

Warum verändert sich mein Körper gerade?

Vom Kind zum Erwachsenen

In der Pubertät wird dein Körper Schritt für Schritt erwachsen. Den Anstoß geben Hormone: Botenstoffe, die mit dem Blut durch den Körper reisen und den Organen Signale geben. Wann es losgeht, bestimmt dein Körper selbst – meist irgendwann zwischen 8 und 14 Jahren.

Wie es losgeht

- 1** Dein Gehirn gibt mit einem Hormon das Startsignal.
- 2** Eierstöcke oder Hoden bilden nun eigene Hormone, vor allem Östrogen oder Testosteron.
- 3** Diese Hormone verändern Schritt für Schritt den Körper.

Hormone sind Botenstoffe – sie reisen mit dem Blut.

Primäre Geschlechtsmerkmale

- Das sind die Geschlechtsorgane. Sie sind schon bei der Geburt da.
- Bei Mädchen: Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter, Scheide.
- Bei Jungen: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Penis.
- In der Pubertät wachsen sie und fangen an zu arbeiten.

Was die Hormone verändern

- Am Körper: Du wächst, die Geschlechtsmerkmale entwickeln sich, Haut und Schweiß verändern sich.
- Im Denken: Das Gehirn baut sich um. Du denkst mehr über dich nach, bildest dir eine eigene Meinung und willst mehr selbst entscheiden.
- Bei den Gefühlen: Die Stimmung kann schnell wechseln – eben fröhlich, gleich gereizt oder traurig. Manche verlieben sich zum ersten Mal.

Was sich verändert

- Bei allen: Du wächst schneller, die Haut wird fettiger, der Schweiß riecht stärker, unter den Achseln und im Intimbereich wachsen Haare.
- Bei Mädchen: Die Brüste wachsen, die erste Regelblutung kommt.
- Bei Jungen: Die Stimme wird tiefer, ein Bart wächst, der erste Samenerguss kommt.
- Auch Gefühle und Stimmung können stärker schwanken.

Sekundäre Geschlechtsmerkmale

- Sie entstehen erst in der Pubertät, angestoßen von den Hormonen.
- Bei Mädchen: Die Brüste wachsen, die Hüften werden breiter.
- Bei Jungen: Ein Bart wächst, die Stimme wird tiefer, die Schultern werden breiter.
- Bei allen: Haare unter den Achseln und im Intimbereich.

Warum es öfter Streit gibt

- Du willst mehr selbst bestimmen, deine Eltern setzen aber noch Regeln, weil sie sich um dich sorgen.
- Die Stimmung schwankt: Schon ein kleiner Anlass reicht, und man ist gereizt.
- Freunde werden wichtiger, die Familie rückt ein Stück weg.
- Das ist normal. Es hilft, in Ruhe zu reden und Abmachungen zu treffen, mit denen beide Seiten leben können.

Warum verändert sich mein Körper gerade?

Typische Falle

- Falsch: Wer später dran ist, ist nicht normal.
- Richtig: Jeder Körper hat seinen eigenen Zeitplan. Früher oder später – beides ist normal.
- In derselben Klasse stecken manche schon mittendrin, andere haben noch gar nicht angefangen.

Wen du fragen kannst

- Eltern oder andere Erwachsene, denen du vertraust
- Lehrerin, Lehrer oder Schulsozialarbeit
- Kinderärztin oder Kinderarzt – gerade, wenn du dir Sorgen machst
- In Deutschland das Kinder- und Jugendtelefon 116 111, kostenlos und anonym

TIPP

Schreib drei Fragen auf, die du jemandem stellen möchtest, dem du vertraust. Aufgeschrieben fällt das Fragen oft leichter.

Warum verändert sich mein Körper gerade?

Name: _____ Datum: _____

1 Setz das Fachwort ein. Wähle: Pubertät, Hormone, Stimmbruch, Regelblutung.

Die Zeit, in der Kinder erwachsen werden:

Botenstoffe, die die Veränderungen steuern:

Die Stimme kippt und wird tiefer:

Ein anderes Wort für Menstruation:

2 Bei wem passiert das in der Pubertät? Schreib „alle“, „Mädchen“ oder „Jungen“.

Man wächst schneller als vorher:

Die Haut wird fettiger:

Unter den Achseln wachsen Haare:

Die erste Regelblutung kommt:

Die Stimme wird deutlich tiefer:

Der erste Samenerguss kommt:

Warum verändert sich mein Körper gerade?

3 Wer macht das? Wähle: Gehirn, Blut, Eierstöcke, Hoden.

Gibt das Startsignal für die Pubertät:

Bringt die Hormone zu den Organen:

Bilden vor allem Östrogen:

Bilden vor allem Testosteron:

4 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer später in die Pubertät kommt, ist nicht normal.	☐	☐
Wann die Pubertät beginnt, ist von Mensch zu Mensch verschieden.	☐	☐
Mädchen kommen oft etwas früher in die Pubertät als Jungen.	☐	☐
In der Pubertät verändert sich nur der Körper, nicht die Gefühle.	☐	☐
Alle Kinder einer Klasse sind gleich weit entwickelt.	☐	☐
Mit Fragen zur Pubertät kannst du zu jemandem gehen, dem du vertraust.	☐	☐

Warum verändert sich mein Körper gerade?

5 Nummeriere in der richtigen Reihenfolge.

So kommt die Pubertät in Gang

☐

Die Hormone reisen mit dem Blut durch den Körper.

☐

Das Gehirn gibt mit einem Hormon das Startsignal.

☐

Der Körper verändert sich Schritt für Schritt.

☐

Eierstöcke oder Hoden bilden eigene Hormone.

6 Primäres oder sekundäres Geschlechtsmerkmal? Schreib „primär“ oder „sekundär“.

Hoden:

Ein Bart wächst:

Gebärmutter:

Die Brüste wachsen:

Die Stimme wird tiefer:

Eierstöcke:

Haare unter den Achseln:

Warum verändert sich mein Körper gerade?

7 Schreib in ganzen Sätzen.

Was verändern die Hormone in der Pubertät? Schreib je einen Satz zum Körper, zum Denken und zu den Gefühlen.

Begründe: Warum gibt es in der Pubertät öfter Streit mit den Eltern? Nutze mindestens zwei Veränderungen aus der Pubertät.

Warum verändert sich mein Körper gerade?

8 Kreuze die richtige Antwort an.

In einer 6. Klasse sind manche schon mitten in der Pubertät, andere noch gar nicht. Was stimmt?

- ☐ Wer später dran ist, mit dessen Körper stimmt etwas nicht.
- ☐ Jeder Körper hat seinen eigenen Zeitplan – früher oder später ist beides normal.
- ☐ Die Pubertät beginnt bei allen am selben Geburtstag.
- ☐ Wer früher dran ist, ist schon erwachsen.

Warum verändern sich in der Pubertät viele Teile des Körpers zur gleichen Zeit?

- ☐ Hormone reisen mit dem Blut überallhin und geben vielen Organen Signale.
- ☐ Jedes Organ entscheidet ganz für sich allein.
- ☐ Weil man in der Pubertät mehr isst.
- ☐ Weil die Haut dem Körper Bescheid gibt.

Was ist ein Hormon?

- ☐ Ein Nährstoff aus dem Essen.
- ☐ Ein Muskel, der beim Wachsen hilft.
- ☐ Ein Botenstoff, der mit dem Blut reist und Organen Signale gibt.
- ☐ Eine Krankheit in der Pubertät.

Jemand aus deiner Klasse sagt: „Die Geschlechtsorgane bekommt man erst in der Pubertät.“ Was stimmt?

- ☐ Stimmt – vorher hat man keine.
- ☐ Stimmt nicht – sie sind als primäre Geschlechtsmerkmale schon bei der Geburt da; in der Pubertät kommen die sekundären dazu.
- ☐ Stimmt nicht – man bekommt sie erst als Erwachsener.
- ☐ Stimmt – das sind die sekundären Geschlechtsmerkmale.

Warum verändert sich mein Körper gerade?

ZUM KONTROLLIEREN

Erst alles selbst lösen, dann vergleichen. Wichtig ist vor allem eins: Jeder Körper hat seinen eigenen Zeitplan, und beides – früher oder später – ist normal.

1 Setz das Fachwort ein. Wähle: Pubertät, Hormone, Stimmbruch, Regelblutung.

Die Zeit, in der Kinder erwachsen werden: **Pubertät**

Botenstoffe, die die Veränderungen steuern: **Hormone**

Die Stimme kippt und wird tiefer: **Stimmbruch**

Ein anderes Wort für Menstruation: **Regelblutung**

2 Bei wem passiert das in der Pubertät? Schreib „alle“, „Mädchen“ oder „Jungen“.

Man wächst schneller als vorher: **alle**

Die Haut wird fettiger: **alle**

Unter den Achseln wachsen Haare: **alle**

Die erste Regelblutung kommt: **Mädchen**

Die Stimme wird deutlich tiefer: **Jungen**

Der erste Samenerguss kommt: **Jungen**

Warum verändert sich mein Körper gerade?

3 Wer macht das? Wähle: Gehirn, Blut, Eierstöcke, Hoden.

Gibt das Startsignal für die Pubertät:

Gehirn

Bringt die Hormone zu den Organen:

Blut

Bilden vor allem Östrogen:

Eierstöcke

Bilden vor allem Testosteron:

Hoden

4 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer später in die Pubertät kommt, ist nicht normal.	☐	☒
Wann die Pubertät beginnt, ist von Mensch zu Mensch verschieden.	☒	☐
Mädchen kommen oft etwas früher in die Pubertät als Jungen.	☒	☐
In der Pubertät verändert sich nur der Körper, nicht die Gefühle.	☐	☒
Alle Kinder einer Klasse sind gleich weit entwickelt.	☐	☒
Mit Fragen zur Pubertät kannst du zu jemandem gehen, dem du vertraust.	☒	☐

Warum verändert sich mein Körper gerade?

5 Nummeriere in der richtigen Reihenfolge.

So kommt die Pubertät in Gang

3 Die Hormone reisen mit dem Blut durch den Körper.

1 Das Gehirn gibt mit einem Hormon das Startsignal.

4 Der Körper verändert sich Schritt für Schritt.

2 Eierstöcke oder Hoden bilden eigene Hormone.

6 Primäres oder sekundäres Geschlechtsmerkmal? Schreibe „primär“ oder „sekundär“.

Hoden: **primär**

Ein Bart wächst: **sekundär**

Gebärmutter: **primär**

Die Brüste wachsen: **sekundär**

Die Stimme wird tiefer: **sekundär**

Eierstöcke: **primär**

Haare unter den Achseln: **sekundär**

Warum verändert sich mein Körper gerade?

7 Schreib in ganzen Sätzen.

Was verändern die Hormone in der Pubertät? Schreib je einen Satz zum Körper, zum Denken und zu den Gefühlen.

Zum Beispiel: **Am Körper wachsen Haare unter den Achseln. Im Denken will man mehr selbst entscheiden. Bei den Gefühlen wechselt die Stimmung oft schnell.**

Darauf kommt es an: Ein Satz nennt eine Veränderung am Körper. · Ein Satz nennt eine Veränderung im Denken, etwa eine eigene Meinung oder mehr selbst entscheiden wollen. · Ein Satz nennt eine Veränderung bei den Gefühlen. · Es sind ganze Sätze.

Begründe: Warum gibt es in der Pubertät öfter Streit mit den Eltern? Nutze mindestens zwei Veränderungen aus der Pubertät.

Zum Beispiel: **Man will in der Pubertät mehr selbst entscheiden, die Eltern setzen aber noch Regeln, deshalb gibt es Streit. Außerdem schwankt die Stimmung, darum ist man schneller gereizt.**

Darauf kommt es an: Die Antwort nennt mindestens zwei Veränderungen aus der Pubertät. · Sie verbindet die Veränderungen mit dem Streit, etwa mit „weil“ oder „deshalb“. · Es sind ganze Sätze.

8 Kreuze die richtige Antwort an.

In einer 6. Klasse sind manche schon mitten in der Pubertät, andere noch gar nicht. Was stimmt?

☒ **Jeder Körper hat seinen eigenen Zeitplan – früher oder später ist beides normal.**

Der Beginn liegt meist irgendwo zwischen 8 und 14 Jahren, und das Gehirn bestimmt ihn selbst.

Warum verändern sich in der Pubertät viele Teile des Körpers zur gleichen Zeit?

☒ **Hormone reisen mit dem Blut überallhin und geben vielen Organen Signale.**

Hormone sind Botenstoffe im Blut, darum erreichen sie viele Stellen im Körper.

Was ist ein Hormon?

☒ **Ein Botenstoff, der mit dem Blut reist und Organen Signale gibt.**

Hormone werden etwa im Gehirn, in den Eierstöcken oder in den Hoden gebildet und wirken im ganzen Körper.

Jemand aus deiner Klasse sagt: „Die Geschlechtsorgane bekommt man erst in der Pubertät.“ Was stimmt?

☒ **Stimmt nicht – sie sind als primäre Geschlechtsmerkmale schon bei der Geburt da; in der Pubertät kommen die sekundären dazu.**

Die Geschlechtsorgane sind von Geburt an da und reifen in der Pubertät; neu entstehen dann Brüste, Bart, tiefere Stimme oder Achselhaare.