

Mädchenprojek**MAKI**

im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.

offene Beratungszeiten für Mädchen:
immer mittwochs von 14:00-16:30 Uhr
(außer in den Ferien)

FMGZ MEDEA e. V. Tel.: (0351) 895 12 09
Prießnitzstraße 55
01099 Dresden

E-Mail: maxi@medea-dresden.de
Internet: www.mede-a-dresden.de



Herausgeberin:
Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

Hilfreiche Tipps bei Menstruationsbeschwerden

Einmal im Monat, nach dem Eisprung, löst sich die unbefruchtete Eizelle auf und wird mit Blut ausgeschieden - die Menstruation beginnt. Während der Periode haben viele Mädchen Schmerzen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten diesen Beschwerden entgegenzuwirken. Entspannung hilft!

Hier ein paar ausgewählte Entspannungsmethoden!

Yoga - Die Kobra → Bei dieser Yoga-Übung legst du dich flach auf den Bauch und nimmst deine Arme unter deine Schultern. Jetzt kannst du dich mit deinen Armen nach oben drücken, so dass nur dein Oberkörper aufrecht ist und du an die Decke schauen kannst. Diese Position hältst du ca. 3 bis 5 Atemzüge lang und lässt dich dann wieder zu Boden sinken. Solange dir die Übung gut tut, kannst du sie ein paar mal wiederholen.

Wärme → Die leichteste Art zu entspannen. Mach es dir auf der Couch oder im Bett gemütlich und leg dir eine Wärmflasche auf den Bauch. Die Wärme entspannt die Muskeln und löst deine Unterleibsschmerzen. Den gleichen Effekt hat auch ein aufgewärmtes Kirschkernkissen.

Salzarme Ernährung → Um zusätzliche Wassereinlagerungen im unteren Bauchbereich zu vermeiden, solltest du bei starken Regelschmerzen möglichst salzarm essen. Das funktioniert am besten, wenn du dir deine Mahlzeiten alleine zubereitest, also auf Fertigprodukte verzichtest.

Kräutertees → Es gibt verschiedene Kräutertees, die deine Menstruationsbeschwerden durch ihre beruhigende, entkrampfende Wirkung lindern können. Dazu zählen z. B. Frauenmantel, Kamille, Melisse oder Fenchel.

Entspannung mit Beauty-Effekt → Ein warmes Bad mit ein paar Tropfen Lavendelöl und einem Becher Sahne als Badezusatz, entspannt unheimlich und macht deine Haut samtweich!

 Sollte nichts der hier aufgelisteten Methoden deine Regelschmerzen lindern können, solltest du dich an eine Frauenärztin wenden. Du kannst natürlich auch im FMGZ MEDEA vorbeikommen und dich beraten lassen.



Mädchensache, Rote
Happy Mondays,
Dreibeistage.



Menstruationskalender

© MEDEA

Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Juni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Beauty-Tipp

In der Pubertät haben viele Mädchen unreine Haut. Es gibt eine Gesichtsmaske gegen unreine Haut, die du dir ganz einfach selbst herstellen kannst!

Dazu brauchst du:

- 1 Stück Salatgurke
- 1 Esslöffel Speisequark

Zuerst zerkleinerst du die Salatgurke mit einer Reibe (die Schale kannst du dabei ruhig dran lassen). Die Flüssigkeit, die beim Reiben der Gurke entstanden ist, kannst du weggießen. Nun verrührst du nur noch zwei Esslöffel Gurkenbrei mit einem Esslöffel Speisequark und schon ist deine Gesichtsmaske fertig!



Wie kannst du deine Zykluslänge berechnen?

Die Zykluslänge bezeichnet die Dauer zwischen zwei Zyklen. Sie beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Regelblutung.

😊 Gute Laune ☹️ Schlechte Laune 💧 Leichte Blutung 🌊 Normale Blutung ⚡ Starke Blutung 📍 Schmerzen (mit Hilfe dieser Symbole kannst du deine Blutung in den 📅 eintragen)