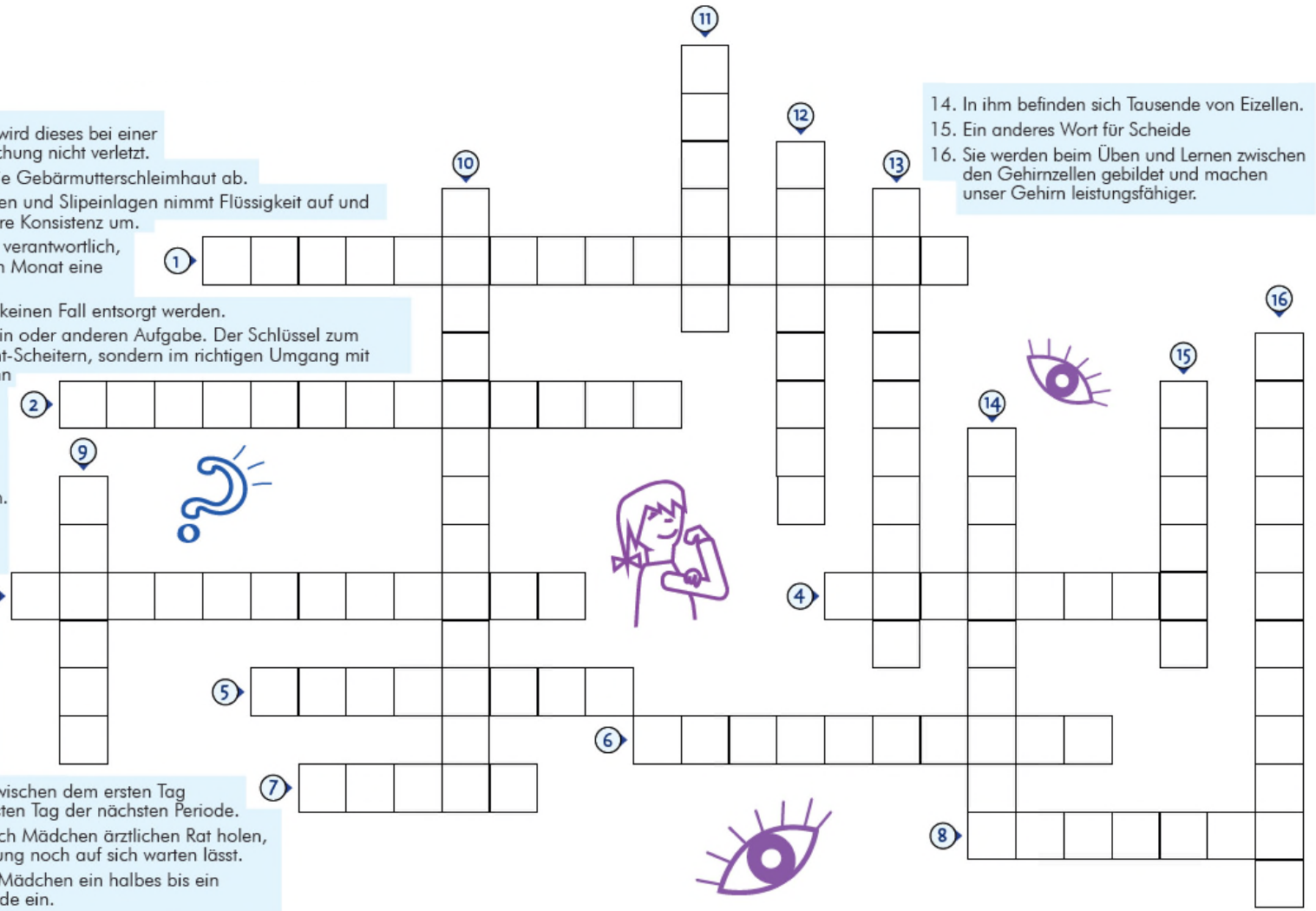


 Kreuz und quer

Kannst du das Kreuzworträtsel lösen? Bei genauerem Lesen liefert dir die Infobroschüre alle Antworten.



1. Anders als man oft liest, wird dieses bei einer frauenärztlichen Untersuchung nicht verletzt.

2. Wenn er fällt, löst sich die Gebärmutter Schleimhaut ab.

3. Dieser Füllstoff von Binden und Slipeinlagen nimmt Flüssigkeit auf und wandelt sie in eine andere Konsistenz um.

4. Dieses Hormon ist dafür verantwortlich, dass die Eierstöcke jeden Monat eine Eizelle abgeben.

5. In ihr dürfen Binden auf keinen Fall entsorgt werden.

6. Jede/r scheitert an der ein oder anderen Aufgabe. Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht im Nicht-Scheitern, sondern im richtigen Umgang mit dem Misserfolg. Der kann nämlich toller Motor und ... fürs Erreichen eines Zieles sein.

7. Sie hilft nicht nur gegen kalte Zehen, sondern auch bei Regelschmerzen.

8. Sie können entstehen, wenn die Gebärmutter sich zusammenzieht, um die nicht benötigte Schleimhaut abzustossen.

9. Ein anderes Wort für Gebärmutter

10. Das ist ein anderer Ausdruck für die Vaginalflüssigkeit, die die Scheide feucht und gesund hält.

11. So nennt man die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten Periode.

12. In diesem Alter sollten sich Mädchen ärztlichen Rat holen, falls ihre erste Regelblutung noch auf sich warten lässt.

13. Er setzt bei den meisten Mädchen ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode ein.

14. In ihm befinden sich Tausende von Eizellen.

15. Ein anderes Wort für Scheide

16. Sie werden beim Üben und Lernen zwischen den Gehirnzellen gebildet und machen unser Gehirn leistungsfähiger.

# Kreuz und quer ♀

1 J U N G F E R N H Ä U T C H E N

2 H O R M O N S P I E G E L

3 G E L K Ü G E L C H E N

4 Ö S T R O G E N

5 T O I L E T T E

6 K R A F T S T O F F

7 W Ä R M E

8 K R Ä M P F E N

9 U T

10 Z R V X S C L I

11 Z Y K L S

12 S E H Z E H N

13 W I S S F L U

14 E I T C

15 V A G I N A

16 V E R B I N D U N G E N



## Pubertät im Schnelldurchlauf!



Kannst du die nachfolgenden Fragen rund um die Pubertät beantworten? Die Infobroschüre hilft dir dabei.

1. Was ist die weibliche Periode? Erkläre den Begriff mit einfachen Worten.  
.....  
.....
2. Mit welchem Alter sollten Mädchen, die die erste Periode noch nicht hatten, sicherheitshalber zur Frauenärztin/zum Frauenarzt gehen?  
.....
3. Welche Aussage stimmt?  
Die Periode
  - dauert normalerweise zwei bis sieben Tage.
  - kommt in den ersten Jahren unregelmässig.
  - wird auch als Menstruation bezeichnet.
4. Woraus besteht die Flüssigkeit, die während der Periode durch die Scheide abläuft?  
.....  
.....
5. In welchem Fall fällt die Periode aus?
  - Wenn vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.
  - Wenn die reife Eizelle befruchtet wurde.
  - Wenn die reife Eizelle nicht befruchtet wurde.
6. Was ist die Ursache für Schmerzen während der Periode?  
.....  
.....
7. Was hilft gegen Regelbeschwerden?
  - Bewegung, wie z.B. Radfahren oder Nordic Walking
  - Kalte Umschläge für den Bauch
  - Locker sitzende Kleidung
  - Warmer Tee
8. Bei den meisten Mädchen setzt ein halbes Jahr vor der ersten Periode der Weissfluss ein. Was ist das und wo wird er produziert?  
.....  
.....
9. Was ist der weibliche Zyklus?  
.....  
.....

10. Kann man die Zyklusdauer beeinflussen?

- Ja, durch regelmässigen Sport
- Nein, das kann man nicht.
- Nur wenn er grundsätzlich regelmässig ist.

11. Welche Aussagen rund um den Eisprung sind richtig?

- Beim Eisprung gibt der Eierstock eine reife Eizelle ab.
- Der Eisprung ist der optimale Zeitpunkt, um schwanger zu werden.
- Direkt nach der Periode kommt der Eisprung.
- In der Mitte des Zyklus, rund 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung, findet der Eisprung statt.
- Ohne Eisprung kann man nicht schwanger werden.
- Östrogen ist Voraussetzung für den Eisprung.
- Vor dem Eisprung produzieren die Eierstöcke Eizellen.

12. An welchem körperlichen Signal erkennt man die Tage rund um den Eisprung?

.....  
.....

13. Bei welchen Eigenschaften bzw. Ausstattungsmerkmalen unterscheiden sich Binden von Slipeinlagen?

- Aufnahmefähigkeit
- Dicke
- Befestigung
- Technologie der Flüssigkeitsaufnahme
- Tragedauer
- Tragehäufigkeit bzw. Trageanlass

14. Wie funktioniert die Geltechnologie, die bei einigen Binden und Slipeinlagen eingesetzt wird?

.....  
.....  
.....

15. Was passiert beim Üben und Lernen im Gehirn?

- Durch das Training wird es leistungsfähiger.
- Es werden neue Nervenzellen gebildet.
- Zwischen den Nervenzellen werden neuere und stärkere Verbindungen hergestellt.

16. Ergänze den nachfolgenden Satz!

Es kommt nicht darauf an, ob man einmal z.B. bei einer Prüfung versagt, wichtig ist,

.....  
.....

Alles neu! ♀

Pubertät ist die Phase, in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Mädchen beginnt dieser Prozess zwischen ..... Jahren.

Der Körper bekommt nach und nach immer mehr .....,  
im Schambereich, in den ..... und an den Beinen wachsen Haare, man entwickelt einen eigenen ..... und die erste Regelblutung setzt ein.

Ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode bekommen viele Mädchen .....

Die durchsichtige, weissliche Flüssigkeit wird von den Drüsen des ..... produziert und hält die Schleimhaut der Scheide feucht. So bleibt sie gesund.

Angekurbelt wird die Produktion des Ausflusses durch .....

Das sind die weiblichen Geschlechtshormone, die den Körper auf die erste Periode vorbereiten.

Die erste Periode folgt nach dem ersten .....

Schon bei der Geburt sind in den zwei Eierstöcken Tausende von ..... enthalten. Das Östrogen, das ab der Pubertät in den Eierstöcken produziert wird, sorgt dafür, dass jeden Monat eine Eizelle heranreift und von den Eierstöcken abgegeben wird. Während der Reifezeit bereitet sich die .....

..... darauf vor, die befruchtete Eizelle aufzunehmen: sie wächst und speichert zusätzliche .....

Wurde die Eizelle in den Eileiter abgegeben, kann sie rund ..... befruchtet werden. Im Fall einer Befruchtung macht sie sich auf die Reise zur Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Wird sie nicht befruchtet, löst sie sich auf:

Der ..... fällt und die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut, die für die Einnistung der befruchteten Eizelle gebildet wurde, löst sich ab. Zusammen mit etwas ..... fließt sie als rötliche Flüssigkeit durch die Vagina nach aussen ab.

Wenn sich die Gebärmutter....., um die Schleimhaut abzustossen, können Krämpfe entstehen: im Unterleib, im unteren Rücken oder auch in den .....

Diese sind normal, es gibt aber viele Wege, um sie zu lindern. Zum Beispiel indem man viel trinkt und sich eine ..... auf den Bauch legt. Auch ein warmes Bad oder ein Nickerchen können helfen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, während der Periode ..... Kleidung zu tragen. Zu enges Gewand befördert nämlich das Schmerzempfinden.

Und auch Bewegung kann Wunder wirken: denn Regelkrämpfe entstehen dadurch, dass sich die Muskulatur der ..... zusammenzieht, um die aufgebaute Schleimhaut abstossen zu können. Dieses Zusammenziehen führt zu einer schlechteren Durchblutung der Gebärmutter und zu Krämpfen. Indem man sich bewegt, kurbelt man die Durchblutung im Becken an, und der Muskelkrampf in der Gebärmutter wird gelöst. Sanfte Sportarten, wie Nordic Walking, Radfahren, Gymnastik für den unteren Rücken oder Yoga, eignen sich besonders gut.

Sollte das alles nicht helfen, beraten ÄrztInnen über geeignete .....

Die Tage im Monat, an denen die nicht gebrauchte Gebärmutterschleimhaut durch die Scheide nach aussen fliesst, nennt man ..... Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten Periode bezeichnet man als ..... Dieser dauert zwischen ..... Tagen. Bis er sich normalisiert und die Periode in regelmässigen Abständen kommt, kann es ..... dauern.

Um auf die erste Periode vorbereitet zu sein, kann man ab Eintreten des ..... sicherheitshalber eine Binde in die Tasche oder ins Schliessfach geben.

Binden mit ..... sind nur ..... mm dünn und bieten trotzdem 100%-igen Auslaufschutz. Dickere Binden, die aus ..... bestehen, nehmen die Flüssigkeit auch auf, man spürt sie nur einfach mehr.

Entsorgt werden müssen sowohl dünne als auch dicke Binden im Restmüll. In der ..... haben sie nichts verloren!

Die Tage rund um den Eisprung, der ungefähr 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung stattfindet, erkennt man an verstärktem Ausfluss: dem ..... Um sich auch an diesen Tagen frisch zu fühlen, kann man dünne ..... benutzen. Sie halten bis zu 12 Stunden trocken und frisch.

Mit Einsetzen der ersten Periode ist es Zeit für den ersten .....  
..... Sollte man mit ..... Jahren noch auf die Periode warten, ist ebenfalls ärztlicher Rat angesagt.

Vor der Untersuchung wird besprochen, wann die erste bzw. letzte Periode eingesetzt hat, ob Krankheiten oder Beschwerden auftreten und ob man schon Geschlechtsverkehr hatte. Danach erklärt die Frauenärztin/der Frauenarzt den Ablauf der Untersuchung und die dabei verwendeten Geräte.

Für die Untersuchung muss man den ..... ausziehen. Viele Frauen tragen ein längeres Oberteil oder einen ....., weil sie sich so wohler fühlen. Mädchen, die noch Jungfrauen sind, müssen sich übrigens keine Sorgen um ihr .....  
machen: dieses wird bei der Untersuchung nicht verletzt.

..... % aller Mädchen haben während der Pubertät wenig Selbstbewusstsein. Ein Grund dafür sind ..... rund um die körperlichen Veränderungen in dieser Zeit bzw. falsche Vorstellungen, was wann in welcher Form mit dem eigenen Körper passieren sollte.

Erwachsenwerden braucht seine Zeit. Die Pubertät dauert mehrere Jahre und kann weder beschleunigt noch verlangsamt werden. Es gibt nicht den einen richtigen Zeitpunkt für die erste Periode oder das Wachsen der Brüste. Jedes Mädchen wird in seinem eigenen Tempo zur Frau. Und das ist gut und richtig so.

Stell dich Herausforderungen – ..... kann nur, wer es nicht einmal versucht!

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir Risiken eingehen. Die Kunst liegt nicht darin, jede Aufgabe auf Anhieb zu lösen und nie zu versagen, sondern darin, aus ..... zu lernen und am Ball zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Alles neu! ♀

Pubertät ist die Phase, in der dein Körper erwachsen wird. Bei den meisten Mädchen beginnt dieser Prozess zwischen **9 und 13** Jahren.

Der Körper bekommt nach und nach immer mehr **Rundungen**, im Schambereich, in den **Achseln** und an den Beinen wachsen Haare, man entwickelt einen eigenen **Geruch** und die erste Regelblutung setzt ein.

Ein halbes bis ein Jahr vor der ersten Periode bekommen viele Mädchen **Weissfluss**.

Die durchsichtige, weissliche Flüssigkeit wird von den Drüsen des **Gebärmutterhalses** produziert und hält die Schleimhaut der Scheide feucht. So bleibt sie gesund.

Angekurbelt wird die Produktion des Ausflusses durch **Östrogene**. Das sind die weiblichen Geschlechtshormone, die den Körper auf die erste Periode vorbereiten.

Die erste Periode folgt nach dem ersten **Eisprung**.

Schon bei der Geburt sind in den zwei Eierstöcken Tausende von **Eizellen** enthalten. Das Östrogen, das ab der Pubertät in den Eierstöcken produziert wird, sorgt dafür, dass jeden Monat eine Eizelle heranreift und von den Eierstöcken abgegeben wird. Während der Reifezeit bereitet sich die **Gebärmutterschleimhaut** darauf vor, die befruchtete Eizelle aufzunehmen: sie wächst und speichert zusätzliche **Nährstoffe**.

Wurde die Eizelle in den Eileiter abgegeben, kann sie rund **einen Tag** befruchtet werden. Im Fall einer Befruchtung macht sie sich auf die Reise zur Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Wird sie nicht befruchtet, löst sie sich auf: Der **Hormonspiegel** fällt und die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut, die für die Einnistung der befruchteten Eizelle gebildet wurde, löst sich ab. Zusammen mit etwas Blut fließt sie als rötliche Flüssigkeit durch die Vagina nach aussen ab.

Wenn sich die Gebärmutter **zusammenzieht**, um die Schleimhaut abzustossen, können Krämpfe entstehen: im Unterleib, im unteren Rücken oder auch in den **Beinen**.



Diese sind normal, es gibt aber viele Wege, um sie zu lindern. Zum Beispiel indem man viel trinkt und sich eine **Wärmflasche** auf den Bauch legt.

Auch ein warmes Bad oder ein Nickerchen können helfen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, während der Periode **lockere** Kleidung zu tragen. Zu enges Gewand befördert nämlich das Schmerzempfinden.

Und auch Bewegung kann Wunder wirken: denn Regelkrämpfe entstehen dadurch, dass sich die Muskulatur der **Gebärmutter** zusammenzieht, um die aufgebaute Schleimhaut abstossen zu können. Dieses Zusammenziehen führt zu einer schlechteren Durchblutung der Gebärmutter und zu Krämpfen. Indem man sich bewegt, kurbelt man die Durchblutung im Becken an, und der Muskelkrampf in der Gebärmutter wird gelöst. Sanfte Sportarten, wie Nordic Walking, Radfahren, Gymnastik für den unteren Rücken oder Yoga, eignen sich besonders gut.

Sollte das alles nicht helfen, beraten ÄrztInnen über geeignete **Schmerzmittel**.

Die Tage im Monat, an denen die nicht gebrauchte Gebärmutter Schleimhaut durch die Scheide nach aussen fliesst, nennt man **Periode**. Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Periode und dem ersten Tag der nächsten Periode bezeichnet man als **Zyklus**. Dieser dauert zwischen **21 und 35** Tagen. Bis er sich normalisiert und die Periode in regelmässigen Abständen kommt, kann es **mehrere Jahre** dauern.

Um auf die erste Periode vorbereitet zu sein, kann man ab Eintreten des **Weissflusses** sicherheitshalber eine Binde in die Tasche oder ins Schliessfach geben.

Binden mit **Gelgranulat** sind nur **3** mm dünn und bieten trotzdem 100%-igen Auslaufschutz.

Dickere Binden, die aus **Zellulose** bestehen, nehmen die Flüssigkeit auch auf, man spürt sie nur einfach mehr.

Entsorgt werden müssen sowohl dünne als auch dicke Binden im Restmüll. In der **Toilette** haben sie nichts verloren!

Die Tage rund um den Eisprung, der ungefähr 13 bis 15 Tage vor der Regelblutung stattfindet, erkennt man an verstärktem Ausfluss: dem **Zervixschleim**.

Um sich auch an diesen Tagen frisch zu fühlen, kann man dünne **Slipereinlage** benutzen. Sie halten bis zu 12 Stunden trocken und frisch.

Mit Einsetzen der ersten Periode ist es Zeit für den ersten **Frauenarztbesuch**. Sollte man mit **16** Jahren noch auf die Periode warten, ist ebenfalls ärztlicher Rat angesagt.

Vor der Untersuchung wird besprochen, wann die erste bzw. letzte Periode eingesetzt hat, ob Krankheiten oder Beschwerden auftreten und ob man schon Geschlechtsverkehr hatte. Danach erklärt die Frauenärztin/der Frauenarzt den Ablauf der Untersuchung und die dabei verwendeten Geräte.

Für die Untersuchung muss man den **Slip** ausziehen. Viele Frauen tragen ein längeres Oberteil oder einen **Rock**, weil sie sich so wohler fühlen. Mädchen, die noch Jungfrauen sind, müssen sich übrigens keine Sorgen um ihr **Jungfernhäutchen** machen: dieses wird bei der Untersuchung nicht verletzt.

**56 %** aller Mädchen haben während der Pubertät wenig Selbstbewusstsein. Ein Grund dafür sind **Wissenslücken** rund um die körperlichen Veränderungen in dieser Zeit bzw. falsche Vorstellungen, was wann in welcher Form mit dem eigenen Körper passieren sollte.

Erwachsenwerden braucht seine Zeit. Die Pubertät dauert mehrere Jahre und kann weder beschleunigt noch verlangsamt werden. Es gibt nicht den einen richtigen Zeitpunkt für die erste Periode oder das Wachsen der Brüste. Jedes Mädchen wird in seinem eigenen Tempo zur Frau. Und das ist gut und richtig so.

Stell dich Herausforderungen – **scheitern** kann nur, wer es nicht einmal versucht!

Um uns weiterzuentwickeln, zu lernen, zu wachsen, müssen wir Risiken eingehen. Die Kunst liegt nicht darin, jede Aufgabe auf Anhieb zu lösen und nie zu versagen, sondern darin, aus **Misserfolgen** zu lernen und am Ball zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Ist da jemand?



<p>1. Hilfe! Ich habe so eigenartigen weisslichen Ausfluss. Kann es sein, dass ich eine Entzündung habe?</p>	<p>2. Ich hatte jetzt schon drei Mal meine Periode und sie hat jedes Mal sieben Tage gedauert. Ist das nicht viel zu lang?</p>
<p>3. Ich hab gelesen, dass die Dauer der Periode davon abhängt, wie viele Eizellen heranreifen und abgegeben werden. Kann ich das irgendwie beeinflussen?</p>	<p>4. Ich bin mega gefrustet! Alle meine Freundinnen haben schon einen Busen und nur bei mir tut sich nichts. Und das obwohl ich schon seit einem halben Jahr meine Periode habe. Was ist los mit mir? Soll ich zum Arzt gehen?</p>
<p>5. Nächste Woche hab ich meinen ersten Termin bei der Frauen-ärztin. Und irgendwie bin ich heute schon nervös! Ich will mir gar nicht vorstellen, wie das ist, so halbnackt auf dem Untersuchungsstuhl zu liegen. Und was mach ich, wenn sie mir total unsympathisch ist?!?</p>	<p>6. Ich hatte bisher zwei Mal meine Periode und jedes Mal war sie recht stark und hat fünf Tage gedauert. Hab ich dabei nicht viel zu viel Blut verloren?</p>
<p>7. In drei Monaten werde ich 15. Mit meiner Figur bin ich eigentlich echt zufrieden: meine Brüste sind im letzten halben Jahr deutlich grösser geworden und auch meine Hüften sind runder. Nur meine Periode lässt noch immer auf sich warten. Ist das normal?</p>	<p>8. Während meiner Periode habe ich öfter mal Bauchkrämpfe. Hat jemand von euch Tipps, was ich dagegen tun kann?</p>

<p>9. Im Internet hab ich gelesen, dass man nur Regelschmerzen hat, wenn man mit seinem Körper nicht zufrieden ist. Stimmt das?</p>	<p>10. Seit ich vor einem halben Jahr meine erste Periode bekommen habe, führe ich so einen Periodenkalender. Aber bei mir ist alles total unregelmässig: manchmal kommt die Periode erst nach sechs Wochen, dann wieder nach vier, manchmal dauert sie nur zwei Tage, manchmal sieben. Bin ich vielleicht krank?</p>
<p>11. Ich hab totale Panik vor Referaten! Wenn's irgendwie geht, versuche ich, mich ohne durchzuschummeln. Aber immer gelingt's mir halt auch nicht. Was kann ich tun, damit das besser wird?</p>	<p>12. Meine Eltern nerven mich total! Immer wenn ich schlecht drauf bin, erklären sie mir, ich soll nicht so negativ denken. Und seit ich mit Tennis aufgehört hab, weil ich den Aufschlag einfach nicht hinbekommen habe, liegen sie mir damit in den Ohren, dass ich es doch noch einmal versuchen soll. Wie kann man nur so nerven?!? Das bringt doch nichts!!!</p>
<p>13. Ich hab gelesen, dass Binden undicht werden und zu stinken beginnen, wenn man sie nicht spätestens alle zwei Stunden wechselt. Stimmt das?</p>	<p>14. Stimmt es, dass gebrauchte Slipeinlagen, Binden und Tampons im Biomüll entsorgt werden?</p>