

Alles rund um die Periode



Alles rund um die Periode

Was ist die Periode? Wie viel Blut verliert eine Frau dabei? Was ist PMS? Wie funktionieren die verschiedenen Periodenprodukte? Und können andere eigentlich riechen, wenn jemand die Periode hat?

Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um den Themenkomplex der **Periode und der Periodenprodukte** können mit Hilfe dieser Materialien **ab der 5. Schulstufe** erarbeitet werden.

Themenbereiche

- Periode & weiblicher Zyklus
- Prämenstruelles Syndrom
- Periodenprodukte

Die einzelnen Unterrichtsmaterialien und Methodenvorschläge können je nach Wissens- bzw. Entwicklungsstand der Schüler*innen zu einem individuellen Paket kombiniert werden.

Das Materialienpaket „Alles neu?“ enthält umfangreiche Arbeitsmaterialien bzw. -anleitungen zur vertiefenden Auseinandersetzung mit Aufbau und Funktionsweise der weiblichen Geschlechtsorgane.

Lernziele

Die Schüler*innen

- ✓ überprüfen ihr Wissen rund um die körperlichen Veränderungen während der Pubertät. **(Übung 1)**
- ✓sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zur Periode und dem weiblichen Zyklus und versuchen eine thematische Strukturierung der Ergebnisse. **(Übung 2/3/12)**
- ✓wiederholen bzw. festigen ihr Wissen rund um die weiblichen Geschlechtsorgane. **(Übung 4)**
- ✓kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben. **(Übung 5/6/7/8)**
- ✓vertiefen und festigen ihr Wissen rund um die Menarche und die Regelblutung. **(Übung 9/10/11)**
- ✓wiederholen und festigen ihr Wissen zur Periode und dem weiblichen Zyklus. **(Übung 11/12)**
- ✓beobachten ihren eigenen Zyklus und vergleichen ihre Ergebnisse mit ihnen bekannten Informationen zur Periode und zum weiblichen Zyklus. **(Übung 12)**
- ✓sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zu PMS. **(Übung 13)**
- ✓setzen sich mit Ursachen und Symptomen von PMS auseinander. **(Übung 14)**
- ✓erfahren, was Frauen tun können, um PMS-Symptome zu lindern. **(Übung 14/15)**
- ✓wiederholen und festigen ihr Wissen zu PMS. **(Übung 16)**
- ✓sammeln ihr Wissen bzw. ihre Wissenslücken zu Periodenprodukten. **(Übung 17/18/19)**
- ✓überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Binden, deren Aufbau und Verwendung. **(Übung 20)**
- ✓können erklären, woher die Saugfähigkeit des Kerns einer Binde stammt. **(Übung 21)**
- ✓überprüfen anhand eines Experiments die Funktionsfähigkeit einer Binde. **(Übung 21)**
- ✓überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Tampons, deren Aufbau und Verwendung. **(Übung 22)**
- ✓überprüfen und erweitern ihr Wissen zu Menstruationstassen, deren Aufbau und Verwendung. **(Übung 23)**
- ✓überprüfen und erweitern ihr Wissen zu Periodenslips, deren Wirkweise und Verwendung. **(Übung 24)**
- ✓wiederholen und festigen ihr Wissen rund um verschiedene Periodenprodukte. **(Übung 25/26)**
- ✓trainieren ihr Leseverständnis und ihr Textverständnis. **(Übung 5/9/14/20/22/23/24)**
- ✓üben die logische Reihung einzelner Schritte eines Ablaufs. **(Übung 7/22)**
- ✓üben die zielgruppenadäquate Aufbereitung von Inhalten. **(Übung 9/10)**
- ✓üben die Recherche. **(Übung 10)**
- ✓üben umschreibendes Nachfragen. **(Übung 10)**
- ✓üben die logische Kombination zueinandergehöriger Satzteile. **(Übung 15/23)**
- ✓üben die Erstellung einer Mindmap und damit auch die übersichtliche Strukturierung und Darstellung eines Themas. **(Übung 18)**
- ✓üben die Erstellung einfacher Texte für eine Gebrauchsanleitung. **(Übung 20)**
- ✓üben die selbständige Durchführung eines einfachen Experiments. **(Übung 21)**

Materialienübersicht

Der mikromodulare Aufbau der Materialien ermöglicht die Zusammenstellung individueller Unterrichtseinheiten sowohl in inhaltlicher als auch in methodischer Hinsicht.

So nicht anders angeführt, wurden alle Materialien für den interdisziplinären, koedukativen Unterricht erstellt. Bei der Konzeption der Übungen und Arbeitsblätter wurde, so dies methodisch sinnvoll ist, die Möglichkeit des Einsatzes im Stationenunterricht berücksichtigt.

Lösungsblätter, Infoblätter, Wortspeicher, Fragenblatt und Experimentieranleitung eignen sich zur Projektion.

Periode & weiblicher Zyklus

Übung 1: <i>Einstieg</i> - Kreuzworträtsel zu körperlichen Veränderungen im Zuge der Pubertät	Lehrerinfo 1 Arbeitsblatt 1 Lösungsblatt 1	Seite 4 Seite 5 Seite 6
Übung 2: <i>Einstieg</i> - Brainstorming zur Sammlung vorhandenen Wissens und bestehender Fragen zum Thema	Lehrerinfo 2	Seite 7
Übung 3: <i>Einstieg</i> - Buchstabensalat mit themenrelevanten Begriffen	Lehrerinfo 3 Arbeitsblatt 2 Lösungsblatt 2	Seite 8 Seite 9 Seite 10
Übung 4: Zuordnungsübung zu den weiblichen Geschlechtsorganen	Lehrerinfo 4 Arbeitsblatt 3 Wortspeicher 1	Seite 11 Seite 12 Seite 13
Übung 5: Lesetext + Verständnisfragen zum weiblichen Zyklus	Lehrerinfo 5 Arbeitsblatt 4 Lösungsblatt 3	Seite 15 Seite 16-17 Seite 18
Übung 6: Festigung des Wissens zum weiblichen Zyklus anhand der Beschreibung einer alternativen grafischen Darstellung	Lehrerinfo 6 Arbeitsblatt 5 Infoblatt 2	Seite 19 Seite 20 Seite 21
Übung 7: Reihungsübung zur Festigung des Wissens zum weiblichen Zyklus	Lehrerinfo 7 Arbeitsblatt 6 Lösungsblatt 4	Seite 22 Seite 23 Seite 24
Übung 8: Onlinemodul zur Festigung des Wissens zum weiblichen Zyklus	Lehrerinfo 8	Seite 25
Übung 9: Zielgruppenadäquate Beantwortung von FAQs auf Basis eines Lesetextes	Lehrerinfo 9 Infoblatt 3 Fragenblatt 1	Seite 26 Seite 27-29 Seite 30
Übung 10: Beantwortung von FAQs auf Basis einer Recherche oder eines Lesetextes	Lehrerinfo 10 Infoblatt 3 Fragekarten 1	Seite 31 Seite 27-29 Seite 32-35
Übung 11: <i>Abschluss</i> - Zuordnungsübung zur Wissenskontrolle	Lehrerinfo 11 Arbeitsblatt 7 Lösungsblatt 5	Seite 36 Seite 37 Seite 38
Übung 12: <i>Abschluss</i> - Selbstbeobachtung & Vergleich der Ergebnisse mit allgemein gültigen Aussagen	Lehrerinfo 12	Seite 39

PMS - Prämenstruelles Syndrom

Übung 13: <i>Einstieg</i> - Anonyme Umfrage zum Thema	Lehrerinfo 13 Infoblatt 4	Seite 40 Seite 41
Übung 14: Infotexte + Verständnisaufgaben zu PMS	Lehrerinfo 14 Arbeitsblatt 8 Lösungsblatt 6	Seite 42 Seite 43-44 Seite 45

Übung 15: Zuordnungsübung zu PMS-Beschwerden	Lehrerinfo 15 Arbeitsblatt 9 Lösungsblatt 7	Seite 46 Seite 47 Seite 48
Übung 16: <i>Abschluss</i> - Worträtsel	Lehrerinfo 16 Arbeitsblatt 10 Lösungsblatt 8	Seite 49 Seite 50 Seite 51

Periodenprodukte

Übung 17: <i>Einstieg</i> - Erstellung von Fragensammlungen	Lehrerinfo 17 Infoblatt 5	Seite 52 Seite 53
Übung 18: <i>Einstieg</i> - Erstellung von Mindmaps	Lehrerinfo 18 Infoblatt 5	Seite 54 Seite 53
Übung 19: <i>Einstieg</i> - Quiz	Lehrerinfo 19 Arbeitsblatt 11 Lösungsblatt 9	Seite 55 Seite 56 Seite 57
Übung 20: <i>Binden</i> - Infoblatt + Schreiben einer Gebrauchsanweisung	Lehrerinfo 20 Infoblatt 6 Infoblatt 7 Arbeitsblatt 12 Wortspeicher 2 Lösungsblatt 10	Seite 58 Seite 59 Seite 60 Seite 61 Seite 62 Seite 63
Übung 21: <i>Binden</i> - Experiment zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit bzw. Aufnahmekapazität	Lehrerinfo 21 Infoblatt 8 Experimentieranleitung 1	Seite 64 Seite 65 Seite 66
Übung 22: <i>Tampons</i> - Infoblatt + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 22 Infoblatt 9 Arbeitsblatt 13 Lösungsblatt 11 Infoblatt 10 Infoblatt 11	Seite 67 Seite 68-69 Seite 70 Seite 71 Seite 72-73 Seite 74
Übung 23: <i>Menstruationstassen</i> - Infoblatt + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 23 Infoblatt 12 Arbeitsblatt 14 Lösungsblatt 12 Infoblatt 11	Seite 75 Seite 77 Seite 78 Seite 79 Seite 74
Übung 24: <i>Periodenslips</i> - Infoblatt + Verständnisaufgaben	Lehrerinfo 24 Infoblatt 13 Arbeitsblatt 15 Lösungsblatt 13	Seite 80 Seite 81 Seite 82 Seite 83
Übung 25: <i>Abschluss</i> - Kreuzworträtsel	Lehrerinfo 25 Arbeitsblatt 16 Lösungsblatt 14	Seite 84 Seite 85 Seite 86
Übung 26: <i>Abschluss</i> - Quiz	Lehrerinfo 26 Arbeitsblatt 17 Lösungsblatt 15	Seite 87 Seite 88 Seite 89

Einstieg: Körperliche Veränderungen im Zuge der Pubertät

Übung 1: Kreuzwörtertsel

Lernziel: Die Schüler*innen überprüfen ihr Wissen rund um die körperlichen Veränderungen während der Pubertät.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: Wissen zu den Veränderungen während der Pubertät von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich; ohne Vorwissen sollte allerdings eine längere Nachbearbeitungsdauer eingeplant werden.

Materialien: Alles anders? (**Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1**)

In Einzelarbeit versuchen die Schüler*innen, das Kreuzwörtertsel zu lösen.

Anschließend kann im Klassenverband darüber gesprochen werden, welche Fragen den Schüler*innen besonders leicht und welche schwer gefallen sind.

Tipps zur inhaltlichen Vertiefung bzw. Vorbereitung

Das Themenportal Pubertät-Materialienpaket „Alles neu?“ liefert umfangreiche Materialien zur Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen während der Pubertät.

Alles anders?

Die Pubertät ist eine Zeit voller körperlicher Veränderungen.

Wie fit bist du in Sachen Erwachsenwerden und der Herausforderungen, die dieses mit sich bringt?
Finde die gesuchten Begriffe!

1. Bei Mädchen werden die Körperformen rundlicher, vor allem dieser Körperteil, der unter anderem auch Stoßdämpfer beim Gehen, Laufen und Springen ist. (Ü=UE)

2. Diese Botenstoffe, die im Gehirn produziert werden, sind für all die Veränderungen während der Pubertät verantwortlich.

3. Sie wird vor allem bei Jungen hörbar tiefer, aber auch bei Mädchen verändert sie sich.

4. Wenn sie an den verschiedenen Stellen zu sprießen beginnt, setzt die Pubertät ein. (Ö=OE)

5. Sie setzt ein, wenn der weibliche Körper die erste befruchtungsfähige Eizelle produziert.

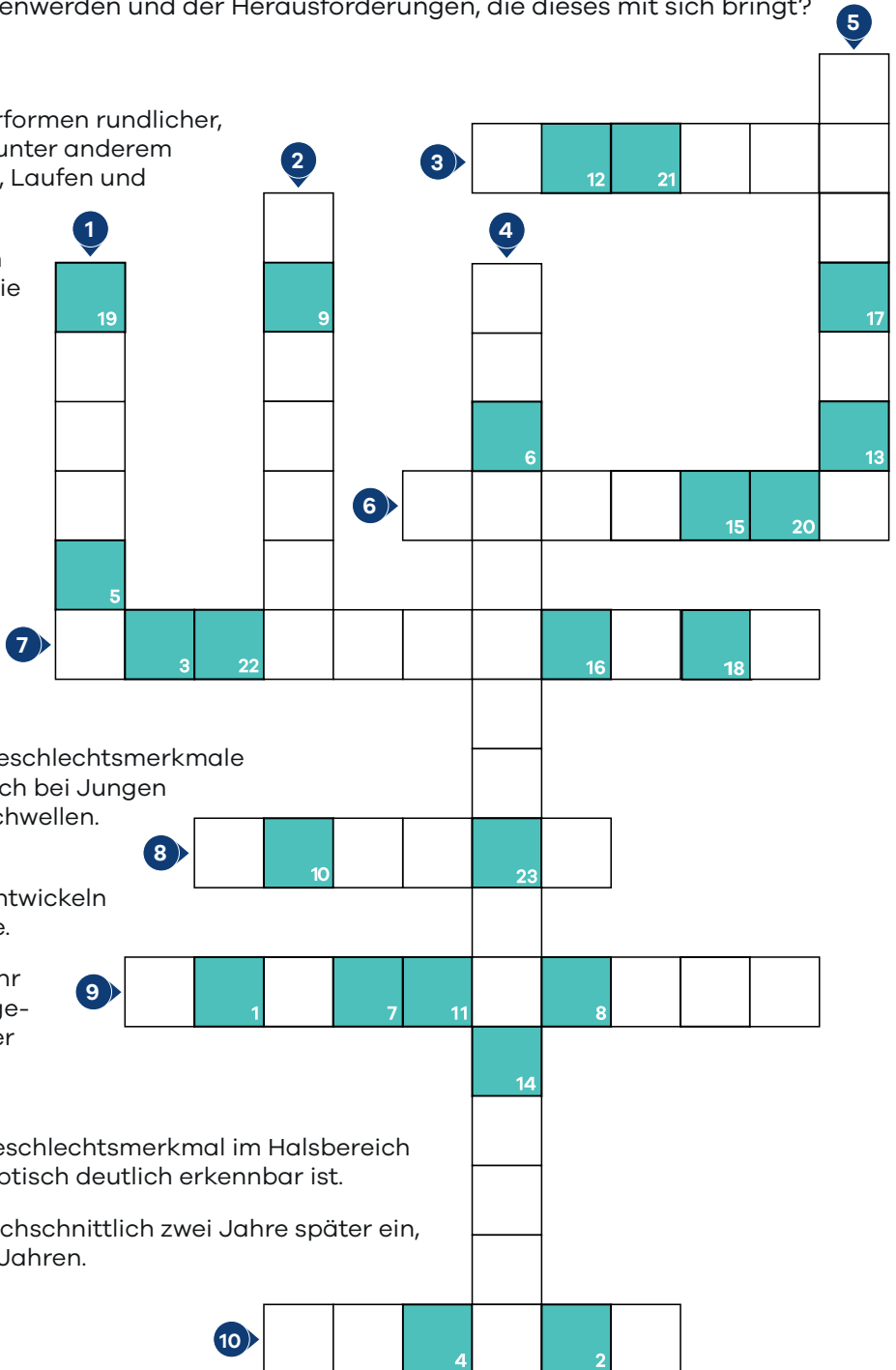
6. Diese sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale beginnen, größer zu werden. Auch bei Jungen können sie vorübergehend anschwellen. (Ü=UE)

7. Dank unserer Schweißdrüsen entwickeln wir diese individuelle Duftmarke.

8. Die Talgdrüsen produzieren mehr Fett und sorgen für diese unangenehme Hauterscheinung, mit der beinahe alle Jugendlichen zu kämpfen haben.

9. Dieses sekundäre männliche Geschlechtsmerkmal im Halsbereich wölbt sich so weit vor, dass es optisch deutlich erkennbar ist.

10. Bei ihnen setzt die Pubertät durchschnittlich zwei Jahre später ein, nämlich erst zwischen 9 und 14 Jahren.



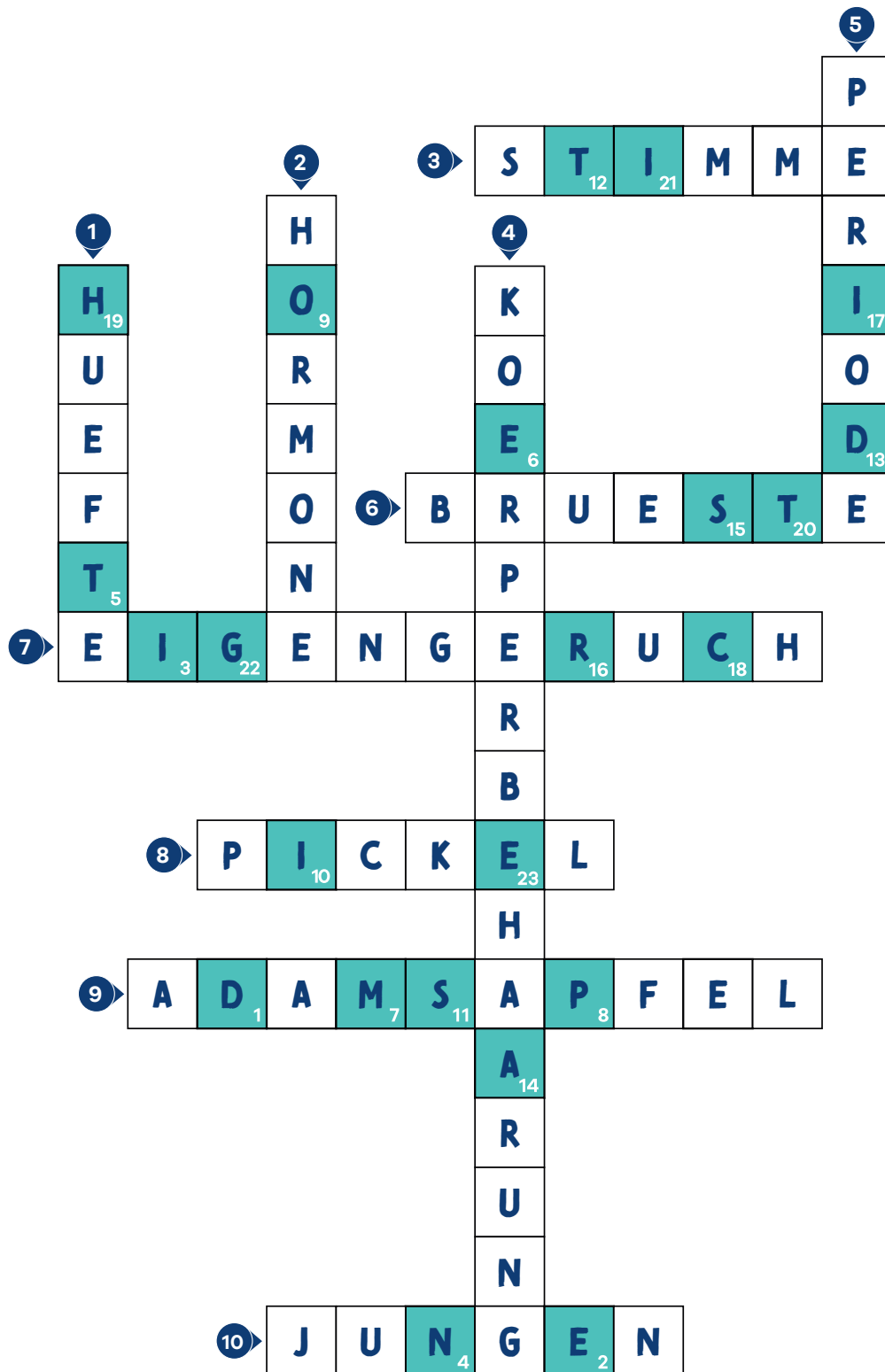
Alle Begriffe richtig gelöst?

Die Lösungsbuchstaben ergeben die wichtigste Regel in Sachen Pubertät!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23



Alles anders?



DEIN TEMPO IST DAS RICHTIGE!

Einstieg: Wissen zur Periode und zum weiblichen Zyklus

Übung 2: Brainstorming zur Sammlung vorhandenen Wissens und bestehender Fragen zum Thema

- Lernziel:* Die Schüler*innen sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zur Periode und dem weiblichen Zyklus und versuchen eine thematische Strukturierung der Ergebnisse.
- Fachbezug:* Biologie & Umweltkunde
- Dauer:* ab 15 Minuten
- Vorkenntnisse:* nicht erforderlich
- Materialien:* Mein Körper (**Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1**)

Die Schüler*innen werden in Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe erhält die Aufgabe, ein Brainstorming zur Periode und dem weiblichen Zyklus durchzuführen. Gefragt sind dabei einerseits Fakten, die den Schüler*innen bekannt sind, und andererseits Fragen, die sich den Schüler*innen ergänzend stellen. Beides, Fakten und Fragen, werden in der Gruppe thematisch geordnet.

Anschließend werden die Gruppenergebnisse in der Klasse zusammengeführt und diskutiert. Dabei können folgende Fragen unterstützen:

- Stimmen die Themen, nach denen die Gruppen ihre Fakten und Fragen geordnet haben, miteinander überein? Falls nicht: welche Unterschiede gibt es und was könnten die Ursachen dafür sein?
- Stimmen die von den Gruppen festgehaltenen Fakten überein? Falls nicht: wo gibt es Unterschiede und was könnte Ursache dafür sein? Gibt es eventuell auch Fakten, die sich auf den ersten Blick zu widersprechen scheinen, aber schlussendlich doch korrekt sind?
- Falls es reine Mädchengruppen gibt: Unterscheidet sich deren Brainstormingergebnis von den gemischten Gruppen bzw. von reinen Jungengruppen. Falls ja: in welcher Hinsicht?
- Falls es nur gemischte und keine reinen Mädchengruppen gibt: Denken die Schüler*innen, dass das Ergebnis bei reinen Mädchengruppen anders aussehen würde? Falls ja: in welcher Hinsicht würde sich dieses unterscheiden?

Einstieg: Begriffe rund um die Periode und den weiblichen Zyklus

Übung 3: Buchstabensalat

Lernziel: Die Schüler*innen sammeln Begriffe rund um die Periode und den weiblichen Zyklus und versuchen, diese thematisch zu strukturieren.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Materialien: Bunt gemischt (**Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2**)

In Einzelarbeit machen sich die Schüler*innen im Buchstabensalat auf die Suche nach Begriffen, die mit der Periode und dem weiblichen Zyklus zu tun haben.

Im Anschluss daran versuchen sie, diese Begriffe thematisch zu ordnen.

Das Ergebnis wird im Klassenverband verglichen.

Gemeinsam wird auch besprochen, welche Begriffe die Schüler*innen bereits kennen und welche ihnen neu sind.

Tipps zur Vertiefung - laufende Dokumentation des Wissenszuwachses

Anhand ihres aktuellen Wissensstandes erstellen die Schüler*innen Definitionen der verschiedenen Begriffe. Jede Definition wird auf einem eigenen A4-Blatt schriftlich festgehalten.

Im Zuge der Erarbeitung des Materialienpaketes werden die Begriffserklärungen der Schüler*innen nach und nach mit den tatsächlichen Definitionen verglichen und upgedatet. Zusätzlich dazu werden auf jedem A4-Blatt noch weitere Informationen zum jeweiligen Begriff notiert. Auch Skizzen und Grafiken können ergänzt werden.

Ergebnis sind nicht nur Infoblätter zu den verschiedenen Begriffen, sondern eine Dokumentation des Wissenszuwachses der Schüler*innen.

Bunt gemischt

In diesem Buchstabensalat verstecken sich zehn Begriffe rund um die Periode und den weiblichen Zyklus.

Notiere diese Begriffe in alphabetischer Reihenfolge auf den dazugehörigen Lösungsfeldern. Ergänze dabei auch den zugehörigen direkten Artikel.

S	Q	D	F	Ö	S	N	B	L	Q	Q	G	P	P	H	P
C	G	H	L	P	Z	V	I	W	B	K	E	W	A	X	Ä
H	L	B	I	N	D	E	X	J	M	Ö	B	B	A	F	F
M	K	P	Ä	C	S	D	C	A	P	F	Ä	S	S	H	O
I	Ä	T	A	M	P	O	N	X	Z	D	R	H	P	J	L
E	P	F	M	Ä	P	F	N	J	Ö	F	M	R	E	Ö	L
R	P	Ö	R	F	G	T	S	L	F	D	U	Y	R	A	I
B	M	K	R	Ä	M	P	F	E	V	A	T	L	M	F	K
L	G	W	B	L	Z	M	H	V	X	S	T	J	I	E	E
U	B	E	I	S	P	R	U	N	G	W	E	G	U	R	L
T	S	Ä	P	G	D	S	F	X	Z	T	R	H	M	J	Y
U	B	M	E	N	A	R	C	H	E	A	Ü	L	A	W	B
N	F	L	Q	G	V	C	R	M	T	K	G	Z	J	S	N
G	Ä	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	O	N	Z	M

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



Bunt gemischt

S	Q	D	F	Ö	S	N	B	L	Q	Q	G	P	P	H	P
C	G	H	L	P	Z	V	I	W	B	K	E	W	A	X	Ä
H	L	B	I	N	D	E	X	J	M	Ö	B	B	A	F	F
M	K	P	Ä	C	S	D	C	A	P	F	Ä	S	S	H	O
I	Ä	T	A	M	P	O	N	X	Z	D	R	H	P	J	L
E	P	F	M	Ä	P	F	N	J	Ö	F	M	R	E	Ö	L
R	P	Ö	R	F	G	T	S	L	F	D	U	Y	R	A	I
B	M	K	R	Ä	M	P	F	E	V	A	T	L	M	F	K
L	G	W	B	L	Z	M	H	V	X	S	T	J	I	E	E
U	B	E	I	S	P	R	U	N	G	W	E	G	U	R	L
T	S	Ä	P	G	D	S	F	X	Z	T	R	H	M	J	Y
U	B	M	E	N	A	R	C	H	E	A	Ü	L	A	W	B
N	F	L	Q	G	V	C	R	M	T	K	G	Z	J	S	N
G	Ä	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	O	N	Z	M

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1 die Binde | 6 die Menarche |
| 2 der Eisprung | 7 die Menstruation |
| 3 der Follikel | 8 die Schmierblutung |
| 4 die Gebärmutter | 9 das Spermium |
| 5 die Krämpfe | 10 der Tampon |

Periode und Zyklus: Die weiblichen Geschlechtsorgane

Übung 4: Zuordnungsübung

Lernziel: Die Schüler*innen wiederholen bzw. festigen ihr Wissen rund um die weiblichen Geschlechtsorgane.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: Weibliche Geschlechtsorgane

Materialien: Die weiblichen Geschlechtsorgane (**Arbeitsblatt 3/Wortspeicher 1/Infoblatt 1**)

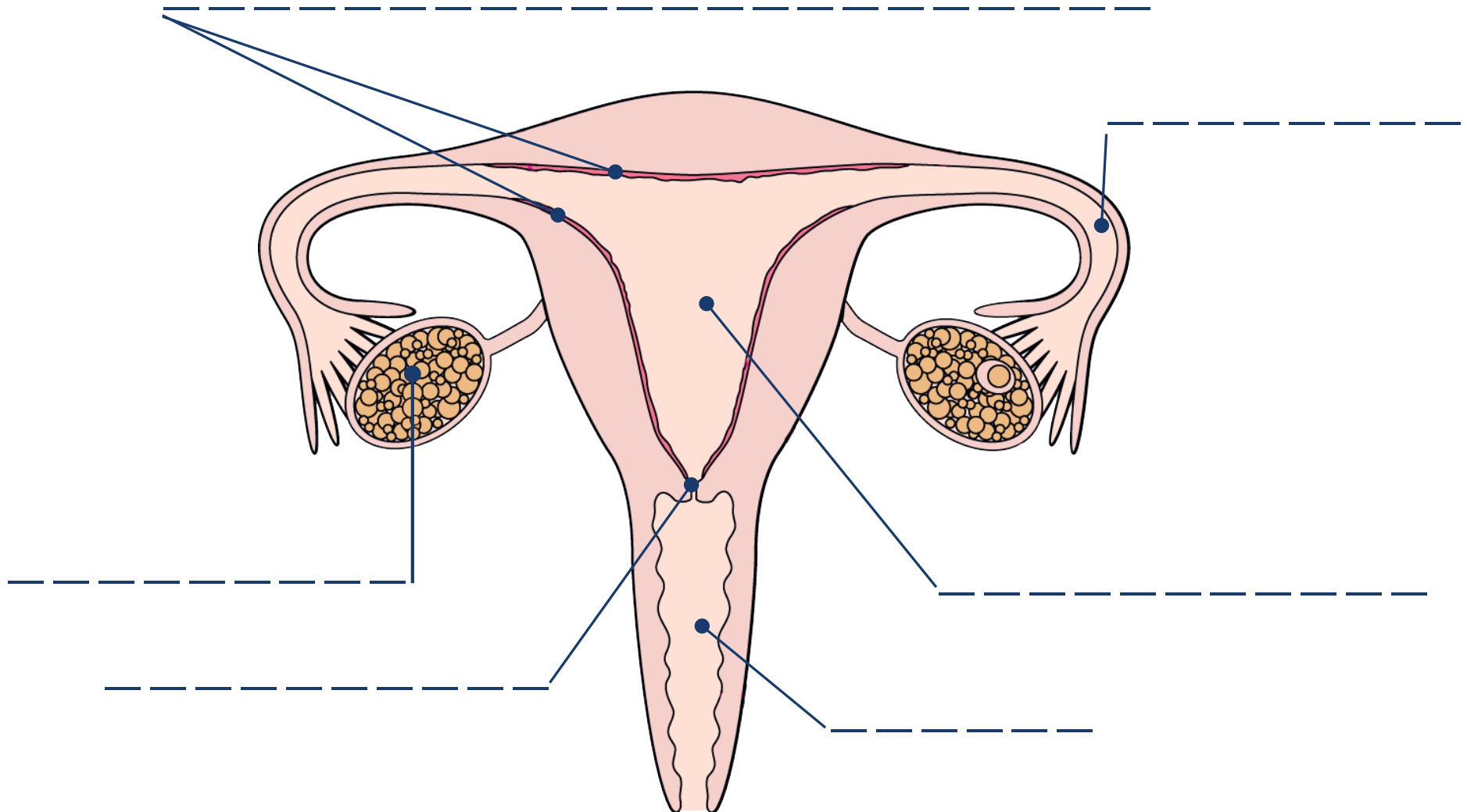
In Einzelarbeit ergänzen die Schüler*innen auf dem Arbeitsblatt die Beschriftung der weiblichen Geschlechtsorgane. Je nach Schwierigkeitsgrad kann **Wortspeicher 1** mit den Begriffen projiziert bzw. am Lehrertisch aufgelegt werden.

Das Ergebnis wird im Klassenverband verglichen.

Anschließend kann gemeinsam besprochen werden, welches Organ im Rahmen des weiblichen Zyklus welche Aufgabe hat.

Die weiblichen Geschlechtsorgane

Ergänze die fehlenden Beschriftungen des weiblichen Fortpflanzungssystems.



Die weiblichen Geschlechtsorgane

MUTTERMUND

EIERSTOCK

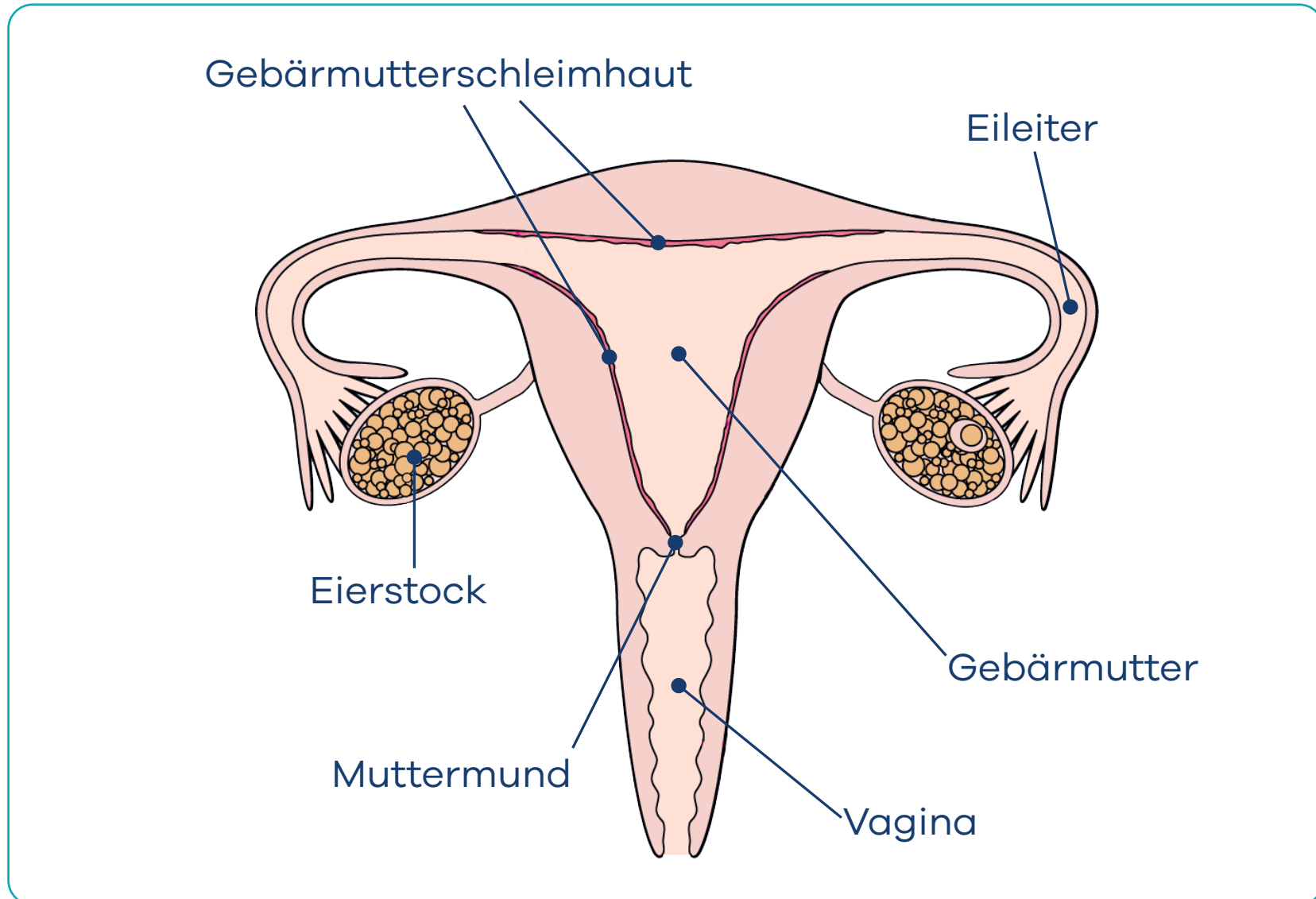
VAGINA

GEBÄRMUTTERSCHLEIMHAUT

GEBÄRMUTTER

EILEITER

Die weiblichen Geschlechtsorgane



Periode und Zyklus: Der weibliche Zyklus

Übung 5: Lesetext + Verständnisfragen

- Lernziel:* Die Schüler*innen kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben.
Sie trainieren ihre Lesefähigkeit und ihr Textverständnis.
- Fachbezug:* Biologie & Umweltkunde
- Dauer:* ab 5 Minuten
- Vorkenntnisse:* Weibliche Geschlechtsorgane
- Materialien:* Der weibliche Zyklus (**Arbeitsblatt 4/Lösungsblatt 3**)

Die Schüler*innen lesen den Infotext auf dem Arbeitsblatt und beantworten dazugehörige Analyse- bzw. Verständnisfragen.

Das Ergebnis wird im Klassenverband verglichen.

Zusatzinformation

- „FSH“ ist die Abkürzung für follikelstimulierende Hormone, „LH“ für luteinisierende Hormone.
- Die erste Regel verläuft oft ohne vorangegangenen Eisprung. Solche Zyklen ohne Eisprung (anovulatorische Zyklen) können auch später immer wieder vorkommen. In diesem Fall entwickelt sich zwar eine Eizelle, löst sich aber nicht vom Eierstock. Die Gebärmutter Schleimhaut bereitet sich dennoch auf eine mögliche Einnistung vor. Findet diese nicht statt, tritt die Monatsblutung ohne vorangegangenen Eisprung statt.
- Die Menstruationsflüssigkeit besteht nur zu einem kleinen Teil aus Blut, eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher der absolute Ausnahmefall. Sie tritt nur bei besonders langen und starken Regelblutungen auf.
Unter Blutarmut (Anämie) leidet man, wenn man zu wenig rote Blutkörperchen hat. Diese werden im Knochenmark produziert. Typische Symptome sind Blässe, Kälteempfindlichkeit, schnelle Ermüdung, Atemnot, Herzrasen und Schwindel. Mögliche Ursachen für Blutarmut sind Störungen des Knochenmarks, vermehrter Abbau von Blutkörperchen, starker Blutverlust (nach Verletzungen, Operationen, lang anhaltendem starkem Nasenbluten, ...) sowie Mangel an Eisen oder Folsäure.

Der weibliche Zyklus

Mit der Pubertät kommt auch die erste Periode, die sogenannte Menarche. Der weibliche Körper bereitet sich ab nun jedes Monat darauf vor, schwanger zu werden und bildet zu diesem Zweck eine befruchtungsfähige Eizelle.

Der Ablauf des weiblichen Zyklus

Damit die Eierstöcke reife befruchtungsfähige Eizellen heranbilden können, schüttet die Hirnanhangsdrüse das Hormon FSH aus. Dieses Hormon bewirkt, dass sich in einem der Eierstöcke ein Follikel bildet: ein kleines mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses Follikels sitzt die Eizelle, die nun rund 14 Tage Zeit hat, um heranzureifen.

Der Follikel enthält nicht nur die Eizelle, er bildet auch weibliche Geschlechtshormone: Östrogene. Während die Eizelle im Eierstock reift, verändern die Östrogene die Gebärmutterschleimhaut. Dank der Hormone wird sie dicker und besser durchblutet.

In der Zyklusmitte, also nach etwa 14 Tagen, bewirkt das von der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttete Hormon LH, dass der Follikel platzt. Das reife Ei löst sich vom Eierstock. Diesen Vorgang bezeichnet man als Ovulation oder Eisprung.

Die Eizelle wandert nun durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter (Uterus). Aus Follikelresten entsteht der Gelbkörper, der das Hormon Progesteron abgibt. Dieses Progesteron erhöht nicht nur die Körpertemperatur um ca. 0,5 °C, es macht auch die bereits gut durchblutete Gebärmutterschleimhaut noch aufnahmebereiter und sorgt dafür, dass sich ein befruchtetes Ei auf ihr einnisten kann.

Wird die Eizelle nach ihrer Ablösung vom Eierstock auf ihrem drei bis vier Tage dauernden Weg durch den Eileiter zur Gebärmutter von keiner Samenzelle (Spermium) befruchtet, so kann sie sich auch nicht einnisten und stirbt noch im Eileiter ab.

Mit dem Absterben der Eizelle löst sich auch der Gelbkörper auf und der Progesteronspiegel sinkt. Rund 14 Tage nach dem Eisprung wird die Gebärmutterschleimhaut gemeinsam mit etwas Blut in der Regelblutung abgestoßen.

FAQs zum weiblichen Zyklus

» **Was ist die Zykluslänge?**

Das ist die Zeit vom ersten Tag der Periode eines Zyklus bis zum ersten Tag der Periode im nächsten Zyklus.

Der durchschnittliche Menstruationszyklus einer erwachsenen Frau dauert 28 Tage. In den ersten drei bis sieben Jahren nach der Menarche kann er aber zwischen 21 und 45 Tagen dauern.

» **Wie lang dauert die Periode (Regelblutung, Menstruation, Menses)?**

Sie dauert üblicherweise zwischen 3 und 7 Tagen, der Durchschnitt liegt bei 5 Tagen.

» **Wie viel Blut verliert eine Frau pro Periode?**

Eine Frau verliert 4 bis 12 Teelöffel Menstruationsflüssigkeit. Diese besteht allerdings nur zu einem kleinen Teil aus Blut und zu einem großen Teil aus den Resten der Gebärmutterschleimhaut.

» **Wie ist die Menstruationsflüssigkeit beschaffen?**

Diese kann innerhalb der Periode und auch von einer Periode zur nächsten variieren: von klumpig über gummiartig bis wässrig. Sind die Klumpen besonders groß, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.



1. Ein durchschnittlicher Menstruationszyklus dauert 28 Tage und startet mit Einsetzen der Periode. Was passiert wann? Ordne die verschiedenen Vorgänge den richtigen Zeiträumen zu.

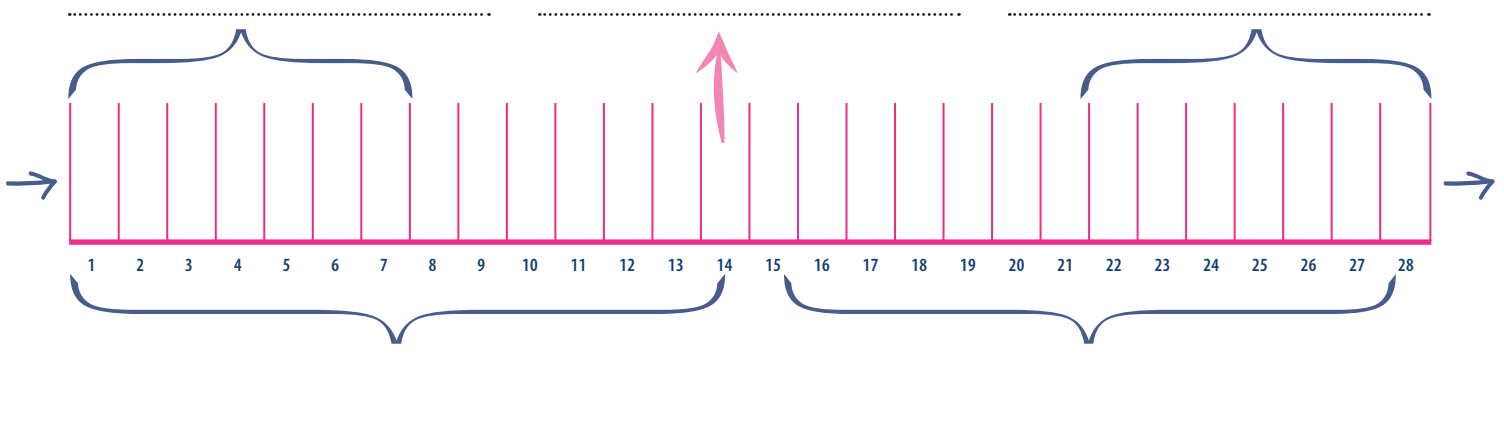
Absterben des Eis und des Gelbkörpers

Ablösung der Gebärmutter Schleimhaut

Reifung der Eizelle

Regelblutung

Eisprung



2. Der weibliche Zyklus wird von verschiedenen Hormonen gesteuert. Weißt du, was sie bewirken? Verbinde die zueinander gehörigen Textfelder.

Zu Beginn des Zyklus produziert die Hirnanhangsdrüse FSH.

Dieses Hormon bewirkt, dass die Gebärmutter Schleimhaut neu aufgebaut wird.

Der Follikel bildet Östrogen.

Es bereitet die Schleimhaut auf die Einnistung eines befruchteten Eis vor. Gleichzeitig erhöht es auch die Körpertemperatur um 0,5 °C.

In der Mitte des Zyklus bildet die Hirnanhangsdrüse LH.

Diese Hormone machen überhaupt erst möglich, dass sich im Eierstock ein Follikel bildet.

Der Gelbkörper produziert Progesteron. Dieses Hormon lockert die Gebärmutter Schleimhaut und fördert ihre Durchblutung.

Dieses löst den Eisprung aus und bewirkt die Umbildung des geplatzen Follikels zum Gelbkörper.

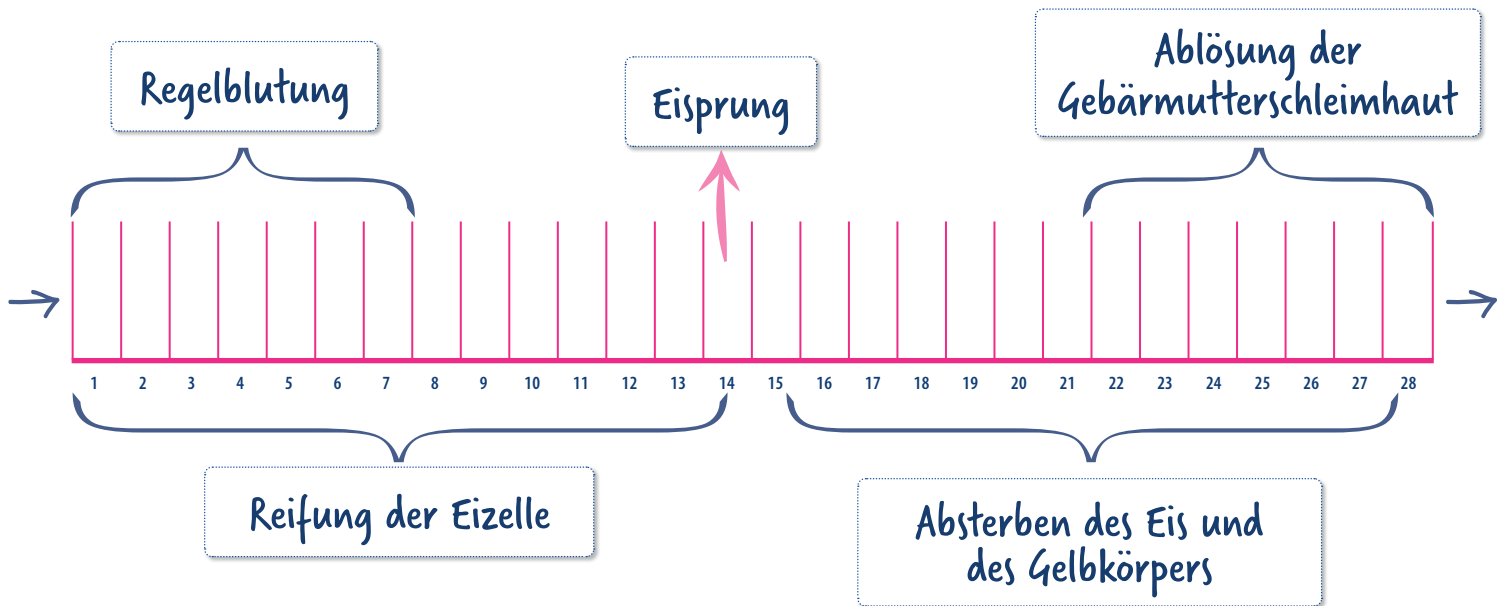
3. Lisa ist 12 Jahre und hatte vor drei Monaten ihre erste Regelblutung. Ihr aktueller Zyklus hat 38 Tage gedauert. Muss sie deswegen ärztlichen Rat einholen? Begründe deine Entscheidung.

.....

.....

Der weibliche Zyklus

1. Menstruationszyklus



2. Der Zyklus & die Hormone

Zu Beginn des Zyklus produziert die Hirnanhangsdrüse das Hormon FSH.

Dieses Hormon macht überhaupt erst möglich, dass sich im Eierstock ein Follikel bildet.

Der Follikel bildet Östrogen.

Dieses Hormon bewirkt, dass die Gebärmutter Schleimhaut neu aufgebaut wird.

In der Mitte des Zyklus bildet die Hirnanhangsdrüse LH.

Dieses löst den Eisprung aus und bewirkt die Umbildung des geplatzen Follikels zum Gelbkörper.

Der Gelbkörper produziert Progesteron. Dieses Hormon lockert die Gebärmutter Schleimhaut auf und fördert ihre Durchblutung.

Es bereitet die Schleimhaut auf die Einnistung eines befruchteten Eis vor. Gleichzeitig erhöht es auch die Körpertemperatur um 0,5 °C.

Periode & Zyklus: Wiederholung

Übung 6: Erstellung erklärender Texte zu einer alternativen grafischen Darstellung des weiblichen Zyklus

Lernziel: Die Schüler*innen kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: Menstruationszyklus (vgl. **Übung 5**)

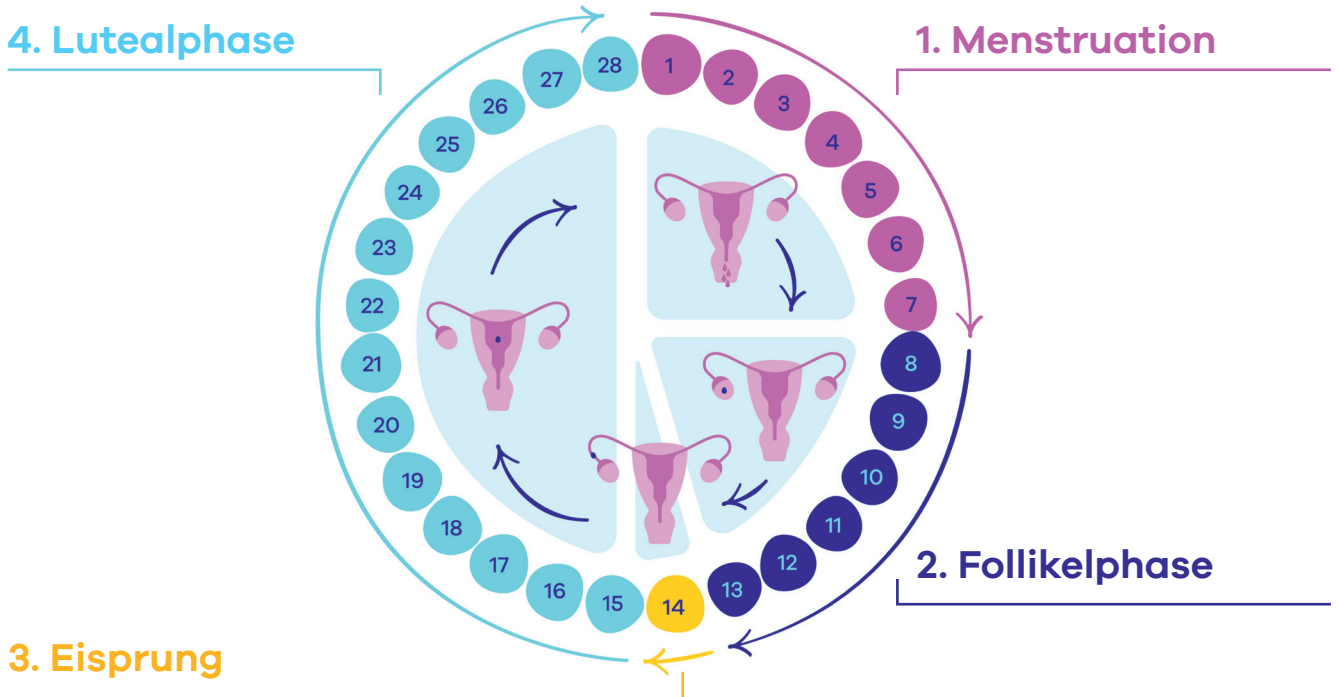
Materialien: Menstruationskreislauf (**Arbeitsblatt 5/Infoblatt 2**)

Die Schüler*innen ergänzen die fehlenden Informationen zum Ablauf des Menstruationszyklus. Die Ergebnisse werden im Klassenverband besprochen.

Menstruationskreislauf

In den Infotexten zur Grafik fehlen einige Begriffe.

Ergänze die fehlenden Begriffe in den Infotexten und ordne diese anschließend den richtigen Phasen zu.



Dieser Infotext gehört zu Phase Nr.

Nachdem der geplatzt ist, wandert eine reife durch den in Richtung Auf diesem Weg könnte sie von einem befruchtet werden.

Dieser Infotext gehört zu Phase Nr.

Deine Menstruationsflüssigkeit verlässt die durch den Gebärmutterhals und die

Dieser Infotext gehört zu Phase Nr.

Wird die Eizelle nicht befruchtet, ist die obere Schicht der nicht mehr nötig. Sie beginnt sich zu zersetzen.

Dieser Infotext gehört zu Phase Nr.

Der steigende Hormonspiegel regt die dazu an, eine reifen zu lassen. Außerdem verdickt sich die

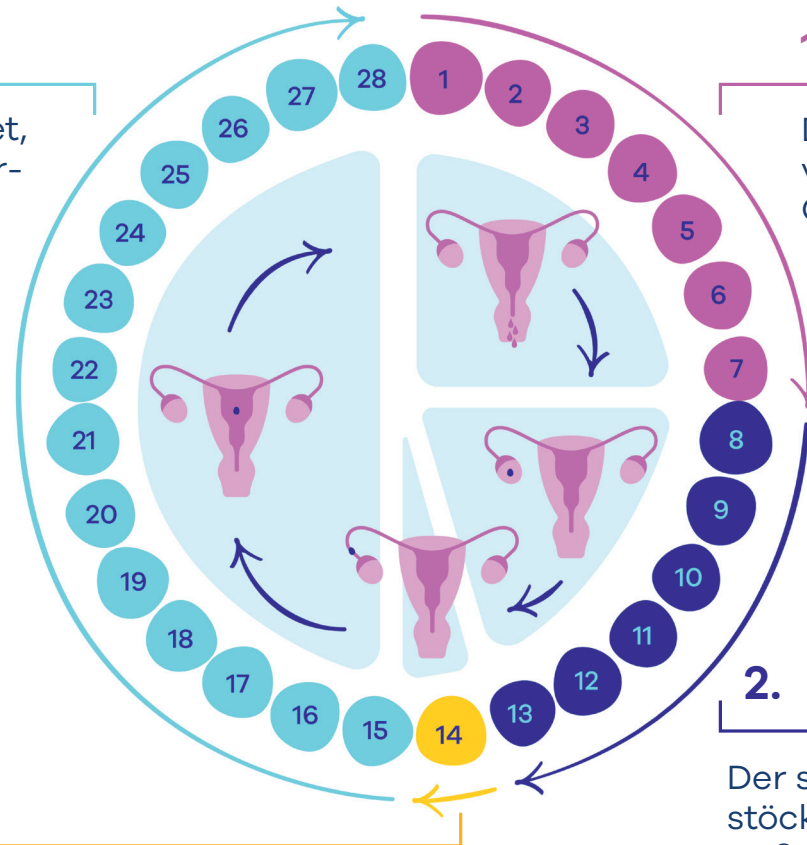
Menstruationskreislauf

4. Lutealphase

Wird die Eizelle nicht befruchtet, ist die obere Schicht der Gebärmutter nicht mehr nötig. Sie beginnt sich zu zersetzen.

1. Menstruation

Die Menstruationsflüssigkeit verlässt die Gebärmutter durch den Gebärmutterhals und die Vagina.



2. Follikelphase

Der steigende Hormonspiegel regt die Eierstöcke dazu an, eine Eizelle reifen zu lassen. Außerdem verdickt sich die Gebärmutter-schleimhaut.

3. Eisprung

Nachdem der Follikel geplatzt ist, wandert eine reife Eizelle durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter. Auf diesem Weg könnte sie von einem Spermium befruchtet werden.

Periode & Zyklus: Wiederholung

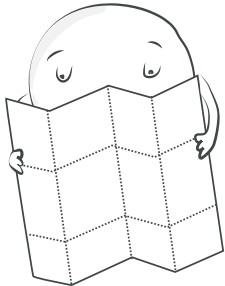
Übung 7: Reihung der Einzelabläufe des weiblichen Zyklus

- Lernziel:* Die Schüler*innen kennen den Menstruationszyklus und können ihn mit eigenen Worten beschreiben.
Sie üben die logische Reihung einzelner Schritte eines Ablaufs.
- Fachbezug:* Biologie und Umweltkunde
- Dauer:* ab 5 Minuten
- Vorkenntnisse:* Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**)
- Materialien:* Der weibliche Zyklus (**Arbeitsblatt 6/Lösungsblatt 4**)

Die Schüler*innen bringen die verschiedenen Abläufe, die sich während des Zyklus im weiblichen Körper ereignen, in die richtige Reihenfolge.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.

Der weibliche Zyklus



Ein Zyklus dauert vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Periode. Das sind bei erwachsenen Frauen durchschnittlich 28 Tage. Gesteuert wird er durch Hormone: Botenstoffe, die unser Körper selbst produziert.

Kannst du die verschiedenen Abläufe, die sich während des Zyklus im weiblichen Körper ereignen, in die richtige Reihenfolge bringen?

Startpunkt ist der erste Tag der Regelblutung.

1

Die obere Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen und gemeinsam mit etwas Blut ausgeschieden. Die Regelblutung setzt ein – und mit ihr startet der weibliche Zyklus.

Das Ei ist ab dem Eisprung allerdings im Regelfall nur rund 24 Stunden befruchtungsfähig. Wird es während dieser kurzen Zeit von keiner Samenzelle befruchtet, so kann es sich nicht in der Gebärmutter einnisten, stirbt noch im Eileiter ab und löst sich auf. Mit dem Ei verkümmert auch der Gelbkörper, und der Progesteronspiegel sinkt.

In der Zyklusmitte, nach rund 14 Tagen, platzt der Follikel: das reife Ei löst sich und wird in den Eileiter geschwemmt. Diesen Vorgang bezeichnet man als Eisprung oder Ovulation.

Schafft ein befruchtetes Ei die drei bis vier Tage dauernde Reise durch den Eileiter bis zur Gebärmutter, so kann es sich in der nun dicken, nährstoffreichen Schicht gut einnisten.

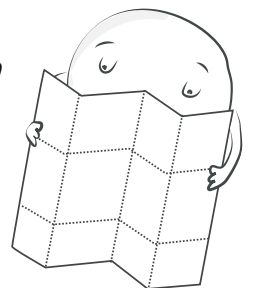
Während das reife Ei durch den Eileiter wandert, wird der geplatzte Follikel zum sogenannten Gelbkörper umgewandelt. Der Gelbkörper produziert eine große Menge Progesteron. Dieses Hormon erhöht nicht nur die Körpertemperatur um ca. 0,5 °C, sondern sorgt auch dafür, dass die bereits gut durchblutete Gebärmutter Schleimhaut noch aufnahmebereiter wird.

Während dieser Reifezeit bildet der Follikel Östrogene. Diese weiblichen Geschlechtshormone verändern die Gebärmutter Schleimhaut: ihre obere Schicht wird wieder neu aufgebaut, sie wird dicker und besser durchblutet.

Zeitgleich mit dem Ausscheiden der oberen Schicht der Gebärmutter Schleimhaut bildet sich dank der Hormone, die die Hirnanhangsdrüse produziert, im Eierstock ein Follikel. Das ist ein kleines, mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses Bläschens sitzt eine neue Eizelle. Sie hat ab nun rund 14 Tage Zeit, um heranzureifen.

Der weibliche Zyklus

- 1 Die obere Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen und gemeinsam mit etwas Blut ausgeschieden. Die Regelblutung setzt ein – und mit ihr startet der weibliche Zyklus.
- 2 Zeitgleich mit dem Ausscheiden der oberen Schicht der Gebärmutter Schleimhaut bildet sich dank der Hormone, die die Hirnanhangsdrüse produziert, im Eierstock ein Follikel. Das ist ein kleines, mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses Bläschens sitzt eine neue Eizelle. Sie hat ab nun rund 14 Tage Zeit, um heranzureifen.
- 3 Während dieser Reifezeit bildet der Follikel Östrogene. Diese weiblichen Geschlechtshormone verändern die Gebärmutter Schleimhaut: ihre obere Schicht wird wieder neu aufgebaut, sie wird dicker und besser durchblutet.
- 4 In der Zyklusmitte, nach rund 14 Tagen, platzt der Follikel: das reife Ei löst sich und wird in den Eileiter geschwemmt. Diesen Vorgang bezeichnet man als Eisprung oder Ovulation.
- 5 Während das reife Ei durch den Eileiter wandert, wird der geplatzte Follikel zum sogenannten Gelbkörper umgewandelt. Der Gelbkörper produziert eine große Menge Progesteron. Dieses Hormon erhöht nicht nur die Körpertemperatur um ca. 0,5 °C, sondern sorgt auch dafür, dass die bereits gut durchblutete Gebärmutter Schleimhaut noch aufnahmebereiter wird.
- 6 Schafft ein befruchtetes Ei die drei bis vier Tage dauernde Reise durch den Eileiter bis zur Gebärmutter, so kann es sich in der nun dicken, nährstoffreichen Schicht gut einnisten.
- 7 Das Ei ist ab dem Eisprung allerdings im Regelfall nur rund 24 Stunden befruchtungsfähig. Wird es während dieser kurzen Zeit von keiner Samenzelle befruchtet, so kann es sich nicht in der Gebärmutter einnisten, stirbt noch im Eileiter ab und löst sich auf. Mit dem Ei verkümmert auch der Gelbkörper, und der Progesteronspiegel sinkt.



Periode & Zyklus: Wiederholung

Übung 8: Onlinemodul zum weiblichen Zyklus

Lernziel: Die Schüler*innen kennen den Menstruationszyklus und können diesen mit eigenen Worten beschreiben.

Fachbezug: Biologie und Umweltkunde

Dauer: rund 5 Minuten

Vorkenntnisse: Zyklus (vgl. **Übung 5**)

Zusatzinfo: Internetzugang notwendig

Anhand der Onlineübung „**Fit in Sachen Periode?**“ auf www.lehrer.at/pubertaet wiederholen die Schüler*innen die wesentlichen Informationen rund um den weiblichen Zyklus.

Periode & Zyklus: Vertiefende Auseinandersetzung mit Menarche und Periode

Übung 9: Zielgruppenadäquate Beantwortung von FAQs auf Basis eines Lesetextes

<i>Lernziel:</i>	Die Schüler*innen vertiefen und festigen ihr Wissen rund um die Menarche und die Regelblutung. Sie trainieren ihr Leseverständnis. Sie üben die zielgruppenadäquate Aufbereitung von Inhalten.
<i>Fachbezug:</i>	Biologie und Umweltkunde, Deutsch, (Bildnerische Erziehung)
<i>Dauer:</i>	ab 20 Minuten
<i>Vorkenntnisse:</i>	Der weibliche Zyklus (vgl. Übung 5)
<i>Materialien:</i>	Von der Menarche zur Menopause (Infoblatt 3) FAQs: Periode (Fragenblatt 1)

Die Schüler*innen lesen **Infoblatt 3**. Je nach Schwierigkeitsgrad kann dieses entweder allen ausgehändigt und dauerhaft überlassen oder nur zum Lesen zur Verfügung gestellt werden. Seite 1 des Infoblattes eignet sich für den Ausdruck, Seite 2-3 zur Projektion.

Nach dem Lesen werden die Schüler*innen in mehrere Gruppen geteilt. Jeder Gruppe werden einige Fragen vom Fragenblatt zugewiesen.

Aufgabe der Schüler*innen ist es, basierend auf den Informationen vom Infoblatt diese Fragen schriftlich zu beantworten. Dabei sind zwei Vorgaben zu beachten:

- Zielgruppe der schriftlichen Antworten sind Viertklässlerinnen, also 9- bis 10-jährige Volksschülerinnen. Die Antworten sollten so formuliert werden, dass sie für diese gut verständlich sind.
- Die Antworten dürfen im Wortlaut nicht mit der entsprechenden Formulierung auf dem Infoblatt übereinstimmen.

Die Einzelergebnisse werden innerhalb der Gruppe verglichen und zusammengeführt. Die daraus entstandene gemeinsame Gruppenantwort wird ebenso wie die dazugehörige Frage jeweils auf ein A4-Blatt geschrieben.

Nun präsentiert jede Gruppe abwechselnd eine ihrer Antworten vor dem Klassenverband. Die anderen Gruppen versuchen, die dazugehörige Frage zu erraten.

Wurde die dazupassende Frage gefunden, wird im Klassenverband gemeinsam analysiert, ob die beiden Vorgaben erfüllt wurden, und, falls nicht, was in welcher Form für deren Erfüllung geändert werden müsste. Überarbeitete Antworten werden inklusive der dazugehörigen Frage auf einem neuen A4-Zettel notiert.

Ergebnis ist eine einfache Infobroschüre zum Thema für 9- bis 10-jährige Mädchen.

Tipp zur Vertiefung im Unterrichtsfach Bildnerische Erziehung

Jede*r Schüler*in erhält eines der abschließenden Fragen-Antwort-Blätter und erstellt eine dazu passende Illustration.

Alternative Variante: Quiz „1, 2 oder 3?“

Jede*r Schüler*in erhält die Aufgabe, zu einer der Fragen jeweils eine korrekte sowie zwei falsche Antworten zu formulieren und schriftlich festzuhalten.

Im Anschluss präsentiert jede*r Schüler*in den Klassenkolleg*innen die Frage sowie die drei Antwortmöglichkeiten. Diese müssen entscheiden, welche die richtige Antwort ist. Die Auflösung erfolgt direkt im Anschluss.

Von der Menarche zur Menopause

Die **Menarche**, die erste Regelblutung, tritt üblicherweise zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr ein. Nachdem der Beginn und Verlauf der Pubertät genetisch gesteuert sind, kann dieser Zeitpunkt nicht beeinflusst werden.

Die Menarche setzt ein, wenn das erste Ei, das in den Eierstöcken herangereift ist, nicht befruchtet wurde. Das heißt, dass Mädchen schon vor ihrer ersten Regelblutung schwanger werden können.

Durch die Hormonproduktion haben viele Mädchen bereits vor der Menarche weißlichen Ausfluss.

Dieser **Weißfluss** ist völlig normal, die erste Regel folgt meist ein halbes bis ein Jahr später.

Vor der ersten Blutung kann es auch eine **Vor- oder Schmierblutung** geben. Diese ähnelt normalem Ausfluss, ist aber leicht rötlich oder bräunlich gefärbt. Anders als die normale Regelblutung ist sie weitaus weniger stark und oft schon nach einem Tag wieder vorbei.

Neben Weißfluss und Vorblutungen sind weitere **Vorzeichen** für die erste Regel: leichte Bauchschmerzen, Ziehen im Unterleib und/oder in den Brüsten und zum Beispiel auch unreine Haut.

Ab der ersten Regelblutung kann es drei bis sieben Jahre dauern, bis sich der **Zyklus stabilisiert** und die Periode in regelmäßigen Abständen kommt. Nach einigen Perioden pendelt sich die Zykluslänge meist bei 21 bis 45 Tagen ein. Bei erwachsenen Frauen liegt sie bei durchschnittlich 28 Tagen.

Die Periode selbst dauert meistens drei bis fünf Tage.

Ein **Menstruationskalender** hilft, sich selbst und seinen Körper besser kennen zu lernen. Wer weiß, was sich wann in seinem Körper abspielt, kann auch mit den Begleiterscheinungen dieser Vorgänge besser umgehen. Außerdem kann ein solcher Kalender auch bei ärztlichen Untersuchungen hilfreich sein.

Um für ein **unerwartetes Eintreten der Periode** gerüstet zu sein, sollte man unterwegs eine Binde, Slipeinlage oder einen Tampon dabei haben. Zur Überbrückung kann man auch ein Taschentuch oder zusammengefaltetes Toilettenpapier benutzen. Oder man fragt einfach eine Freundin oder Vertrauensperson um Hilfe.

Vor oder nach der Periode kann es zu leichten **Schmierblutungen** kommen. Falls das öfter der Fall ist oder die Blutungen stärker sind bzw. länger andauern, sollte man ärztlichen Rat einholen.

Pro Periode scheiden Frauen durchschnittlich **4-12 Teelöffel Menstrationsflüssigkeit** aus. Diese besteht nur zu einem sehr geringen Teil aus reinem Blut, vor allem enthält sie Reste der Gebärmutterschleimhaut, des Gelbkörpers und Vaginalsekret. Eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher absoluter Ausnahmefall.

Jede Periode ist anders, nicht nur die Perioden verschiedener Frauen, sondern auch die verschiedenen Perioden einer Frau. Abhängig vom Gesundheitszustand, von der Ernährung, Stress, Bewegung und jeder Menge anderer Alltagsfaktoren ist die Periode manchmal stärker und dann wieder schwächer.

Die Konsistenz der Flüssigkeit reicht von zäh-klumpig über gummiartig bis hin zu wässrig, und auch die Farbe variiert: von strahlend hellem Rot bei frischem Blut bis hin zu dunklem Rot bzw. Rotbraun bei älterem Blut, das länger in der Gebärmutter gewesen ist.

Die monatliche Regelblutung ist Zeichen für einen **gesunden weiblichen Körper**. Das heißt, dass es nichts gibt, was Mädchen und Frauen während dieser Zeit nicht tun dürfen. Sie können in die Schule, zur Arbeit, Freundinnen und Freunde treffen, Sport betreiben, duschen oder baden und auch Geschlechtsverkehr haben. Manchmal können allerdings periodenbedingte Beschwerden, wie Bauch- und Kopfschmerzen, Hitzewallungen oder Müdigkeit, auftreten. Wenn diese den Alltag behindern, sollte man ärztlichen Rat einholen.

Krampfartige Bauchschmerzen können durch Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut entstehen. Entspannung, Wärme, Ausdauersportarten, magnesiumhaltige Nahrungsmittel, wie Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime oder ungeschälter Reis, können helfen. Und Achtung: Sehr enge Kleidung übt zusätzlichen Druck auf die Muskulatur aus.

Auch leichte **Ausdauersportarten und Dehnübungen** wirken schmerzlindernd. Durch die Bewegung wird das Becken besser durchblutet, und die Krämpfe in der Gebärmutter werden gelöst.

Kommt Menstrationsflüssigkeit in Kontakt mit Luft, so kann **Geruch** entstehen. Indem man Binden und Tampons regelmäßig wechselt und sich selbst und seine Hände wäscht und sauber hält, muss man sich aber keine Sorgen machen, dass die eigene Periode von anderen gerochen wird.

Ab einem Alter von rund 50 Jahren macht der weibliche Körper eine Veränderung durch: die sogenannte **Menopause**. Die Eierstöcke hören auf, Eizellen zu produzieren, und der menstruelle Zyklus endet. Der genaue Zeitpunkt der Wechseljahre ist bei jeder Frau individuell.

Last but not least: **Die Periode ist nichts, wofür Mädchen sich schämen müssten.** Sie ist ein natürlicher Vorgang in einem gesunden weiblichen Körper. Es gibt daher auch keinen Grund, nicht offen darüber zu sprechen.

Von der Menarche zur Menopause

Die **Menarche**, die erste Regelblutung, tritt üblicherweise zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr ein. Nachdem der Beginn und Verlauf der Pubertät genetisch gesteuert sind, kann dieser Zeitpunkt nicht beeinflusst werden.

Die Menarche setzt ein, wenn das erste Ei, das in den Eierstöcken herangereift ist, nicht befruchtet wurde. Das heißt, dass Mädchen schon vor ihrer ersten Regelblutung schwanger werden können.



Durch die Hormonproduktion haben viele Mädchen bereits vor der Menarche weiblichen Ausfluss. Dieser **Weißfluss** ist völlig normal, die erste Regel folgt meist ein halbes bis ein Jahr später.

Vor der ersten Blutung kann es auch eine **Vor- oder Schmierblutung** geben. Diese ähnelt normalem Ausfluss, ist aber leicht rötlich oder bräunlich gefärbt. Anders als die normale Regelblutung ist sie weitaus weniger stark und oft schon nach einem Tag wieder vorbei.



Neben Weißfluss und Vorblutungen sind weitere **Vorzeichen** für die erste Regel: leichte Bauchschmerzen, Ziehen im Unterleib und/oder in den Brüsten und zum Beispiel auch unreine Haut.

Ab der ersten Regelblutung kann es drei bis sieben Jahre dauern, bis sich der **Zyklus stabilisiert** und die Periode in regelmäßigen Abständen kommt. Nach einigen Perioden pendelt sich die Zykluslänge meist bei 21 bis 45 Tagen ein. Bei erwachsenen Frauen liegt sie bei durchschnittlich 28 Tagen. Die Periode selbst dauert meistens drei bis fünf Tage.

Ein **Menstruationskalender** hilft, sich selbst und seinen Körper besser kennen zu lernen. Wer weiß, was sich wann in seinem Körper abspielt, kann auch mit den Begleiterscheinungen dieser Vorgänge besser umgehen. Außerdem kann ein solcher Kalender auch bei ärztlichen Untersuchungen hilfreich sein.



Um für ein **unerwartetes Eintreten der Periode** gerüstet zu sein, sollte man unterwegs eine Binde, Slipeinlage oder einen Tampon dabei haben. Zur Überbrückung kann man auch ein Taschentuch oder zusammengefaltetes Toilettenpapier benutzen. Oder man fragt einfach eine Freundin oder Vertrauensperson um Hilfe.

Vor oder nach der Periode kann es zu leichten **Schmierblutungen** kommen. Falls das öfter der Fall ist oder die Blutungen stärker sind bzw. länger andauern, sollte man ärztlichen Rat einholen.



Pro Periode scheiden Frauen durchschnittlich **4-12 Teelöffel Menstruationsflüssigkeit** aus. Diese besteht nur zu einem sehr geringen Teil aus reinem Blut, vor allem enthält sie Reste der Gebärmutterschleimhaut, des Gelbkörpers und Vaginalsekret. Eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher absoluter Ausnahmefall.

Jede Periode ist anders, nicht nur die Perioden verschiedener Frauen, sondern auch die verschiedenen Perioden einer Frau. Abhängig vom Gesundheitszustand, von der Ernährung, Stress, Bewegung und jeder Menge anderer Alltagsfaktoren ist die Periode manchmal stärker und dann wieder schwächer. Die Konsistenz der Flüssigkeit reicht von zäh-klumpig über gummiartig bis hin zu wässrig, und auch die Farbe variiert: von hellem Rot bei frischem Blut bis hin zu dunklem Rot/Rotbraun bei älterem Blut, das länger in der Gebärmutter gewesen ist.

Die monatliche Regelblutung ist Zeichen für einen **gesunden weiblichen Körper**. Das heißt, dass es nichts gibt, was Mädchen und Frauen während dieser Zeit nicht tun dürfen. Sie können in die Schule, zur Arbeit, Freundinnen und Freunde treffen, Sport betreiben, duschen oder baden und auch Geschlechtsverkehr haben.

Manchmal können allerdings periodenbedingte Beschwerden, wie Bauch- und Kopfschmerzen, Hitzewallungen oder Müdigkeit, auftreten. Wenn diese den Alltag behindern, sollte man ärztlichen Rat einholen.

Krampfartige Bauchschmerzen können durch Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut entstehen. Entspannung, Wärme, Ausdauersportarten, magnesiumhaltige Nahrungsmittel, wie Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime oder ungeschälter Reis, können helfen. Und Achtung: Sehr enge Kleidung übt zusätzlichen Druck auf die Muskulatur aus.



Auch leichte **Ausdauersportarten und Dehnübungen** wirken schmerzlindernd. Durch die Bewegung wird das Becken besser durchblutet, und Krämpfe in der Gebärmutter werden gelöst.

Kommt Menstruationsflüssigkeit in Kontakt mit Luft, so kann **Geruch** entstehen. Indem man Binden und Tampons regelmäßig wechselt und sich selbst und seine Hände wäscht und sauber hält, muss man sich aber keine Sorgen machen, dass die eigene Periode von anderen gerochen wird.

Ab einem Alter von rund 50 Jahren macht der weibliche Körper eine Veränderung durch: die **Menopause**. Die Eierstöcke hören auf, Eizellen zu produzieren, und der menstruelle Zyklus endet. Der genaue Zeitpunkt der Wechseljahre ist bei jeder Frau individuell.

Last but not least:



Die Periode ist nichts, wofür Mädchen sich schämen müssten.

Sie ist ein natürlicher Vorgang in einem gesunden weiblichen Körper. Es gibt daher auch keinen Grund, nicht offen mit anderen darüber zu sprechen oder sich dafür zu schämen.

FAQs: Periode

Die nachfolgenden Fragen stammen von 9- bis 10-jährigen Schüler*innen.

Kennst du die richtige Antwort darauf und kannst du sie so formulieren, dass die Mädchen diese auch verstehen?

1. Meine Freundinnen haben schon ihre Periode, ich noch nicht! Bin ich zu spät dran?
2. Meine Mutter sagt, ich soll einen Menstruationskalender führen. Aber warum? Bringt doch nichts.
3. Vor einem halben Jahr hatte ich meine erste Periode und seither ist sie total unregelmäßig. Einmal hat mein Zyklus sogar sechs Wochen gedauert. Ist das normal?
4. Beim letzten Mal hatte ich zwei Tage vor meiner Periode eine leichte Schmierblutung. Ist das normal?
5. Ich habe Panik davor, dass meine Periode kommt, wenn ich unterwegs bin. Was kann ich tun?
6. Ich habe gelesen, dass Beckenbodenübungen helfen, die erste Periode früher zu bekommen. Wie lang muss ich trainieren?
7. Meine Freundin turnt nie mit, wenn sie die Periode hat. Sie meint, das wäre ungesund. Stimmt das?
8. Unlängst hat mich meine Turnlehrerin gefragt, ob ich meine Periode habe. Das war mir total peinlich. Muss ich auf solche Fragen antworten?
9. Können andere riechen, dass ich meine Periode habe?
10. Während meiner Periode habe ich öfter Bauchkrämpfe. Ist das normal?
11. Meine Schwester meint, dass Bewegung und Sport gegen Bauchkrämpfe während der Periode helfen. Stimmt das?
12. Hört die Periode irgendwann wieder auf oder habe ich sie bis an mein Lebensende?
13. Ich habe öfter Bauchkrämpfe während meiner Periode. Was kann ich dagegen tun?
14. Meine letzte Periode war relativ stark. Stimmt es, dass ich bei starken Perioden bis zu einem Liter Blut verliere? Und ist das nicht gefährlich?
15. Bemerken andere, dass ich meine Periode habe?
16. Ich habe meine Periode noch nicht, hatte aber heute früh eigenartigen weißlichen Ausfluss in meinem Slip. Ist das eine Entzündung?
17. Hilfe! Ich habe gelesen, dass es ganz schlimme Nebenwirkungen gibt, die ein normales Leben während der Periode unmöglich machen. Stimmt das?
18. Eine Freundin behauptet, dass man schon vor der ersten Periode schwanger werden kann. Aber das geht doch gar nicht, oder?
19. Kommt die erste Periode einfach so oder gibt es Vorzeichen dafür?
20. Wie lange dauert eine Periode?
21. In meiner Menstruationsflüssigkeit sind kleine Klumpen. Ist das normal?
22. Darf man während der Periode tatsächlich keinen Geschlechtsverkehr haben?
23. Meine Regelblutung war heute viel dunkler als sonst, fast braun. Ist das normal?
24. Meine Mutter sagt, ich soll während der Periode meine Lieblingsjeans nicht anziehen, weil sie zu eng ist. Warum stört sie das plötzlich? Sonst ist ihr das doch auch egal!
25. Darf ich während der Periode baden?
26. Meine Periode ist diesmal viel schwächer als letztes Mal. Muss ich mir Sorgen machen?

Periode & Zyklus: Vertiefende Informationen zu Menarche und Periode

Übung 10: Beantwortung von FAQs auf Basis von Recherche oder eines Infoblattes

- Lernziel:* Die Schüler*innen vertiefen ihr Wissen rund um die Menarche und die Regelblutung. Sie üben die Recherche. (Sie trainieren ihr Leseverständnis.)
 Sie üben umschreibendes Nachfragen.
 Sie üben die verständliche Aufbereitung von Inhalten.
- Fachbezug:* Biologie und Umweltkunde, Deutsch
- Dauer:* ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:* Der weibliche Zyklus (vgl. **Übung 5**)
- Materialien:* Von der Menarche zur Menopause (**Infoblatt 3**)
 FAQs: Periode (**Fragekarten 1**)
- Zusatzinfo:* Die Fragen auf den Fragekarten stimmen mit jenen von **Übung 9/Fragenblatt 1** überein.
- Vorbereitung:* Die Fragekarten werden auf verstärktes Papier ausgedruckt, ausgeschnitten und nach übereinstimmenden Paaren sortiert. Abhängig von der Anzahl der Schüler*innen können diese paketiert (z.B. bei 24 Schüler*innen: 2 Fragenpakete à 12 Fragen) und anschließend pro Paket getrennt aufbewahrt werden.

Im Vorfeld erhalten die Schüler*innen die Aufgabe, häufige Fragen zur Menarche und zur Periode zu sammeln, die Antworten darauf zu recherchieren und diese stichwortartig festzuhalten. Alternativ zur Recherche kann **Infoblatt 3** genutzt werden. Seite 1 eignet sich für den Ausdruck, Seite 2-3 zur Projektion.

Zu Beginn der Übung werden die Schüler*innen in zwei gleich große Gruppen geteilt. In beiden Gruppen zieht jede*r Schüler*in eine Fragekarte. Dabei ist darauf zu achten, dass jeweils die übereinstimmenden Fragenpaare zur Wahl stehen.

Die Mitglieder von Gruppe 1 haben nun die Aufgabe, eine Antwort zu ihrer Fragekarte zu verfassen. Die Mitglieder von Gruppe 2 haben die Aufgabe, sich drei Ja-Nein-Fragen zu überlegen, um festzustellen, ob ihr Gegenüber aus Gruppe 1 die selbe Frage gezogen hat. Dabei ist es allerdings nicht erlaubt, Begriffe von der eigentlichen Frage zu verwenden.

Nun mischen sich die Mitglieder der beiden Gruppen. Die Mitglieder der Gruppe 2 dürfen jedem Mitglied von Gruppe 1 ihre drei Ja-Nein-Fragen stellen. Sind sie der Ansicht, ihr Gegenüber mit der gleichen Fragekarte gefunden zu haben, beenden sie die Befragung und setzen sich gemeinsam mit ihrem potenziellen Fragenpartner an einen Tisch.

Die Auflösung erfolgt, wenn alle Mitglieder der beiden Gruppen ihr Gegenüber gefunden haben bzw. nur noch Gruppenmitglieder unterwegs sind, die kein passendes Gegenüber gefunden haben.

Nach Runde 1 wechseln die Aufgaben. Wieder ziehen die Gruppenmitglieder neue Fragekarten. Diesmal stellen allerdings die Mitglieder von Gruppe 1 drei Ja-Nein-Fragen an ihr Gegenüber, die Mitglieder von Gruppe 2 überlegen sich passende Antworten zu ihren Fragekarten.

Abschließend kann gemeinsam besprochen werden,

- bei welchen Fragekarten es besonders einfach bzw. besonders schwer gefallen ist, drei Ja-Nein-Fragen zu konzipieren, die zum passenden Gegenüber führen.
- zu welchen Fragekarten die Schüler*innen keine passenden Antworten verfassen konnten, weil ihnen das entsprechende Wissen gefehlt hat.
- ob es Gruppe 1 nach ihren Erfahrungen aus Spielrunde 1 einfacher gefallen ist, passende Ja-Nein-Fragen zu erstellen, um ihre passenden Gegenüber zu finden.

Meine Freundinnen haben schon ihre Periode, ich noch nicht!
Bin ich zu spät dran?

Meine Freundinnen haben schon ihre Periode, ich noch nicht!
Bin ich zu spät dran?

Meine Mutter sagt, ich soll einen Menstruationskalender führen.
Aber warum? Bringt doch nichts.

Meine Mutter sagt, ich soll einen Menstruationskalender führen.
Aber warum? Bringt doch nichts.

Vor einem halben Jahr hatte ich meine erste Periode und seither ist sie total unregelmäßig. Einmal hat mein Zyklus sogar sechs Wochen gedauert.
Ist das normal?

Vor einem halben Jahr hatte ich meine erste Periode und seither ist sie total unregelmäßig. Einmal hat mein Zyklus sogar sechs Wochen gedauert.
Ist das normal?

Beim letzten Mal hatte ich zwei Tage vor meiner Periode eine leichte Schmierblutung. Ist das normal?

Beim letzten Mal hatte ich zwei Tage vor meiner Periode eine leichte Schmierblutung. Ist das normal?

Ich habe Panik davor, dass meine Periode kommt, wenn ich unterwegs bin.
Was kann ich tun?

Ich habe Panik davor, dass meine Periode kommt, wenn ich unterwegs bin.
Was kann ich tun?

Ich habe gelesen, dass Beckenbodenübungen helfen, dass die erste Periode früher kommt.
Wie lang muss ich trainieren?

Ich habe gelesen, dass Beckenbodenübungen helfen, dass die erste Periode früher kommt.
Wie lang muss ich trainieren?

Meine Freundin turnt nie mit, wenn sie die Periode hat. Sie meint, das wäre ungesund. Stimmt das?

Meine Freundin turnt nie mit, wenn sie die Periode hat. Sie meint, das wäre ungesund. Stimmt das?

Unlängst hat mich meine Turnlehrerin gefragt, ob ich meine Periode habe. Das war mir total peinlich. Muss ich auf solche Fragen antworten?

Unlängst hat mich meine Turnlehrerin gefragt, ob ich meine Periode habe. Das war mir total peinlich. Muss ich auf solche Fragen antworten?

Können andere riechen, dass ich meine Periode habe?

Können andere riechen, dass ich meine Periode habe?

Während meiner Periode habe ich öfter Bauchkrämpfe. Ist das normal?

Während meiner Periode habe ich öfter Bauchkrämpfe. Ist das normal?

Meine Schwester meint, dass Bewegung und Sport gegen Bauchkrämpfe während der Periode helfen. Stimmt das?

Meine Schwester meint, dass Bewegung und Sport gegen Bauchkrämpfe während der Periode helfen. Stimmt das?

Hört die Periode irgendwann wieder auf oder habe ich sie bis an mein Lebensende?

Hört die Periode irgendwann wieder auf oder habe ich sie bis an mein Lebensende?

Ich habe öfter Bauchkrämpfe während meiner Periode. Was kann ich dagegen tun?

Ich habe öfter Bauchkrämpfe während meiner Periode. Was kann ich dagegen tun?

Meine letzte Periode war relativ stark. Stimmt es, dass ich bei starken Perioden bis zu einem Liter Blut verliere? Und ist das nicht gefährlich?

Meine letzte Periode war relativ stark. Stimmt es, dass ich bei starken Perioden bis zu einem Liter Blut verliere? Und ist das nicht gefährlich?



Bemerkten andere, dass ich meine Periode habe?

Bemerkten andere, dass ich meine Periode habe?

Ich habe meine Periode noch nicht, hatte aber heute früh eigenartigen weißlichen Ausfluss in meinem Slip. Ist das eine Entzündung?

Ich habe meine Periode noch nicht, hatte aber heute früh eigenartigen weißlichen Ausfluss in meinem Slip. Ist das eine Entzündung?

Hilfe! Ich habe gelesen, dass es ganz schlimme Nebenwirkungen gibt, die ein normales Leben während der Periode unmöglich machen. Stimmt das?

Hilfe! Ich habe gelesen, dass es ganz schlimme Nebenwirkungen gibt, die ein normales Leben während der Periode unmöglich machen. Stimmt das?

Eine Freundin behauptet, dass man schon vor der ersten Periode schwanger werden kann. Aber das geht doch gar nicht, oder?

Eine Freundin behauptet, dass man schon vor der ersten Periode schwanger werden kann. Aber das geht doch gar nicht, oder?

Kommt die erste Periode einfach so oder gibt es Vorzeichen dafür?

Kommt die erste Periode einfach so oder gibt es Vorzeichen dafür?

Wie lange dauert eine Periode?

Wie lange dauert eine Periode?

In meiner Menstruationsflüssigkeit sind kleine Klumpen enthalten. Ist das normal?

In meiner Menstruationsflüssigkeit sind kleine Klumpen enthalten. Ist das normal?

Darf man während der Periode tatsächlich keinen Geschlechtsverkehr haben?	Darf man während der Periode tatsächlich keinen Geschlechtsverkehr haben?
Meine Regelblutung war heute viel dunkler als sonst, fast braun. Ist das normal?	Meine Regelblutung war heute viel dunkler als sonst, fast braun. Ist das normal?
Meine Mutter sagt, ich soll während der Periode meine Lieblingsjeans nicht anziehen, weil sie zu eng ist. Warum stört sie das plötzlich? Sonst ist ihr das doch auch egal!	Meine Mutter sagt, ich soll während der Periode meine Lieblingsjeans nicht anziehen, weil sie zu eng ist. Warum stört sie das plötzlich? Sonst ist ihr das doch auch egal!
Darf ich während der Periode baden?	Darf ich während der Periode baden?
Meine Periode ist diesmal viel schwächer als letztes Mal. Muss ich mir Sorgen machen?	Meine Periode ist diesmal viel schwächer als letztes Mal. Muss ich mir Sorgen machen?

Periode & Zyklus: Abschluss

Übung 11: Zuordnungsübung zur Wissenskontrolle

Lernziel: Die Schüler*innen wiederholen und festigen ihr Wissen rund um die Periode und den weiblichen Zyklus.

Fachbezug: Biologie und Umweltkunde

Dauer: 5 Minuten

Vorkenntnisse: Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**), Periode (vgl. **Übung 8/9**)

Materialien: Die Regeln der Regel (**Arbeitsblatt 7/Lösungsblatt 5**)

Die Schüler*innen verbinden Fragen zur Periode und die dazugehörigen Antworten.

Anschließend kann im Klassenverband noch ein Brainstorming zu weiteren typischen Fragen rund um die Periode und den weiblichen Zyklus durchgeführt werden.

In Einzel- oder Gruppenarbeit können diese beantwortet werden.

Die Regeln der Regel

1

Bemerken andere, dass ich meine Periode habe?

Nein, während einer Schwangerschaft setzt die Regelblutung aus: Blut und Gebärmutter Schleimhaut werden gebraucht, um das heranwachsende Kind zu versorgen.

Die Periode kann auch aussetzen, wenn man stark untergewichtig, sehr gestresst oder krank ist. In diesem Fall sollte man ärztlichen Rat einholen. Ab einem Alter von rund 50 Jahren kommt der weibliche Körper in die Wechseljahre: die Menopause. Die Eierstöcke hören auf, Eizellen zu produzieren, und der menstruelle Zyklus endet.

2

Werde ich komisch riechen, wenn ich meine Periode habe?

Ja, das kann passieren! Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung. Bei einem regelmäßigen 28-Tage-Zyklus wäre der früheste Termin für einen Eisprung Tag 12 des Zyklus. Nachdem männliche Spermien höchstens sieben Tage im weiblichen Körper überleben können, wäre es möglich, bei Geschlechtsverkehr am fünften Tag nach Beginn der Regelblutung schwanger zu werden. Nachdem es beim Zyklus noch dazu immer wieder zu Unregelmäßigkeiten kommen kann, sollte man, um eine ungewollte Schwangerschaft auszuschließen, auf alle Fälle verhüten.

3

Gibt es Dinge, die ich während meiner Periode nicht machen kann?

Kommt Menstruationsflüssigkeit in Kontakt mit Luft, kann es etwas zu riechen beginnen. Wenn du aber Binden oder Tampons regelmäßig wechselst und dich selbst und deine Hände wäschst und sauber hältst, musst du dir keine Sorgen machen!

4

Werde ich immer die Regel haben?

Nicht wenn du es niemandem erzählst!

5

Wie viel Blut verliere ich während der Menstruation?

Nein, die Regel zu haben ist normaler Bestandteil deines Frauseins und keine Erkrankung. Sie hält dich im Alltag von nichts ab. Du kannst normal zur Schule gehen, zu Hause helfen, Freunde treffen und Sport machen. Sogar schwimmen ist mit Hilfe eines Tampons möglich.

6

Kann ich während der Regelblutung schwanger werden?

Die Menge an Menstruationsflüssigkeit variiert von Frau zu Frau und von Tag zu Tag. Meistens ist es so, dass man in den ersten Tagen der Regel den größten Teil an Blut verliert, während gegen Ende der Regel die Blutung nur mehr sehr leicht ist. Durchschnittlich verliert man während der Regel etwa 80-85 ml Menstruationsflüssigkeit, wovon nur etwa 40 bis 50 ml reines Blut sind. Auch wenn es nach mehr aussieht, ist es nicht so viel, wie du denkst!

Die Regeln der Regel

1

Bemerken andere, dass ich meine Periode habe?

Nicht wenn du es niemandem erzählst!

1

2

Werde ich komisch riechen, wenn ich meine Periode habe?

Kommt Menstruationsflüssigkeit in Kontakt mit Luft, kann es etwas zu riechen beginnen. Wenn du aber Binden oder Tampons regelmäßig wechselst und dich selbst und deine Hände wäschst und sauber hältst, musst du dir keine Sorgen machen!

2

3

Gibt es Dinge, die ich während meiner Periode nicht machen kann?

Nein, die Regel zu haben ist normaler Bestandteil deines Frauseins und keine Erkrankung. Sie hält dich im Alltag von nichts ab. Du kannst normal zur Schule gehen, zu Hause helfen, Freunde treffen und Sport machen. Sogar schwimmen ist mit Hilfe eines Tampons möglich.

3

4

Werde ich immer die Regel haben?

Nein, während einer Schwangerschaft setzt die Regelblutung aus: Blut und Gebärmutter Schleimhaut werden gebraucht, um das heranwachsende Kind zu versorgen. Die Periode kann auch aussetzen, wenn man stark untergewichtig, sehr gestresst oder krank ist. In diesem Fall sollte man ärztlichen Rat einholen. Ab einem Alter von rund 50 Jahren kommt der weibliche Körper in die Wechseljahre: die Menopause. Die Eierstöcke hören auf, Eizellen zu produzieren, und der menstruelle Zyklus endet.

4

5

Wie viel Blut verliere ich während der Menstruation?

Die Menge an Menstruationsflüssigkeit variiert von Frau zu Frau und von Tag zu Tag. Meistens ist es so, dass man in den ersten Tagen der Regel den größten Teil an Blut verliert, während gegen Ende der Regel die Blutung nur mehr sehr leicht ist. Durchschnittlich verliert man während der Regel etwa 80-85 ml Menstruationsflüssigkeit, wovon nur etwa 40 bis 50 ml reines Blut sind. Auch wenn es nach mehr aussieht, ist es nicht so viel, wie du denkst!

5

6

Kann ich während der Regelblutung schwanger werden?

Ja, das kann passieren! Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung. Bei einem regelmäßigen 28-Tage-Zyklus wäre der früheste Termin für einen Eisprung Tag 12 des Zyklus. Nachdem männliche Spermien höchstens sieben Tage im weiblichen Körper überleben können, wäre es möglich, bei Geschlechtsverkehr am fünften Tag nach Beginn der Regelblutung, schwanger zu werden. Nachdem es beim Zyklus noch dazu immer wieder zu Unregelmäßigkeiten kommen kann, sollte man, um eine ungewollte Schwangerschaft auszuschließen, auf alle Fälle verhüten.

6

Periode & Zyklus: Abschluss ♀ *only*

Übung 12: Selbstbeobachtung & Vergleich der Ergebnisse mit allgemeingültigen Aussagen zur Periode und zum weiblichen Zyklus

Lernziel: Die Schülerinnen beobachten ihren eigenen Zyklus und vergleichen ihre Ergebnisse . aus der Selbstbeobachtung mit ihnen bekannten Informationen zur Periode und zum weiblichen Zyklus.

Fachbezug: Biologie und Umweltkunde

Dauer: 1 Monat Vorlaufzeit; Dauer nach der Vorlaufzeit ab 20 Minuten

Vorkenntnisse: Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**), Periode (vgl. **Übung 8/9**)

Zusatzinfo: Im Vorfeld sollte abgeklärt werden, wie viele der Mädchen noch auf ihre erste Periode warten. Je nach Anzahl kann eine eigene Gruppe zusammengestellt werden, die sich nur mit dem Zeitraum vor Eintritt der ersten Periode auseinandersetzt.

Die Schülerinnen erhalten die Aufgabe, über ein Monat ihre persönlichen Wahrnehmungen zu körperlichen/psychischen Veränderungen während ihres Zyklus zu erfassen.

Die Ergebnisse werden ausgewertet und erst in Zweier-, dann in Vierergruppen und anschließend im Gesamtverband zusammengeführt. Gemeinsam wird versucht, von den eigenen Erfahrungswerten Rückschlüsse auf allgemein gültige Aussagen zum weiblichen Zyklus und zur Periode zu ziehen.

PMS: Einstieg

Übung 13: Anonyme Umfrage zum Thema

- Lernziel:* Die Schüler*innen sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken zu PMS.
Fachbezug: Biologie & Umweltkunde
Dauer: ab 5 Minuten
Vorkenntnisse: nicht erforderlich; Wissen zum Zyklus sowie zur Periode von Vorteil
Materialien: PMS (**Infoblatt 4**)

Im Klassenverband wird eine anonyme schriftliche Umfrage durchgeführt:

- Frage 1: Wofür steht die Abkürzung „PMS“?
- Frage 2: Welche fünf Begriffe fallen dir dazu ein? Notiere diese.
- Frage 3: Was würdest du gern über PMS wissen?

Die Befragung wird anschließend gemeinsam ausgewertet. Das Ergebnis von Frage 1 und 2 kann mit der Definition auf **Infoblatt 4** verglichen werden.

Tipp zur geschlechterorientierten Vertiefung

Die anonyme Umfrage kann geschlechtsspezifisch erfolgen. Das heißt, dass die Schüler*innen ihre Angaben zwar anonym machen, diese aber mit einem Geschlechtskennzeichen versehen. Bei der Auswertung der Umfrage kann darauf Bezug genommen werden, inwieweit sich das Wissen bzw. die Wissenslücken zum Thema bei Mädchen und Jungen unterscheiden. Falls es wesentliche Wissensunterschiede gibt, kann auch darüber diskutiert werden, welche Folgen daraus für den täglichen Umgang miteinander resultieren könnten.

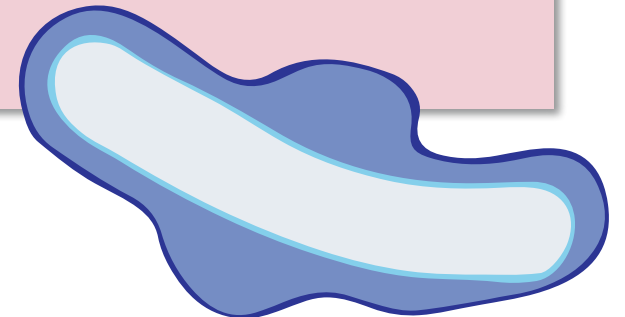
PMS

PMS ist die Abkürzung von „Prämenstruelles Syndrom“.

prae (prä) = vor menstruell = die Menstruation betreffend
prämenstruell = vor Eintreten der Regelblutung

Gemeint sind damit mehr als 200 verschiedene körperliche und seelische Symptome, die in der Zeit zwischen Eisprung und Regelblutung einsetzen können und meist mit Beginn der Menstruation wieder aufhören.

Rund ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter hat eines oder mehrere dieser Symptome.



PMS: Was ist PMS?

Übung 14: Infotexte + Verständnisaufgaben

Lernziel: Die Schüler*innen setzen sich mit Ursachen und Symptomen von PMS auseinander. Sie erfahren, was Frauen tun können, um PMS-Symptome zu lindern.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: Weiblicher Zyklus (vgl. **Übung 5**)

Materialien: Was ist PMS? (**Arbeitsblatt 8/Lösungsblatt 6**)

Die Schüler*innen lesen die Infotexte auf dem Arbeitsblatt und versuchen, die dazugehörigen Verständnisaufgaben zu lösen.

Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband verglichen.

Lösung Arbeitsblatt 8/Aufgabe 2-4

2. Die Progesteron-Werte sind am Ende des Zyklus, also vor der Regelblutung, besonders niedrig. Denn Progesteron wird vom Gelbkörper produziert. Wird das Ei nicht befruchtet, bildet sich der Gelbkörper zurück. Das heißt, dass auch kein Progesteron mehr gebildet wird. Die Gebärmutter-schleimhaut, die dank des Progesteronspiegels aufgebaut wurde, kann ohne Progesteron nicht erhalten bleiben. Sie wird abgestoßen und mit dem unbefruchteten Ei ausgeschieden.
3. Alle drei Antworten stimmen.
4. Antwort 3 stimmt.

Linksammlung zum Thema

- Infoseite für Mädchen: [www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/das-pramenstruelle-syndrom-\(pms\)-378](http://www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/das-pramenstruelle-syndrom-(pms)-378)
- Infoseite auf dem Offiziellen Gesundheitsportal Österreichs des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-sexualorgane/pms
- Infoseite des MINI MED Studiums: www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/pms-syndrom



Was ist PMS?

PMS ist ebenso wie die Menstruation etwas ganz Natürliches. Rund ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter hat zwischendurch eines oder mehrere der verschiedenen **Symptome**. Welche das sind und in welcher Stärke sie auftreten, ist ganz unterschiedlich.

1. Kannst du die Lücken in den Sätzen zu den verschiedenen Symptomen füllen?
Der Wortspeicher hilft dir dabei, aber Achtung: Es haben sich drei zusätzliche Wörter eingeschlichen!

answellen antriebslos Appetitlosigkeit berührungsempfindlich Blut Brüste Gewebe
Gelassenheit Eisprung erhöhen Pickel PMS reduzieren selbstbewusst Zyklus
Schlafstörungen Reizbarkeit schwankt hyperaktiv Menstruation Fruchtbarkeit

Aufgrund der Hormonschwankungen während des wird mehr Wasser im angesammelt. Beine und Arme können und das Gewicht kann sich kurzfristig

Die sind oft angeschwollen und

Während manche Heißhunger haben, leiden andere unter

Auch die Haut bleibt vom Zyklus nicht unberührt. sind häufig unerwünschter Vorbote der

Manche Frauen haben zwischen und Regelblutung häufiger Kopf- oder Rückenschmerzen. Auch Bauchkrämpfe gehören zu, ebenso wie Verstopfung, Blähungen oder Durchfall.

Wenn dann noch dazukommen, muss man sich über Müdigkeit und Erschöpfung nicht wundern.

Manche Frauen meinen, dass ihre Stimmung vor der Periode besonders

Sie bewegt sich in sehr kurzer Zeit zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.

Manche fühlen sich schwach und und können sich zu nichts aufraffen, wieder andere sind und ruhelos. Mit der Ruhelosigkeit ist häufig auch besondere verbunden.

Gleichzeitig klagen Mädchen und Frauen auch darüber, dass sie sich in der Zeit vor der Menstruation nicht stark und fühlen, sondern oft verunsichert sind.

Die Tage vor den Tagen sind tatsächlich nicht immer ganz einfach ...

Die genauen **Ursachen des PMS** sind bisher nicht geklärt. Fest steht, dass PMS untrennbar mit den Hormonschwankungen rund um den weiblichen Zyklus verbunden ist. Vor allem mit dem Östrogen und dem Progesteron, die vom Follikel bzw. Gelbkörper produziert werden.

2. Wann sind die Progesteronwerte besonders niedrig? Begründe deine Entscheidung.

nach dem Eisprung

unmittelbar vor der Regelblutung

.....

.....

.....

.....

Zusätzlich zu den Hormonen gibt es noch viele weitere Faktoren, die bei PMS eine Rolle spielen können: zum Beispiel die Ernährung, Nikotin, Koffein, Stress, Schlafstörungen oder zu wenig Bewegung. Auch akute Erkrankungen machen empfindlicher für PMS-Symptome.

Was tun bei PMS-Symptomen?

PMS ist ebenso wie die Menstruation keine Krankheit. Je besser Mädchen und Frauen sich selbst und ihren Körper kennen, umso besser können sie auch mit PMS umgehen.

3. Bewegung sorgt dafür, dass im Körper eingelagertes Wasser schneller transportiert wird. Welche Auswirkung/en hat das?

- Beine und Arme schwellen nicht bzw. nicht so stark an.
- Die Schwellung von Beinen und Armen geht schneller zurück.
- Durch den Abtransport des überschüssigen Wassers reduziert sich das Gewicht.

4. Auch bei Bauchkrämpfen kann Bewegung helfen. Warum?

- Der Körper ist so damit beschäftigt, Leistung zu erbringen, dass er keine Zeit hat, Schmerz zu empfinden.
- Die Bewegung führt dazu, dass die Gebärmutterschleimhaut schneller abgestoßen wird.
- Durch Bewegung wird das Becken besser durchblutet. Die bessere Durchblutung führt dazu, dass Krämpfe in der Gebärmutter besser gelöst werden können.



Manchen Frauen hilft es, in den Tagen vor der Regel auf salzreiches Essen, Alkohol, Schokolade oder Koffein zu verzichten. Auch Entspannungsübungen, wie autogenes Training oder Yoga, können PMS-Symptome lindern.

Die einzige Regel, die für alle Mädchen und Frauen gilt, ist, dass sie tun sollten, was ihnen gut tut. Das kann Bewegung sein oder auch ein entspannter Nachmittag am Sofa.

Sind die Symptome besonders stark, sollte gemeinsam mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin ein persönlicher Maßnahmenplan ausgearbeitet werden.



Was ist PMS?

Aufgrund der Hormonschwankungen während des **Zyklus** wird mehr Wasser im **Gewebe** angesammelt. Beine und Arme können **anschwellen**, und das Gewicht kann sich kurzfristig **erhöhen**. Die **Brüste** sind häufig angeschwollen und besonders **berührungsempfindlich**. Während manche Heißhunger haben, leiden andere unter **Appetitlosigkeit**.

Auch die Haut bleibt vom Zyklus nicht unberührt. **Pickel** sind häufiger unerwünschter Vorbote der **Menstruation**.

Manche Frauen haben zwischen **Eisprung** und Regelblutung häufiger Kopf- oder Rückenschmerzen. Auch Bauchkrämpfe gehören zu **PMS**, ebenso wie Verstopfung, Blähungen oder Durchfall.

Wenn dann noch **Schlafstörungen** dazukommen, muss man sich über Müdigkeit und Erschöpfung nicht wundern.

Manche Frauen meinen, dass ihre Stimmung vor der Regelblutung besonders **schwankt**. Sie bewegt sich in sehr kurzer Zeit zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.

Manche fühlen sich schwach und **antriebslos** und können sich zu nichts aufraffen, wieder andere sind **hyperaktiv** und ruhelos. Mit der Ruhelosigkeit ist häufig auch besondere **Reizbarkeit** verbunden.

Gleichzeitig klagen Mädchen und Frauen auch darüber, dass sie sich in der Zeit vor der Menstruation nicht stark und **selbstbewusst** fühlen, sondern oft verunsichert sind.

Die Tage vor den Tagen sind tatsächlich nicht immer ganz einfach ...



PMS: Was tun bei PMS-Beschwerden?

Übung 15: Zuordnungsübung

Lernziel: Die Schüler*innen erfahren, was Frauen tun können, um PMS-Symptome zu lindern.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: Was ist PMS? (vgl. **Übung 14**)

Materialien: Unerwünschte Nebenwirkungen? (**Arbeitsblatt 9/Lösungsblatt 7**)

Das Arbeitsblatt wird in Einzelarbeit gelöst und das Ergebnis gemeinsam besprochen.

Tipp zur Vertiefung - Einbeziehen persönlicher Erfahrungswerte ♀*only*

Bei reinen Mädchengruppen kann im Anschluss an die Bearbeitung des Arbeitsblattes eine anonyme schriftliche Befragung durchgeführt werden, was den Schülerinnen jeweils besonders gut tut.

Die Ergebnisse können gemeinsam ausgewertet werden. Dabei werden sich die Schülerinnen dessen bewusst, wie unterschiedlich die individuellen Bedürfnisse bzw. Vorlieben und Wünsche sind, gleichzeitig werden Gemeinsamkeiten festgestellt.

Unerwünschte Nebenwirkungen?

Die Menstruation ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen weiblicher Gesundheit. Das heißt allerdings nicht, dass PMS-Beschwerden nicht sehr unangenehm sein können.

So unterschiedlich wie der Zyklus bei Mädchen und Frauen verläuft, so unterschiedlich sind auch die PMS-Beschwerden. Und so unterschiedlich ist auch die Antwort auf die Frage, was dagegen hilft. Es gibt nur eine Regel, die für alle gilt: Nämlich die, dass hilft, was einem gut tut.

Zoe hat einige Tipps von ihrer Frauenärztin bekommen, die sie ausprobieren soll. Sie muss sie zuerst allerdings erst noch richtig zusammensetzen. *Kannst du ihr dabei helfen?*

1 Natürlich geht dein Leben auch an Tagen mit PMS ganz normal weiter,

Das Salz fördert die Einlagerung von Wasser im Gewebe, und du fühlst dich noch aufgebläht.

2 Zu viel Action und Anstrengung verstärkt PMS-Beschwerden,

Durch die Bewegung werden Glückshormone freigesetzt, die deine Laune wieder heben.

3 Bei Bauchkrämpfen oder Rückenschmerzen tun Entspannung und Wärme gut;

der sorgt schon ohne PMS für Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen.

4 Auf eine Tasse Kaffee oder eine Dose Energydrink solltest du dabei aber auf jeden Fall verzichten,

Die sorgen nämlich für eine Berg- und Talfahrt deines Blutzuckerspiegels und jede Menge schlechter Laune.

5 Noch schlimmer ist es mit Alkohol,

und Krämpfe werden gelöst.

6 Zu Chips und anderem Salzgebäck solltest du lieber auch nicht greifen.

Auch wenn sie noch so kurz dauern, verstärken körperliche Höchstleistungen PMS-Beschwerden.

7 Zucker ist generell nicht gesund, aber bei Stimmungsschwankungen solltest du einen weiten Bogen um Süßigkeiten machen.

deswegen solltest du dich und deinen Körper nicht durch anstrengende Freizeitaktivitäten zusätzlich stressen.

8 Probier's lieber mit Sport, wenn ein Stimmungstief droht.

lass dir ein warmes Bad ein oder leg dir eine Wärmflasche auf und lies ein gutes Buch.

9 Außerdem wird dadurch deine Durchblutung gefördert

denn Koffein erhöht den Blutdruck und setzt Adrenalin frei - das kann deine PMS-Beschwerden noch verstärken!

10 Sprintläufe solltest du aber auslassen, an PMS-Tagen ist Ausdauersport angesagt.

du solltest aber besonders darauf achten, dir auch Gutes zu tun.

Unerwünschte Nebenwirkungen?

- 1** ... Natürlich geht dein Leben auch an Tagen mit PMS ganz normal weiter, ... du solltest aber besonders darauf achten, dir auch Gutes zu tun.
- 2** ... Zu viel Action und Anstrengung verstärkt PMS-Beschwerden, ... deswegen solltest du dich und deinen Körper nicht durch anstrengende Freizeitaktivitäten zusätzlich stressen.
- 3** ... Bei Bauchkrämpfen oder Rückenschmerzen tun Entspannung und Wärme gut; ... lass dir ein warmes Bad ein oder leg dir eine Wärmflasche auf und lies ein gutes Buch.
- 4** ... Auf eine Tasse Kaffee oder eine Dose Energydrink solltest du dabei aber auf jeden Fall verzichten, ... denn Koffein erhöht den Blutdruck und setzt Adrenalin frei - das kann deine PMS-Beschwerden noch verstärken!
- 5** ... Noch schlimmer ist es mit Alkohol, ... der sorgt schon ohne PMS für Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen.
- 6** ... Zu Chips und anderem Salzgebäck solltest du lieber auch nicht greifen. ... Das Salz fördert die Einlagerung von Wasser im Gewebe, und du fühlst dich noch aufgebläht.
- 7** ... Zucker ist generell nicht gesund, aber bei Stimmungsschwankungen solltest du einen Bogen um Süßigkeiten machen. ... Die sorgen nämlich für eine Berg- und Talfahrt deines Blutzuckerspiegels und jede Menge schlechter Laune.
- 8** ... Probier's lieber mit Sport, wenn ein Stimmungstief droht. ... Durch die Bewegung werden Glückshormone freigesetzt, die deine Laune wieder heben.
- 9** ... Außerdem wird dadurch deine Durchblutung gefördert ... und Krämpfe werden gelöst.
- 10** ... Sprintläufe solltest du aber auslassen, an PMS-Tagen ist Ausdauersport angesagt. ... Auch wenn sie noch so kurz dauern, verstärken körperliche Höchstleistungen PMS-Beschwerden.

PMS: Abschluss

Übung 16: Worträtsel zur Festigung des Wissens

Lernziel: Die Schüler*innen wiederholen und festigen ihr Wissen zu PMS.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: Was ist PMS? (vgl. **Übung 14**)

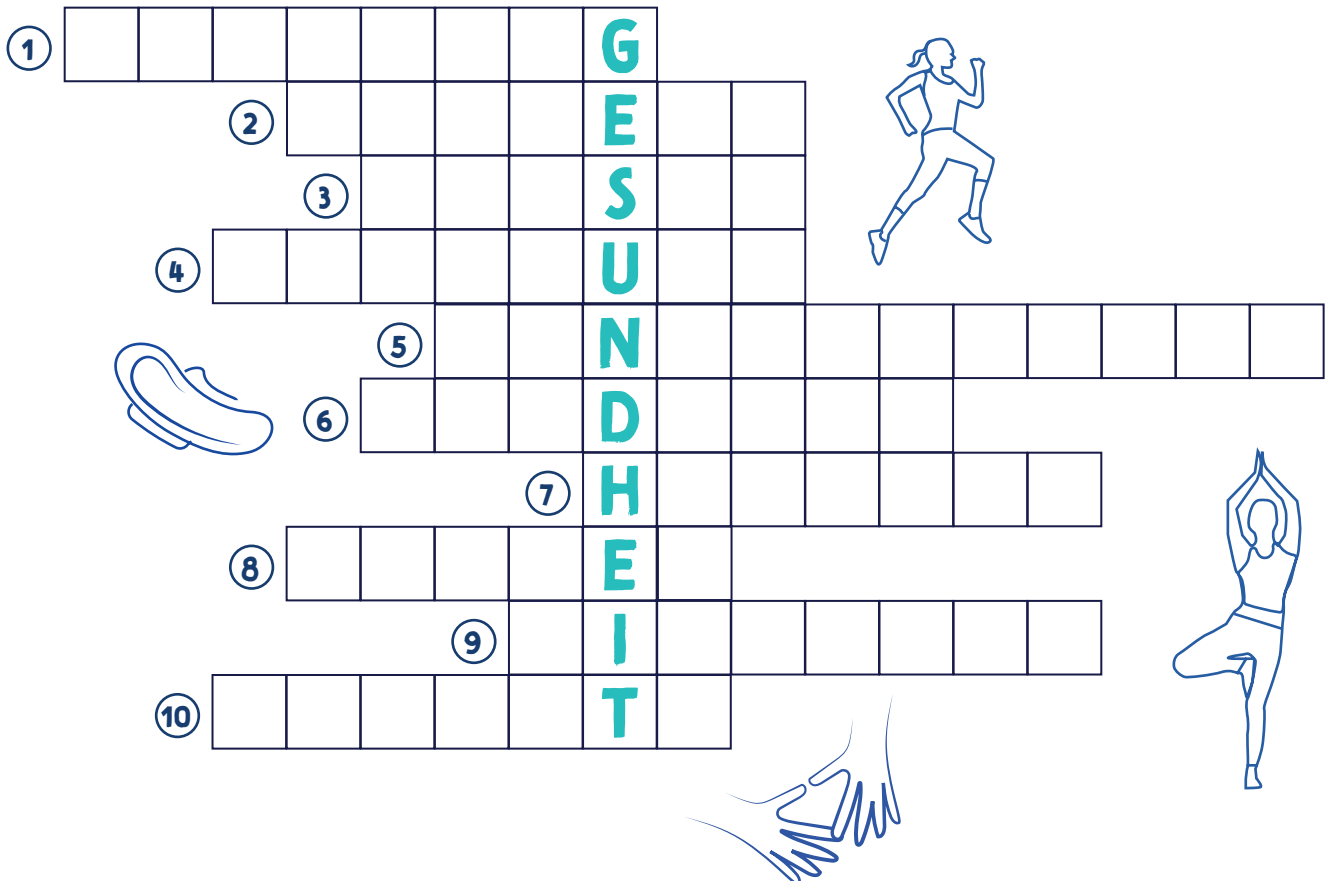
Materialien: Alles begriffen? (**Arbeitsblatt 10/Lösungsblatt 8**)

Die Schüler*innen lösen ein Worträtsel, bei dem Wissen rund um Definition, Ursache, Symptome und Symptombekämpfung von PMS gefragt ist.

Alles begriffen?

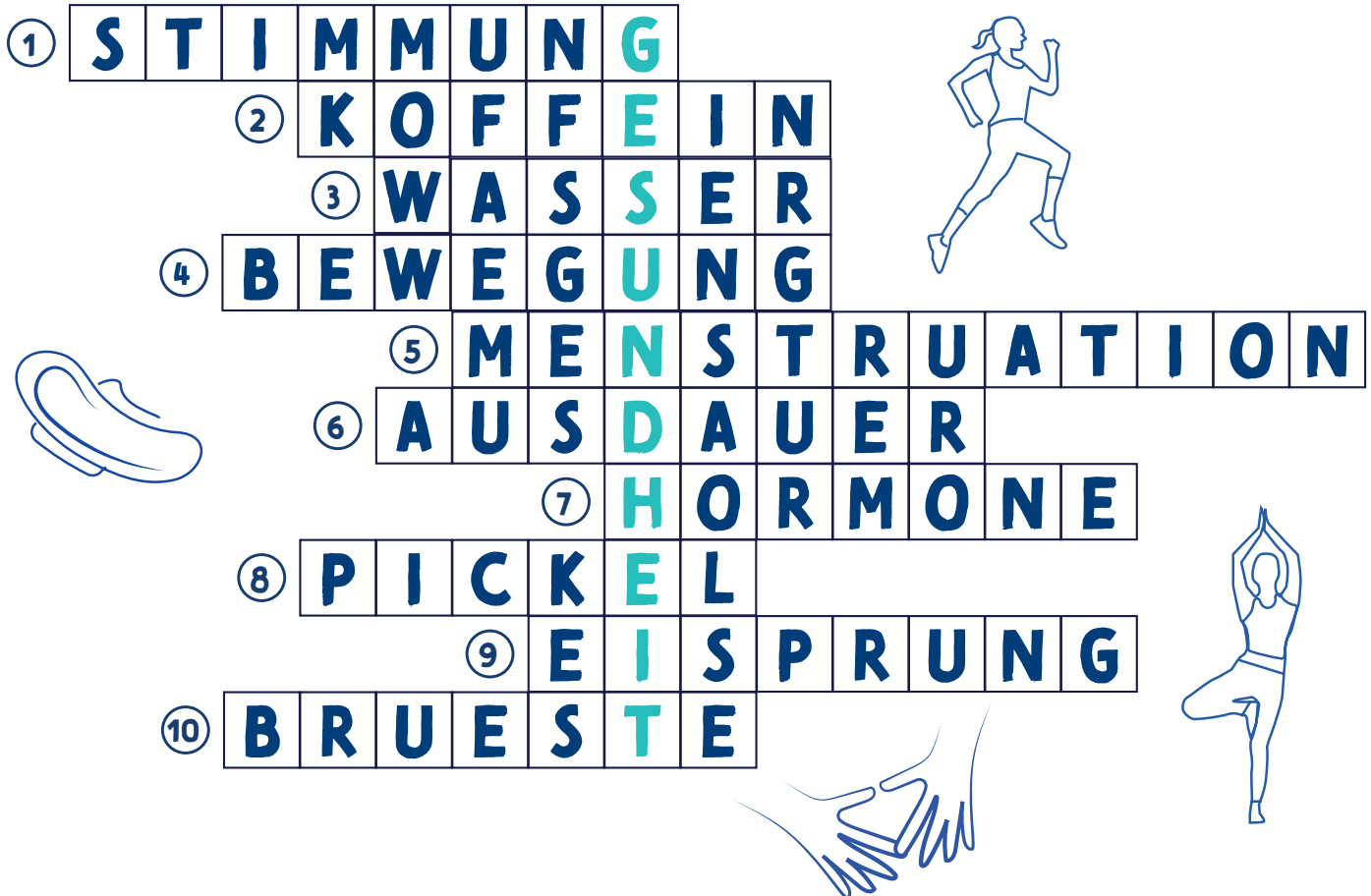
Auch wenn PMS-Symptome teilweise sehr unangenehm und sogar schmerzhaft sind: PMS ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen weiblicher Gesundheit.

Kennst du die gesuchten Begriffe und kannst du sie der richtigen Lösungszeile zuordnen?



- › Dieser Stoff in Kaffee und Energydrinks erhöht den Blutdruck und setzt Adrenalin frei. Das kann PMS verstärken.
- › Ab diesem Ereignis im Eierstock können PMS-Symptome einsetzen.
- › Sie sind unerwünschte, weithin sichtbare Vorboten der Regelblutung.
- › Diese sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale können vor Einsetzen der Menstruation spannen.
- › Dieses kann sich im Gewebe einlagern und für geschwollene Arme und Beine sorgen.
- › Sie sorgt dafür, dass im Körper eingelagertes Wasser schneller abtransportiert wird, und erzeugt auch jede Menge Glückshormone.
- › Sie kann vor Einsetzen der Regelblutung stark schwanken.
- › Mit ihrem Eintreten verschwinden üblicherweise die PMS-Symptome.
- › Sportliche Höchstleistungen verstärken PMS. An den Tagen vor den Tagen ist sportlich gefragt, was sie erfordert.
- › Sie steuern nicht nur den weiblichen Zyklus, sondern sind auch mit verantwortlich für PMS.

Alles begriffen?



1. Sie kann vor Einsetzen der Regelblutung stark schwanken. ➔ **STIMMUNG**
2. Dieser Stoff in Kaffee und Energydrinks erhöht den Blutdruck und setzt Adrenalin frei. Das kann PMS verstärken. ➔ **KOFFEIN**
3. Dieses kann sich im Gewebe einlagern und für geschwollene Arme und Beine sorgen. ➔ **WASSER**
4. Sie sorgt dafür, dass im Körper eingelagertes Wasser schneller abtransportiert wird, und erzeugt auch jede Menge Glückshormone. ➔ **BEWEGUNG**
5. Mit ihrem Eintreten verschwinden üblicherweise die PMS-Symptome. ➔ **MENSTRUATION**
6. Sportliche Höchstleistungen verstärken PMS. An den Tagen vor den Tagen ist sportlich gefragt, was sie erfordert. ➔ **AUSDAUER**
7. Sie steuern nicht nur den weiblichen Zyklus, sondern sind auch mit verantwortlich für PMS. ➔ **HORMONE**
8. Sie sind unerwünschte, weithin sichtbare Vorboten der Regelblutung. ➔ **PICKEL**
9. Ab diesem Ereignis im Eierstock können PMS-Symptome einsetzen. ➔ **EISPRUNG**
10. Diese sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale können vor Einsetzen der Menstruation spannen. ➔ **BRUESTE**

Periodenprodukte: Einstieg

Übung 17: Fragensammlung zu Periodenprodukten

- Lernziel:** Die Schüler*innen sammeln ihr Wissen bzw. ihre Wissenslücken rund um Periodenprodukte.
- Fachbezug:** Biologie & Umweltkunde
- Dauer:** ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:** Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
- Materialien:** Periodenprodukte: Schutz während der Periode (**Infoblatt 5**)

Jede*r Schüler*in notiert anonym zu jedem Periodenprodukt je eine Frage auf einem Zettel. Die Zettel werden eingesammelt und anschließend im Klassenverband ausgewertet. Für jedes Periodenprodukt entsteht so ein Fragenblatt, auf dem die einzelnen Fragen je nach Häufigkeit ihrer Nennung priorisiert sind.

Im nächsten Schritt können die vier Fragenblätter im Zuge eines Brainstormings noch durch weitere Fragen ergänzt werden.

Infoblatt 5 kann zum Einstieg ins Thema genutzt werden.

Tipp für reine Mädchengruppen: Abfrage der Präferenz in Sachen Periodenprodukt



Im Falle einer reinen Mädchengruppe kann zusätzlich anonym abgefragt werden:

- welches Periodenprodukt die Schüler*innen benutzen bzw., falls sie noch keine Periode haben, hinkünftig benutzen möchten.
- was die Gründe für die Wahl dieses Periodenproduktes sind.

Periodenprodukte: Schutz während der Periode



Periodenprodukte: Einstieg

Übung 18: Erstellung von Mindmaps

- Lernziel:* Die Schüler*innen sammeln ihr Wissen bzw. ihre Wissenslücken rund um Periodenprodukte.
Sie üben die Erstellung einer Mindmap und damit auch die übersichtliche Strukturierung und Darstellung eines Themas sowie das Erkennen eigener Wissenslücken.
- Fachbezug:* Biologie & Umweltkunde
- Dauer:* ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:* Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
- Materialien:* Periodenprodukte: Schutz während der Periode (**Infoblatt 5**)

Es werden vier Gruppen gebildet, jeder Gruppe wird eines der Periodenprodukte zugeordnet (s. **Infoblatt 5**).

Aufgabe jeder Gruppe ist es, zu ihrem Produkt eine Mindmap mit allen den Schüler*innen dazu bekannten Informationen zu erstellen.

Ergänzend zur Mindmap werden außerdem auch noch Fragen notiert, die die Schüler*innen zu ihrem jeweiligen Periodenprodukt haben.

Abschließend präsentiert jede Gruppe sowohl ihre Mindmap als auch die Fragensammlung zum jeweiligen Periodenprodukt. Im Klassenverband werden die Mindmaps um weiteren Input von Schüler*innen aus anderen Gruppen ergänzt.

Periodenprodukte: Einstieg

Übung 19: Einstiegsquiz

- Lernziel:** Die Schüler*innen sammeln ihr Wissen und ihre Wissenslücken rund um Periodenprodukte.
- Fachbezug:** Biologie & Umweltkunde
- Dauer:** ab 5 Minuten
- Vorkenntnisse:** Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
- Materialien:** Fit in Sachen Hygiene? (**Arbeitsblatt 11/Lösungsblatt 9**)

In Einzelarbeit bearbeiten die Schüler*innen das Quiz mit Fragen rund um Periodenprodukte.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband zusammengeführt, ausgewertet und analysiert.

Folgende Fragen können dabei unterstützen:

- Bei welchem Periodenprodukt gab es die meisten richtigen Antworten und woran könnte das liegen?
- Bei welchem Periodenprodukt gab es die wenigsten richtigen Antworten und woran könnte das liegen?
- Bei welchen Periodenprodukten kennen die Schüler*innen die genaue Anwendung?

Tipp: Geschlechterorientierte Auswertung des Einstiegsquiz

Wird das Geschlecht der Schüler*innen bei der Auswertung des Einstiegsquiz berücksichtigt, so können auch noch die Wissensunterschiede zwischen den Geschlechtern festgehalten und analysiert werden.

Fit in Sachen Hygiene?

Beantworte die Fragen zu den verschiedenen Periodenprodukten.
Achtung: Mehrfachantworten sind möglich!

- Sicheren Schutz auch an Tagen mit starker Regelblutung bieten ...**
 - dünne Binden
 - Menstruationstassen
 - Sliepeinlagen
 - Tampons
- Binden sollten nach dem Körpergewicht ausgewählt werden.**
 - Richtig
 - Falsch
- Dicke Binden sind saugfähiger als dünne Binden.**
 - Richtig
 - Falsch
- Warum sollten Binden regelmäßig gewechselt werden?**
 - Weil das Blut an der Oberfläche nach längerer Zeit unangenehm zu riechen beginnen kann.
 - Weil Binden durchlässig werden können, wenn sie die maximale Flüssigkeit aufgenommen haben.
 - Weil über einen längeren Zeitraum getragene Binden zu einer Infektion mit TSS (Toxisches Schocksyndrom) führen können.
- Wird ein Tampon zu weit eingeführt, kann er im Körper verloren gehen.**
 - Richtig
 - Falsch
- Tampons sollten regelmäßig gewechselt werden, und zwar ...**
 - alle 4 bis 8 Stunden.
 - wenn er durchlässig wird.
 - bei jedem Toilettengang.
- Zur Sicherheit sollten auch an Tagen mit schwacher Regelblutung immer Tampons mit hoher Saugstärke benutzt werden.**
 - Richtig
 - Falsch
- Menstruationstassen ...**
 - bieten bis zu acht Stunden Schutz.
 - müssen nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden.
 - werden ebenso wie Tampons in die Vagina eingeführt.
- Periodenslips ...**
 - müssen ein Mal täglich gewechselt werden.
 - sind in verschiedensten Farben erhältlich.
 - werden nach Gebrauch entsorgt.
- Gebrauchte Sliepeinlagen, Binden und Tampons sollten nicht in der Toilette hinuntergespült werden, ...**
 - weil sie mit Bakterien versetzt sind, die unser Grundwasser verunreinigen.
 - weil sie sich mit Wasser vollsaugen und den Abfluss verstopfen.
 - weil man sie recyceln und wiederverwenden kann.

Fit in Sachen Hygiene?

- Sicheren Schutz auch an Tagen mit starker Regelblutung bieten ...**
 - dünne Binden**
 - Slipelagen
 - Menstruationstassen**
 - Tampons**
- Binden sollten nach dem Körpergewicht ausgewählt werden.**
 - Richtig
 - Falsch**
- Dicke Binden sind saugfähiger als dünne Binden.**
 - Richtig
 - Falsch**
- Warum sollten Binden regelmäßig gewechselt werden?**
 - Weil das Blut an der Oberfläche nach längerer Zeit unangenehm zu riechen beginnen kann.**
 - Weil Binden durchlässig werden können, wenn sie die maximale Flüssigkeit aufgenommen haben.**
 - Weil über einen längeren Zeitraum getragene Binden zu einer Infektion mit TSS (Toxisches Schocksyndrom) führen können.
- Wird ein Tampon zu weit eingeführt, kann er im Körper verloren gehen.**
 - Richtig
 - Falsch**
- Tampons sollten regelmäßig gewechselt werden, und zwar ...**
 - alle 4 bis 8 Stunden.**
 - wenn er durchlässig wird.**
 - bei jedem Toilettengang.
- Zur Sicherheit sollten auch an Tagen mit schwacher Regelblutung immer Tampons mit hoher Saugstärke benutzt werden.**
 - Richtig
 - Falsch**
- Menstruationstassen ...**
 - bieten bis zu acht Stunden Schutz.**
 - müssen nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden.
 - werden ebenso wie Tampons in die Vagina eingeführt.**
- Periodenslips ...**
 - müssen ein Mal täglich gewechselt werden.
 - sind in verschiedensten Farben erhältlich.**
 - werden nach Gebrauch entsorgt.
- Gebrauchte Slipelagen, Binden und Tampons sollten nicht in der Toilette hinuntergespült werden, ...**
 - weil sie mit Bakterien versetzt sind, die unser Grundwasser verunreinigen.
 - weil sie sich mit Wasser vollsaugen und den Abfluss verstopfen.**
 - weil man sie recyceln und wiederverwenden kann.

Periodenprodukte: Binden

Übung 20: Infoblatt + Schreiben einer Gebrauchsanweisung

- Lernziel:** Die Schüler*innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Binden, deren Aufbau und Verwendung.
Die Schüler*innen üben die Erstellung einfacher Texte für eine Gebrauchsanleitung.
- Fachbezug:** Biologie & Umweltkunde, Deutsch
- Dauer:** ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:** Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
- Materialien:** Binden (**Infoblatt 6**)
Welche Binde ist die richtige? (**Infoblatt 7**)
Wie werden Binden verwendet? (**Arbeitsblatt 12/Wortspeicher 2/Lösungsblatt 10**)

Nach Studium von **Infoblatt 6** bearbeiten die Schüler*innen **Arbeitsblatt 12**. Aufgabe ist es, vorhandene Bilder einer Gebrauchsanleitung durch einfache erklärende Texte zu ergänzen. Zur Vereinfachung der Aufgabe kann **Wortspeicher 2** projiziert bzw. auf dem Lehrertisch aufgelegt werden.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen. Gemeinsam können die verschiedenen Varianten zu einer gemeinsamen zusammengeführt werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Binden gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Tipp zur Vertiefung bei reinen Mädchengruppen: Wahl der richtigen Binde ♀*only*

Infoblatt 7 liefert einen Überblick über die Kriterien zur Auswahl der richtigen Binde. Gemeinsam kann besprochen werden, ob die Schülerinnen, die bereits die Periode haben und Binden benutzen,

- schon einmal das Problem hatten, dass die Binde zu dünn gewesen ist und das Menstruationsblut nicht mehr aufnehmen konnte bzw. wenn ja: wie sie darauf reagiert haben. (Haben sie die Binde daraufhin häufiger gewechselt? Haben sie saugstärkere Binden benutzt? ...)
- schon einmal selbst Binden eingekauft haben und falls ja: ob sie dabei bemerkt haben, dass es Binden mit verschiedenen Saugstärken gibt.
- tagsüber und nachts unterschiedliche Binden tragen.
- je nach Stärke der Periode verschiedene Bindensorten benutzen und falls nicht: wie sie die Schutzwirkung an die jeweilige Stärke ihrer Periode anpassen.

Binden

Viele Mädchen verwenden zu Beginn ihrer Periode Binden. Diese sammeln den Menstruationsfluss außerhalb des Körpers und sind daher einfach anzuwenden.

Binden haben verschiedene Formen, Längen und Saugstärken. Damit passen sie sich den unterschiedlichen Bedürfnissen an, zum Beispiel den Unterwäschevorlieben, der Periodenstärke, den sportlichen Betätigungen usw. Viele Hersteller bieten Binden auch einzeln verpackt und platzsparend zusammengeklappt oder -gerollt an. So kann man sie praktisch für unterwegs einpacken.

Verwendung

In ihrer Anwendung sind Binden einfach. Man nimmt sie aus ihrer Verpackung und klappt sie gegebenenfalls auseinander. Danach zieht man an der Unterseite der Binde die Schutzfolie vom Klebestreifen ab und legt die Binde in den Slip. Binden mit Flügeln bieten durch die zusätzlichen Klebestreifen, die an der Außenseite des Slips befestigt werden, noch besseren Halt. Sie eignen sich daher besonders für den Einsatz an den stärkeren Tagen der Regel oder beim Sport.

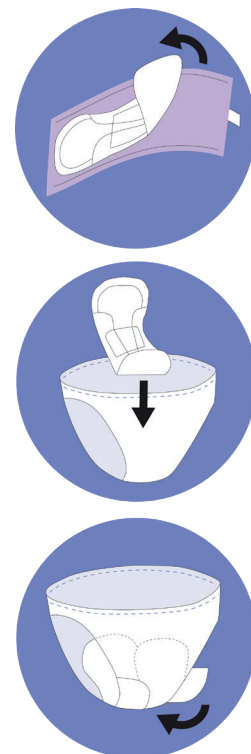
Ist es an der Zeit, die Binde zu wechseln, zieht man diese einfach von der Unterhose ab, rollt sie zusammen, wickelt sie in Toilettenpapier oder in die Verpackung der neuen Binde und wirft sie in den Mülleimer.

Auf keinen Fall sollte man Binden in die Toilette werfen. Sie saugen sich mit Wasser voll, verstopfen den Abfluss oder sorgen spätestens in der Kläranlage für Probleme.

Wie oft eine Binde gewechselt werden muss, hängt davon ab, welche Art von Binde man verwendet und wie stark die Blutung ist. An den ersten Tagen der Periode wird sie im Regelfall häufiger gewechselt, weil die Blutung stärker ist. Was man nie vergessen sollte: Vor und auch nach dem Einlegen der Binde immer die Hände waschen! So kann man bakteriellen Infektionen vorbeugen!

Dick oder dünn?

Nur weil eine Binde dicker ist, muss sie noch lange nicht saugfähiger sein. Anders als zu früheren Zeiten, als die Saugfähigkeit der verwendeten Materialien noch nicht so weit entwickelt war, gibt es heute ein großes Angebot an dünnen Binden aus hoch absorbierendem, also stark saugfähigem Material. Diese Binden schließen die Flüssigkeit trotz ihrer „schlanken“ Form sicher ein, und bieten damit nicht nur optimalen Schutz, sondern auch ein angenehmes trockenes Gefühl.



Warum wechseln?






















Wechselt man seine Binde nicht regelmäßig, kann das Blut an der Oberfläche unangenehm zu riechen beginnen. Außerdem kann die Binde, nachdem sie die maximale Flüssigkeit aufgenommen hat, durchlässig werden.

Um sich frisch, sauber, trocken und geschützt zu fühlen, sollte die Binde daher alle 4 bis 8 Stunden gewechselt werden. Wenn die Blutung stärker ist, auch öfter.

Slipelinagen

Slipelinagen werden wie Binden in den Slip geklebt. Anders als Binden sind sie viel dünner. Daher sind sie gut geeignet für Tage mit Ausfluss oder leichter Periode. Manche Mädchen und Frauen tragen sie auch als zusätzlichen Schutz zu Tampons. Man kann sie bis zu 12 Stunden tragen.

Welche Binde ist die richtige?

	Tag 		Nacht 	
				
XS/S 	1 	1 	2 	4 
M 	1 	2 	3 	4 
L/XL 	2 	3 	3 	5 



Warum eigene Nachtbinden?

Sie sind hinten größer und länger. So bieten sie noch besseren Auslaufschutz, egal wie viel man sich im Schlaf dreht und bewegt!

Wie werden Binden verwendet?

Vervollständige die Gebrauchsanleitung fürs Wechseln einer Binde!

Die Bilder sind bereits vorhanden. Ergänze zu jeder Abbildung einen einfachen Kurztext, in dem du erklärst, was jeweils zu tun ist. Pro Kurztext solltest du höchstens 105 Zeichen (*inklusive Leerzeichen*) verwenden. Je kürzer die Texte sind, umso besser! Achte aber darauf, dass sie verständlich bleiben.

Wie werden Binden verwendet?

Substantive für deine Texte

Binde Unterhose Hände
Restmüll Flügel Toilettenpapier
Papierstreifen Klebeseite
Schutzhülle

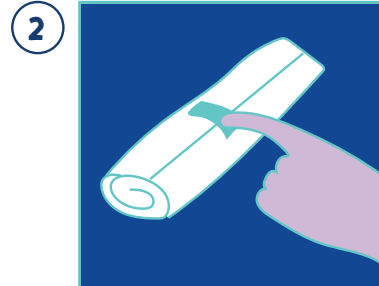
Verben für deine Texte

abziehen befestigen
entfernen festkleben einwickeln
waschen wechseln öffnen
zusammenfalten wegwerfen

Wie werden Binden verwendet?



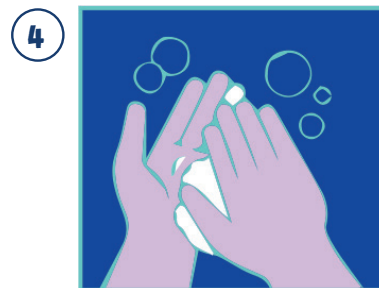
Löse die gebrauchte Binde vom Slip und falte sie zusammen.



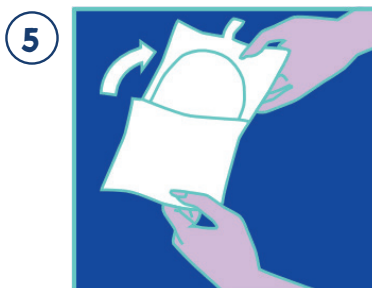
Wickle diese in Toilettenpapier oder in die Schutzfolie einer neuen Binde ein.



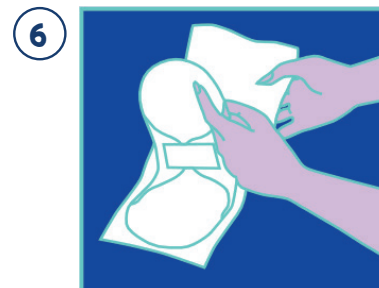
Wirf die eingewickelte Binde gleich oder später in den Restmüll.



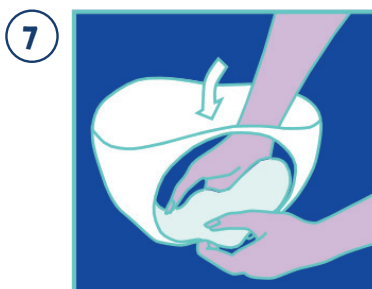
Wasche dir gründlich die Hände.



Öffne die Schutzhülle der neuen Binde.



Ziehe die Binde von der Schutzhülle ab und entferne den Papierstreifen auf den Flügeln.



Befestige die Klebeseite sicher in der Mitte des Slips und die Flügel an seiner Unterseite.



Wasche dir die Hände, nachdem du die Binde gewechselt hast.

Periodenprodukte: Aufnahmefähigkeit von Binden

Übung 21: Einfacher Versuch zur Funktionsfähigkeit von Binden

- Lernziel:** Die Schüler*innen können erklären, woher die Saugfähigkeit einer Binde kommt. Sie überprüfen anhand eines einfachen Experiments die Funktionsfähigkeit bzw. Aufnahmefähigkeit einer Binde. Sie üben die selbständige Durchführung eines einfachen Experiments.
- Fachbezug:** Biologie & Umweltkunde
- Dauer:** ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:** Wissen zu Binden (vgl. **Übung 19**)
- Materialien:** Warum schützt die Binde sicher? (**Infoblatt 8**)
Wie funktioniert eine Binde? (**Experimentieranleitung 1**)
- Zusatzinfos:** Für die Durchführung des Experiments wird benötigt: 1 Binde, Wasser, 1 Messbecher mit Milliliter-Skala, 1 Schere, Löschpapier oder alternativ 1 kleines Gefäß zum Auffangen der Flüssigkeit

Anhand **Infoblatt 8** wird der Aufbau des Bindenkerns besprochen.

Anschließend führen die Schüler*innen anhand **Experimentieranleitung 1** in Zweiertteams einen einfachen Versuch durch, mit dem die Funktionsfähigkeit einer Binde bzw. deren Aufnahmefähigkeit erprobt werden kann.

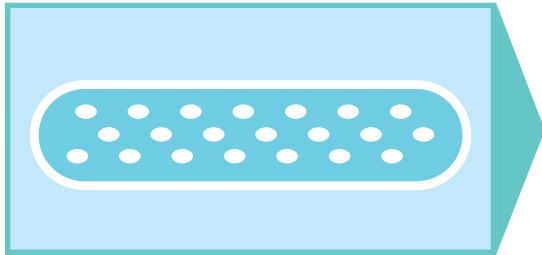
Im Anschluss an das Experiment werden im Klassenverband sowohl die Ergebnisse des Experiments verglichen als auch die Erfahrungswerte, die die Schüler*innen bei der selbständigen Durchführung des Versuchs gemacht haben.

Tipp für weitere einfache Experimente

Mittels des beschriebenen Experimentverlaufs kann auch die Aufnahmefähigkeit von Binden mit verschiedener Saugfähigkeit bzw. von Binden und Slipeinlagen verglichen werden. In diesem Fall ist zusätzliches Löschpapier notwendig, um die Ergebnisse miteinander vergleichen zu können.

Warum schützt die Binde sicher?

Selbst Binden für Tage mit starker Periode sind nur wenige Millimeter dick.
Wie kann dieser dünne Kern so saugfähig sein und die Flüssigkeit vom Körper wegleiten?



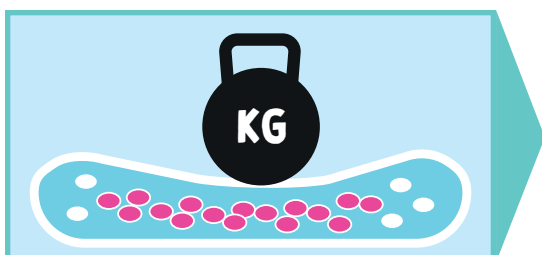
Der Kern einer Binde besteht aus Tausenden von Gekügelchen.



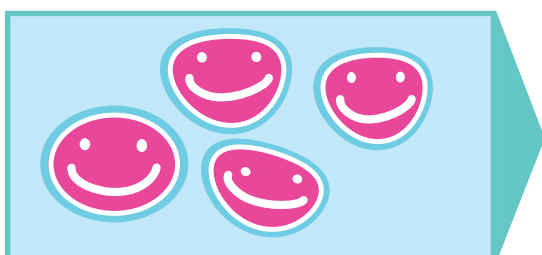
Die Gekügelchen nehmen die Flüssigkeit auf.



Und sie schließen sie ein.



Selbst wenn großer Druck ausgeübt wird,



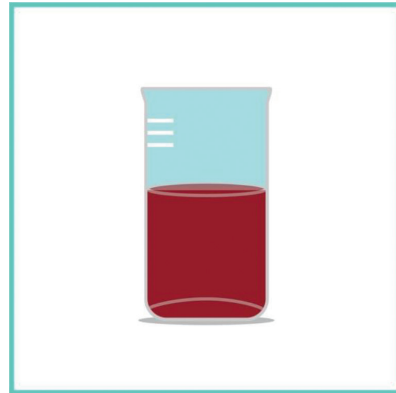
halten sie die Flüssigkeit im Inneren fest.

Wie funktioniert eine Binde?



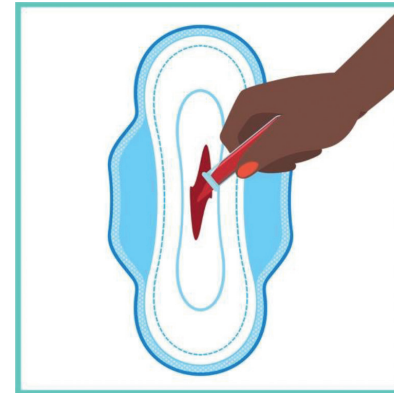
Schritt 1

Binde auspacken



Schritt 2

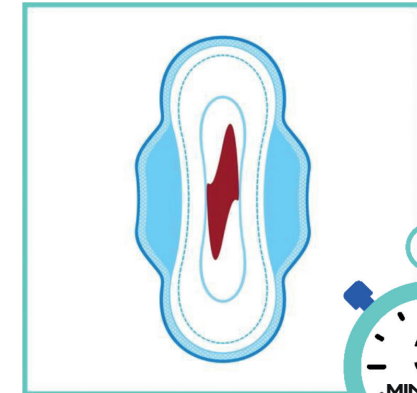
Flüssigkeit vorbereiten



Schritt 3

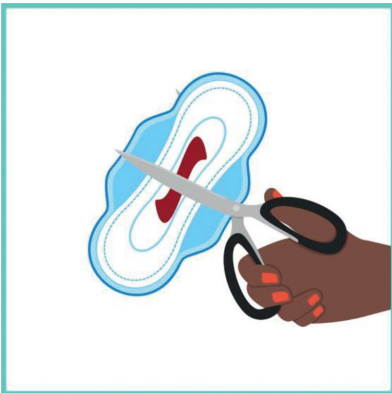
5 ml in die Mitte der Binde leeren

Das ist die Menge Menstruationsflüssigkeit, die eine Frau in etwa auf ein Mal verliert.



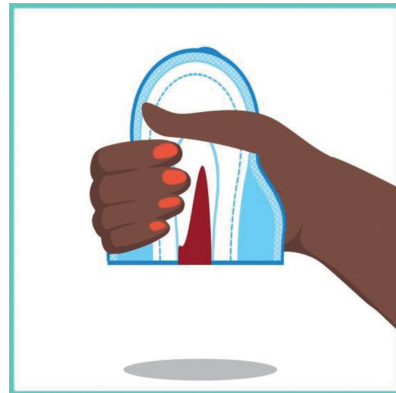
Schritt 4

3 Minuten warten



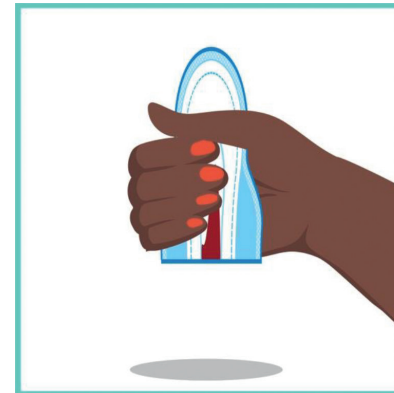
Schritt 5

Binde in der Hälfte durchschneiden



Schritt 6

Binde über Löschpapier halten



Schritt 7

Binde ausdrücken

Periodenprodukte: Tampons

Übung 22: Infoblatt + Verständnisaufgaben

- Lernziel:** Die Schüler*innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Tampons, deren Aufbau und Verwendung.
Die Schüler*innen üben die logische Reihung einzelner Schritte einer Abfolge.
- Fachbezug:** Biologie & Umweltkunde
- Dauer:** ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:** Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
- Materialien:** Tampons (**Infoblatt 9**)
Was weißt du über Tampons? (**Arbeitsblatt 13/Lösungsblatt 11**)
Tampon mit Applikator (**Infoblatt 10**)
Toxisches Schocksyndrom (**Infoblatt 11**)

Nach Studium von **Infoblatt 9** bearbeiten die Schüler*innen **Arbeitsblatt 13**.
Erst bringen sie die einzelnen Schritte der Einführung eines Tampons in die richtige Reihenfolge, anschließend beantworten sie noch einige Wissensfragen.

Infoblatt 10 kann für eine vertiefende Auseinandersetzung mit Tampons mit Applikator genutzt werden.

Anhand **Infoblatt 11** kann das Toxische Schocksyndrom thematisiert werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Tampons gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Tampons

Tampons werden im Inneren des Körpers getragen, in der Vagina.

Sie bestehen aus weichem, stark gepresstem, sehr saugstarkem Material und haben eine zylindrische Form. An ihrem unteren flachen Ende ragt das Rückholbändchen heraus.

Tampons gibt es mit verschiedener Saugfähigkeit: kleinere, weniger saugfähige Tampons für Tage mit leichter Blutung oder für junge Mädchen zum Ausprobieren, größere, dickere, besonders saugfähige Tampons für die stärkeren Tage. Manche Tampons haben auch eine Einführhilfe: einen Applikator. Jeder Tampon ist einzeln in einer durchsichtigen Folie verpackt.

Verwendung

Das Einführen eines Tampons ist eigentlich ganz einfach. Am Anfang braucht es allerdings ein wenig Übung.

Am einfachsten ist das Einführen eines Tampons an **Tagen mit starkem Menstruationsfluss**. Daher sollten diese Tage auch genutzt werden, um sich an die Handgriffe und den Umgang mit dem Tampon zu gewöhnen. Von „Trockentraining“ an Tagen mit leichter Periode oder außerhalb der Periode sollte man die Finger lassen.

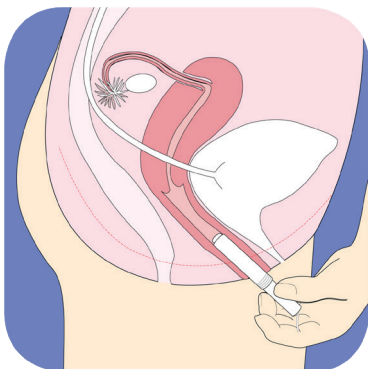
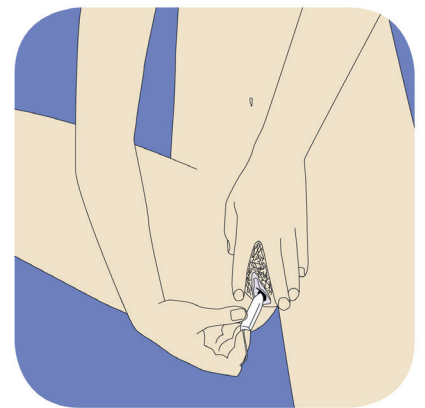
Bevor es losgeht, unbedingt die **Hände waschen**.

Anschließend die Schutzfolie vom Tampon lösen und das **Rückholbändchen** am flachen Ende des Tampons in die Länge ziehen. So wird sichergestellt, dass das Bändchen nicht am Tampon haften bleibt, und man es beim Entfernen des Tampons leicht greifen kann.

Nun sollte man eine **angenehme Position** suchen. Manche Frauen gehen bei leichter Grätsche etwas in die Knie, andere stellen ein Bein am Badewannenrand oder auf der Klobrille ab, um den Tampon gut einführen zu können.

Ist die richtige Position gefunden, werden mit einer Hand die Vulvalippen (= Schamlippen) auseinandergehalten, während der Tampon mit Hilfe eines Fingers der anderen Hand langsam in die Vagina geschoben wird. Nachdem diese **leicht schräg nach hinten gekippt ist**, sollte auch der Tampon leicht schräg eingeführt werden. Die richtige Richtung lässt sich gut erspüren.

Trotz der ungewöhnlichen Tätigkeit sollte man sich möglichst entspannen und nicht verkrampfen. Je lockerer an die Sache herangegangen wird, umso einfacher fällt es.



Wird ein Tampon mit **Applikator** verwendet, so schiebt man zuerst den Tampon bis zur Spitze des Applikators. Dabei ist darauf zu achten, dass das Rückholbändchen am Ende des Applikators heraushängt.

Nun wird der Applikator mit Daumen und Mittelfinger gehalten und das obere Ende langsam in die Vagina geschoben.

Anschließend wird ähnlich wie beim Verabreichen einer Injektion der Stiel am Ende des Applikators mit dem Zeigefinger nach oben gedrückt: der Tampon wird aus dem Applikator in die Vagina geschoben.

Der Applikator kann aus der Vagina gezogen und im Restmüll entsorgt werden.

Ist der Tampon nicht mehr zu spüren, sitzt er richtig. Ist er noch zu spüren, sitzt er zu wenig tief. In diesem Fall den Tampon einfach wieder entfernen und mit einem neuen noch einmal probieren.

Tampon auf Reisen?

Entgegen alter Mythen kann sich ein Tampon nicht einfach in der Vagina auflösen oder sich auf Wanderschaft durch den Körper begeben. Der Gebärmutterhals, der zwischen Vagina und Gebärmutter liegt, ist viel zu eng als dass ein Tampon durchpassen würde und nach oben wandern könnte. Die kräftige Vaginamuskulatur sorgt dafür, dass der Tampon festgehalten wird und nicht einfach aus der Vagina herausrutschen kann.

Fliegender Wechsel?

Je nach Art des Tampons und Stärke der Periode sollte ein Tampon alle vier bis acht Stunden gewechselt werden.

Um den Tampon zu entfernen, zieht man ihn einfach vorsichtig am Rückholbändchen aus der Vagina. Das Rückholbändchen selbst kann sich nicht lösen oder reißen. Es ist sicher und fest im Inneren des Tampons verankert.

Am einfachsten funktioniert es, wenn man sich mit leicht gespreizten Beinen auf die Toilette setzt. So landet an den stärkeren Tagen der Regel eventuell bereits angestaute Menstruationsflüssigkeit auch in der Toilettenschüssel und nicht am Boden.

Der gebrauchte Tampon wird in Toilettenpapier gewickelt und im Restmüll entsorgt. Wird er in der Toilette hinuntergespült, so saugt er sich mit Wasser voll und verstopft den Abfluss.

Lässt sich ein Tampon bei vorsichtigem Anziehen nicht lösen, so kann es daran liegen, dass er noch nicht vollgesogen ist. Ist er noch keine acht Stunden im Einsatz, muss er in diesem Fall auch noch nicht entfernt werden.

Klein oder groß?

Damit die Hygiene während der Tage möglichst reibungslos verläuft, sollte die Tampongröße immer von der Stärke der Periode abhängig gemacht werden.

Zuerst sollte mit der kleinsten Größe begonnen und als zusätzliche Sicherheit eine Slipeinlage benutzt werden. Hat der Tampon bereits vor Ablauf von vier Stunden seine maximale Aufnahmefähigkeit erreicht, sollte das nächststärkere Modell versucht werden.

Ist das Entfernen des Tampons unangenehm bzw. weist der Tampon nur wenig Spuren von Menstruationsblut auf, sollte die nächstkleinere Tampongröße gewählt werden.

Manche Mädchen und Frauen greifen auch an Tagen mit schwacher Blutung zu besonders saugstarken Tampons, um seltener wechseln zu müssen. Manche verwenden Tampons auch bei normalem Ausfluss. Beides sollte nicht gemacht werden! Die Verwendung zu saugstarker Tampons trocknet die Vaginalhaut aus und kann dazu führen, dass noch mehr Ausfluss produziert wird. Außerdem ist das Ein- und Ausführen besonders unangenehm und kann bei zu trockener Vagina sogar schmerzhaft werden. Unter Umständen kann es dabei auch zu kleinen Rissen kommen, in denen sich Bakterien sammeln und Entzündungen entstehen.

Jungfräulichkeit trotz Tampon?

Das Jungfernhäutchen ist dehnbar und lässt im Vaginaeingang eine Öffnung frei. Da ein Tampon sehr viel schmaler als ein Penis ist, sollte das Jungfernhäutchen bei richtiger Anwendung nicht beschädigt werden.

Schwimmen mit Tampon?

Mit Tampons kann man schwimmen gehen. Vor und nach dem Gang ins Wasser sollte aber immer ein frischer Tampon eingeführt werden. So kann man die Pilzgefahr, die in jedem Schwimmbad besteht, möglichst gering halten.

Was weißt du über Tampons?

1. Das Einführen eines Tampons ist eigentlich ganz einfach. Bei der nachfolgenden Anleitung ist allerdings einiges durcheinandergeraten. Bringe die einzelnen Schritte in die richtige Reihenfolge. Liegst du richtig, so ergeben die Lösungsbuchstaben eine Freizeitaktivität, die mit Tampon auch während der Periode problemlos möglich ist.

- 1** Bevor es losgeht, musst du dir unbedingt die Hände waschen.
- Achte darauf, ihn leicht schräg einzuführen. **(M)**
- Hast du die richtige Position gefunden, hältst du mit einer Hand deine Vulvalippen auseinander. **(I)**
- Löse anschließend die Schutzfolie vom Tampon und ziehe das Rückholbändchen am flachen Ende des Tampons in die Länge. **(S)**
- Manche Frauen gehen bei leichter Grätsche etwas in die Knie, andere stellen ein Bein am Badewannenrand oder auf der Klobrille ab, um den Tampon gut einführen zu können. **(W)**
- Mit einem Finger der anderen Hand schiebst du den Tampon langsam in die Vagina. **(M)**
- Nun solltest du dir eine angenehme Position suchen. **(H)**
- So kann das Bändchen nicht am Tampon haften bleiben und du kannst es beim Entfernen des Tampons leicht greifen. **(C)**
- Spürst du den Tampon nicht mehr, so sitzt er richtig. **(N)**
- Bleib dabei möglichst entspannt und locker. Je weniger du dich verkrampfst, umso leichter fällt das Einführen. **(E)**
- 11** Ziehe deinen Finger aus der Vagina und wasche dir die Hände.

? Mit Tampon können Frauen auch während der Periode problemlos .

2. Wie lange darf ein Tampon maximal getragen werden?
 6 Stunden 8 Stunden 10 Stunden
3. Warum darf ein gebrauchter Tampon nicht in der Toilette hinuntergespült werden?

4. Was bedeutet es, wenn ein Tampon sich nach fünf Stunden Tragen bei vorsichtigem Anziehen am Rückholband nicht lockert?

5. Welche Aussagen sind richtig?
 Tamponneulinge sollten das Einführen an Tagen mit schwacher Blutung üben.
 Der Tampon sollte leicht schräg eingeführt werden.
 Ist der Tampon nach dem Einführen zu spüren, sitzt er richtig.
 Der Gebärmutterhals und die Vaginamuskulatur sorgen dafür, dass der Tampon nicht weiter in den Körper hinein- oder aus ihm herausrutscht.

Was weißt du über Tampons?

1. Einführen eines Tampons

- 1** Bevor es losgeht, musst du dir unbedingt die Hände waschen.
- 2** Löse anschließend die Schutzfolie vom Tampon und ziehe das Rückholbändchen am flachen Ende des Tampons in die Länge.
- 3** So kann das Bändchen nicht am Tampon haften bleiben und du kannst es beim Entfernen des Tampons leicht greifen.
- 4** Nun solltest du dir eine angenehme Position suchen.
- 5** Manche Frauen gehen bei leichter Grätsche etwas in die Knie, andere stellen ein Bein am Badewannenrand oder auf der Klobrille ab, um den Tampon gut einführen zu können.
- 6** Hast du die richtige Position gefunden, hältst du mit einer Hand deine Vulvalippen auseinander.
- 7** Mit einem Finger der anderen Hand schiebst du den Tampon langsam in die Vagina.
- 8** Achte darauf, ihn leicht schräg einzuführen.
- 9** Bleib dabei möglichst entspannt und locker. Je weniger du dich verkrampfst, umso leichter fällt das Einführen.
- 10** Spürst du den Tampon nicht mehr, so sitzt er richtig.
- 11** Ziehe deinen Finger aus der Vagina und wasche dir die Hände.

! Mit Tampon können Frauen auch während der Periode problemlos schwimmen.

2. Wie lange darf ein Tampon maximal getragen werden?

- 6 Stunden **8 Stunden** 10 Stunden

3. Warum darf ein gebrauchter Tampon nicht in der Toilette hinuntergespült werden?

Weil er sich mit Wasser vollsaugt und den Abfluss verstopft.

4. Was bedeutet es, wenn ein Tampon sich nach fünf Stunden Tragen bei vorsichtigem Anziehen am Rückholband nicht lockert?

Dass er noch nicht vollgesogen ist und noch nicht entfernt werden muss.

5. Welche Aussagen sind richtig?

- Tamponneulinge sollten das Einführen an Tagen mit schwacher Blutung üben.
- Der Tampon sollte leicht schräg eingeführt werden.**
- Ist der Tampon nach dem Einführen zu spüren, sitzt er richtig.
- Der Gebärmutterhals und die Vaginamuskulatur sorgen dafür, dass der Tampon nicht weiter in den Körper hinein- oder aus ihm herausrutscht.**

Tampon mit Applikator

Absorbierender Kern

Nimmt die Menstruationsflüssigkeit auf und speichert sie.

Oberfläche

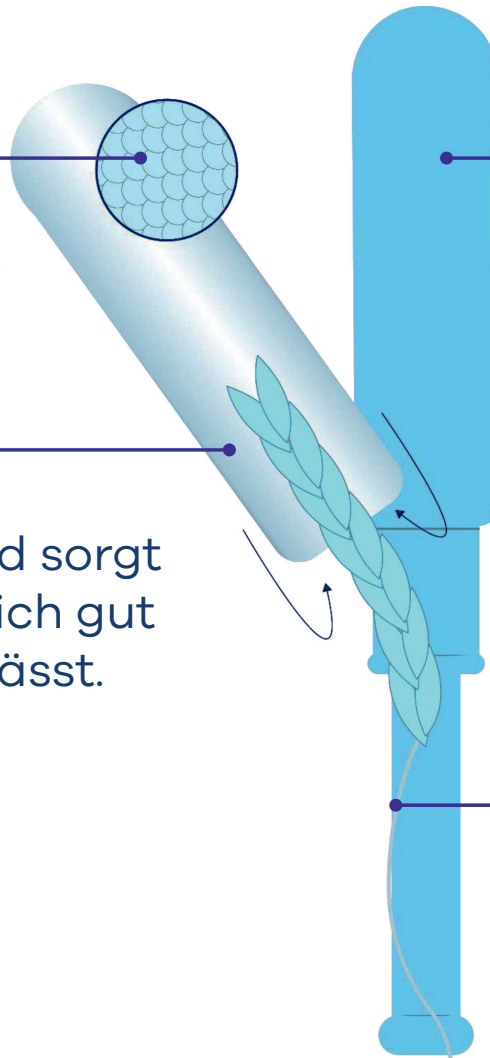
Umhüllt den Saugkern und sorgt dafür, dass der Tampon sich gut einführen und entfernen lässt.

Applikator

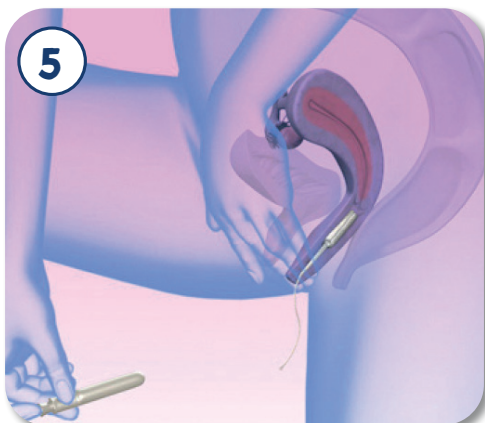
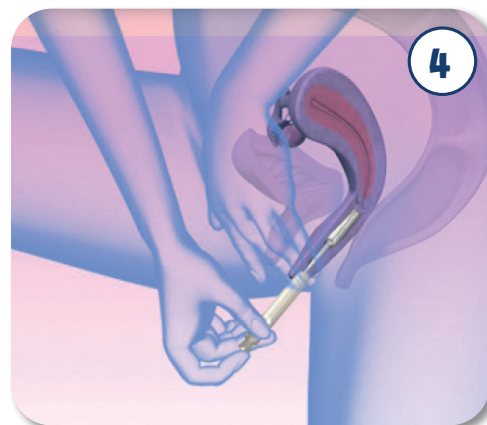
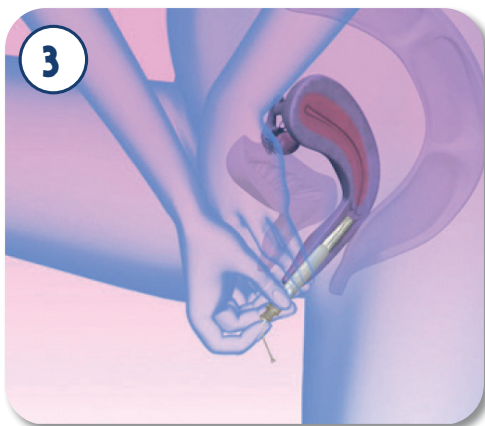
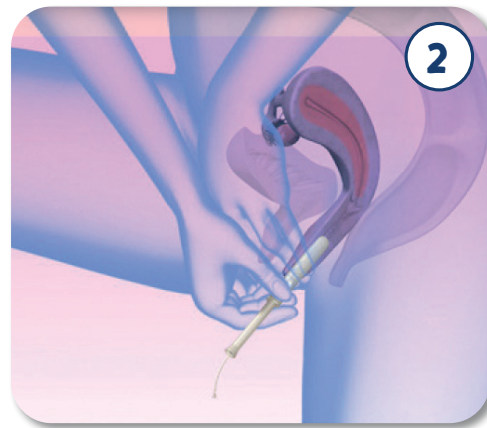
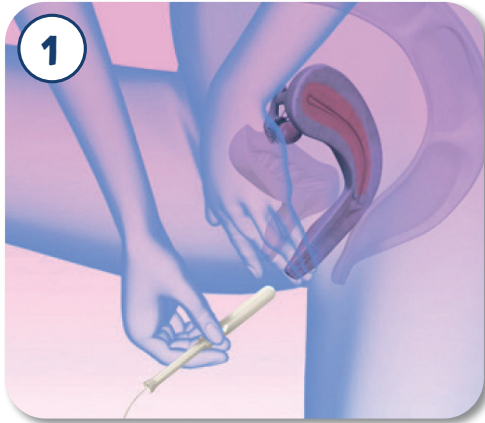
Hilft beim Einführen des Tampons.

Rückholbändchen

Mit ihm wird der Tampon herausgezogen.



Tampon mit Applikator



Toxisches Schocksyndrom (TSS)

Das Toxische Schocksyndrom ist eine ausgesprochen seltene, aber sehr ernste Erkrankung, die durch Bakterientoxine hervorgerufen wird. **Bakterientoxine** sind Gifte, die von krankheitserregenden Bakterien erzeugt werden. Diese Toxine verursachen ein **schweres Kreislauf- und Organversagen**, das tödlich enden kann.

Nachdem die Bakterien über jede offene Wunde in den Körper eindringen können, kann das Toxische Schocksyndrom sowohl Männer als auch Frauen und Kinder treffen. Generell sind Mädchen und Frauen unter 30 Jahren eher TSS gefährdet, weil ihr Körper noch nicht ausreichend Antikörper gebildet hat.

Grundsätzlich gibt es sehr wenige TSS-Fälle. Etwa die Hälfte aller TSS-Fälle tritt bei menstruierenden Frauen auf, die Tampons zu lange benutzen. Bei Menstruationstassen ist die Gefahr einer Erkrankung zwar geringer, weil die Menstruationsflüssigkeit nicht mit Fasern und Luft in Verbindung kommt, dennoch bleibt ein Restrisiko.

Das TSS kann während, aber auch nach der Periode auftreten. Hat man es einmal gehabt, kann man es jederzeit wieder bekommen.

Die **Symptome**, die einzeln oder auch gesammelt auftreten können, sind ähnlich wie bei einer Grippe:

- plötzliches hohes Fieber mit Temperaturen über 39°C
- Blutdruckabfall verbunden mit Schwindel- bzw. Ohnmachtsanfällen
- Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- gerötete Haut, ähnlich einem Sonnenbrand
- Hautabschälungen vor allem an Handflächen und Fußsohlen
- Muskelschmerzen
- Halsschmerzen

Sollte der **Verdacht** auf TSS bestehen, sollte man

- den getragenen Tampon sofort entfernen.
- eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen und über die Symptome und die TSS-Befürchtung informieren.

TIPPS ZUR RISIKOMINIMIERUNG

- ✓ Immer **Tampons** mit der je nach Bedarf **niedrigsten Saugstärke** verwenden.
- ✓ Tampons **regelmäßig wechseln**: alle 4 bis maximal 8 Stunden.
- ✓ **Menstruationstassen höchstens 8 Stunden** im Körper lassen und immer sorgsam reinigen.



Periodenprodukte: Menstruationstassen

Übung 23: Infoblatt + Verständnisaufgaben

- Lernziel:** Die Schüler*innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Menstruationstassen, deren Aufbau und Verwendung.
Die Schüler*innen üben die logische Kombination zueinandergehöriger Satzteile.
- Fachbezug:** Biologie & Umweltkunde
- Dauer:** ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:** Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
- Materialien:** Menstruationstassen (**Infoblatt 12**)
Und Menstruationstassen? (**Arbeitsblatt 14/Lösungsblatt 12**)
Toxisches Schocksyndrom (**Infoblatt 11**)

Nach Studium von **Infoblatt 12** bearbeiten die Schüler*innen **Arbeitsblatt 14**.
Erst verbinden sie die zueinandergehörigen Satzteile eines Anleitungstextes zur Einführung einer Menstruationstasse, anschließend beantworten sie noch einige Wissensfragen.

Anhand **Infoblatt 11** kann das Toxische Schocksyndrom thematisiert werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Menstruationstassen gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Menstruationstassen

Menstruationstassen werden im Inneren des Körpers getragen, in der Vagina.

Die kleinen Becher, die auch Menstruationskappen genannt werden, bestehen meist aus medizinischem Silikon. Je nach Modell können sie bis zu 35 ml Menstruationsflüssigkeit aufnehmen.

Sie sollten maximal acht Stunden im Körper bleiben. Nach dem Herausnehmen wird die Menstruationsflüssigkeit in die Toilette geleert, die Tasse wird mit frischem Wasser ausgespült und wieder eingeführt.

Nach Ende der Periode muss die Menstruationstasse sterilisiert und sicher aufbewahrt werden.



© Paulina | Adobe Stock

Verwendung

Das Einführen einer Menstruationstasse braucht am Anfang ein wenig Übung.

Bevor es losgeht und auch danach, unbedingt die Hände waschen.

Anschließend die Menstruationstasse falten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Am besten probiert man einige aus und entscheidet sich für jene, die am einfachsten fällt.

Eine der einfachsten Faltvarianten ist die C-Faltung: Für diese wird der Tassenrand oben zusammengedrückt und in der Mitte gefaltet.

Nun sollte man eine angenehme Position suchen. Manche Frauen gehen bei leichter Grätsche etwas in die Knie, andere stellen ein Bein am Badewannenrand oder auf der Klobrille ab, wieder andere setzen sich, um die gefaltete Tasse gut einführen zu können.

Ist die richtige Position gefunden, werden mit einer Hand die Vulvalippen (= Schamlippen) auseinandergehalten, während die gefaltete Tasse mit der anderen Hand langsam in die Vagina geschoben wird, bis sie nicht mehr zu spüren ist.

Um sicherzustellen, dass die Tasse sich entfaltet hat, kann man mit dem Zeigefinger entlang des unteren Tassenrandes entlangfahren. Wenn möglich kann die Tasse auch noch einmal um 90 Grad gedreht werden. Mehrmaliges kurzes Anspannen der Vaginamuskulatur bzw. des Beckenbodens hilft dabei, die Tasse zu fixieren.

Hat sich die Menstruationstasse entfaltet, so passt sie sich dem Körper an. Ein Vakuum entsteht. Dieser Unterdruck sorgt dafür, dass die Tasse dicht hält.

Beim Herausnehmen sollte man wie beim Einführen eine angenehme Position einnehmen.

Nun sollte versucht werden, die Tasse mit der Vaginamuskulatur sanft hinauszupressen. Dabei sollte gleichzeitig vorsichtig nach dem Tassenboden getastet werden. Ist zu spüren, dass sich das Vakuum löst und die Tasse in Bewegung kommt, so wird die Tasse vorsichtig herausgezogen.

Der Tasseninhalt wird in die Toilette geleert. Die Menstruationstasse wird unter fließendem Wasser abgespült oder mit speziellen Reinigungstüchern gesäubert. Anschließend kann sie wieder eingeführt werden.

- ✓ **Fällt das Einführen schwer?**
Einfach die Kappe mit ein wenig Wasser oder Gleitgel anfeuchten.
- ✓ **Alles easy going?!**
Beim Herausnehmen auf keinen Fall an der Tasse ziehen, bevor sich das Vakuum gelöst hat.
- ✓ **Auf Nummer Sicher!**
Bei den ersten Versuchen mit Menstruationstassen können sicherheitshalber zusätzlich Slipeinlagen benutzt werden.



Menstruationstassen brauchen Pflege!

Vor dem ersten Einsatz und nach jeder Periode muss die Menstruationstasse je nach Modell bzw. Gebrauchsanweisung fünf bis zehn Minuten ausgekocht werden.

Während der Periode reicht es, sie alle acht Stunden herauszunehmen, in die Toilette zu entleeren und unter fließendem Wasser zu reinigen. Wichtig ist, dass die kleinen Löcher beim Rand der Tasse frei und nicht mit Blut verstopft sind, denn sie sorgen für den Ausgleich des Unterdrucks.

Auf keinen Fall dürfen herkömmliche Seifen, Duschgels oder Desinfektionsmittel für die Reinigung benutzt werden. Auch Spülgänge in der Waschmaschine oder im Geschirrspüler sind tabu. Die Chemikalien in den verwendeten Reinigungsmitteln können zu einer Vaginareizung führen. Außerdem können sie das Material der Menstruationstasse angreifen, sodass sich gefährliche Keime an der Tasse festsetzen können.

Die Menstruationstasse darf auf keinen Fall in der Sonne getrocknet werden. Sonnenstrahlen können das Material schädigen.

Und die Lebensdauer?

Bei richtiger Pflege kann eine Menstruationstasse ein bis zehn Jahre genutzt werden. Daher sollte man beim Kauf besonderen Wert auf qualitativ hochwertiges Material legen.

Menstruationstasse auf Abwegen?

Eine Menstruationstasse kann sich nicht auf Wanderschaft durch den Körper begeben. Der Gebärmutterhals, der zwischen Vagina und Gebärmutter liegt, ist viel zu eng als dass sie durchpassen würde. Außerdem wird sie durch das Vakuum fixiert.

Und beim Sex?

Vor Geschlechtsverkehr sollte die Menstruationstasse auf jeden Fall entfernt werden.

Wer hat noch nicht, wer will noch mal?

Menstruationstassen sollten auf keinen Fall gemeinsam mit anderen genutzt werden. Man sollte sie auch nicht übertragen kaufen.

Einerseits weiß man nie, wie andere die Menstruationstasse pflegen. Durch falschen Umgang kann die Oberfläche beschädigt werden, sodass sich Keime festsetzen können.

Andererseits gibt es zahlreiche Krankheitserreger, die durch einfaches Auskochen nicht abgetötet werden, wie zum Beispiel Vaginapilz.

Nachdem Menstruationstassen das Menstruationsblut nicht aufsaugen, sondern auffangen, eignen sie sich sehr gut für Frauen mit trockener Vagina, die besonders anfällig für Pilzkrankungen sind.

Kann das Vakuum einen Rückstau der Menstruationsflüssigkeit bewirken?

Wird die Menstruationstasse voll, löst sich der Unterdruck und die Tasse wird undicht und läuft über. Ein Rückstau der Menstruationsflüssigkeit ist daher nicht möglich.

Riecht die Menstruationsflüssigkeit in der Tasse unangenehm?

Nachdem die Flüssigkeit weder mit synthetischen Fasern, noch mit Luft in Berührung kommt, entwickelt sie auch keinen Geruch.

Schwimmen mit Tasse?

Die Menstruationstasse hält auch beim Schwimmen dicht. Der Unterdruck bewirkt außerdem, dass Chlor- oder Meerwasser nicht in den Körper eindringen kann, und damit auch keine gefährlichen Keime.

Und Menstruationstassen?

1. Das Einführen einer Menstruationstasse braucht ein wenig Übung. Bei der nachfolgenden Anleitung dafür sind die Satzteile ein wenig durcheinandergeraten. Kannst du sie wieder richtig zusammenführen?

1 Bevor du loslegst,	○ du kannst zum Beispiel leicht in die Hocke gehen.
2 Anschließend faltest du die Menstruationstasse,	○ und das entstandene Vakuum hält die Tasse dicht.
3 Nun suchst du eine für dich angenehme Position,	○ musst du dir erst einmal gründlich die Hände waschen.
4 Hast du die für dich passende Position gefunden,	○ bis du sie nicht mehr spürst.
5 Mit der anderen schiebst du die gefaltete Tasse langsam in die Vagina,	○ um zu überprüfen, ob sich die Tasse entfaltet hat.
6 Fahre nun mit dem Zeigefinger entlang des unteren Tassenrandes,	○ zum Beispiel indem du den Rand oben zusammendrückst und sie in der Mitte faltest.
7 Indem du deine Vaginamuskulatur mehrmals kurz anspannst,	○ hältst du deine Vulvalippen mit einer Hand auseinander.
8 Die entfaltete Menstruationstasse passt sich deinem Körper an,	○ fixierst du die Tasse zusätzlich.

2. Wie lange darf die Menstruationstasse im Körper bleiben?

6 Stunden 8 Stunden 10 Stunden

3. Was passiert mit der Menstruationstasse, nachdem sie herausgenommen und entleert wurde?

.....

4. Was passiert, wenn die Menstruationstasse voll ist?

.....

5. Welche Aussagen sind richtig?

- Menstruationstassen können bei richtiger Pflege ein bis zehn Jahre genutzt werden.
- Menstruationstassen trocknen die Vagina aus.
- Menstruationstassen sollten regelmäßig desinfiziert werden.
- Menstruationstassen dürfen nicht in der Sonne getrocknet werden.
- Die Menstruationsflüssigkeit in der Menstruationstasse entwickelt keinen Geruch.

Und Menstruationstassen?

1. Das Einführen einer Menstruationstasse braucht ein wenig Übung. Bei der nachfolgenden Anleitung dafür sind die Satzteile ein wenig durcheinandergeraten. Kannst du sie wieder richtig zusammenführen?

1	Bevor du loslegst,	musst du dir erst einmal gründlich die Hände waschen.
2	Anschließend fältest du die Menstruationstasse,	zum Beispiel indem du den Rand oben zusammendrückst und sie in der Mitte fältest.
3	Nun suchst du eine für dich angenehme Position,	du kannst zum Beispiel leicht in die Hocke gehen.
4	Hast du die für dich passende Position gefunden,	hältst du deine Vulvalippen mit einer Hand auseinander.
5	Mit der anderen schiebst du die gefaltete Tasse langsam in die Vagina,	bis du sie nicht mehr spürst.
6	Fahre nun mit dem Zeigefinger entlang des unteren Tassenrandes,	um zu überprüfen, ob sich die Tasse entfaltet hat.
7	Indem du deine Vaginamuskulatur mehrmals kurz anspannst,	fixierst du die Tasse zusätzlich.
8	Die entfaltete Menstruationstasse passt sich deinem Körper an,	und das entstandene Vakuum hält die Tasse dicht.

2. Wie lange darf die Menstruationstasse im Körper bleiben?

6 Stunden **8 Stunden** 10 Stunden

3. Was passiert mit der Menstruationstasse, nachdem sie herausgenommen und entleert wurde?

Nach Reinigung unter fließendem Wasser kann sie wieder in die Vagina eingeführt werden.

4. Was passiert, wenn die Menstruationstasse voll ist?

Das Vakuum löst sich und die Tasse wird undicht.

5. Welche Aussagen sind richtig?

- Menstruationstassen können bei richtiger Pflege ein bis zehn Jahre genutzt werden.**
 Menstruationstassen trocknen die Vagina aus.
 Menstruationstassen sollten regelmäßig desinfiziert werden.
 Menstruationstassen dürfen nicht in der Sonne getrocknet werden.
 Die Menstruationsflüssigkeit in der Menstruationstasse entwickelt keinen Geruch.

Periodenprodukte: Periodenslips

Übung 24: Infoblatt + Verständnisaufgaben

- Lernziel:** Die Schüler*innen überprüfen und erweitern ihr Wissen rund um Periodenslips, deren Wirkweise und Verwendung.
- Fachbezug:** Biologie & Umweltkunde
- Dauer:** ab 10 Minuten
- Vorkenntnisse:** Wissen zum weiblichen Zyklus und zur Periode von Vorteil, aber nicht erforderlich
- Materialien:** Periodenslips (**Infoblatt 13**)
Und Periodenslips? (**Arbeitsblatt 15/Lösungsblatt 13**)

Nach Studium von **Infoblatt 13** bearbeiten die Schüler*innen **Arbeitsblatt 15**.
Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 16

Wurde **Übung 16** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Fragenkatalogen zu den einzelnen Periodenprodukten, so kann gemeinsam überprüft werden, ob alle im Zuge dieser Übung zu Periodenslips gesammelten Fragen durch das Infoblatt beantwortet werden.

Tipp bei Wahl der Einstiegsvariante Übung 17

Wurde **Übung 17** als Einstieg ins Thema gewählt, die Erstellung von Mindmaps und das Notieren offener Fragen zu jedem Periodenprodukt, so kann gemeinsam überprüft werden, ob die auf der Mindmap gesammelten Informationen sich auch auf dem Infoblatt finden, und ob alle Fragen, die notiert wurden, dadurch beantwortet werden.

Periodenslips

Periodenslips sind Unterhosen mit integrierten Saugschichten und Auslaufschutz. Es gibt sie in unterschiedlichen Designs und Farben.

Sie sind sehr einfach anwendbar und können wiederverwendet werden. Es gibt sie auch als Einwegslips. Für mehr Auslaufschutz an starken Periodentagen können sie auch zusätzlich zu anderen Periodenprodukten verwendet werden.

Bei sehr starker Periode sind sie als alleiniger Schutz eher ungeeignet bzw. müssen sie in diesem Fall sehr häufig gewechselt werden.



Wie funktionieren Periodenslips?

Der Schrittbereich des Periodenslips, der bei allen Modellen aus schwarzem Stoff ist, weil darauf keine Blutflecken zu erkennen sind, besteht aus mehreren Schichten.

Die erste Schicht fängt die Menstruationsflüssigkeit auf und leitet sie nach innen ab. Sie soll ein möglichst angenehmes, trockenes Tragegefühl geben.

Die darunterliegenden Schichten sind absorbierend: sie nehmen die Flüssigkeit auf und speichern sie. Je nach Fassungsvermögen kann eine Menge vergleichbar mit jener von einem bis vier Tampons aufgenommen werden.

Zusätzlich dazu haben diese absorbierenden Schichten auch noch antibakterielle Wirkung. Mittels verschiedener Techniken wird verhindert, dass sich Bakterien und unangenehme Gerüche bilden.

Unter den absorbierenden, antibakteriellen Schichten folgt der Auslaufschutz: diese Schicht sorgt dafür, dass die Menstruationsflüssigkeit im Periodenslip bleibt.

Die abschließende äußerste Schicht besteht wieder aus dem ganz normalen Slipmaterial.

Wie reinigt man Periodenslips?

Die meisten Periodenslips können ganz normal bei 30 oder 40 °C in der Waschmaschine gewaschen werden. Weichspüler und Bleichmittel sollten allerdings nicht verwendet werden - diese können dem Gewebe des Periodenslips und damit seiner Funktionalität schaden.

Die Trocknertemperaturen sind im Regelfall zu hoch für Periodenslips. Hier sollten die Herstellerangaben genau beachtet werden.

Wäscht man die Periodenslips vor dem Waschgang kurz mit kaltem Wasser aus, so verringert das die Gefahr, dass sich Flecken bilden.

Worauf sollte man beim Kauf von Periodenslips achten?

- Periodenslips gibt es mit unterschiedlicher Saugfähigkeit. Die Aufnahmekapazität kann jener von einem bis zu vier Tampons entsprechen.
- Materialien mit direktem Hautkontakt sollten verträglich und angenehm zu tragen sein.
- Die Schicht, die für den Auslaufschutz sorgt, sollte atmungsaktiv sein. Ist das nicht der Fall, entsteht ein feucht-warmer Nährboden für Bakterien.
- Periodenslips zählen zur Gruppe der Hygieneartikel und können daher meist nicht umgetauscht werden.

Fürs Schwimmen sind Periodenslips nicht geeignet.

Und Periodenslips?

1. Mit welchem Periodenprodukt ist der Periodenslip am ehesten vergleichbar?
- Binde Menstruationstasse Tampon

Begründe deine Entscheidung!

.....

.....

.....

.....

2. Wie groß ist das Fassungsvermögen eines Periodenslips?

.....

.....

3. Warum verfügen Periodenslips auch über antibakterielle Schichten?

.....

.....

4. Worauf muss man bei jener Schicht achten, die für den Auslaufschutz sorgt?

.....

.....

.....

5. Nenne je zwei Vor- und zwei Nachteile der Nutzung von Periodenslips.

Vorteile	Nachteile

6. Welche Aussagen rund um die Reinigung von Periodenslips sind zutreffend?

- Periodenslips können mit anderer Wäsche gemeinsam gewaschen werden.
- Periodenslips müssen vor dem Waschgang in der Waschmaschine immer mit kaltem Wasser ausgewaschen werden.
- Periodenslips müssen ausgekocht werden.
- Periodenslips dürfen im Regelfall nicht maschinell getrocknet werden.

Und Periodenslips?

1. Mit welchem Periodenprodukt ist der Periodenslip am ehesten vergleichbar?
 Binde Menstruationstasse Tampon

Begründe deine Entscheidung!

Ebenso wie bei Binden erfolgt der Schutz außerhalb des Körpers. Daher sind sie auch einfach anwendbar. Auch das Funktionsprinzip ist ähnlich wie jenes der Binde: der Aufbau des Schrittbereichs mit absorbierenden Schichten und antibakteriellem Schutz.

2. Wie groß ist das Fassungsvermögen eines Periodenslips?
Das hängt von seiner Saugstärke ab. Grundsätzlich liegt es im Bereich von einer bis vier Binden.
3. Warum verfügen Periodenslips auch über antibakterielle Schichten?
Um zu verhindern, dass sich Bakterien und unangenehme Gerüche bilden.
4. Worauf muss man bei jener Schicht achten, die für den Auslaufschutz sorgt?
Darauf, dass das dafür verwendete Material atmungsaktiv ist. Ist das nicht der Fall, entsteht ein feucht-warmes Klima, in dem sich Bakterien besonders wohlfühlen und vermehren.
5. Nenne je zwei Vor- und zwei Nachteile der Nutzung von Periodenslips.

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> - einfach anwendbar - wiederverwendbar - umweltfreundlich - in verschiedenen Designs erhältlich - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - an starken Periodentagen nur eingeschränkt alleine nutzbar - nicht zum Schwimmen geeignet - man braucht eine größere Anzahl - ...

6. Welche Aussagen rund um die Reinigung von Periodenslips sind zutreffend?
- Periodenslips können mit anderer Wäsche gemeinsam gewaschen werden.**
- Periodenslips müssen vor dem Waschgang in der Waschmaschine immer mit kaltem Wasser ausgewaschen werden.
- Periodenslips müssen ausgekocht werden.
- Periodenslips dürfen im Regelfall nicht maschinell getrocknet werden.**

Periodenprodukte: Abschluss

Übung 25: Kreuzworträtsel

Lernziel: Die Schüler*innen überprüfen ihr Wissen rund um verschiedene Periodenprodukte, deren Wirkweise und Verwendung.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

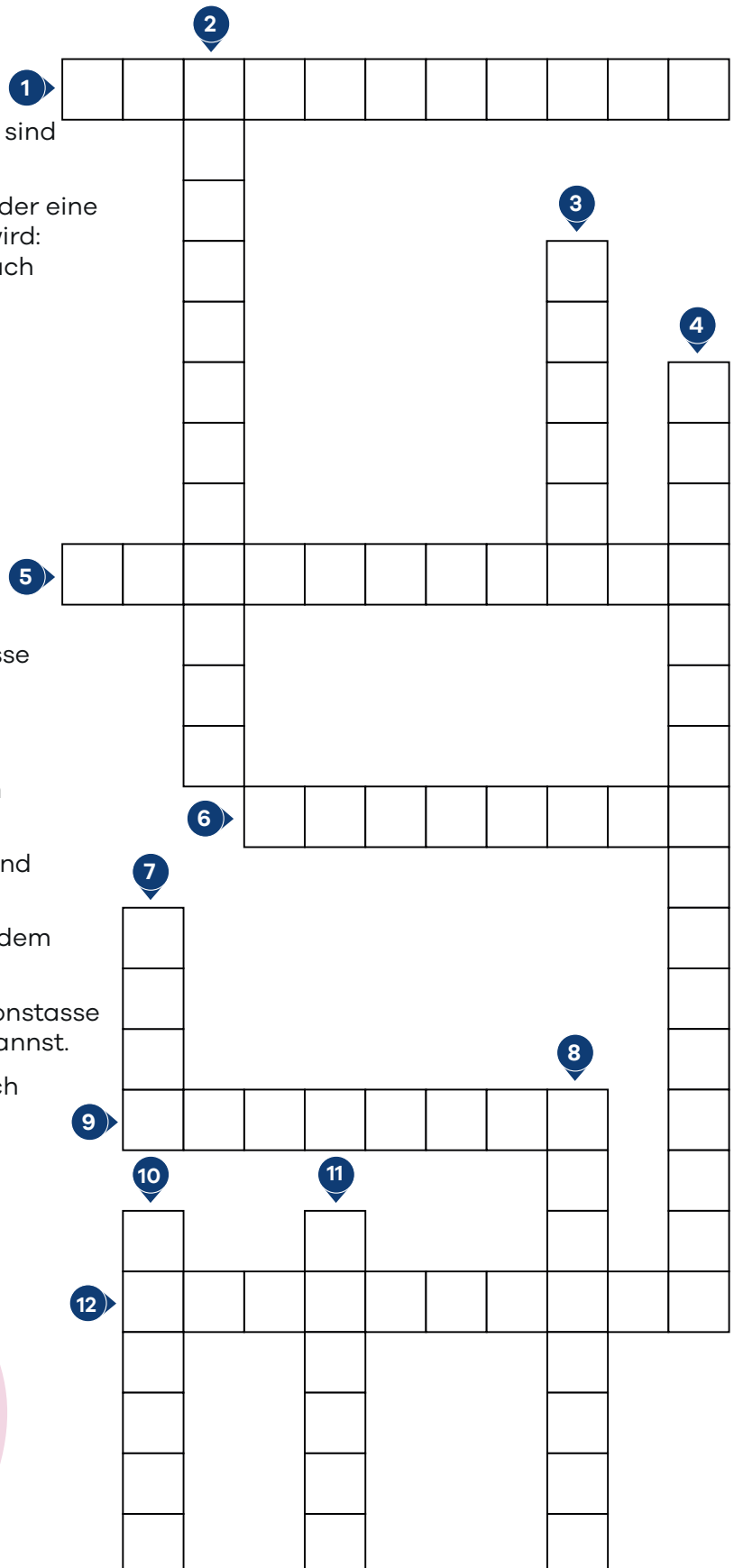
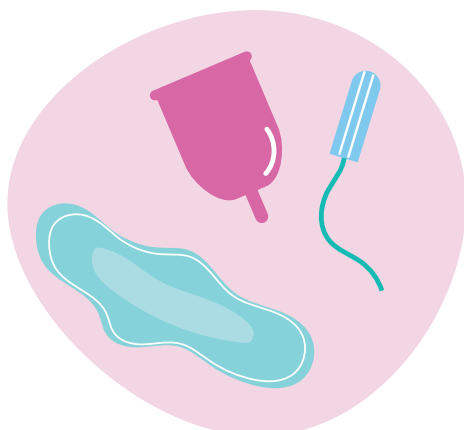
Vorkenntnisse: Wissen zu den Periodenprodukten (vgl. **Übung 19/21/22/23**)

Materialien: Alles safe? (**Arbeitsblatt 16/Lösungsblatt 14**)

In Einzelarbeit versuchen die Schüler*innen, ein Kreuzworträtsel rund um die Wirkweise und Anwendung der verschiedenen Periodenprodukte zu lösen.

Alles safe?

1. Sowohl Binden als auch Tampons sind einzeln in einer solchen verpackt.
2. Egal, ob eine Binde, ein Tampon oder eine Menstruationstasse gewechselt wird: Das muss sowohl zu Beginn als auch am Ende des Vorgangs gründlich erledigt werden!
3. Tampon und Menstruationstasse müssen in sie eingeführt werden.
4. Diese Eigenschaft haben Menstruationstasse und Periodenslip gemeinsam.
5. An ihm wird ein gebrauchter Tampon aus der Vagina gezogen.
6. Hierhin wird die Menstruationstasse nach Gebrauch entleert.
7. So viele Stunden sollten Binde, Tampon und Menstruationstasse höchstens im Einsatz sein.
8. Hier werden gebrauchte Binden und Tampons entsorgt!
9. In ihm sollten Periodenslips nach dem Waschen auf keinen Fall landen.
10. Das musst du mit der Menstruationstasse machen, bevor du sie einführen kannst.
11. Sie sorgen dafür, dass Binden auch seitlich sicher sitzen.
12. Das ist der Fachbegriff für die Einführhilfe eines Tampons.



Alles safe?

1 S C H U T Z H Ü L L E

2

Ä
N
D
E
W
A
S

3 V
A
G
I
N

4 W
I
E

5 R Ü C K H O L B A N D

H
E
N

6 T O I L E T T E

7 A
C
H

8

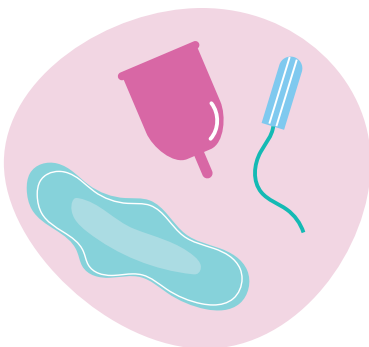
9 T R O C K N E R

10 F F S

11

12 A P P L I K A T O R

L Ü M
T G Ü
E E L
N L L



Periodenprodukte: Abschluss

Übung 26: Quiz

Lernziel: Die Schüler*innen überprüfen ihr Wissen rund um verschiedene Periodenprodukte, deren Wirkweise und Verwendung.

Fachbezug: Biologie & Umweltkunde

Dauer: ab 5 Minuten

Vorkenntnisse: Wissen zu den Periodenprodukten (vgl. **Übung 19/21/22/23**)

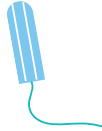


Materialien: Alles klar? (**Arbeitsblatt 17/Lösungsblatt 15**)

In Einzelarbeit versuchen die Schüler*innen, Quizfragen zu den verschiedenen Periodenprodukten richtig zu beantworten.

Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.

Alles klar?

1. Welche Eigenschaften bzw. Aussagen treffen auf welches Periodenprodukt zu? *Kreuze an!*

				
Ist auch beim ersten Mal einfach anwendbar.				
Ist in verschiedenen Saugstärken erhältlich.				
Wird im Körper getragen.				
Muss regelmäßig gereinigt werden.				
Wird in der Toilette entsorgt.				
Wird nur einmalig verwendet.				
Braucht ein wenig Übung in der Anwendung.				
Saugt die Menstruationsflüssigkeit auf.				
Sollte maximal acht Stunden verwendet werden.				
Eignet sich als Schutz beim Schwimmen.				

2. Welches Periodenprodukt eignet sich am wenigsten für Mädchen und Frauen, die unter einer trockenen Vagina leiden?

- Binde
 Menstruationstasse
 Periodenslip
 Tampon

Begründe deine Entscheidung.

.....

.....

.....

.....

3. Menstruationstasse und Periodenslip sind beide wiederverwendbar. Welche Eigenschaften unterscheiden sie?

.....

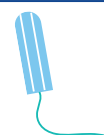
.....

.....

.....

Alles klar?

1. Welche Eigenschaften bzw. Aussagen treffen auf welches Periodenprodukt zu?

				
Ist auch beim ersten Mal einfach anwendbar.	X			X
Ist in verschiedenen Saugstärken erhältlich.	X	X		X
Wird im Körper getragen.		X	X	
Muss regelmäßig gereinigt werden.			X	X
Wird in der Toilette entsorgt.				
Wird nur einmalig verwendet.	X	X		
Braucht ein wenig Übung in der Anwendung.		X	X	
Saugt die Menstruationsflüssigkeit auf.	X	X		X
Sollte maximal acht Stunden verwendet werden.	X	X	X	X
Eignet sich als Schutz beim Schwimmen.		X	X	

2. Welches Periodenprodukt eignet sich am wenigsten für Mädchen und Frauen, die unter einer trockenen Vagina leiden?

- Binde
 Menstruationstasse
 Periodenslip
 Tampon

Begründe deine Entscheidung.

Der Tampon wird direkt in die Vagina eingeführt. Nachdem er die Menstruationsflüssigkeit anders als die Menstruationstasse nicht auffängt, sondern aufsaugt, verstärkt er den Austrocknungseffekt der Vagina.

3. Menstruationstasse und Periodenslip sind beide wiederverwendbar. Welche Eigenschaften unterscheiden sie?

Die Menstruationstasse wird im Körper angewendet, der Periodenslip außerhalb. Die Menstruationstasse fängt die Menstruationsflüssigkeit auf, der Periodenslip saugt sie auf.

Als Periodenschutz reicht eine Menstruationstasse, die während der Periode immer nur mit Wasser gereinigt und nach Ende der Periode ausgekocht wird. Periodenslips werden mehrere benötigt.