

Jule ist vierzehn und hatte bisher noch keine Menstruation (Monatsblutung). Sie macht sich Sorgen, dass sie von ihrer Periode überrascht werden könnte und möchte sich darauf vorbereiten.



1. WEISST DU, WIE ES ZUR MENSTRUATION KOMMT? SETZE DIE FOLGENDEN BEGRIFFE IN DEN LÜCKENTEXT EIN:

MENSTRUATION (MONATSBLUTUNG) - HORMONE - MUTTERKUCHEN - GEBÄRMUTTER - EIZELLE - SCHLEIMHAUT

Die Menstruation (Monatsblutung) steht am Anfang und am Ende eines jeden Monatszyklus und wird durch gesteuert. Man nennt sie auch Periode, Regel oder einfach Tage. Das passiert dabei im Körper: Eine reift im Eierstock heran. Gleichzeitig baut sich in der Gebärmutter auf. Gebärmutter Schleimhaut braucht der Körper, damit sich ein Ei einnisten und ernährt werden kann. Zusätzlich werden neue Blutgefäße gebildet, um den aufzubauen. Der ist für die Atmung und Ernährung des Ungeborenen in der Schwangerschaft zuständig. So ausgestattet wartet die auf die befruchtete Eizelle. Was ist aber, wenn kein Ei befruchtet wird? Dann nährt die Gebärmutter die Schleimhaut nicht länger. Die oberen Schichten der Schleimhaut zerfallen und werden blutend abgestoßen. Und genau das ist die . Mädchen bekommen ihre erste Menstruation etwa zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr.



2. FÜR DIE MENSTRUATION GIBT ES VERSCHIEDENE HYGIENEPRODUKTE. RECHERCHIERE AUF WWW.LOVELINE.DE ODER IN DER BROSCHÜRE „AUFREGENDE JAHRE – JULES TAGEBUCH“



INTERNET:

loveline.de - Das Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA
www.loveline.de



BROSCHÜRE:

Aufregende Jahre – Jules Tagebuch
<https://shop.bzga.de/pdf/13040000.pdf>



Name



**3. TRAGE HIER DIE INFORMATIONEN ZU DEN VERSCHIEDENEN
HYGIENEPRODUKTEN EIN, DIE DU GEFUNDEN HAST.**

Binden / Slipeinlagen

Tampons

Binden und Tampons sind nicht die einzigen Hygieneprodukte für die Menstruation. Recherchiere unter www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/, welche Produkte es noch gibt und wie sie benutzt werden.



Überlege, wie Jule sich auf ihre erste Menstruation vorbereiten kann?