

Was ist der Zyklus?

Das Wort Zyklus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Kreislauf/ regelmäßige Wiederkehr. Du kannst ihn dir also wie einen Kreis vorstellen. Insgesamt umfasst der Zyklus die Zeit vom ersten Tag der Blutung bis zum Einsetzen der nächsten Blutung.

Oft heißt es, dass ein normaler Zyklus 28 Tage dauert. Lass dich davon nicht verunsichern! Tatsächlich kann ein Zyklus etwa zwischen 20 und 36 Tage dauern. Da dies in etwa der Dauer eines Monats entspricht, entstand der Begriff des „Monatszyklus.“

Die Menstruation

Der Zyklus beginnt mit der Menstruation. Unsere Gebärmutter hat in den Wochen zuvor, als Vorbereitung auf eine Schwangerschaft, eine Schleimhaut aufgebaut, damit sich darin gegebenenfalls eine Eizelle einnisten kann. Diese löst sich nun und wird von der Gebärmutter abgestoßen, was zur Blutung führt.

Dauer und Stärke der Blutung sind bei jeder unterschiedlich. Durchschnittlich dauert sie aber vier bis sieben Tage und wir verlieren allerhöchstens eine halbe Kaffeetasse voll Blut.

Hier findest du uns

**Frauen- und Mädchen GesundheitsZentrum
Region Hannover e. V.**

Escherstrasse 10
30159 Hannover

Tel. 0511-300 45 46
info@fmgz-hannover.de
www.fmgz-hannover.de

Offene Sprechzeiten

Mo. 9:00 bis 13:00 Uhr
Mi. 9:00 bis 13:00 Uhr
Do. 9:00 bis 13:00 Uhr
sowie Termine nach Vereinbarung

Ihre Spenden sind willkommen!

Bankverbindung Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE56 3702 0500 0008 4680 00



Gefördert durch die
Region Hannover

weitere Infos unter
FMGZ-HANNOVER.DE



FMGZ

FRAUEN- UND MÄDCHEN
GESUNDHEITZENTRUM
REGION HANNOVER E. V.



TIPPS & INFOS

**MONATSZYKLUS &
MENSTRUATION**

PMS - PräMenstruelles Syndrom

Viele Frauen und Mädchen fühlen sich während der zweiten Zyklushälfte bzw. ein paar Tage vor Einsetzen der Blutung körperlich und psychisch nicht wohl.

In unserem Körper findet ein kleines Hormonchaos statt. Das führt dazu, dass wir empfindlicher auf Schmerzen, aber auch auf Sinneseindrücke reagieren. Dagegen hilft oft Entspannung oder manchmal auch ein Stück Schokolade.

Bei heftigen und anhaltenden Beschwerden solltest du eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen.

Periodenprodukte

Inzwischen gibt es eine Vielfalt an unterschiedlichen Periodenprodukten.

Hier eine Kurzfassung dessen, was es außer den üblichen Tampons und Binden noch gibt.

Menstruationstasse

Menstruationstassen sehen aus wie kleine Becher und bestehen meist aus Silikon.

Sie werden ähnlich wie ein Tampon eingeführt

Bio Tampon

Biotampons sind aus Bio Baumwolle und enthalten weder Kunststoffe noch Pestizide

Stofftampon

Stofftampons bestehen aus Stoff und können gewaschen und wiederverwendet werden

Softtampon

Softtampons sind eigentlich Schwämmchen, zur einmaligen Benutzung

Menstruationsschwämmchen

Menstruationsschwämmchen sind aus nachwachsenden Rohstoffen und können nach der Reinigung wiederverwendet werden

Periodenunterwäsche

Periodenunterwäsche gibt es als Slip, Panty, Tanga oder Boxershirt und hat quasi eine „eingebaute“ Binde, auch diese sind nach der Wäsche wiederverwendbar

Bio Binde / Slipeinlage

Biobinden sind aus Biobaumwolle, die voll biologisch abbaubar ist. Sie enthalten keine, für die Schleimhaut schädlichen Chemikalien

Stoffbinde

Stoffbinden sind aus Stoff, haben Flügel mit Druckknöpfen und sind nach der Wäsche wiederverwendbar

Detaillierte Informationen findet ihr in unserem Flyer „Du regelst das schon“, den ihr auch auf unserer Homepage einsehen könnt.

Ganz wichtig: Es gibt hier kein falsch oder richtig! Nur du selbst entscheidest, welche Methode für dich am besten ist.

Viele Frauen und Mädchen haben vor und während ihrer Regelblutung starke Schmerzen im Unterleib und Rücken. Bei manchen kommen noch starke Kopfschmerzen und Übelkeit hinzu. Auch hier ist es sehr unterschiedlich, was der Einzelnen hilft. Manche legen sich mit einer Wärmflasche ins Bett. Anderen tut es gut, wenn sie Sport machen und sich bewegen.

Wichtig ist vor allem, dass du deine Regel annimmst und eine positive Einstellung zu ihr hast. Sie ist etwas Besonderes, unser Körper leistet Unglaubliches und ohne sie gäbe es uns alle nicht!

Mehr Infos zum Thema findest du unter:

FMGZ-HANNOVER.DE