

# Menstruation

Die Tage des Donners



## 01

### DIE MENARCHE

*Das erste Einsetzen der Periode, auch Menarche genannt, kann zwischen 10 und 16 Jahren geschehen. Bei manchen aber auch früher oder später.*



## 60

### MILLILITER

*Soviel Schleimhaut (die so ähnlich wie Blut aussieht) wird von der Gebärmutter während einer Monatsblutung in etwa ausgestoßen. Das sind ungefähr zwei Eierbecher voll.*



## 45

### PROZENT

*In etwa so viele Menschen leiden vor dem Einsetzen der Periode unter körperlichen oder emotionalen Symptomen. PMS steht für Prämenstruelles Syndrom. Abhilfe verschaffen Wärme, Kräutertees, Ernährung, usw. Bevor du Medikamente einnimmst, klär das mit einer erwachsenen Person ab.*



## 02

### EIERSTÖCKE

*Wie so oft in unserem Körper sind auch unsere Eierstöcke doppelt vorhanden. Fällt einer aus, übernimmt der andere einfach die Arbeit. Praktisch, nicht wahr?*

## 21

### TAGE

*Solange können kurze Zyklen dauern. Ein langer Zyklus könnte zB 35 Tage oder noch länger dauern. Wichtig zu wissen ist aber, dass die Abstände nicht immer gleich lang und vor allem am Anfang unregelmäßig sein können.*

## 04

### VARIANTEN

*von unterschiedlichen Menstruationsartikeln sind derzeit gängig. Die Menstruationstasse wird immer beliebter, weil sie so umweltschonend und nachhaltig ist. Außerdem gibt es (Bio-)Tampons, Wegwerfen- oder Stoffbinden und Periodenslips.*