

IN DER REGEL ALLES GUT!

PROFI-TIPPS FÜR EIN POSITIVES KÖRPERGEFÜHL

AB JETZ IN JEDEM HEFT Frauenärztin Sheila de Liz erklärt dir, wie dein Körper tickt.

Deutschlands coolste Frauenärztin **Sheila de Liz** über die monatliche Periode (Menstruation oder Regel), und was du dazu wissen solltest.

DR. SHEILA DE LIZ
Als Expertin mit spezieller Teenie-Sprechstunde in ihrer Wiesbadener Praxis, weiß die Gynäkologin (@drsheiladeliz) genau, was dich bewegt. Tipps gibt es übrigens auch auf Ihrem YouTube-Channel.



NICHTS IST PEINLICH! Hast du schon deine erste Periode bekommen? Viele Frauen erinnern sich ihr Leben lang an diesen Moment und an die gemischten Gefühle, die damit verbunden sind: Aufregung, Freude, Neugier, aber auch ein wenig Scham. Nicht besonders verwunderlich. Denn um das Thema wird immer noch viel herumgeredet. Denke nur an die blaue Flüssigkeit, die in Werbespots auf die Binden gekippt wird. Lass Dir von dieser „Geheimniskrämerei“ und dem „Getuschel“ rund um die Regel



nichts einreden. Die Periode ist nicht peinlich, sondern ganz natürlich!

ES IST, WIE ES IST! Die Periode oder Regel begleitet dich ein halbes Leben. Umso wichtiger, dass du ein gesundes Verhältnis zu ihr entwickelst und sie nicht ablehnst. Klar, kann es ganz schön nerven, wenn du plötzlich deine Periode bekommst und keinen Tampon dabei hast. Garantiert trägst du genau dann die neue weiße Jeans oder hast ein Date. Vielleicht leidest du unter Regelschmerzen und willst am ersten Tag der „Mens“ (Menstruation) nur auf dem Sofa liegen und Serien gucken. Ein bisschen Ziehen und Zwicken im Bauch ist normal. Bei stärkeren Schmerzen solltest du aber mit deiner Frauenärztin sprechen.

WAS PASSIERT MIT DIR? Fachlich ausgedrückt: Die Monatsblutung wird von dem Teil des Gehirns gesteuert, das u. a. für die Hormon-Ausschüttung zuständig ist, dem Hypothalamus. Irgendwann, wenn du zwischen neun und 16 Jahre alt bist, wacht er aus dem Tiefschlaf auf und gibt den regelmäßigen Beat für deine

Periode vor. Das kann sehr früh, aber auch sehr spät sein. Wundere dich also nicht, wenn die Regel bei dir noch auf sich warten lässt, während deine Freundinnen schon ihre Erfahrungen austauschen. Auch bei deinem Hypothalamus kann der Wecker jederzeit klingeln! Dann legen die Eierstöcke los und produzieren Hormone, die alle vier Wochen eine Blutung auslösen.

WARUM DAS GANZE? Die Hormone sorgen auch dafür, dass sich in der Gebärmutterhöhle eine Zellschicht aufbaut, auf der sich ein befruchtetes Ei einnisten könnte. Kommt es nicht zur Befruchtung, wird alles wieder abgebaut und mit der Blutung ausgeschieden. Jeden Monat von neuem. Anfangs kommt die Periode oft nicht regelmäßig, die Organe müssen sich noch „eingrooven“. Auch das Blut sieht nicht immer gleich aus. Aber keine Sorge: Von Hellrot bis Braun ist alles normal. Im Schnitt verlierst du bis zu 70 ml Blut. Kommt es dir mehr vor, sprich mit deiner Ärztin.

ENTSPANN DICH! Die Periode ist keine Krankheit. Vor bösen Überraschungen schützt dich ein Tampon in der Tasche.