



Starke Menstruationsblutungen behandeln

Wissenswertes zum Thema
Hypermenorrhoe

Inhaltsverzeichnis

Was bedeutet Hypermenorrhoe?	Seite 4
Wodurch entsteht Hypermenorrhoe?	Seite 5
Welche Symptome treten bei Hypermenorrhoe auf?	Seite 6
Starker Blutverlust während der Menstruation	Seite 6
Langanhaltende starke Regelblutung	Seite 7
Eisenmangel	Seite 7
Wie wird Hypermenorrhoe behandelt?	Seite 8
Medikamentöse Maßnahmen	Seite 8
Pflanzliche Alternativen	Seite 9
Das können Sie selbst tun	Seite 10
Weiterführende Artikel und Wissenswertes im Internet	Seite 10
Capsella Kwizda: die pflanzliche Alternative zur Behandlung von Hypermenorrhoe	Seite 11

Was bedeutet Hypermenorrhoe?

Unter dem Begriff Hypermenorrhoe versteht man eine übermäßig starke Menstruationsblutung, bei der es zu einem verstärkten Blutverlust kommen kann.¹

Rund 8,5 – 10,2 % der Frauen leiden unter einer zu starken Menstruationsblutung², welche mit zunehmendem Alter an Intensität gewinnen und mit belastenden Begleitsymptomen einhergehen kann²:

Verringerte Lebensqualität²

Eisenmangelanämie oft verbunden mit Schwächegefühl, Müdigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Blässe und verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit²

Physische, mentale und soziale Auswirkungen²

Wodurch entsteht Hypermenorrhoe?

Die Ursachen einer Hypermenorrhoe sind meist auf Erkrankungen der Fortpflanzungsorgane (Gebärmutter, Eileiter, Eizellen) oder auf andere physische und hormonelle Veränderungen zurückzuführen.¹ Nicht nur organische Grunderkrankungen stellen jedoch eine mögliche Ursache dar. Auch starker Stress kann dazu führen, dass verstärkte Menstruationsblutungen auftreten.¹

Eine Hypermenorrhoe kann grundsätzlich bei Frauen jeden Alters auftreten und ist aufgrund von Hormonschwankungen in gewissen Altersgruppen nicht selten. Hypermenorrhoe ist insbesondere unter folgenden Umständen häufig zu beobachten:

- bei Frauen in der Übergangsphase zur **Menopause (Wechseljahre)** durch hormonelle Veränderungen³
- bei Frauen mit einem so genannten **Intra Uterine Device** – einem Langzeitverhütungsmittel, das in die Gebärmutter eingesetzt wird, z.B. Kupferspirale^{4,5}
- bei Auftreten von **Myomen**⁶ (gutartige Tumore in der Gebärmutter, die an sich nicht gefährlich sind, aber mit unangenehmen Begleitsymptomen einhergehen können⁷) **bzw. Fibromen**⁶
- bei **Endometriose** – Wucherung der Gebärmutterschleimhaut, die zu schmerzhaften und verstärkten Regelblutungen führen kann⁸
- bei **Entzündungen** der Gebärmutterschleimhaut oder der Eileiter⁹

Welche Symptome treten bei Hypermenorrhoe auf?

1. Starker Blutverlust während der Menstruation

Während der monatlichen Menstruationsblutung verlieren Frauen durchschnittlich rund 40 ml Blut.^{8,9} Wenn diese Menge deutlich überschritten wird, spricht man von einer Hypermenorrhoe. Dabei kann sich die Blutmenge auf rund 80 – 100 ml erhöhen.⁹

Als vergleichbares Maß einer deutlich höheren Blutmenge kann auch der Verbrauch von Binden und Tampons während der Menstruation herangezogen werden:

- Während einer normalen Regelblutung müssen Binden oder Tampons weniger als alle 2 Stunden gewechselt werden.
- Wenn täglich mehr als 5 Binden benutzt werden bzw. Tampons innerhalb von 2 Stunden gewechselt werden müssen, da sie bereits vollgesogen sind, liegt eine übermäßig starke Menstruationsblutung vor.¹
- Auch das Ausscheiden von größeren Blut- und Gewebeklumpen kann ein Anzeichen dafür sein.¹

2. Langanhaltende starke Regelblutung

Durchschnittlich kommt es bei Frauen alle 28 Tage zur Menstruationsblutung.⁹ Eine Hypermenorrhoe kann nicht nur mit übermäßigem Blutverlust einhergehen, sondern auch mit einer über mehrere Tage verlängerten Blutungsdauer. Dadurch kann es zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität kommen. Ein starker, langandauernder Blutverlust kann überdies zu Kreislaufproblemen führen¹. Unter Umständen treten während der Periode auch Regelschmerzen und Bauchkrämpfe auf, eine Hypermenorrhoe kann aber auch ohne diese Begleiterscheinungen vorliegen.¹

3. Eisenmangel

Bei rund 70 % der Frauen mit Hypermenorrhoe liegt als Folge des starken Blutverlustes ein Eisenmangel vor.¹⁰

Eisen ist ein essenzieller Bestandteil des Blutes, der den Sauerstofftransport im Blut ermöglicht und für wichtige Zellfunktionen im Körper benötigt wird¹¹. Durch jeden Blutverlust verliert der menschliche Körper Eisen, was zu einem Eisenmangel bzw. in Folge dessen zu einer Eisenmangelanämie führen kann. Dies bringt folgende Symptome mit sich¹⁰:

- Erschöpfung, Müdigkeit & Konzentrationsstörungen
- Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- Stärkeres Kälteempfinden
- Haarausfall
- Brüchige Nägel
- Eingerissene Mundwinkel

Wie wird Hypermenorrhoe behandelt?

Je nach Ursache gibt es unterschiedliche Möglichkeiten und Therapieoptionen, um die Symptome einer Hypermenorrhoe zu lindern.¹

Medikamentöse Maßnahmen

- Bei Vorliegen von **organischen Erkrankungen** wie Myomen und anderen Veränderungen der Gebärmutter (z.B. Endometriose) erfolgt eine Behandlung, die die Ursache bekämpft und dadurch die einhergehenden Symptome wie Hypermenorrhoe lindert. So kommt es z.B. bei Auftreten von Myomen gegebenenfalls zu einer operativen oder medikamentösen Behandlung.¹
- Tritt Hypermenorrhoe im Zusammenhang mit **Hormonstörungen** (z.B. in den Wechseljahren) auf, kann eine medikamentöse Hormontherapie (z.B. Gestagene⁸) das Mittel der Wahl sein, um Symptome zu lindern.¹
- Bei Frauen ohne Kinderwunsch zeigen hormonelle Verhütungsmittel wie die Anti-Baby-Pille eine gute Wirkung.⁸

Nach ärztlicher Abklärung und unter Ausschluss ernster Erkrankungen kann im Rahmen der Selbstmedikation eine pflanzliche Therapie, z.B. mit Hirtentäschelkraut, erfolgen.

Pflanzliche Alternativen



Wenn keine organische, ernste Erkrankung zugrunde liegt, können während der Regelblutung Heilpflanzen wie Hirtentäschelkraut, Schafgarbe oder Frauenmantel als Tabletten, Teezubereitung oder Essenzen eingenommen werden.¹

Basierend auf langjähriger Anwendung als traditionelles pflanzliches Arzneimittel¹² kommt das Kreuzblütengewächs **Hirtentäschelkraut (lat.: Capsella bursa pastoris)** zur Stillung verschiedener Arten von Blutungen in vielen Kulturen und Ländern zum Einsatz, insbesondere zur symptomatischen Behandlung von Hypermenorrhoe.¹²

Das können Sie selbst tun¹

- Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem behandelnden Gynäkologen/Ihrer behandelnden Gynäkologin, um organische Erkrankungen auszuschließen.
- Liegt keine ernsthafte Erkrankung zugrunde, greifen Sie auf rezeptfreie pflanzliche Präparate (wie z.B. Hirtentäschelkraut) zurück, um einer zu starken Menstruationsblutung entgegenzuwirken.
- Tragen Sie stets genügend Hygieneartikel bei sich mit, um auch unterwegs versorgt zu sein.
- Sorgen Sie für ausreichend Ruhe- und Erholungsphasen, wenn Sie während Ihrer Periode müde oder kraftlos sind.
- Bei Eisenmangelerscheinungen kann der Verzehr eisenhaltiger Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Kürbiskerne, Leinsamen, Fleisch und Leber hilfreich sein.
- Reduzieren Sie Stress in Ihrem beruflichen und privaten Alltag, um zu einem allgemein erhöhten Wohlbefinden beizutragen.

Weiterführende Artikel und Wissenswertes im Internet

- **Hypermenorrhoe und Menorrhagie:**
www.netdokter.de/symptome/hypermenorrhoe-und-menorrhagie/
- **Eisenmangel durch Hypermenorrhoe:**
www.eisencheck.at/ma-me/frauen-mit-starken-regelblutungen/
- **Ursachen von Zyklusstörungen:**
www.meinmed.at/gesundheit/zyklusstoerungen/1491#zyklusstoerungen-wann-spricht-man-von-einer-starken-blutung-41779

Capsella Kwizda: die pflanzliche Alternative bei starken Menstruationsblutungen

**Traditionelles pflanzliches
Arzneimittel¹³**

**Erstmals in praktischer
Tablettenform erhältlich¹³**

Wirkung auf pflanzlicher Basis¹³

→ Aufgrund langjähriger Verwendung zur Verminderung starker Menstruationsblutungen angezeigt, nachdem ernsthafte Erkrankungen ärztlicherseits ausgeschlossen wurden¹³

→ Einfache und flexible Anwendung, auch für unterwegs

→ Lindert Symptome auf natürliche Weise auf Basis von Trockenextrakten des Hirtentäschelkrauts



Anwendung:

Patientinnen (ab 18 Jahren) nehmen 3-mal täglich eine Tablette ein. Die Anwendung wird 3 – 5 Tage vor der Menstruation begonnen, während der Menstruationsblutung fortgesetzt und mit dem letzten Tag der Blutung beendet.¹³

- Packungsgröße: 30 Filmtabletten
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Bei Capsella Kwizda handelt es sich um eine traditionelle pflanzliche Arzneispezialität zur Verminderung starker Menstruationsblutungen, nachdem ernsthafte Erkrankungen ärztlicherseits ausgeschlossen wurden, aufgrund ausschließlich langjähriger Verwendung.

Referenzen

- 1 <https://medlexi.de/Hypermennorrhoe>; Zugriff 14.02.2023
- 2 Naafe, Mahdis et al. (2018). The Effect of Hydroalcoholic Extracts of Capsella Bursa-Pastoris on Heavy Menstrual Bleeding: A Randomized Clinical Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 24. 10.1089/acm.2017.0267.
- 3 Paramsothy P. et al. Bleeding patterns during the menopausal transition in the multi-ethnic Study of Women's Health Across the Nation (SWAN): a prospective cohort study. *BJOG*. 2014 Nov;121(12):1564-73. doi: 10.1111/1471-0528.12768. Epub 2014 Apr 16. PMID: 24735184; PMCID: PMC4199918.
- 4 Bliss Kaneshiro B, Aeby T. Long-term safety, efficacy, and patient acceptability of the intrauterine Copper T-380A contraceptive device. *Int J Womens Health*. 2010; 2:211-220 <https://doi.org/10.2147/IJWH.S6914>
- 5 <https://www.kupferspirale.info/iud-intrauterine-device>; Zugriff 14.02.2023
- 6 Vilos GA, Allaire C, Laberge PY, Leyland N; SPECIAL CONTRIBUTORS. The management of uterine leiomyomas. *J Obstet Gynaecol Can*. 2015 Feb;37(2):157-178. doi: 10.1016/S1701-2163(15)30338-8. PMID: 25767949.
- 7 <https://www.netdoktor.de/krankheiten/myom/>; Zugriff 14.02.2023
- 8 <https://www.netdoktor.de/symptome/hypermennorrhoe-und-menorrhagie/>; Zugriff 14.02.2023
- 9 <https://www.meinmed.at/gesundheit/zyklusstoerungen/1491#zyklusstorungen>; Zugriff 14.02.2023
- 10 <https://www.eisencheck.at/ma-me/frauen-mit-starken-regelblutungen/>; Zugriff 14.02.2023
- 11 <https://www.gesundheit.gv.at/labor/laborwerte/blutbild/eisen-fe.html>; Zugriff 14.02.2023
- 12 EMA Assessment report on Capsella bursa-pastoris (L.) Medikus, herba, 2011.
- 13 Capsella Kwizda Gebrauchsinformation, Stand 11/2018