



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Starke Periode:

Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

Bei Ihnen wurde eine starke Periode (Hypermenorrhoe) festgestellt. Das bedeutet, dass Sie während der Menstruation deutlich mehr Blut verlieren als andere Frauen. Dies kann im Alltag belastend sein und zu Blutarmut (Anämie), Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen.

Es gibt verschiedene Wege, eine starke Periode zu behandeln, zum Beispiel hormonelle Mittel oder blutungshemmende Medikamente. Manchmal kommt auch eine Operation infrage, bei der die Gebärmutter Schleimhaut oder die ganze Gebärmutter entfernt werden.

Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für eine geeignete Behandlung zu entscheiden. Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen eine Gebärmutterentfernung empfohlen hat, haben Sie das Recht auf eine unabhängige zweite ärztliche Meinung.

ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

- | | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Medikamente | — Schmerzmittel: NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac (kein ASS) |
| | — Blutungshemmer (Tranexamsäure) |
| | — Hormone: Progesteron-Tabletten, Pille oder Hormonspirale |
| Operationen | — Entfernung der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium-Ablation oder -Resektion) |
| | — Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie) |

Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.

Daneben gibt es verschiedene Strategien, im Alltag mit starken Blutungen umzugehen. Eine Blutarmut kann mit Eisentabletten behandelt werden.

Hinweis: Diese Entscheidungshilfe ist nicht für Frauen gedacht, deren starke Regelblutung von Myomen und Polypen ausgelöst wird. Für sie gibt es weitere Behandlungsmöglichkeiten.

INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen.

Die Entscheidung für eine Behandlung hängt auch von persönlichen Faktoren ab, etwa Ihren Lebensumständen, Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen und Ihren Erwartungen an eine Behandlung. Welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie erfolgreich diese waren, spielt ebenfalls eine Rolle.



Auch wenn Ihre Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren, und lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen.

VOR- UND NACHTEILE DER MEDIKAMENTE

	Schmerzmittel (NSAR, außer ASS)	Blutungshemmer (Tranexamsäure)	Progesteron	Pille	Hormonspirale
Wie läuft die Behandlung ab?	Werden bei Bedarf als Tabletten eingenommen.	Wird während der Periode 3-mal täglich als Tabletten eingenommen – aber höchstens 4 Tage lang.	Wird als Tablette pro Zyklus 14 bis 25 Tage lang täglich eingenommen.	Wird täglich als Tablette eingenommen. Entweder mit einer monatlichen Einnahmepause oder durchgehend ohne Pause.	Wird in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort je nach Modell 3 bis 8 Jahre bleiben.
Für wen kommt die Behandlung infrage?	Für die meisten Frauen mit starker Periode	Für die meisten Frauen mit starker Periode	Für die meisten Frauen mit starker Periode	Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch	Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch
Wie gut kann die Behandlung helfen?	Können Schmerzen und Krämpfe lindern. Verringern den Blutverlust leicht, sind aber weniger wirksam als die meisten anderen Behandlungen.	Kann starke Blutungen mindern und wirkt besser als NSAR und Progesteron.	Wirkt gegen Blutungen ein wenig besser als NSAR. Die längere Einnahme (20 bis 25 Tage) ist dabei am wirksamsten.	Die Periode kann schwächer werden. Bei durchgehender Einnahme bleibt sie meist ganz aus. Wie stark die Pille die Beschwerden insgesamt lindert, ist jedoch unklar.	Die Periode wird deutlich schwächer und bleibt oft sogar ganz aus. Die Hormonspirale ist die wirksamste medikamentöse Behandlung der Blutungen und Beschwerden.
Welche Nachteile kann die Behandlung haben?	Magenbeschwerden, Übelkeit	Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelkrämpfe, erhöhtes Thromboserisiko, vor allem bei gleichzeitiger Einnahme der Pille	Gewichtszunahme, Übelkeit, Kopfschmerzen, sexuelle Lustlosigkeit	Kopfschmerzen, Übelkeit, Spannungsgefühl in den Brüsten, Stimmungsschwankungen, erhöhtes Thromboserisiko	Akne, vor allem anfangs Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Spannungsgefühle in der Brust. Das Einsetzen der Spirale kann schmerzhaft sein.

VOR- UND NACHTEILE DER OPERATIONSVERFAHREN

	Entfernung der Gebärmutter Schleimhaut	Gebärmutterentfernung
Wie läuft die Behandlung ab?	Die Gebärmutter Schleimhaut wird durch die Vagina mit chirurgischen Instrumenten entfernt (Endometrium-Resektion) oder zum Beispiel durch Laserstrahlen (Endometrium-Ablation) zerstört. Der Eingriff findet meist ambulant statt.	Die Gebärmutter wird vollständig entfernt. Es kann durch die Vagina oder einen Schnitt in der Bauchdecke operiert werden. Normalerweise ist ein kurzer Klinikaufenthalt nötig.
Für wen kommt die Behandlung infrage?	Für Frauen, die sich keine Kinder (mehr) wünschen. Schwangerschaften sind nach der Operation selten und mit einem hohen Risiko für eine Fehl- oder Frühgeburt verbunden.	Für Frauen, die sich keine Kinder (mehr) wünschen. Eine Schwangerschaft ist nicht mehr möglich. Meist kommt eine Entfernung nur infrage, wenn sich Beschwerden nicht anders lindern lassen.
Wie gut kann die Behandlung helfen?	Etwa 90 von 100 Frauen geben nach der Operation an, dass ihre Blutung schwächer ist. Die Gebärmutter Schleimhaut kann jedoch nachwachsen. Etwa 20 von 100 Frauen lassen sich innerhalb von zwei Jahren erneut operieren.	Nach der Operation hat eine Frau keine Periode und keine damit verbundenen Beschwerden mehr.
Welche Nachteile kann die Behandlung haben?	Verletzungen der Gebärmutterwand sowie allgemeine Operationsrisiken wie Infektionen oder Wundheilungsprobleme. Nach dem Eingriff haben 6 von 100 Frauen Infektionen, Fieber oder benötigen eine Bluttransfusion.	Verletzungen von benachbarten Organen oder Gefäßen im Bauchraum sowie allgemeine Operationsrisiken wie Infektionen oder Wundheilungsprobleme. Nach dem Eingriff haben 32 von 100 Frauen Infektionen, Fieber oder benötigen eine Bluttransfusion. Körperliche Folgen wie Schmerzen beim Sex, aber auch emotionale Auswirkungen sind möglich.

IHRE ENTSCHEIDUNG

Nun können Sie die Vor- und Nachteile der jeweiligen Behandlungen für sich bewerten. Welche passt am ehesten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation – und welche eher nicht?

WAS IST IHNEN BEI DER ENTSCHEIDUNG WICHTIG?

Hier können Sie festhalten, was Sie bei der Wahl der Behandlung besonders beschäftigt. Welche Überlegungen spielen für Ihre Entscheidung eine Rolle? Wie wichtig sind sie Ihnen? Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen, und ergänzen Sie bei Bedarf eigene Aussagen. Sie können eine Reihenfolge festlegen: Markieren Sie die für Sie besonders wichtigen Aussagen zum Beispiel mit einer 1, die etwas weniger wichtigen mit einer 2 und so weiter.

Welche Aussagen treffen auf mich zu?		Meine Reihenfolge (1, 2, ...)
Mir ist eine dauerhafte Lösung für die Beschwerden wichtig.	<input type="radio"/>	
Ich möchte noch Kinder bekommen können.	<input type="radio"/>	
Ich habe bereits ein oder mehrere Medikamente ausprobiert, sie haben aber nicht ausreichend geholfen.	<input type="radio"/>	
Ich habe Sorgen vor den Nebenwirkungen der Medikamente.	<input type="radio"/>	
Ich möchte nicht täglich Tabletten nehmen.	<input type="radio"/>	
Ich frage mich, ob mir eine Operation helfen kann.	<input type="radio"/>	
Ich mache mir Sorgen wegen der Risiken einer Operation.	<input type="radio"/>	
Mir ist es wichtig, meine Gebärmutter zu erhalten.	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	

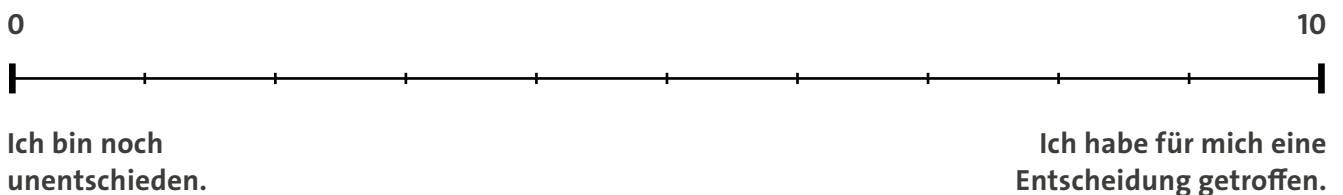
WELCHE BEHANDLUNG KOMMT FÜR SIE INFRAGE?

Hier können Sie die einzelnen Behandlungen einschätzen. Kreuzen Sie in der Tabelle an, welche Behandlungsmöglichkeit Sie sich vorstellen können, und tragen Sie ein, was für Sie dafür und dagegen spricht.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
Schmerzmittel	<input type="checkbox"/>		
Blutungshemmer	<input type="checkbox"/>		
Progesteron	<input type="checkbox"/>		
Pille	<input type="checkbox"/>		
Hormonspirale	<input type="checkbox"/>		
Entfernung der Gebärmutter-schleimhaut	<input type="checkbox"/>		
Gebärmutterentfernung	<input type="checkbox"/>		

WIE WEIT SIND SIE MIT IHRER ENTSCHEIDUNG?

Hier können Sie eintragen, wie weit Sie mit Ihrer Behandlungsentscheidung sind. Markieren Sie den Stand Ihrer Entscheidung auf der Skala von 0 bis 10.







Wenn Sie noch unentschieden sind und weitere Unterstützung brauchen, finden Sie auf den nächsten Seiten Hinweise und weitere Informationen.

WAS BRAUCHEN SIE NOCH FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden. Falls Sie weitere Unterstützung brauchen, können Sie Folgendes tun:

Wissen Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend informiert zu sein	<input type="checkbox"/> Schreiben Sie Ihre Fragen auf. <input type="checkbox"/> Notieren Sie, wo Sie die Antworten darauf bekommen können (zum Beispiel im Internet, in einer Bücherei, einer Arztpraxis oder einer Beratungsstelle). <input type="checkbox"/> Sie haben das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung. Dazu finden Sie Hinweise auf der nächsten Seite. <input type="checkbox"/> Auf der nächsten Seite finden Sie außerdem Links zu weiteren Informationen.
Bewertung Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Vor- und Nachteile Ihnen am wichtigsten sind	<input type="checkbox"/> Sprechen Sie mit Menschen, die die Vor- und Nachteile aus eigener Erfahrung kennen. <input type="checkbox"/> Sprechen Sie mit anderen, die eine solche Entscheidung bereits getroffen haben. <input type="checkbox"/> Lesen Sie Erfahrungsberichte darüber, was für andere besonders wichtig war. <input type="checkbox"/> Besprechen Sie mit anderen, was für Sie selbst am wichtigsten ist.
Unterstützung Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend unterstützt zu werden	<input type="checkbox"/> Besprechen Sie die verschiedenen Möglichkeiten mit einer Vertrauensperson (zum Beispiel Ihrer Ärztin, jemandem aus Ihrer Familie oder einem Freund). <input type="checkbox"/> Nehmen Sie diese Entscheidungshilfe zu Ihrem nächsten Arzttermin mit und besprechen Sie sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. <input type="checkbox"/> Wenden Sie sich an eine Patientenberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite. <input type="checkbox"/> Suchen Sie sich Unterstützung für Ihre Wahl (zum Beispiel finanzielle Unterstützung, Transport oder Begleitung bei nötigen Wegen, Kinderbetreuung).
Wenn Sie sich von anderen unter Druck gesetzt fühlen, sich für eine bestimmte Möglichkeit zu entscheiden	<input type="checkbox"/> Konzentrieren Sie sich auf die Meinungen der wichtigsten Personen. <input type="checkbox"/> Besprechen Sie diese Entscheidungshilfe mit anderen. <input type="checkbox"/> Bitten Sie andere darum, diese Entscheidungshilfe auszufüllen. In welchen Punkten stimmen Sie überein? Wenn Sie sich bei den Fakten nicht einig sind, beschaffen Sie weitere Informationen. Wenn Sie über die wichtigsten Punkte nicht derselben Ansicht sind, denken Sie über die Meinung der anderen Person nach. Hören Sie sich wechselseitig zu, was Ihnen am wichtigsten ist. <input type="checkbox"/> Suchen Sie sich eine neutrale Person, die Ihnen und anderen Beteiligten hilft.

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN THEMEN FINDEN SIE IM INTERNET:

	Starke Periode www.gesundheitsinformation.de/starke-periode.html
	Behandlungsmöglichkeiten bei starker Periode www.gesundheitsinformation.de/starke-periode-behandlung
	Gebärmutterentfernung (Hysterektomie) www.gesundheitsinformation.de/gebaermutterentfernung-hysterektomie_2589.html
	Ärztliche Zweitmeinung www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung
	Patientenberatungsstellen und Selbsthilfegruppen www.gesundheitsinformation.de/selbsthilfegruppen-und-beratungsstellen

HILFE FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie noch? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch.

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fragen:

www.gesundheitsinformation.de/frageliste

HERAUSGEBER

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im
Gesundheitswesen (IQWiG)

www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns

Stand: 11/2024

Das Format dieser Entscheidungshilfe basiert auf folgenden Vorarbeiten:

- Ottawa Personal Decision Guide. O'Connor, Stacey, Jacobsen 2012. Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada. [Deutsche Übersetzung und Adaption: IQWiG 2013]
- MAKING SDM A REALITY – Vollimplementierung von Shared Decision Making im Krankenhaus – G-BA Innovationsfonds 2023
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Erstellung einer Entscheidungshilfe zu Gebärmutterentfernungen: Rapid Report; Projekt P18-01. 2019.