

**MENSTRUATION  
AWARENESS &  
INTERVENTIONSMÖGLICHKEITEN**



**200100-1 VU Gesundheitspsychologie**

Nicole Hochmeister  
Isabell Hüger  
Julia Pleva  
Elisabeth Steinrück  
Laura Weber Roldán  
Pia Zimmermann

# BIOLOGISCHE ASPEKTE

## Allgemeine Aspekte des Zyklus

Der Beginn der Periode schwankt zwischen dem **10. und 16.**

**Lebensjahr** und kann in Einzelfällen schon mit dem 7. oder 8.

Lebensjahr beginnen. Der Menstruationszyklus ist vor allem am

Anfang noch unregelmäßig, beträgt jedoch durchschnittlich **28 Tage**.

## Phasen des Menstruationszyklus

- beginnt am 1. Tag der Periode
- Gebärmutter Schleimhaut wird aus dem Uterus ausgestoßen und gelangt durch die Vagina nach draußen
- die Menstruation dauert regulär zwischen 3 und 7 Tagen

### 1. Follikelphase & Prä-Ovulation



- die Eierstöcke beginnen eine Eizelle vorzubereiten, die freigegeben werden kann
- nach zwei Wochen ist die Eizelle ausreichend groß, um freigegeben zu werden
- Hormone werden ausgeschüttet, diese regen die Gebärmutter an, die Gebärmutter Schleimhaut aufzubauen

### 2. Eisprung



- wenn die Eierstöcke eine reife Eizelle freigeben, findet der Eisprung statt
- wenn die Eizelle in dieser Phase von einer Spermienzelle befruchtet wird, kann sie sich in die Gebärmutter Schleimhaut einnisten und heranwachsen

### 3. Prämenstruelle Phase



- wenn die Eizelle nicht befruchtet wurde, wird die Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen und verlässt den Körper während der Periode in Form von Menstruationsflüssigkeit
- dieser Prozess sorgt eine Woche vor der Menstruation für Krämpfe und Schmerzen

Die Menstruation ist ein Zyklus,  
das bedeutet, dass sobald du am  
Ende angelangt bist, alles wieder  
von vorne beginnt



### **Endometriose: Symptome, Folgen und Diagnose**

Häufigste Unterleibserkrankung bei menstruierenden Personen. Ansiedlung von Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, jedoch außerhalb der Gebärmutter vorkommt. Betroffene leiden unter chronischen Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall abhängig davon, wo sich die Endometriose-Herde befinden. Endometriose beeinträchtigt die Fruchtbarkeit. Die Prävalenz ist unbekannt, vermutlich leiden ca. 50% aller menstruierenden Menschen unter Endometriose. Die physischen und psychischen Folgen sind sehr belastend.

### **PCO: Symptome, Folgen und Diagnose**

#### ***Polyzystisches Ovarialsyndrom***

Eierstockzysten sind mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume, in denen die Eierstöcke von einer Kapsel umgeben sind. Diese sind ca. kirschgroß und verschwinden oft von selbst.

Symptome:

- diffuse, dumpfe Schmerzen im Unterbauch, Verstopfung oder Beschwerden beim Wasserlassen
- Zyklusstörungen: starke oder ausbleibende Regelblutung
- eine Verdrehung des Eierstocks um seinen Stiel kann sehr starke Schmerzen auslösen und muss sofort operiert werden



Die meisten Zysten sind mit dem Ultraschallbild erkennbar und sollten bei den jährlichen gynäkologischen Untersuchungen beobachtet werden

## Allgemeines zur Pille

- eingeführt in den **60er Jahren** und als gesellschaftliche Revolution angesehen, die Frauen Möglichkeit zur Kontrolle ihres Körpers gibt
- Pille wird jüngeren menstruierenden Personen oft ohne ausführliche Aufklärung verschrieben, auch aus anderen Gründen als Empfängnisverhütung
- heute deutliche Abnahme der Pilleneinnahme vor allem bei jüngeren Frauen im deutschsprachigen Raum, dafür gibt es unterschiedliche Gründe wie z.B. Hormonskepsis und deutliche Nebenwirkungen



## Nebenwirkungen

- mögliche Nebenwirkungen: Depressionen, Akne, Menstruationsbeschwerden, veränderte Libido und Migräne, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen, außerdem auch erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Thrombose
- Personen, die mit der Pille verhüten, werden häufiger Antidepressiva verschrieben und haben ein höheres Risiko für Suizid/Suizidversuche
- Selbstberichten zufolge nennen Betroffene erhebliche Auswirkungen auf Körper und Psyche, die mit der Pilleneinnahme aufgetreten sind
- Zusammenhang zwischen Pilleneinnahme während der Pubertät und abgestumpfter Stressreaktion
- Hinweise auf veränderte Gehirnstruktur und -funktion und erhöhter Gehirnaktivität bei negativen Stimuli, könnte zu höherem Risiko für stimmungsbegleitende psychische Störungen führen

## Absetzen der Pille

- beim Absetzen der Pille kann es zu negativen Veränderungen auf den Körper wie Zyklusveränderungen, PMS, Stimmungsschwankungen, verändertes sexuelles Verlangen etc. kommen
- in den meisten Fällen lassen die Nebenwirkungen nach dem Absetzen mit der Zeit nach: Personen fühlen sich häufig wieder „*viel mehr wie sie selbst*“
- Pille kann erheblichen Eingriff in den Körper darstellen verbunden mit einigen negativen Faktoren

- Pille trotz allem wirksames Verhütungsmittel
- viele Personen haben wenig bis keine Beschwerden mit der Pilleneinnahme und fühlen sich wohl damit
- sollte trotzdem nicht als einzige Verhütungsmethode angesehen und nur mit Aufklärung über mögliche Beschwerden und Nebenwirkungen verschrieben werden
- jede menstruierende Person ist unterschiedlich und fühlt sich mit anderen Verhütungsmethoden wohl: sollte auch von Ärzt\*innen bedacht werden

# PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE

Psychische Folgen können sowohl durch den **Menstruationszyklus selbst** als auch durch den **gesellschaftlichen Umgang** mit der Periode entstehen.

## Epidemiologie PMS & PMDS

- 50-80% berichten von mindestens einigen leichten bis schweren Symptomen, wenn nur die psychische Komponente berücksichtigt wird
- zirka jede 4. menstruierende Person hat eine PMS Diagnose, bei PMDS sind es ca. 5%

## Psychische und physische Symptome vor der Periode

### PMS

*Prämenstruelles Syndrom*

Bereits bevor die eigentliche Periode beginnt, leiden viele menstruierende Personen unter psychischen als auch physischen Symptomen, das nennt sich PMS. PMS steht für *Prämenstruelles Syndrom* und charakterisiert sich durch wiederkehrende, zyklusabhängige Veränderungen mit psychischen, physischen und/oder sozialen Symptomen. Die Beschwerden beginnen prämenstruell und verlieren sich mit Menstruationsbeginn.



### Symptome

- **Physische Ebene:** Schmerzen, Migräne oder Gewichtszunahme
- **Psychische- und Verhaltensebene:** Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Food Cravings, verändertes Interesse an Sex, sozialer Rückzug, Traurigkeit, vermehrtes Weinen aber auch ein erhöhtes Stresserleben kann ein Symptom von PMS sein

→ Studie (Ozimek et al., 2021), die den Zusammenhang zwischen Corona und PMS untersucht hat, hat gezeigt, dass Personen mit mehr wahrgenommenem Stress durch Covid-19 mit höherer Wahrscheinlichkeit längere Perioden sowie stärkere Blutung als Personen mit moderat wahrgenommenem Stress hatten

Sonderform von PMS, die sich vorwiegend durch die psychische Komponente auszeichnet.

### Symptome

- depressive Verstimmung, Ängstlichkeit oder Interessens- und Kontrollverlust

→ während eine Person unter PMDS leidet, ist der Symptomschweregrad vergleichbar mit einer Major-Depression



### PMDS

*Prämenstruelle dysphorische Störung*

## Psychische und physische Symptome während der Periode

Es gibt ernstzunehmende Symptome vor der Periode, aber auch viele psychische und physische Symptome während der Menstruation:

- **physische Schmerzen:** Unterleibsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Erbrechen
- **psychische Schmerzen:** Periode in Zusammenhang mit niedrigerem Selbstwertgefühl und erhöhter Ängstlichkeit, Gereiztheit und Dysphorie
- **Verhaltensebene:** niedrigere soziale Aktivität und Rückzug → kann zu Gefühlen der Isolation bis hin zu Depression führen

### Health Anxiety

### Interpretation von Menstruationsbeschwerden

Weitere psychische Belastung während der Periode, wenn sich Personen mit Periodensymptomen nicht gut auskennen:

- Symptome können als tatsächliche Krankheitssymptome interpretiert werden und zu einer „*Health Anxiety*“ führen  
→ Health Anxiety bedeutet Angst zu haben, krank zu werden

## Psychische Folgen durch den gesellschaftlichen Umgang mit der Periode

### Period Shaming

- beispielsweise hat fast die Hälfte aller Männer schon einmal Witze über die Stimmung einer Frau\* während ihrer Menstruation gemacht oder ihre Periodenschmerzen nicht ernst genommen
- diese Witze sind unter anderem ein Grund warum
  - vielen menstruierende Personen es unangenehm ist, wenn sie ihre Periode haben
  - oder sich schämen darüber zu reden (z.B. verstecken sie ihre Tampons oder tragen Kleidung, die sicherstellt, dass man nichts sieht, falls etwas daneben geht)
  - oder Pläne wie z.B. Schwimmen absagen, weil sie Angst haben, dass andere Personen sonst die Menstruation mitbekommen
- auch in Partner\*innenschaften ist die Menstruation häufig ein Tabu: es kann beim Thema Geschlechtsverkehr problematisch werden, da z.B. die Person selbst keinen Sex haben möchte, häufig aber auch aus Schamgefühlen oder weil sie das Gefühl haben, dass sie den\*die Partner\*in anders befriedigen müssen → kann zu empfundenem Stress und Druck führen

\*die Studie berichtet in ihrem Artikel von US-amerikanischen Frauen, daher wurde diese Formulierung hier übernommen

38% der Frauen\* fühlten sich während der Periode unter Druck gesetzt, andere sexuelle Praktiken bei ihrem\*r Partner\*in auszuführen

44% der Frauen\* haben sich schon einmal unwohl gefühlt, Tampons oder Binden zu kaufen

62% haben die Erfahrung gemacht, dass Periodenschmerzen nicht ernst genommen werden

### Period Shaming in Zahlen

29% der Frauen\* haben schon einmal Pläne abgesagt, bei denen aufgefallen wäre, dass sie ihre Periode haben

Fast 50% aller Männer haben schon einmal Witze über die Stimmung einer Frau\* während ihrer Menstruation gemacht

65% haben schon einmal bestimmte Kleidung nicht getragen, damit ein Auslaufen nicht bemerkt werden würde

\*die Studie berichtet in ihrem Artikel von US-amerikanischen Frauen, daher wurde diese Formulierung hier übernommen

(Indusekhar et al., 2007; Jang & Elfenbein, 2018; Menstrualhygieneday.org, 2021; Ozimek et al., 2021; Shayani et al., 2020; Stute & Kiesel, 2008; Zahradnik, 2004)

# AWARENESS UND INTERVENTIONEN

## Sprache

- konkret **Menstruation** oder **Periode** sagen und keine Euphemismen benutzen wie „roten Besuch bekommen“ oder „Erdbeerwoche“
- Euphemismen sind verharmlosend und stärken das Bild, dass Menstruation etwas ist, was man „vertuschen“ sollte - denn wie soll man selbstbewusst und selbstverständlich über ein Thema sprechen, wenn man es nicht unbeschämt beim Namen nennen kann?
- **Menstruationsprodukte** statt → „Damenhygieneprodukte“
  - nicht nur Frauen oder „Damen“ menstruieren sowie nicht alle Frauen menstruieren
  - das Wort „Hygieneprodukt“ stärkt das Bild, dass die Menstruation etwas Unreines sei



## Menstruationsprodukte und Werbung

- zur Veranschaulichung der Saugfähigkeit von Menstruationsprodukten in Werbung wird meist blaues Wasser benutzt
  - Das stärkt das vorherrschende Tabu:
    - Menstruationsflüssigkeit ist nicht blau, sondern rot und wenn Werbung hier auf andere Farben ausweicht, trägt sie das Bild weiter, die Menstruation sei etwas Unreines
    - es gibt jedoch positive Gegenbeispiele und Marken, die bewusst in Rot auftreten um das Tabu rund um die Menstruation zu brechen und sich auch um Aufklärungsarbeit bemühen (**Bsp. *The Female Company***)

## Periode und Umwelt

- pro Jahr werden in Österreich ca. 460 Millionen Menstruationsprodukte weggeworfen, daher sind Alternativen zu Einwegprodukten eine umweltfreundlichere Wahl
  - es gibt Produktalternativen zu den beliebtesten Optionen (Einweg-Tampons und -Binden) wie Menstruationstassen, Periodenunterwäsche oder wiederverwendbare Baumwollbinden
- jede\*r Menstruierende muss für sich selbst entscheiden und herausfinden, welche Produkte zu sich selbst passen
  - damit das möglich ist, muss jedoch offene Kommunikation möglich sein, damit sich Menstruierende informieren und austauschen können

## Periodenarmut

- alternative Menstruationsprodukte sind eine relativ teure Option, die sich nicht Jede\*r leisten kann
- konventionelle/klassische Menstruationsprodukte sind im Vergleich noch die günstigere Alternative, jedoch sind auch diese für viele Personen zu teuer
  - eine große Packung Tampons einer beliebten Tamponmarke kostet knapp 5€, das kann sich nicht jede Person leisten
  - in diesem Zusammenhang spricht man auch von „**Periodenarmut**“
- beinhaltet weitere große Probleme rund um die Periode für z.B. obdachlose Menstruierende
  - durch den beschränkten Zugang zu Menstruationsprodukten nutzen einige z.B. alte Tücher statt Binden, wodurch sie Risiken wie erhöhten gynäkologischen Komplikationen und Infektionen ausgesetzt sind
- Belastung der Psyche: Aufgrund von Scham und mangelndem Zugang zu kostenlosen Angeboten ziehen sich viele Betroffene während ihrer Menstruation zurück
- mögliche Lösung dieses Problems diskutiert: **kostenlose Periodenprodukte**
  - Bsp.: Pilotprojekt in Wien, das der Periodenarmut entgegenwirken soll: vier Monate lang – von Oktober 2021 bis Ende Jänner 2022 – werden im 20. Bezirk an vier Standorten in sogenannten Roten Boxen kostenlos Tampons und Binden ausgeteilt, denn laut der Stadt Wien sind in Brigittenau ca. 20% der Frauen und Mädchen armutsgefährdet

## Periode und Steuern

- bis vor kurzem galt bei Menstruationsprodukten in Deutschland ein erhöhter Mehrwertsteuersatz von 19%, der eigentlich für Luxusgüter vorgesehen ist
- Thema wurde in der Öffentlichkeit diskutiert und somit wurde auf die Petition „Periode ist kein Luxus“ aufmerksam gemacht, die schließlich im Bundestag behandelt wurde
  - seit 2020 hat Deutschland die Steuer von Tampons und anderen Menstruationsprodukten auf 7% gesenkt; ebenso hat Österreich diese Steuer mit Anfang des Jahres 2021 von 20% auf 10% reduziert



### Weiterführende Links

- <https://www.ready-for-red.at/start/>
- <https://letstalkperiod.ca/>
- <https://periodpositive.com/>

## Literaturverzeichnis

- Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus (2021, 12. Dezember). *Periods for Future: Wasser schützen, Mistkübel nutzen*. <https://info.bmlrt.gv.at/themen/wasser/wasser-oeffentlich/periodsforfuture.html>
- Caporuscio, J. (2021, 20. November). *Stopping birth control: What to expect and management*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/stopping-birth-control>.
- Delanerolle, G., Ramakrishnan, R., Hapangama, D., Zeng, Y., Shetty, A., Elneil, S., Chong, S., Hirsch, M., Oyewole, M., Phiri, P., Elliot, K., Kothari, T., Rogers, B., Sandle, N., Haque, N., Pluchino, N., Silem, M., O'Hara, R., Hull, M. L., . . . Raymont, V. (2021). A systematic review and meta-analysis of the Endometriosis and Mental-Health Sequelae; The ELEMI Project. *Women's Health, 17*, 174550652110197. <https://doi.org/10.1177/17455065211019717>
- Der Standard (2021, 12. Dezember). *Rote Box. Wien verteilt kostenlos Binden und Tampos*. <https://www.derstandard.at/story/2000130161403/wien-verteilt-kostenlos-binden-und-tampons>
- Indusekhar, R., Usman, S. B., & O'Brien, S. (2007). Psychological aspects of premenstrual syndrome. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology, 21(2)*, 207–220. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2006.10.002>
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IGWiG) (2021, 20. November). *Eierstockzysten (Ovarialzysten)*. <https://www.gesundheitsinformation.de/eierstockzysten-ovarialzysten.html>
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IGWiG) (2021, 20. November). *Endometriose*. <https://www.gesundheitsinformation.de/endometriose.html>
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IGWiG) (2021, 20. November). *Wie funktioniert der weibliche Zyklus?* <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-weibliche-zyklus.html>
- Jang, D., & Elfenbein, H. A. (2018). Menstrual Cycle Effects on Mental Health Outcomes: A Meta-Analysis. *Archives of Suicide Research, 23(2)*, 312–332. <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1430638>

- Menstrualhygieneday.org (2021, 20. November). *Nearly half of US women have experienced 'period shaming'*. <https://menstrualhygieneday.org/nearly-half-us-women-experienced-period-shaming/>
- Ozimek, N., Velez, K., Anvari, H., Butler, L., Goldman, K. N., & Woitowich, N. C. (2021). Impact of Stress on Menstrual Cyclicity During the Covid-19 Pandemic: A Survey Study. *Journal of Women's Health*. <https://doi.org/10.1089/jwh.2021.0158>
- Sharma, R., Smith, S., Boukina, N., Dordari, A., Mistry, A., Taylor, B. C., Felix, N., Cameron A., Fang, Z., Smith, A., & Isamail, N (2020). Use of the birth control pill affects stress reactivity and brain structure and function. *Hormones and Behavior*, 124, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2020.104783>
- Shayani, D. R., Arditte Hall, K. A., Isley, B. C., Rohan, K. J., Zvolensky, M. J., & Nillni, Y. I. (2020). The role of health anxiety in the experience of perceived stress across the menstrual cycle. *Anxiety, Stress & Coping*, 33(6), 706–715. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1802434>
- Stute, P., & Kiesel, L. (2008). Prämenstruelles Syndrom. *Gynäkologische Endokrinologie*, 6(4), 241–248. <https://doi.org/10.1007/s10304-008-0280-7>
- Tagesspiegel (2021, 12. Dezember). *Die Periode ist kein Luxus. Bundestagsausschuss muss sich mit Tampons befassen*. <https://www.tagesspiegel.de/politik/die-periode-ist-kein-luxus-bundestagsausschuss-muss-sich-mit-tampons-befassen/24401908.html>
- The Lancet. (2017). When childhood is stolen. *The Lancet*, 389(10086), 2264. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(17\)31578-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(17)31578-7)
- Tschudin, S. (2021). Pillenmüdigkeit? Fakten und Auswirkungen. *Gynäkologische Endokrinologie*, 19(4), 280-285. <https://doi.org/10.1007/s10304-021-00407-5>
- UNICEF Middle East and North Africa (2021, 17. November). *Here is why we need to stop stigmatizing menstruation. Period*. <https://www.unicef.org/mena/stories/here-why-we-need-stop-stigmatizing-menstruation-period>
- United Nations Population Fund (2021, 17. November). *Menstruation and human rights - Frequently asked questions*. <https://www.unfpa.org/menstruationfaq>

Vora, S. (2021, 12. Dezember). *Tackling Period Poverty. Report 2017.*

<https://irp-cdn.multiscreensite.com/0659695e/files/uploaded/TPP-Report.pdf>

Wiebe, B. (2019). *Warum wir "menstruierende Menschen" schreiben?* Vulvani.

<https://www.vulvani.com/warum-schreiben-wir-menstruierende-menschen>

WKO. (2021, 12. Dezember). *Reduktion des Steuersatzes auf Damenhygieneartikel.*

<https://www.wko.at/branchen/t/handel/arzneimittel-drogerie-parfuemerie/Reduktion-des-Steuersatzes-auf-Damenhygieneartikel.html>

Zahradnik, H. P. (2004). Prämenstruelles Syndrom. *Gynäkologische Endokrinologie*, 2(2).

<https://doi.org/10.1007/s10304-004-0060-y>