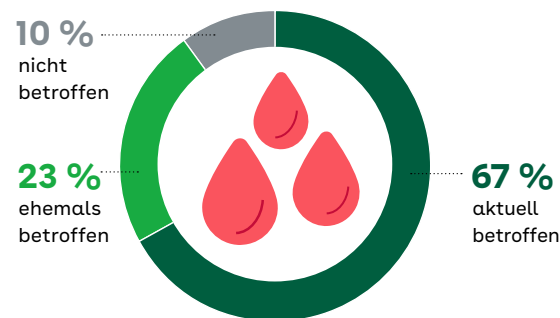


Regel- schmerzen: Hintergründe, Auswirkungen und Wissen

67 Prozent der menstruierenden Frauen zwischen 14 und 50 Jahren in Deutschland haben regelmäßig Menstruationsbeschwerden. Typische Beschwerden sind Regelschmerzen. Diese können harmlos sein, doch gerade starke Regelschmerzen können auf Erkrankungen des Unterleibs hinweisen. Zudem können sie sich stark auf das Wohlbefinden betroffener Frauen auswirken. Trotzdem werden Regelschmerzen oft normalisiert. Dabei gilt für mehr als jede dritte (37 %) Betroffene zwischen 14 und 50 Jahren der Leitsatz: „Da muss man einfach durch!“

Fast alle (90 %) der menstruierenden Frauen haben Erfahrung mit Regelschmerzen

Betroffenheit von Regelschmerzen, Angaben in Prozent, menstruierende Frauen zwischen 14 und 50 Jahren



Eine aktuelle repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes hat Erfahrungen und Auswirkungen von Regelschmerzen auf Frauen zwischen 14 und 50 Jahren untersucht. Auch wurde das Wissen rund um Regelschmerzen und die Erkrankung Endometriose, die häufigste Ursache für starke Regelschmerzen, in der Bevölkerung ab 14 Jahren abgefragt.¹

52 %

der menstruierenden Frauen von 14 bis 50 Jahren haben an mindestens zwei Tagen ihrer Menstruation Regelschmerzen.



Umgang mit Regelschmerzen

Betroffene versuchen, sich „zusammenzureißen“

Ein Großteil (86 %) der betroffenen Frauen sagt, dass sie sich bei Regelschmerzen versuchen „zusammenzureißen“, um den Alltag wie gewohnt fortzusetzen. 46 Prozent geben an, dass sie sich nicht überwinden können, sich Ruhe zu gönnen. Das zeigt sich auch im Berufsleben Betroffener.



18 %

der Betroffenen haben sich aufgrund von Regelschmerzen krankgemeldet.

Fast jede dritte Betroffene (30 %) gibt an, sich nicht krankgemeldet zu haben, sagt aber rückblickend, dass sie dies hätte tun sollen.

Betroffene gehen nicht zum Arzt

51 Prozent der betroffenen Frauen haben aufgrund ihrer Regelschmerzen noch nie ärztlichen Rat eingeholt. 75 Prozent von ihnen geben als Grund dafür an, dass sie gut alleine mit ihren Schmerzen klar kommen. Auch 28 Prozent der stark betroffenen Frauen haben sich noch keinen ärztlichen Rat geholt, dabei können gerade starke Regelschmerzen ein Hinweis auf Erkrankungen des Unterleibs sein.

19 %

geben als Grund gegen einen Arztbesuch an, dass sie glauben, gegen Regelschmerzen nichts tun zu können und sie einfach aushalten zu müssen.

Was sind Regelschmerzen?

Regelschmerzen sind Schmerzen im Unterleib, die während der Menstruation auftreten und auch in den Rücken oder die Beine ausstrahlen können.² Es wird zwischen **primären** und **sekundären Regelschmerzen** unterschieden.

Primäre Regelschmerzen: werden durch die natürliche Kontraktion der Gebärmutter während der Menstruation ausgelöst und sind gesundheitlich meist unbedenklich.²

Sekundäre Regelschmerzen: werden meist durch andere Erkrankungen, wie Myome oder Endometriose, ausgelöst. In manchen Fällen kann auch die Kupferspirale sekundäre Regelschmerzen auslösen.²



Betroffene greifen zu Schmerzmitteln

53 Prozent der von Regelschmerzen Betroffenen passen ihren Alltag aufgrund von Regelschmerzen nicht an, fast jede zweite Betroffene (47 %) nimmt regelmäßig Schmerzmittel, um ihren Regelschmerzen entgegenzuwirken.

Schmerzmitteleinnahme aufgrund von Regelschmerzen

Schmerzmitteleinnahme aufgrund von Regelschmerzen, Zustimmung in Prozent, Frauen zwischen 14 und 50 Jahren mit Regelschmerzen



Mehr als ein Viertel (28 %) der Betroffenen greift bei jeder Menstruation zu Schmerzmitteln, um ihre Regelschmerzen zu bewältigen.

Regelschmerzen bei jungen Frauen

Regelschmerzen belasten vor allem Mädchen und junge Frauen

Für den Großteil (83 %) der 14- bis 29-jährigen Frauen gehört die Menstruation „einfach dazu“, trotzdem verbinden viele der Mädchen und jungen Frauen negative Gedanken mit ihrer Menstruation.

Gedanken junger Frauen, wenn sie ihre Menstruation bekommen

Regelmäßige Gedanken zur eigenen Menstruation, Zustimmung „voll und ganz“ und „eher“, menstruierende Frauen zwischen 14 und 29 Jahren

Befürchten, sich psychisch schlechter zu fühlen



Befürchten, an bestimmten sozialen Aktivitäten nicht teilnehmen zu können



Haben Angst davor, während ihrer Menstruation Schmerzen zu haben



Gerade Regelschmerzen wirken sich auf das Wohlbefinden betroffener junger Frauen aus: 44 Prozent geben an, dass ihre Regelschmerzen sie belasten. Sie wissen aber nicht, wie sie die Situation verbessern können. Auch jungen Frauen fällt es schwer, sich Ruhe zu gönnen:

81% fühlen sich trotz Regelschmerzen unter Druck gesetzt, gewohnte Leistungen erbringen zu müssen.

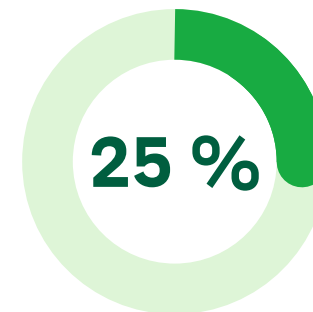
Wissensstand junger Menschen

Junge Menschen halten starke Regelschmerzen für normal

61 Prozent der 14- bis 29-Jährigen sagen, dass in ihrem Umfeld offen über Regelschmerzen gesprochen wird, und jede oder jeder Dritte (35 %) hat bereits aktiv nach Informationen zu Regelschmerzen gesucht. Trotzdem zeigen sich bei jungen Menschen Wissenslücken und Fehlinformationen:

Wissensstand junger Menschen zum Thema Regelschmerzen

Kenntnisstand zum Thema Menstruation, Zustimmung in Prozent, junge Menschen zwischen 14 bis 29 Jahren



glauben fälschlicherweise, dass starke Regelschmerzen normal und gesundheitlich unbedenklich sind.

53 %

der 14- bis 29-Jährigen fühlen sich nicht gut über Regelschmerzen aufgeklärt.



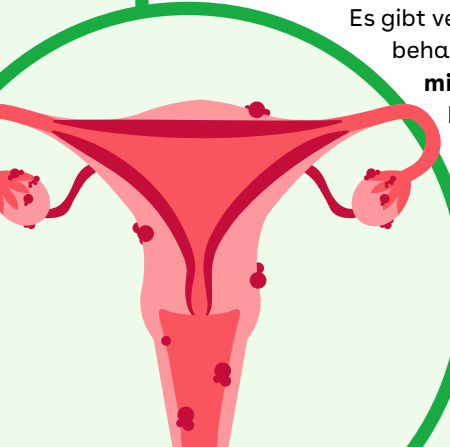
Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine der **häufigsten Unterleibserkrankungen** bei Frauen und wird häufig **erst nach Jahren diagnostiziert**.³ Endometriose kann mit starken Regelschmerzen verbunden sein. Es wird davon ausgegangen, dass bis zu 50 Prozent der Frauen mit starken Regelschmerzen Endometriose haben, genauere Zahlen gibt es aber bisher nicht.³

Bei Endometriose wächst gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter. Die sogenannten **Endometriose-Herde** können sich in der Gebärmuttermuskulatur, in der Eileiterwand oder auch im Bereich des kleinen Beckens ansiedeln, zum Beispiel an den Eileitern, Eierstöcken oder im Douglas-Raum (Raum zwischen Gebärmutter und Enddarm). Selten findet man sie auch in Blase, Darm oder auch in der Lunge. Wie es dazu kommt, ist noch nicht erforscht. Endometriose-Herde, die an Organen wachsen, können diese verändern oder schädigen. Viele Frauen haben sogenannte „stille“ Endometriose-Herde, die sie nicht spüren.³

Wie die Schleimhaut der Gebärmutter, baut sich auch die Schleimhaut der Endometriose-Herde im Monatszyklus auf und wieder ab. Das abgelöste Gewebe kann nicht bei der Menstruation abfließen und verbleibt im Bauchraum, was zu **Entzündungen** und in der Folge zu **Narben, Verwachsungen** und **Zysten** führen kann.

Es gibt verschiedene Methoden, Endometriose zu behandeln: Neben der Einnahme von **Schmerzmitteln**, kann auch eine **hormonelle Behandlung** oder die **operative Entfernung** von Endometriose-Herden sinnvoll sein. Wenn die Lebensqualität sehr eingeschränkt ist und kein Kinderwunsch mehr besteht, kann die Entfernung von Gebärmutter samt Eierstöcken in Betracht gezogen werden.⁴



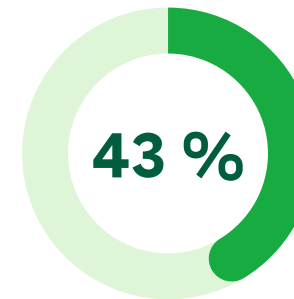
Endometriose: Wissen und Aufklärung

Es besteht weiterhin Aufklärungsbedarf

Obwohl Endometriose in den letzten Jahren bekannter geworden ist, nennen nur 20 Prozent der Befragten Endometriose als Grund für starke Regelschmerzen. Viele haben noch nie von dieser Erkrankung gehört.

Bekanntheit von Endometriose in der deutschen Bevölkerung

Kenntnis von Endometriose, Angaben in Prozent, Bevölkerung ab 14 Jahren



43 %
der Menschen in Deutschland ab 14 Jahren haben weder von Endometriose gehört noch gelesen.

Grundsätzlich haben Frauen (69 %) deutlich häufiger von Endometriose gehört als Männer (28 %). Doch auch bei Menschen, die Endometriose kennen, gibt es weiterhin Aufklärungsbedarf:

- **53 Prozent** glauben fälschlicherweise, dass Endometriose grundsätzlich mit starken Regelschmerzen einhergeht.
- **33 Prozent** wissen nicht, dass Endometriose Unfruchtbarkeit zur Folge haben kann.
- **30 Prozent** glauben fälschlicherweise, dass Endometriose nur durch einen operativen Eingriff festgestellt und behandelt werden kann.

Menschen in Deutschland wünschen sich mehr Informationen

83 Prozent der Bevölkerung in Deutschland ab 14 Jahren glauben, dass Regelschmerzen Betroffene belasten. Umso wichtiger ist es, dass Regelschmerzen und damit einhergehende gesundheitliche Risiken besser erforscht und auch offen angesprochen werden.

58 %

der Befragten ab
14 Jahren sind über-
zeugt, dass das Thema
Regelschmerzen in
der Öffentlichkeit
mehr Aufmerksamkeit
bekommen sollte.

Weitere Informationen zu
Regelschmerzen und En-
dometriose, deren Auswir-
kungen auf Körper und
Psyche sowie Tipps zum
Umgang damit unter:

[aok.de/regelschmerzen](https://www.aok.de/regelschmerzen)



Studien und Quellen

¹ Repräsentative Meinungsumfrage „Menstruationsschmerzen“ durch die forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Befragt wurden 2.603 Personen ab 14 Jahren in Deutschland, darunter 1.516 Frauen zwischen 14 und 50 Jahren.

² gesund.bund.de/regelschmerzen
(2020, 22. Juni)

³ gesundheitsinformation.de/endometriose
(2021, 24. Februar)

⁴ [gesundheitsinformation.de/
behandlungsmoeglichkeiten-bei-endometriose](https://gesundheitsinformation.de/behandlungsmoeglichkeiten-bei-endometriose)
(2021, 24. Februar)

Für weitere Informationen:
www.aok.de/regelschmerzen

Herausgeber

AOK-Bundesverband eGvR
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

[aok.de/pp](https://www.aok.de/pp)

© AOK 9/2024