips oder Menstruationstassen.

Einweg-Periodenprodukte erzeugen durch ihren einmaligen Gebrauch eine erhebliche Menge an Abfall. Wenn Sie Ihre Umweltbelastung reduzieren möchten, sind wiederverwendbare Periodenprodukte eine interessante Alternative.

Die Menstruationsarmut

Zahlreiche Menschen sind von Menstruationsarmut betroffen. Sie äußert sich insbesondere darin, dass diese Personen keinen Zugang zu geeigneten Periodenprodukten haben, oft aus finanziellen Gründen. Dies kann sich auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl auswirken.

Es gibt jedoch Lösungen. Zusätzlich zur Erstattung von Periodenprodukten, die von der CCK angeboten wird (mehr dazu auf S. 20), verteilen lokale und nationale Organisationen kostenlos Periodenschutz, z. B. BruZelle, Caritas Belgien, das Rote Kreuz usw. Auch einige Apotheken oder Solidaritätsläden bieten Periodenprodukte zu reduzierten Preisen an.





Intimhygiene

Die Vulva ist ein empfindlicher Bereich, achten Sie auf sie. Waschen Sie diesen Bereich täglich mit klarem Wasser und eventuell mit einer milden, pH-neutralen und parfümfreien Seife.

Wischen Sie nach dem Duschen oder Urinieren von vorne nach hinten, damit die Bakterien aus dem Analbereich nicht in die Vulva gelangen. Die Vagina muss nicht gewaschen werden, sie reinigt sich auf natürliche Weise selbst. Es ist nicht ratsam, mit dem Duschkopf Wasser in die Vagina einzuführen, da dies ihr natürliches Gleichgewicht (die Vaginalflora) stört.

Schlechte Hygiene während der Menstruation kann zu Infektionen, Juckreiz und unangenehmen Gerüchen führen. Wechseln Sie Ihren Menstruationsschutz so oft wie nötig, und achten Sie darauf, dass Sie die empfohlene Anwendungsdauer nicht überschreiten. Denken Sie daran, sich vor und nach jedem Wechsel des Menstruationsschutzes die Hände zu waschen.

Verwenden Sie nachts nur externe Schutzmethoden.

Vielleicht haben Sie schon einmal vom **Toxischen Schocksyndrom** gehört. Es handelt sich um eine seltene Infektion, die jedoch sehr schlimm sein kann. Sie kann durch eine falsche Anwendung eines internen Menstruationsschutzes verursacht werden. Die ersten Anzeichen, auf die Sie achten sollten, sind:

- hohes Fieber (über 39 Grad);
- Muskelschmerzen;
- Halsschmerzen;
- Erbrechen;
- Durchfall;
- rote Flecken auf dem Körper, wie ein Sonnenbrand.

Wenn Sie Ihre Periode und mehrere dieser Anzeichen haben, entfernen Sie den inneren Schutz und gehen Sie in die Notaufnahme oder rufen Sie den Notruf (112) an.

Störungen des Menstruationszyklus

Normalerweise tritt die Menstruation mehr oder weniger alle 28 Tage auf, aber manchmal kann sie auch früher oder später auftreten oder sogar ausbleiben. Es ist normal, sich Fragen zu stellen, wenn so etwas passiert. Hier sind einige Erklärungen.

Eine Schwangerschaft

Wenn Ihre Periode verspätet ist und Sie sexuell aktiv sind, sind Sie möglicherweise schwanger. Diese Verzögerung wird oft von anderen Symptomen begleitet, wie Übelkeit, Anschwellen der Brüste, Müdigkeit... Um herauszufinden, ob Sie schwanger sind, können Sie einen Urin-Schwangerschaftstest oder eine Blutuntersuchung durchführen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, einer Hebamme, einem Gynäkologen oder gehen Sie zu einer Familienplanungsstelle.

Stress

In einer sehr stressigen Zeit oder bei einem sehr stressigen Ereignis kann der Körper mit einer verzögerten oder unregelmäßigen Menstruation reagieren. Stress löst die Produktion eines Hormons namens Cortisol aus, das andere Hormone, die den Menstruationszyklus regeln, aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Intensiver Sport

Wenn Sie Hochleistungssport betreiben, kann Ihre Periode unregelmäßig werden oder vorübergehend ausbleiben. Der Körper braucht ein gewisses Maß an Fett, um die Hormone zu produzieren, die den Menstruationszyklus steuern. Wenn Sie viel Sport treiben, kann der Fettanteil sinken und das kann die Menstruation stören.

Gewichtsveränderungen

Schnelle(r) Gewichtszunahme oder -verlust kann den Zyklus beeinflussen. Auch hier ist es das im Körper enthaltene Fett, das die Hormone beeinflussen wird.

Essstörungen

Probleme wie Magersucht oder Bulimie beeinträchtigen die Gesundheit des Körpers, und dazu gehört auch die Menstruation. Wenn der Körper nicht genügend Kalorien erhält oder zu viel Gewicht verliert, schaltet er auf „Überlebensmodus“ und stellt bestimmte Funktionen wie den Menstruationszyklus ein, um Energie zu sparen.

Krankheiten

Bestimmte Gesundheitsprobleme, wie das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS), können den Menstruationszyklus stören. Dieses Syndrom kann zu unregelmäßigen Menstruationsblutungen oder sogar zum Ausbleiben der Menstruation führen. Auch Störungen der Schilddrüse können eine Rolle spielen, da diese Drüse Hormone produziert, die sich auf den gesamten Körper auswirken, auch auf den Menstruationszyklus.

Endometriose ist eine Krankheit, die schmerzhafte, starke Menstruationsblutungen mit großen Blutgerinnseln und langer Dauer, chronische Schmerzen im Unterbauch, starke Müdigkeit usw. verursacht. Wenn Sie glauben, dass Sie diese Symptome haben, sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Weitere Infos zu Endometriose, Fachärzten und Kostenerstattung:

ckk-mc.be/endometriose

Veränderungen der Gewohnheiten

Die Menstruation kann sich nach einer langen Reise, einer starken Zeitverschiebung, Veränderungen in Ihrer Umgebung wie einem Umzug oder sogar einer veränderten Schlaf- oder Ernährungsroutine verändern. All dies kann den Rhythmus Ihres Körpers, einschließlich der Menstruation, beeinflussen.

Bestimmte Medikamente

Einige Medikamente wie Antidepressiva oder Hormonbehandlungen können die Menstruation unregelmäßig werden lassen. Wenn Sie ein Medikament einnehmen und Veränderungen in Ihrem Zyklus bemerken, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Wenn Sie bemerken, dass Ihre Periode sehr unregelmäßig ist oder für längere Zeit ausbleibt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem anderen Gesundheitsdienstleister. Sie können Ihnen helfen, zu verstehen, was vor sich geht.

Gesundheitsdienstleister

- **Ihr Allgemeinmediziner** kann Ihre Fragen beantworten und die meisten Ihrer gesundheitlichen Sorgen behandeln. Wenn es sich um ein größeres Problem handelt, kann Ihr Arzt Sie an einen Facharzt oder eine andere Fachkraft überweisen.
- **Der Gynäkologe** ist der Facharzt für alle Gesundheitsfragen, die mit dem weiblichen Genitalsystem zusammenhängen. Er kann sich mit Menstruationsbeschwerden, Verhütung, sexueller Gesundheit, Vorsorgeuntersuchungen usw. befassen.
- **Die Zentren für Familienplanung** schenken ein offenes Ohr, informieren und begleiten alle Personen, die Hilfe in Bezug auf ihr Gefühls-, Sexual- oder Beziehungsleben benötigen. Hier finden Sie verschiedene Fachleute wie Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Gynäkologen und Rechtsberater. Die Adressen und Öffnungszeiten der Familienplanungszentren finden Sie unter monplanningfamilial.be. In der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens können Sie sich an Kaleido wenden über kaleido-ostbelgien.be.
- Einige Krankenhäuser in Brüssel und der Wallonie verfügen über **Endometriose-Zentren** mit multidisziplinären Teams: Gynäkologen, Urologen, Chirurgen, Schmerzspezialisten, Ernährungsberater, Psychologen usw. Häufig bieten sie auch spezielle Abteilungen für die Behandlung von PCOS an.



CKK-Vorteil

Bei der CKK erhalten Sie bis zu 75 € pro Jahr und pro Person, wahlweise für Verhütungsmittel oder Periodenprodukte:

- Für alle Arten von Verhütungsmitteln: Kondome, Spermizide, Pillen, Pflaster, Injektionen, Vaginalringe und auch Sensiplan-Schulung und Unterwäsche für die Temperaturmethode.
- Oder für einweg oder wiederverwendbare Periodenprodukte: Binden (einweg oder wiederverwendbar), Tampons, Periodenunterwäsche, Cup... ab der ersten Periode!

Außerdem kann die Erstattung ganz einfach über die App Meine CKK beantragt werden!



ckk-mc.be/periodenprodukte



Gut zu wissen: Personen unter 25 Jahren und Personen mit Anspruch auf die EKE können dank einer Kostenbeteiligung der Pflichtversicherung viele Pillen kostenlos erhalten. Die Kosten für die Pille danach werden ebenfalls erstattet.

Verantwortlicher Herausgeber: Alexandre Verhamme, Chaussée de Haecht, 579/40, 1031 Brüssel. Juli 2025.

Fotos © AdobeStock. Gedruckt auf Multiart Silk-Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.



Sie möchten Mitglied der CKK werden?

Besuchen Sie **ckk-mc.be/mitglied-werden** oder rufen Sie uns an unter **087 32 43 33**, um in den Genuss unserer zahlreichen Vorteile zu gelangen.

Wir kümmern uns um alles!



CKK. Mitten im Leben.