

Was passiert bei der Periode?

Ein Kreislauf, der sich wiederholt

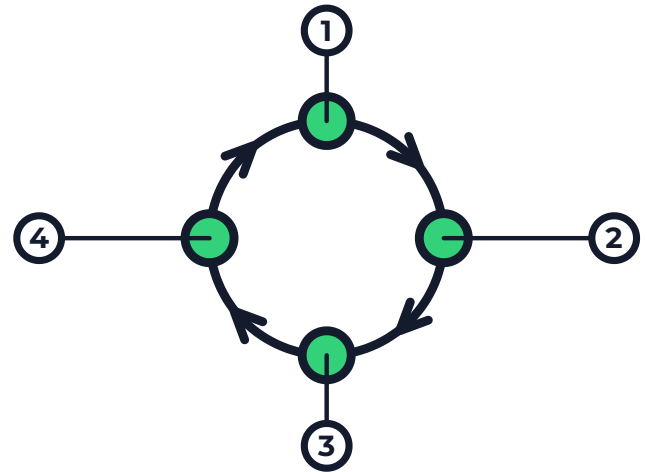
Ab der Pubertät läuft im Körper von Mädchen und Frauen ein Zyklus ab. Er dauert im Schnitt etwa 28 Tage, bei vielen auch kürzer oder länger. In dieser Zeit bereitet sich die Gebärmutter jedes Mal darauf vor, dass eine befruchtete Eizelle ankommen könnte.

Der Zyklus in vier Schritten

- 1** Die Gebärmutterschleimhaut wächst und wird dick und gut durchblutet.
- 2** Etwa in der Mitte springt eine reife Eizelle aus dem Eierstock – der Eisprung.
- 3** Die Eizelle wandert durch den Eileiter Richtung Gebärmutter.
- 4** Wird sie nicht befruchtet, löst sich die Schleimhaut: Die Blutung beginnt.

Die Blutung ist das Ende eines Zyklus und zugleich der Anfang des nächsten.

Der Zyklus als Kreis



- 1** Aufbau **2** Eisprung **3** Wanderung
4 Blutung

Die Pfeile laufen immer weiter: Nach der Blutung fängt der Aufbau von vorn an.

Was dabei normal ist

- Die Blutung dauert meist drei bis sieben Tage.
- Insgesamt kommt wenig zusammen – oft nur ein paar Esslöffel voll.
- Die erste Periode kommt bei den meisten zwischen 10 und 15 Jahren.
- Am Anfang ist der Abstand zwischen zwei Blutungen oft unregelmäßig; das pendelt sich ein.
- Ziehen im Bauch oder im Rücken kann dazugehören; vielen helfen Wärme und Bewegung.

Typische Falle

- Falsch: Wer die Periode hat, verliert viel Blut und ist krank.
- Richtig: Es ist wenig Blut, und die Periode ist keine Krankheit.
- Sport, Schwimmen und Duschen gehen weiter wie sonst auch.
- Bei sehr starken Schmerzen oder einer sehr starken Blutung fragt man ärztlichen Rat.

Was passiert bei der Periode?

Hygiene und wen du fragen kannst

- Binden, Tampons, Periodenunterwäsche oder eine Menstruationstasse fangen das Blut auf.
- Regelmäßig wechseln – dann riecht auch nichts.
- Eltern oder Erwachsene, denen du vertraust, eine Vertrauenslehrkraft, Kinderärztin oder Frauenärztin
- In Deutschland das Kinder- und Jugendtelefon 116 111, kostenlos und anonym

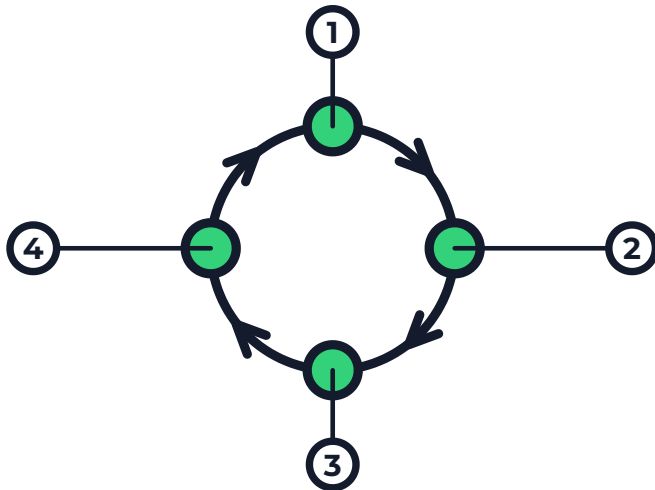
TIPP

Wer seine Periode hat, kann den ersten Tag der Blutung in einen Kalender eintragen. Nach ein paar Monaten sieht man, wie lang der eigene Zyklus ungefähr ist.

Was passiert bei der Periode?

Name: _____ Datum: _____

1 Schreib an jede Station, was dort passiert: Aufbau, Eisprung, Wanderung, Blutung.



1

2

3

4

2 Wo passiert das? Wähle: Eierstock, Eileiter, Gebärmutter.

Hier reift die Eizelle heran und springt heraus:

Hier wandert die Eizelle nach dem Eisprung entlang:

Hier wird die Schleimhaut dick und gut durchblutet:

Hier löst sich die Schleimhaut, wenn keine Befruchtung stattfand:

Was passiert bei der Periode?

3 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Bei der Periode verliert man so viel Blut, dass man krank wird.	☐	☐
Die Regelblutung dauert meist drei bis sieben Tage.	☐	☐
Mit der Periode darf man nicht duschen und nicht schwimmen.	☐	☐
Am Anfang ist der Zyklus oft unregelmäßig.	☐	☐
Bei der Periode stößt die Gebärmutter ihre Schleimhaut ab.	☐	☐
Nur Mädchen müssen wissen, was bei der Periode passiert.	☐	☐

4 Was bedeutet das Fachwort? Verbinde.

Eisprung



anderes Wort für Regelblutung

Menstruation



Polster in der Gebärmutter

Zyklus



reife Eizelle verlässt den Eierstock

Schleimhaut



Zeit von einer Blutung zur nächsten

Was passiert bei der Periode?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Wozu baut die Gebärmutter in jedem Zyklus ihre Schleimhaut auf?

- ☐ Als Polster für eine befruchtete Eizelle, falls eine ankommt.
- ☐ Um Blut für den ganzen Körper zu speichern.
- ☐ Um darin die Eizellen zu bilden.
- ☐ Um den Bauch warm zu halten.

Mia sagt: „Bei der Periode verliert man so viel Blut, dass man krank ist.“ Was stimmt?

- ☐ Mia hat recht, man muss dann im Bett bleiben.
- ☐ Es ist wenig Blut, oft nur ein paar Esslöffel, und die Periode ist keine Krankheit.
- ☐ Man verliert jeden Monat etwa einen Liter Blut.
- ☐ Mia hat recht, darum darf man dann keinen Sport machen.

Warum löst sich die Schleimhaut am Ende des Zyklus?

- ☐ Weil die Eizelle sie aufgebraucht hat.
- ☐ Weil die Gebärmutter krank geworden ist.
- ☐ Weil keine befruchtete Eizelle angekommen ist und sie nicht gebraucht wird.
- ☐ Weil sie zu kalt geworden ist.

Lena hat ihre Periode, und heute ist Schwimmunterricht. Was stimmt?

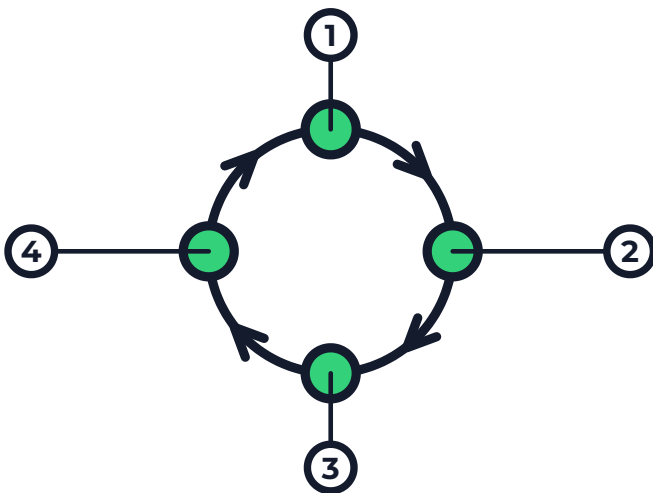
- ☐ Mit der Periode darf man auf keinen Fall schwimmen.
- ☐ Schwimmen schadet der Gebärmutter.
- ☐ Sie muss eine ganze Woche aussetzen.
- ☐ Schwimmen geht wie sonst auch, zum Beispiel mit Tampon oder Menstruationstasse.

Was passiert bei der Periode?

ZUM KONTROLLIEREN

Vergleiche erst, wenn du alles selbst versucht hast. Das Wichtigste: Die Periode ist ein Vorgang, keine Krankheit – und die Reihenfolge Aufbau, Eisprung, Wanderung, Blutung erklärt fast alles.

1 Schreib an jede Station, was dort passiert: Aufbau, Eisprung, Wanderung, Blutung.



1 Aufbau

2 Eisprung

3 Wanderung

4 Blutung

2 Wo passiert das? Wähle: Eierstock, Eileiter, Gebärmutter.

Hier reift die Eizelle heran und springt heraus:

Eierstock

Hier wandert die Eizelle nach dem Eisprung entlang:

Eileiter

Hier wird die Schleimhaut dick und gut durchblutet:

Gebärmutter

Hier löst sich die Schleimhaut, wenn keine Befruchtung stattfand:

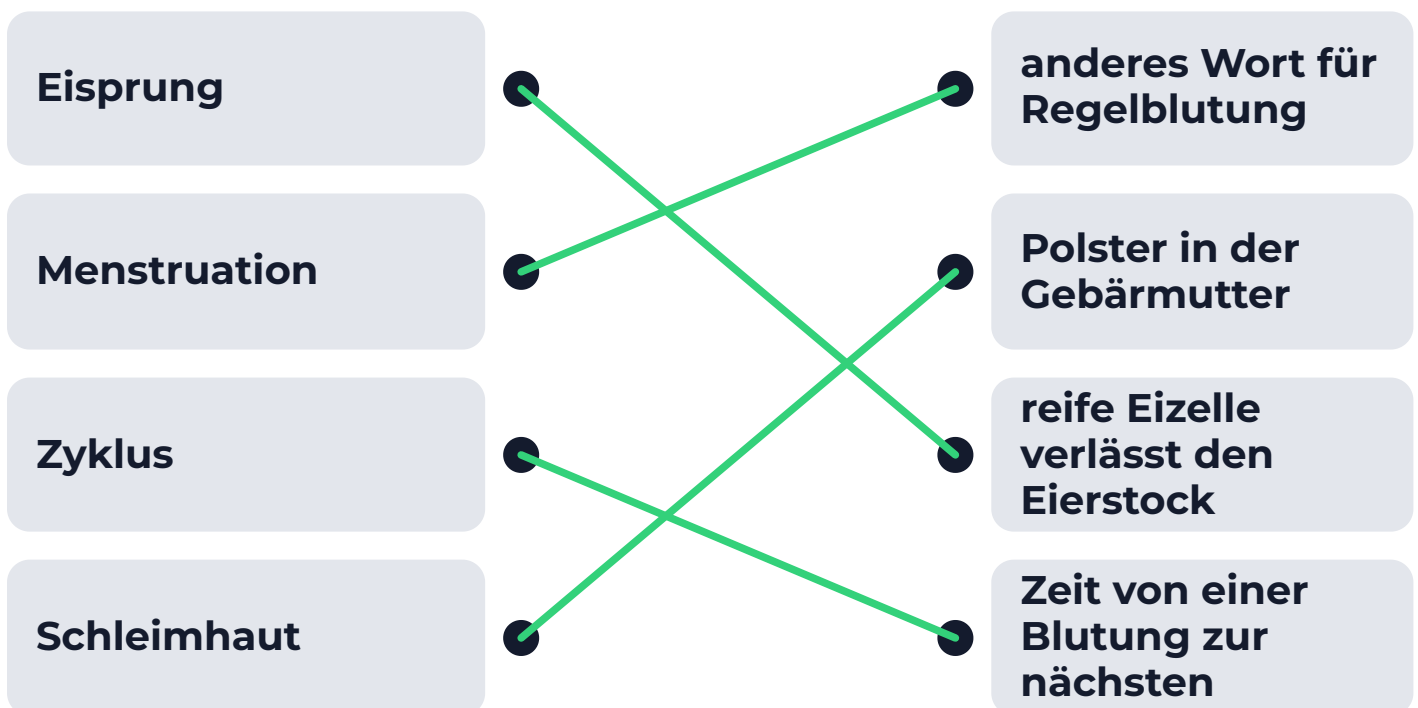
Gebärmutter

Was passiert bei der Periode?

3 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Bei der Periode verliert man so viel Blut, dass man krank wird.	☐	☒
Die Regelblutung dauert meist drei bis sieben Tage.	☒	☐
Mit der Periode darf man nicht duschen und nicht schwimmen.	☐	☒
Am Anfang ist der Zyklus oft unregelmäßig.	☒	☐
Bei der Periode stößt die Gebärmutter ihre Schleimhaut ab.	☒	☐
Nur Mädchen müssen wissen, was bei der Periode passiert.	☐	☒

4 Was bedeutet das Fachwort? Verbinde.



Was passiert bei der Periode?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Wozu baut die Gebärmutter in jedem Zyklus ihre Schleimhaut auf?

☒ **Als Polster für eine befruchtete Eizelle, falls eine ankommt.**

Die dicke, gut durchblutete Schleimhaut wäre der Platz, an dem ein Kind heranwachsen könnte.

Mia sagt: „Bei der Periode verliert man so viel Blut, dass man krank ist.“ Was stimmt?

☒ **Es ist wenig Blut, oft nur ein paar Esslöffel, und die Periode ist keine Krankheit.**

Die Periode ist ein Zeichen, dass der Körper seine Arbeit tut, und es kommt nur wenig Blut zusammen.

Warum löst sich die Schleimhaut am Ende des Zyklus?

☒ **Weil keine befruchtete Eizelle angekommen ist und sie nicht gebraucht wird.**

Ohne befruchtete Eizelle wird das Polster nicht gebraucht, es löst sich, und ein neuer Zyklus beginnt.

Lena hat ihre Periode, und heute ist Schwimmunterricht. Was stimmt?

☒ **Schwimmen geht wie sonst auch, zum Beispiel mit Tampon oder Menstruationstasse.**

Sport, Schwimmen und Duschen gehen während der Periode weiter wie sonst auch.