

Der weibliche Zyklus – mehr als nur „die Tage“

In der Vergangenheit war die Menstruation überwiegend negativ belegt und entsprach den Vorstellungen von Krankheit und Leiden. Das Menstruationserleben in der heutigen Zeit ist vielfach noch von diesen tradierten Vorstellungen geprägt. Inzwischen ist bekannt, dass eine negative Einstellung zur Menstruation in direktem Zusammenhang mit dem Auftreten und der Intensität von Menstruationsbeschwerden steht. Wird jungen Mädchen das Wissen über ihren Zyklus, seine Mechanismen und physischen sowie psychischen Zusammenhänge vermittelt, sind sie zumeist erstaunt und stolz auf ihre weiblichen Fähigkeiten. Das hebt nicht nur ihr Selbstbewusstsein, sondern verbessert oft auch das Befinden während der Regeltage. Sprechen Sie mit Ihren Schülerinnen und geben Sie ihnen so die nötige Unterstützung.

Die Entdeckung des Fruchtbarkeitskreislaufs

Einige biologische Funktionen zeichnen sich bei allen Menschen durch eine Zyklizität oder Periodizität aus, zum Beispiel der Wach- und Schlafrhythmus. Mädchen und Frauen haben darüber hinaus etwas Besonderes aufzuweisen: In der Pubertät wird durch die Aktivierung der endokrinen „Achse“ Hypothalamus-Hypophyse-Ovar die zentrale Regulation installiert, die das Zusammenwirken der Sexualhormone und ihr Auf und Ab in den folgenden etwa 40 Jahren des Frauenlebens bestimmt.

Bei Männern gibt es nichts Vergleichbares, bei ihnen laufen die Funktionen gleichmäßiger ab und variieren in viel geringerem Maße. Hingegen verändert sich im Organismus der Frau der „Mix“ der Hormone während vieler Jahre täglich, ja sogar stündlich, und diese Veränderungen wiederholen sich regelmäßig in einem Rhythmus von etwa 28 Tagen. Die Menstruation ist das auffälligste Zeichen für diese zyklischen Vorgänge, sie belegt allmonatlich die Fähigkeit, Leben zu empfangen und weiterzugeben.

Zu allen Zeiten haben sich die Menschen über das Zustandekommen einer Schwangerschaft Gedanken gemacht und zum Teil absurde Vorstellungen entwickelt. Erst

1923 konnte der japanische Frauenarzt OGINO die bahnbrechende Beobachtung veröffentlichen, dass der Eisprung 12 bis 16 Tage vor der nächsten Menstruation stattfindet und dass dieser Zeitraum relativ konstant ist, unabhängig von der Länge des gesamten Zyklus. Wenig später (1929) bestätigte der österreichische Frauenarzt KNAUS diese Befunde aufgrund eigener Untersuchungen. Anhand dieser Erkenntnisse ließ sich das Konzeptionsoptimum berechnen – allerdings nicht mit Sicherheit. Die Streubreite der Zyklusdaten selbst von regelmäßig menstruierenden Frauen ist groß. Auch ist die Lebensdauer von Ei- und Samenzelle zu beachten: Während die Eizelle nur wenige Stunden befruchtet werden kann, bleiben die Spermien im Genitaltrakt der Frau bis zu sieben Tagen am Leben und funktionsfähig.

Die Entdeckung eines wellenförmigen Temperaturverlaufs während des weiblichen Zyklus war ein bedeutsamer Fortschritt in der Erkundung der Fortpflanzungsvorgänge: Das Phänomen an sich war schon länger bekannt, aber erst der holländische Gynäkologe VAN DE VELDE interpretierte es 1905 als von der Funktion der Eierstöcke abhängigen Faktor. Ultraschall und Hormonanalysen haben danach bestätigt, dass dem Eisprung ein Temperaturanstieg folgt. Das bedeutet

allerdings auch, dass der Ovulationszeitpunkt, der die „fruchtbaren Tage“ mit sich bringt, nur im Nachhinein festgestellt werden kann. Inzwischen ist eine verlässlichere Möglichkeit der Vorhersage bekannt: Der Zervixschleim verändert sich im Verlauf des Zyklus in charakteristischer Weise. Nur wenn er durchsichtig-klar ist – nämlich um die Zeit des Eisprungs –, besteht Durchlässigkeit für Spermien. Danach wird er unter dem Einfluss des Gelbkörperhormons wieder zäh und verschließt den Muttermund wie ein Pfropf. Die Beobachtung dieser Vorgänge ist bei Kinderwunsch nützlich: Frauen, die ihre sexuelle Aktivität nach der Beschaffenheit des Zervixschleims richten, werden doppelt so schnell schwanger wie andere, die sich zum Beispiel auf Messgeräte verlassen.

Komplexes System zur Fortpflanzung

Der hormonelle Regelkreis wird vom Großhirn gesteuert. Hochkomplex sind das Zusammenwirken von Hypothalamus, Hypophyse und Ovar und ihre jeweils eigenen Verknüpfungen mit vielen anderen Vorgängen im Körper der Frau. Nicht nur physische Belastungen, zum Beispiel Hungerzustände, sondern auch psychische Einflüsse wirken sich auf das Zyklusgeschehen aus. Die Psychoneuroendokrinologie ermöglicht erstaunliche Einsichten: Mit dem Zyklus verändern sich Verhalten, Träume, Laune, Leistungsfähigkeit, Appetit, Riechvermögen, Stimmvolumen. Tatsächlich sind die zyklischen Vorgänge äußerst kompliziert, aber auch präzise, denn es geht um das wichtigste Anliegen der Natur: die Fortpflanzung.

Es gibt eine Reihe von Hypothesen, warum Frauen überhaupt menstruieren. Eine davon (FINN 1987) erklärt die Menstruation im Zusammenhang der Implantation,

also der Einnistung des Keimes in die Gebärmutter. Diese ist im Zuge der Evolution immer weiter verbessert und verfeinert worden. Allmonatlich finden komplexe Vorbereitungen für das Eintreffen einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter statt: Die oberen Schichten ihrer Innenauskleidung entwickeln sich zu einem weichen „Polster“, das reichlich mit Blut und Nährstoffen versorgt ist. Wenn keine Befruchtung erfolgt, müssen sich die funktionalen Schichten zwangsläufig ablösen, damit im nächsten Zyklus die Vorbereitungen aufs Neue eingeleitet werden können.

Die Menstruation ist also alles andere als ein Defekt oder eine Schwäche, vielmehr ist sie ein Zeichen für die weibliche Kraft und Gesundheit. Mädchen und Frauen können stolz darauf sein, was sie zu leisten imstande sind. Sie müssen über ihre essenziell weiblichen biologischen Funktionen Bescheid wissen und lernen, achtsam und fürsorglich mit ihrem Körper umzugehen, um sich für die Zukunft alle Optionen offenzuhalten. Bei einem mittleren Menarchealter von 12,6 Jahren ist es gut und sinnvoll, die Mädchen frühzeitig aufzuklären, denn bei einigen tritt die erste Menstruation schon im vierten oder fünften Schuljahr auf. Dies ist ein Zeichen dafür, dass das Mädchen in der Lage ist, schwanger zu werden, deshalb gehört zu einer umfassenden Information auch die Verhütung. Wir dürfen darüber aber nicht vergessen, dass wir den Jugendlichen ein einseitiges Bild vermitteln, wenn wir ihnen immer nur einschärfen, dass ungewollte Schwangerschaften zu verhindern sind, ohne die Fruchtbarkeit zu würdigen, die das eigentliche Ziel der geschlechtlichen Entwicklung ist.