

MENSTRUATION

(Seite 1 von 1)



WAS PASSIERT?

Die Menstruation setzt meistens zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr ein und ist Folge der Hormonumstellung im Körper. Dieser beginnt, bestimmte Hormone zu produzieren, die folgenden Vorgang immer wieder in Gang setzen und steuern: Eine Eizelle reift in einem deiner Eierstöcke heran. Wenn sie reif ist, springt sie aus ihrer Hülle (Gelbkörper) in den Eileiter und „wandert“ zur Gebärmutter. In der Gebärmutter hat sich währenddessen eine Schleimhaut aufgebaut, die stark durchblutet wird. Das ist notwendig, damit die Eizelle, falls sie befruchtet wird, sich in die Gebärmutter einnisten kann, um dort ernährt zu werden, und sich zum Fötus weiterentwickeln zu können. Wenn die Eizelle nun nicht befruchtet wird, sorgen wiederum Hormone dafür, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut ablöst und zusammen mit der Eizelle aus der Vagina „geschwemmt“ werden. Das ist dann die Menstruation. Andere nennen sie „Periode“ oder „Tage“. Anschliessend beginnt alles von vorne: Ein anderes Ei reift heran, die Gebärmutter Schleimhaut wird wieder aufgebaut, und bei Nicht-befruchtung „ausgeschwemmt“. Was passiert nun, wenn das reife Ei auf dem Weg vom Eileiter zur Gebärmutter befruchtet wird? Dann sorgen wiederum andere Hormone dafür, dass die Gebärmutter Schleimhaut nicht abgebaut, sondern weiter aufgebaut wird, so dass sich die Eizelle gut einnisten kann. Die Menstruation fällt also aus – eines der Zeichen dafür, schwanger zu sein.



ZYKLUS

Mit „Zyklus“ ist die Zeit zwischen dem ersten Tag der Menstruation und dem ersten Tag der darauffolgenden Periode gemeint. In vielen Büchern steht, dein Zyklus sollte 28 Tage betragen. Das stimmt so aber nicht. Es ist ganz normal, wenn dein Zyklus kürzer, länger oder unregelmässig ist. Faktoren wie Stress, Ärger, Umzug oder Urlaub können deine Zyklusdauer verändern, oder deine Periode sogar ganz ausfallen lassen.

TAMPON ODER BINDE?

Manche Mädchen verwenden lieber Binden, andere Tampons. Es gibt da kein richtig oder falsch. Tampons gibt es - wie Binden - in verschiedenen Grössen, und du solltest sie je nach Stärke der Blutung alle 3-4 Stunden wechseln. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen: Tampons können nicht im Körper „verschwinden“ – die Öffnung zur Gebärmutter ist ungefähr so gross wie der Kopf einer Stecknadel – und du kannst sie immer am Faden herausziehen. Negativ an Tampons ist, dass sie mit Chemikalien versetzt sind, die die Flora der Vagina stören. Ausserdem trocknen sie die Haut der Vagina aus, wodurch es eher zu Pilzinfektionen kommen kann. Wenn du dies vermeiden willst, kannst du auch Menstruationsschwämmchen benutzen, die du u.a. im FGZ bekommen kannst.

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Viele Mädchen haben Schmerzen während ihrer Periode. Das kommt daher, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht, um das Blut und die Schleimhaut abzustossen. Es ist nicht notwendig, gleich mit Medikamenten Abhilfe zu schaffen. Du kannst es zunächst einmal mit Methoden wie Wärme, Ruhe, Sport, Massage, Tees (Frauenmantel oder Schafgarbe; Rezepte bekommst du bei den FGZs) probieren, die deinen Körper nicht mit chemischen Substanzen belasten. Auch hier gilt: finde heraus, was dir guttut!