

## Regel und Zyklus Länge

### – ganz schön unregelmässig!

Alle 28 Tage heisst es: Her mit den Binden, Tampons oder Menstruationstassen, denn die nächste **Monatsblutung** steht an.

Alle 28 Tage? Tatsächlich zeigen immer mehr Studien, dass ohne hormonelle Eingriffe die Regel alles andere als regelmässig eintrudelt. Der **Menstruationszyklus** und damit auch die **Zyklusdauer** unterliegen zahlreichen Faktoren – von Veränderungen der Lebensgewohnheiten bis hin zu krankhaften **Zyklusstörungen**, etwa infolge von Hormonstörungen, Erkrankungen des **Eierstocks** oder der **Gebärmutterschleimhaut**. Unzählige Studien zeugen davon. Mitte 2020 kam eine australische Studie heraus, deren Autor/innen die Daten von mehr als 1,5 Millionen Nutzerinnen analysiert hatten<sup>1</sup>. Die Teilnehmerinnen waren im Alter zwischen 18 und 55 Jahren – 65% davon 18 bis 29 Jahre jung. Sie leben überall auf der Welt, die meisten in Europa und Nordamerika. Alle teilten ihre den Zyklus betreffenden Daten wie Beginn der Blutung oder Dauer der Zyklusphase über mindestens drei Monate mit den Wissenschaftler/innen<sup>2</sup>.

Der Mittelwert der Zykluslängen betrug nur bei 16,32% der Frauen genau 28 Tage. Bei 12,05% der Frauen kam es durchschnittlich alle 27 Tage zur Regelblutung, bei 12,11% alle 29 Tage (auch hier galten die Mittelwerte). Auch kurze Zyklen von unter 21 Tagen (0,17%) und lange Zyklen von über 35 Tagen (8,60%) kamen vor. Nur bei einem Viertel der Frauen waren alle erfassten Zyklen fast gleichlang, sie variierten um höchstens 1,5 Tage. Schwankungen von bis zu 6 Tagen pro Teilnehmerin zeigten sich oft.

Im Februar 2021 wies unsere eigene Studie mit Nutzerinnen von Fertility Trackern in dieselbe Richtung. Daten von 5.328 Frauen

aus Deutschland und der Schweiz und aus 107.020 Zyklen wurden ausgewertet.

Die Teilnehmerinnen waren im Alter von 18 bis 51 Jahre, das Durchschnittsalter lag bei 30,8 Jahren. Der durchschnittliche Zyklus (Mittelwert) dauerte 29,5 Tage, insgesamt wurden jedoch Zykluslängen zwischen 19 und 50 Tagen angegeben. Exakt 28 Tage umfassten nur 12,5% aller gemessenen Zyklen<sup>3</sup>.

### Langer Zyklus – normaler Eisprung

Was aber sagt die Zykluslänge über die Fruchtbarkeit aus? Sehr kurze Zyklen sind oft anovulatorisch, das heisst ohne Eisprung.

Es bildet sich also kein **Follikel** im **Eierstock** und somit springt auch keine **Eizelle**.

Das bestätigte zuletzt eine noch unveröffentlichte Studie, deren Ergebnisse auf dem Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe im Oktober 2020 vorgestellt wurden. Von mehr als 10.000 ausgewerteten Zyklen waren 800 kurze Zyklen mit unter 25 Tagen, hier von blieben 38,8% ohne Eisprung<sup>4</sup>.

Von den 9.019 Zyklen zwischen 26 und 35 Tagen gingen dagegen 89,2% mit einem Eisprung einher. Doch auch sehr lange Zyklen mit über 35 Tagen (n = 872) waren zu 81,7% ovulatorisch – es fand also im jeweiligen **Zyklus** auch eine **Eizelle** ihren normalen Weg. Auch die Länge der Lutealphase zwischen Eisprung und erneuter Menstruation war dann ausreichend lang, damit eine Einnistung möglich gewesen wäre. Diese Erkenntnisse sind natürlich besonders im Kontext von **Menstruationszyklus** und **Zykluslänge** sowie **Kinderwunsch** und **Familienplanung** wichtig.



Was das alles für dich bedeutet?

- Wenn dein Zyklus wie ein Uhrwerk immer genau 28 Tage umfasst, bist du etwas Besonderes.
- Wenn du deine Tage nur alle 5 Wochen und damit selten bekommst, keine Sorge – aller Voraussicht nach ist alles in Ordnung.
- Kurze Zyklen sind ebenfalls verbreitet und an und für sich kein Problem. Mit kurzen Zyklen und akutem Kinderwunsch solltest du bei deinem Frauenarzt jedoch abklären lassen, ob du regelmässig Eisprünge hast und auch sonst hormonell sowie bezüglich der **Fruchtbarkeit** alles in Ordnung ist. Irgendwann im Alter zwischen Anfang 40 und Anfang 50 werden übrigens bei vielen Frauen die Zyklen kürzer, um die beginnenden Wechseljahre anzukündigen

Wenn du deinen Zyklus mit deiner Daysy, deinem Pearly oder Lady-Comp erfasst, kannst du dein Fruchtbarkeitsfenster auch bei kurzen oder langen Intervallen gut ermitteln. Denn unsere Zykluscomputer sind so ausgelegt, dass sie für Zykluslängen zwischen 19 und 40 Tagen infrage kommen.

**Autorin: Petra Plaum**

1) <https://apps.apple.com/de/app/flo-perioden-kalender-zyklus/id1038369065>

2) Grieger JA, Norman RJ. Menstrual Cycle Length and Patterns in a Global Cohort of Women Using a Mobile Phone App: Retrospective Cohort Study. J Med Internet Res. 2020 Jun 24;22(6):e17109. doi: 10.2196/17109. PMID: 32442161; PMCID: PMC7381001.

3) Van de Roemer N, Haile L, Koch MC. The performance of a fertility tracking device. Eur J Contracept Reprod Health Care. 2021 Feb 8:1-15. doi: 10.1080/13625187.2021.1871599. Epub ahead of print. PMID: 33555223.

4) Vortrag „Schwankungsbreite und ovarielle Dysfunktion im Spontanzyklus: Bedeutung für die Bestimmung des fertilen Fensters“ von Pia Herrmann, 7. Oktober 2020, 63. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe DGGG (7.-10. Oktober 2020, München)