

Eine Information der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs

28 DAYS

WAS JUNGE FRAUEN ÜBER IHREN ZYKLUS WISSEN SOLLTEN.



SELBST-BEWUSST-SEIN!
Hör in dich hinein.



WIE GUT KENNST DU DICH?
Dein 3-Monats-Kalender zum Heraustrennen



VERHÜTUNG Schütz dich selbst!



Gesellschaft der Schulärztinnen
und Schulärzte Österreichs

Liebe Leserin,

Der Weg vom Mädchen zur jungen Frau bringt in der Pubertät viele neue Themen und Fragen mit sich: rund um den eigenen Körper, den ersten Freund und – wenn die Zeit reif ist – erste sexuelle Erfahrungen. Mit der ersten Regelblutung (Menstruation) beginnt ein monatlicher Zyklus, der auf das Wohlbefinden und die Stimmung einer Frau oft wesentlichen Einfluss nimmt. Wenn man den eigenen Zyklus genauer beobachtet, kann man viel über sich selbst lernen. Du kannst vielleicht beobachten, dass es in jedem Monat dieselben Tage sind, an denen du dich besonders energiegeladen fühlst oder an denen du manchmal scheinbar grundlos traurig bist. Das alles gehört zum „Frau-Sein“ dazu. Wenn möglich **sollte jede junge Frau ihren Monatszyklus bewusst erleben**, bevor mit einer hormonellen Verhütungsmethode begonnen wird (denn dann können wir diese natürlichen Abläufe nicht mehr spüren). Dazu dient der **3-Monats-Kalender in der Mitte dieses Heftes. Aber Achtung: DER KALENDER IST KEINE VERHÜTUNGSMETHODE!!!** Wir hoffen, dass wir durch diese Broschüre dazu beitragen können, dass du deinen Körper ein Stück besser kennenlernst. Hier findest du kurz zusammengefasst die wichtigsten Infos rund um deinen Monatszyklus und – ganz besonders wichtig – die richtige Verhütung! Eine ungewollte Schwangerschaft ist eine große Belastung, die du dir unbedingt ersparen solltest. Auch sexuell übertragbare Erkrankungen wie HIV kannst du ganz leicht vermeiden, wenn du Bescheid weißt und gut auf dich aufpasst. Wenn du Fragen hast, ist deine Schulärztin/dein Schularzt gerne für dich da! Klopf einfach an die Tür!



Dr. Judith Glazer

Präsidentin der Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ)



Dr. Maria Hengstberger

Fachärztin für Frauenheilkunde (Gynäkologie)

Selbst-bewusst-sein: Hör in dich hinein!

Zwischen Schule, Freizeitstress und Alltag daheim finden viele junge Frauen kaum Gelegenheit, sich mit dem eigenen Körper und der eigenen Gefühlswelt zu beschäftigen. Auch wenn dein Leben voller Action ist: Nimm dir manchmal Zeit, in dich hineinzuhören. Der Weg vom Mädchen zur erwachsenen Frau bringt eine Menge an Veränderungen mit sich. Umso wichtiger ist es, **sich selbst gut kennenzulernen** und sich bewusst mit den Abläufen im eigenen Körper ausein-

anderzusetzen. Der monatliche Zyklus ist ein wichtiger Teil des Frau-Seins. Die hormonellen Schwankungen im Laufe eines Monats beeinflussen bei vielen Mädchen und Frauen maßgeblich die Stimmung und das Wohlbefinden. Mit der ersten Menstruation beginnt dieser Zyklus und wiederholt sich Monat für Monat. Wenn du weißt, was in deinem Körper passiert, kannst du dich selbst ein gutes Stück besser verstehen.

DIE ERSTE REGEL (MENSTRUATION)

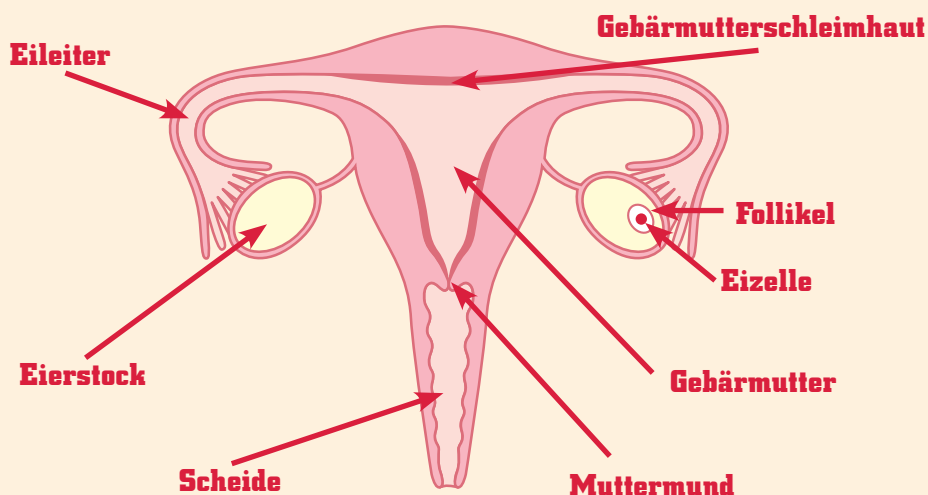


Meist setzt die erste Regelblutung **zwischen dem 10. und dem 17. Lebensjahr** ein. Auslöser für die erste Regel und alle anderen körperlichen Veränderungen in der Pubertät (z.B. Busen, Schambehaarung) sind die **weiblichen Hormone**. Die Regelblutung kommt in den ersten Monaten oft sehr unregelmäßig. Gib deinem Körper einfach die Zeit, sich langsam umzustellen und an das Frau-Sein zu gewöhnen. Insgesamt braucht dein Körper nach der ersten Regel etwa ein Jahr, bis sich der Zyklus einigermaßen einpendelt.

Der weibliche Zyklus

Ein Zyklus beginnt immer mit dem ersten Tag der Regelblutung. Er dauert im **Durchschnitt 28 Tage** – es können aber auch nur 21 oder sogar 35 Tage sein. Der weibliche Zyklus wird durch Hormone gesteuert. Das sind Botenstoffe, die unser Körper selbst produziert und die in unserem Körper viele Funktionen erfüllen. Hormone sind auch dafür verantwortlich, dass sich in den Eierstöcken ein sogenannter „Follikel“ bildet. Das ist ein kleines mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen, in dem eine Eizelle sitzt, die nun rund 14 Tage Zeit hat, um heranzureifen. Der Follikel bildet auch selbst Hormone. Diese weiblichen Geschlechtshormone nennt man **Östrogene**. Während die Eizelle im Eierstock reift, verändern die Östrogene die Gebärmutter-

terschleimhaut: Sie wird dicker und besser durchblutet, damit sich ein befruchtetes Ei in ihr einnisten kann. Nach etwa 14 Tagen platzt der Follikel („**Eisprung**“) und die Eizelle macht sich auf den Weg durch den Eileiter in Richtung **Gebärmutter**. Während dieser Wanderung beginnt der Rest des Follikels am Eierstock das Hormon Progesteron zu produzieren. Durch das **Progesteron** wird der Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Wird die Eizelle auf dem Weg zur Gebärmutter nicht befruchtet, kommt es etwa 14 Tage nach dem Eisprung zur **Regelblutung**. Die Gebärmutter-schleimhaut wird zusammen mit dem nicht befruchteten Ei abgestoßen und ein neuer Zyklus kann beginnen.



Dein 3-Monats-Kalender

Tip: Beobachte – bevor du mit einer hormonellen Verhütungsmethode beginnst (z.B. Pille, mehr dazu auf Seite 10) – einmal über 3 Monate deinen Zyklus. Dieses Wissen wirst du dein ganzes Leben lang behalten und deinen Körper viel besser kennenlernen.

HORMONE ALS STIMMUNGSBAROMETER

Mal ist man traurig und kaum aufzuheitern. Dann könnte man wieder die ganze Welt umarmen und ist voller Tatendrang. Du kennst dieses Auf und Ab? Die meisten Frauen bemerken Stimmungsschwankungen, die mit dem Zyklus in Zusammenhang stehen – manche mehr, manche weniger. **Tip:** Wer seinen Körper gut kennt, kann sich dieses Wissen auch zu Nutze machen. Rund um den Eisprung ist man als Frau in Höchstform, nach außen gerichtet und energiegeladener. Plane z.B. deinen Referatstermin, sportliche oder gesellige Aktivitäten in diesen Tagen ein. Vor der Menstruation ist man dagegen oft müde, in sich gekehrt und nachdenklich.

Nutze auch diese Zeit und gib deinem Körper die Ruhe, die er braucht. Wenn wir in uns selbst hineinhören, finden wir gerade in dieser sensiblen und intuitiven

Zeit oft Antworten auf wichtige Fragen im Leben. Triff dich mit einer Freundin, lies ein gutes Buch und nimm dir Zeit, um herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist!

DEIN EISPRUNG: TASTPROBE

Wenn man sich bewusst mit dem Körper auseinandersetzt, kann man auch den Eisprung spüren. Zum Zeitpunkt des Eisprungs sondert die Scheide einen **zähflüssigen Schleim** ab. Wenn man ihn am Scheideneingang ertastet merkt man, dass er sich wie „Eiklar“ zwischen den Fingern zu Fäden ziehen lässt.* An diesen Tagen wird man ganz besonders leicht schwanger.

DEIN 3-MONATS-KALENDER: SO GEHT'S

Trenne diese Innenseite heraus und beginne mit dem ersten Tag deiner nächsten Regel zu beobachten, wie es dir geht. Mach täglich eine kleine Notiz in den Kalender.

Wichtig: Der Zykluskalender ist **KEIN INSTRUMENT ZUR SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG!** Er soll dir helfen, deinen Körper besser verstehen zu lernen, bevor du ein hormonelles Verhütungsmittel einnimmst.

* Manche Frauen spüren beim Eisprung ein leichtes Ziehen links oder rechts im Unterbauch („Mittelschmerz“).

Monat 1

BLAU = BESONDERS fruchtbar, hohes Risiko einer Schwangerschaft
 ROT = Regelblutung
 GELB = EHER unfruchtbare Tage

Datum	Zyklus-Tag	Zyklusphase – mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe* (Schleiden-ausgang)	Notizen: Persönliche körperliche Wahrnehmung/Stimmung
	1.	1. Tag der Regelblutung	○○○○	
	2.	starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen	○○○○	
	3.		○○○○	
	4.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden	○○○○	
	5.		○○○○	
	6.	Östrogenphase schöne Haut, gesteigerte Aktivität	○○○○	
	7.		○○○○	
	8.	noch unfruchtbare Tage, aber: Ausnahmen sind möglich!!	○○○○	
	9.		○○○○	
	10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage	○○○○	
	11.		○○○○	
	12.	Eisprungphase Sehr fruchtbare Tage	○○○○	
	13.	Achten auf zähflüssigen Schleim, Aufwachs-	○○○○	ACHTUNG: SEHR FRUCHTBARE TAGE!!
	14.	temperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung	○○○○	
	15.		○○○○	
	16.		○○○○	
	17.	noch fruchtbare Tage	○○○○	
	18.		○○○○	
	19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: Ausnahmen sind möglich!!	○○○○	
	20.		○○○○	
	21.		○○○○	
	22.	Gelbkörperhormonphase	○○○○	
	23.	Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut	○○○○	
	24.		○○○○	
	25.		○○○○	
	26.		○○○○	
	27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus	○○○○	
	28.		○○○○	
	29.	Auch längere Zyklen sind möglich	○○○○	
	30.		○○○○	

*Male umso mehr Tropfen aus, je mehr zähflüssigen Schleim du bemerkst.

Monat 2




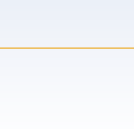



Datum	Zyklus-Tag	Zyklusphase – mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe* (Schleiden-ausgang)	Notizen: Persönliche körperliche Wahrnehmung/Stimmung
	1.	1. Tag der Regelblutung	○○○○	
	2.	starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen	○○○○	
	3.		○○○○	
	4.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden	○○○○	
	5.		○○○○	
	6.	Östrogenphase schöne Haut, gesteigerte Aktivität	○○○○	
	7.		○○○○	
	8.	noch unfruchtbare Tage, aber: Ausnahmen sind möglich!!	○○○○	
	9.		○○○○	
	10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage	○○○○	
	11.		○○○○	
	12.	Eisprungphase Sehr fruchtbare Tage	○○○○	
	13.	Achten auf zähflüssigen Schleim, Aufwachs-	○○○○	ACHTUNG: SEHR FRUCHTBARE TAGE!!
	14.	temperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung	○○○○	
	15.		○○○○	
	16.		○○○○	
	17.	noch fruchtbare Tage	○○○○	
	18.		○○○○	
	19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: Ausnahmen sind möglich!!	○○○○	
	20.		○○○○	
	21.		○○○○	
	22.	Gelbkörperhormonphase	○○○○	
	23.	Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut	○○○○	
	24.		○○○○	
	25.		○○○○	
	26.		○○○○	
	27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus	○○○○	
	28.		○○○○	
	29.	Auch längere Zyklen sind möglich	○○○○	
	30.		○○○○	

!!! Wichtig: An den blau markierten Tagen ist das Risiko einer Schwangerschaft ganz BESONDERS HOCH, d.h. auch eine Verhütung nur mit Kondom ist speziell an diesen Tagen risikoreich. Nicht selten kommt es durch geplatze Kondome speziell bei jungen Mädchen zu ungewollten Schwangerschaften. Achte unbedingt auf die richtige Verhütung. DER ZYKLUSKALENDER IST KEIN INSTRUMENT ZUR SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG, weil der Zyklus gerade bei jungen Frauen stark variieren kann. → Mehr über die richtige Verhütung auf Seite 10. !!!

Nach der ersten Regel dauert es etwa ein Jahr bis sich dein Zyklus einigermaßen einpendelt – erst dann macht die Beobachtung Sinn.

Monat 3

BLAU = BESONDERS fruchtbar, hohes Risiko einer Schwangerschaft
 ROT = Regelblutung
 GELB = EHER unfruchtbare Tage
 EHER = EHER unfruchtbare Tage

Datum	Zyklus-Tag	Zyklusphase – mögliche Symptome und Beschwerden	Fingerprobe* (Schleiden-ausgang)	Notizen: Persönliche körperliche Wahrnehmung/Stimmung
	1.	1. Tag der Regelblutung	○○○○	
	2.	starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibsschmerzen	○○○○	
	3.		○○○○	
	4.	noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden	○○○○	
	5.		○○○○	
	6.	Östrogenphase schöne Haut, gesteigerte Aktivität	○○○○	
	7.		○○○○	
	8.	noch unfruchtbare Tage, aber: Ausnahmen sind möglich!!	○○○○	
	9.		○○○○	
	10.	Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage	○○○○	
	11.		○○○○	
	12.	Eisprungphase Sehr fruchtbare Tage	○○○○	
	13.	Achten auf zähflüssigen Schleim, Aufwacht-temperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, entspricht dem Eisprung	○○○○	ACHTUNG: SEHR FRUCHTBARE TAGE!!
	14.		○○○○	
	15.		○○○○	
	16.		○○○○	
	17.	noch fruchtbare Tage	○○○○	
	18.		○○○○	
	19.	Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage aber: Ausnahmen sind möglich!!	○○○○	
	20.		○○○○	
	21.		○○○○	
	22.	Gelbkörperhormonphase	○○○○	
	23.	Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut	○○○○	
	24.		○○○○	
	25.		○○○○	
	26.		○○○○	
	27.	Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus	○○○○	
	28.		○○○○	
	29.	Auch längere Zyklen sind möglich	○○○○	
	30.		○○○○	

*Male umso mehr Tropfen aus, je mehr zähflüssigen Schleim du bemerkst.

Das 1. Mal? Wann ist der Zeitpunkt richtig?

♥♥♥ LIEBE ♥♥♥

Sexualität ist ein sehr sensibler Bereich. Deine ersten Erfahrungen solltest du daher unbedingt **mit einem Menschen** machen, **den du liebst** und von dem du ganz sicher bist, dass es ihm genauso geht! One-Night-Stands sind nicht das Richtige für erste Erfahrungen und für die meisten jungen Frauen psychisch sehr belastend. Es gibt keinen Grund zur Eile, lass dir mit allem so viel Zeit wie du möchtest. Es ist nicht wichtig, wer deiner Freundinnen und Freunde wann, wie und mit wem schon hat oder nicht. Der wichtigste Rat: Vertrau ganz auf dein Bauchgefühl! Wenn alles in dir „Ja“ sagt und du sicher bist, dass ihr einander wirklich liebt – dann ist der richtige Zeitpunkt da.



Pass gut auf dich auf!

← SCHUTZ

Wer sich bereit fühlt für erste sexuelle Kontakte, sollte auch bereit sein, **Verantwortung für sich und andere** zu übernehmen. Man kann sich **vor einer ungewollten Schwangerschaft** und

nahezu allen **sexuell übertragbaren Erkrankungen sehr gut schützen!** Der springende Punkt ist: Wissen reicht nicht – man sollte es auch wirklich TUN! **Erspar dir selbst unnötige Sorgen** und kümmere dich gemeinsam mit deinem Freund um das Thema Verhütung und den richtigen Schutz! Wenn du dich traust oder ohnehin eine gute Gesprächsbasis hast, kannst du auch mit deinen Eltern über diese wichtige Angelegenheit sprechen. Das Thema ist ihnen bestimmt nicht fremd und möglicherweise können sie dich bei deinen Entscheidungen unterstützen.

WICHTIG: DER ZYKLUSKALENDER IST KEIN INSTRUMENT ZUR SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG!

Er soll dir helfen, deinen Körper besser verstehen zu lernen, bevor du ein hormonelles Verhütungsmittel einnimmst.



Die wichtigsten Fakten zur Verhütung!

VERHÜTUNGSMITTEL, Z.B. PILLE, VERHÜTUNGSRING, VERHÜTUNGSPFLASTER & CO

Hormonelle Verhütungsmittel schützen dich sehr zuverlässig vor einer Schwangerschaft – vorausgesetzt man wendet sie richtig an bzw. nimmt die **Pille** regelmäßig ein. **Verhütungspflaster** oder **Verhütungsring** haben den Vorteil, dass man nicht täglich daran denken muss. Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Verhütungsmethoden, wie das Diaphragma, ein Hormonimplantat, die 3-Monats-Spritze oder eine Hormonspirale – diese sind allerdings für Jugendliche in der Regel nicht oder weniger geeignet. Am besten du besprichst mit einer Frauenärztin/einem Frauenarzt, welches für dich die beste Methode ist!

REICHT EIN KONDOM ZUR VERHÜTUNG?



DAS KONDOM: DER FIXSTARTER BEIM SEX

Hier geht's nicht nur um Verhütung! HIV (Aids), Syphilis oder Genitalwarzen – da hört der Spaß einfach auf! Auch wenn ihr ein anderes Verhütungsmittel verwendet, sollte das Kondom euer ständiger Begleiter sein. **Nur ein Kondom schützt dich vor sexuell übertragbaren Erkrankungen.** Wenn ihr es irgendwann weglassen wollt,

Zur Verhütung ist das Kondom nur bei richtiger Anwendung geeignet. Darüber hinaus muss es neu und intakt sein. **Geplatzte Kondome sind keine Seltenheit!** Speziell zu den besonders fruchtbaren Tagen eines Zyklus (s. 3-Monats-Kalender) sollte man sich keinesfalls alleine auf ein Kondom verlassen!

TIPP: DOPPELTE VERHÜTUNG = optimaler Schutz vor Schwangerschaft und Erkrankungen

Wenn ihr auf Nummer sicher gehen wollt, ist die Kombination aus einem hormonellen Verhütungsmittel und Kondom ein sehr guter Weg! Frag eine Frauenärztin/einen Frauenarzt & lass dich beraten!



Natürliche Methoden durch **Temperaturmessung** oder **Aufzeichnungen des Zyklus** sind **NICHT GEEIGNET**, wenn man eine Schwangerschaft wirklich zuverlässig verhindern will! Diese Methoden, dienen eher dazu, eine Schwangerschaft zu planen. Nur in den sehr armen Entwicklungsländern – wo oft keine Verhütungsmethoden zur Verfügung stehen – kann man auf diesem Weg zumindest die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft reduzieren.

DER ERSTE BESUCH BEI DER FRAUENÄRZTIN/BEIM FRAUENARZT

Geh am besten zu einer Frauenärztin/einem Frauenarzt, mit der/dem Menschen in deinem Umfeld schon gute persönliche Erfahrungen gemacht haben! Oft ist es angenehm, gemeinsam mit Mama oder Freundin zum ersten Termin zu kommen. Eine Untersuchung beim Frauenarzt darf keinesfalls weh tun! Sie/Er soll sich genug Zeit nehmen, um alle deine Fragen zu beantworten und dir genau zu erklären, wie die Untersuchung abläuft. Such dir eine Ärztin/einen Arzt der/dem du vertraust und bei der/dem du dich wohl und gut aufgehoben fühlst. **Sprich ganz offen mit deiner Ärztin/deinem Arzt. Ihr/Sein wichtigstes Anliegen ist, dass du gut geschützt bist!**



WISSEN ALS CHANCE!



Auch in den ärmsten Ländern der Welt ist die Vermittlung von Wissen über den weiblichen Zyklus von großer Bedeutung. Wenn auch auf ganz andere Weise als bei uns. **EIN FILM MIT UNTERSTÜTZUNG DES BMUKK ÜBER DIE „AKTION REGEN“** zeigt die Bemühungen, durch Bildung eine bessere Zukunft zu schaffen. Hier einige Fragen an Dr. Maria Hengstberger, Obfrau und Gründerin der Aktion Regen:

Was ist aus Ihrer Sicht das größte Problem in den Entwicklungsländern?

Dr. Hengstberger: Das bedeutendste Problem unserer Erde im Kampf gegen Hunger und Armut ist die Bevölkerungsexplosion in den Entwicklungsländern. 10 und mehr Kinder pro Familie sind in den ärmsten Ländern Afrikas und Asiens keine Seltenheit. Schnell leuchtet ein, dass es immer schwerer wird, die Vielzahl an Menschen mit Nahrung, Wasser und medizinischer Hilfe zu versorgen.

Was kann man dagegen tun?

Dr. Hengstberger: Nachhaltige Hilfe ist nur durch Bildung möglich. Wissen über Verhütung, Familienplanung und Schutz vor HIV ist die einzige echte Chance! Oft stehen Verhütungsmittel nur sehr begrenzt zur Verfügung. Es ist daher wichtig, dass Frauen

über ihren Zyklus aufgeklärt werden und ihre besonders fruchtbaren Tage erkennen können. Wenn eine Frau dadurch z.B. nur 5 statt 10 Kinder bekommt, ist das schon eine große Erleichterung für die Familie!

Was tut die Aktion Regen?

Dr. Hengstberger: Die Aufklärungsarbeit der „Aktion Regen“ erfolgt durch die ehrenamtliche Mitarbeit von ÄrztInnen und PädagogInnen aus Österreich. Sie bilden in Äthiopien, Ruanda, Indien und vielen anderen Ländern so genannte „Rainworker“ aus. Meist sind es Lehrer oder Krankenschwestern, die die Menschen ihres Landes dann über die Handhabung von Verhütungsmitteln und Grundlagen der natürlichen Familienplanung ebenso aufklären, wie über die Prävention von HIV/AIDS.

Mehr unter www.aktionregen.at

Für interessierte Schulen und Erwachsenenbildungseinrichtungen ist die DVD auf der Plattform www.bildungsmedien.tv zur Gänze ansehbar.

Impressum:

Herausgeber: Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ)
Präsidentin: Dr. Judith Glazer, E-Mail: office@schulaerzte.at | Web: www.schulaerzte.at
Umsetzung: eXakt PR, www.exakt-pr.at

Mit freundlicher Unterstützung des:



Bundesministerium für
Unterricht, Kunst und Kultur