

2006, Ausgabe 2

Alles klar!

Bewegung für die Tage – Menstruation und Schulsport



Alles klar! – auf einen Blick

Nach dem erfolgreichen Start in die Reihe „**Alles klar!**“ mit dem Thema „Frauenhygiene – damals und heute“ freuen wir uns, Ihnen jetzt zum Thema „**Menstruation und Schulsport**“ unterrichtsgerechte Informationen zu liefern.

Die Zielgruppe

Die Unterrichtsreihe richtet sich an alle Ihre Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 7. Grundsätzlich sind viele Themen sowohl für Mädchen als auch für Jungen relevant. Bei den Fragen zur Monatshygiene und ihrer Anwendung empfiehlt es sich jedoch, die Mädchen separat zu unterrichten.

Inhalt

Einführung	3
Hintergrundinformationen zu „Menstruation und Sport“	4
Informationen zu „Menstruation und Schulsport“	5
Empfehlungen des Sportärztesbundes	6
Startklar zum Unterricht	7
Ratschläge für Mädchen zum natürlichen Umgang mit der Regel	8

Einführung

Unterrichtsthema dieser Ausgabe: „Menstruation und Schulsport“

Im Alter von 9 bis 16 Jahren erlebt jedes Mädchen die Menarche (das Einsetzen der ersten Menstruation). Einige Mädchen leiden während der Menstruation unter Beschwerden, andere wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Das führt zu vielen Fragen, insbesondere, wenn es um das Thema Schulsport geht. Sprechen Sie mit Ihren Schülerinnen, und geben Sie ihnen so die nötige Unterstützung.

Schulsport – ein Thema für sich

Nach wie vor benennen viele Mädchen die Menstruation als Grund für die Nichtteilnahme am Sportunterricht. Häufig fühlen sich die pubertierenden Mädchen in ihrem eigenen Körper nicht mehr wohl. Zusätzlich existieren oft Ängste und Vorurteile. Etwa, dass man sich während der Periode nicht gründlich waschen dürfe (dann entsteht natürlich Geruch) oder dass die Teilnahme am Sport mit peinlichen Umständen einhergeht. So befürchten Bindenträgerinnen, die Vorlage könne sich unter dem Trikot abzeichnen oder verrutschen und so Blutflecken sichtbar werden. Außerdem ist es für die Schülerinnen unangenehm, wenn nach der Sportstunde kaum Zeit und Gelegenheit besteht, sich in Ruhe frisch zu machen. Dazu kommen vielleicht Hänseleien in der Umkleidekabine.

Diese vielfältigen möglichen Gründe für eine Nichtteilnahme am Schulsport sind für den Lehrer sicher nicht leicht zu unterscheiden. Wichtig sollte immer sein, die Mädchen so positiv wie möglich an das Thema „Menstruation“ und „Frau werden“ heranzuführen.

Alles klar?

Das Schulpaket bietet zahlreiche Materialien für den Aufklärungsunterricht. Die Probiersets für die Schülerinnen enthalten Muster moderner Frauenhygieneprodukte. Die Aufklärungsbroschüre beantwortet ausführlich die vielen Fragen zur körperlichen Entwicklung, zur Menstruation und zur Hygiene. Die Kopiervorlage führt beispielhaft mögliche und typische Fragen der Schülerinnen zur Menstruation und Menstruationshygiene auf und beantwortet diese in Kurzform. Die Schüler-Website www.vomerwachsenwerden.de sowie die Lehrer-Website www.aufklaerungsstunde.de können Sie auch interaktiv im Unterricht nutzen, um diesen noch lebendiger zu gestalten.

Hintergrundinformationen zu „Menstruation und Sport“

Noch gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurden die Arbeit in Haus und Garten sowie die Bewältigung der Wege zum Brunnen und zum Markt in der breiten Bevölkerung als ausreichende „weibliche Leibesübungen“ angesehen. Doch der weltweite Aufschwung der Turn- und Sportbewegung und die Wiederbelebung der Olympischen Spiele gaben auch dem Frauensport Impulse. Bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen traten nur Männer an, vier Jahre später in Paris nahmen immerhin elf Frauen an Wettbewerben teil. Seither hat der Frauensport eine rasante Entwicklung genommen.

Dabei blieb das Verhalten während der Menstruation lange umstritten. Während die Fachleute noch um einen Konsens rangen, waren sportbegeisterte Frauen zunehmend bereit, die überkommenen Vorbehalte zu ignorieren; an Wettkämpfen nahmen sie durchweg ohne Rücksicht auf ihre Menstruation teil. In den 60er Jahren endlich wurde seitens der Sportärzte die Teilnahme an Leibesübungen während der Menstruation „gesunden und an körperliche Übungen gewohnten Sportlerinnen“ ausdrücklich erlaubt, es durfte aber keinen Zwang zum Mitmachen geben. Schwimmen war untersagt.

Die hygienische Versorgung beim Schwimmen blieb während der Menstruation ein Problem, solange es keine Tampons gab – diese kamen 1950 in unserem Lande auf den Markt. Noch im Jahre 1965 förderte eine Umfrage bei 140 Schwimmvereinen ein buntes Bild zutage: Manche Schwimmerinnen benutzten bereits Tampons, andere steckten lose Watte in die Scheide. Nicht selten wurden Binde und Monatshöschen unter dem Badeanzug getragen. In einigen Vereinen hatte die Betreuerin Anweisung gegeben, den Zwickel im Badeanzug durch eine eingenähte Einlage zu verstärken. In anderen Clubs schwamm man einfach ohne jeglichen Schutz. Jedenfalls trainierten die Aktiven auch während ihrer Menstruation.

Die Menstruation ist ein feiner Indikator für die körperliche und hormonelle Balance zwischen der Zufuhr von Energie und deren Einsatz beim Sport. Bei intensivem Training in sehr jungen Jahren (z. B. Eiskunstläuferinnen, Kunstturnerinnen) ist der Eintritt der ersten Regel oft verzögert, dabei können allerdings auch konstitutionelle Faktoren eine Rolle spielen. Dass sportliches Training sich positiv auf Regelschmerzen auswirkt, ist von vielen Autoren beschrieben worden. Die Minderung der Beschwerden ist vor allem in der Zeit nach der Menarche spürbar, setzt sich dann über Jahre fort und führt fast immer zu einem völligen Verschwinden der Probleme.

Informationen zu „Menstruation und Schulsport“

Kompetenter Rat für Ihre Schülerinnen

Beim Schulsport gelten besondere Voraussetzungen, da alle Schülerinnen zur Teilnahme verpflichtet sind. Die Sektion Frauensport im Deutschen Sportärztebund hat Empfehlungen für die Teilnahme am Schulsport während der Menstruation herausgegeben. Sie klären die Fragen von Schülerinnen, Eltern und Lehrkräften und ermutigen die Mädchen zur Teilnahme am Sportunterricht.

Gut zu wissen

Ca. 30% der Mädchen benutzen von der ersten Regel an Tampons. Diese Mädchen werden am ehesten zur Teilnahme am Sportunterricht während der Menstruation bereit sein.

Bei einem mittleren Menarchealter von 12,6 Jahren beginnt ein Teil der Mädchen schon im vierten oder fünften Schuljahr zu menstruieren. Die „Frühstarter“ sind nicht glücklich darüber, auch wenn sie das Ereignis mit Spannung erwartet haben. Sie finden die neue Situation oft peinlich und möchten auf gar keinen Fall, dass ihre Umgebung etwas bemerkt. Mädchen, die ihre Regel später bekommen, nehmen sie eher pragmatisch auf. Alle brauchen mehr oder weniger Zeit, um sich damit zurechtzufinden, wie sich ihr Körper verändert und wie sich verschwiegene Organe auf einmal in Szene setzen. Es ist gut und sinnvoll, die Mädchen aufzuklären und zur Teilnahme am Sport- und Schwimmunterricht zu ermutigen, es sollte aber kein Zwang ausgeübt werden, wenn sie sich – vor allem an den Regeltagen mit starker Blutung – nicht zum Mitmachen entschließen können.

Mit der praktischen Bewältigung der Blutung wird üblicherweise eine Weile experimentiert, bis jedes Mädchen den für sich richtigen Weg zum Umgang mit der Menstruation gefunden hat, der im Laufe der Zeit zur Gewohnheit wird. Für diese Entwicklung sollten sich die Mädchen Zeit und Ruhe gönnen dürfen.

DGSP-Empfehlungen zur Teilnahme am Schulsport während der Menstruation

Die sportärztlichen Empfehlungen sollen die Fragen von Schülerinnen, Eltern und Lehrkräften zum Verhalten beim Schulsport während der Menstruation klären:

1. Die Menstruation ist ein natürlicher Vorgang im weiblichen Körper, ohne dass Schülerinnen ihren gewohnten Tagesablauf ändern müssen. Die Teilnahme am Schulsport sollte daher selbstverständlich sein.
2. Jede Sportart kann prinzipiell auch während der Regelblutung betrieben werden. Die sportliche Leistungsfähigkeit muss nicht beeinträchtigt sein. Individuell kann es zu Leistungsverschlechterungen, aber auch zu Verbesserungen kommen. Ggf. sollten daher für Sportprüfungen zwei Termine angeboten werden.
3. Wissen über die anatomischen und physiologischen Zusammenhänge der Menstruation und eine entsprechend fachlich qualifizierte Aufklärung helfen den Mädchen, mögliche Ängste abzubauen und vermitteln Sicherheit in diesen Tagen.
4. In den ersten zwei bis drei Jahren nach der Menarche (=erste Regelblutung) kommen Unregelmäßigkeiten des Zyklus häufig vor. Sie sind im Allgemeinen bedeutungslos und kein Grund, auf die Teilnahme am Schulsport zu verzichten.
5. Schon unregelmäßige Zyklen sollten beobachtet werden. Ein Ausbleiben der Regelblutung über 3 Monate, ungewöhnlich starke Blutungen oder Schmerzen während der Regel sollten jedoch Anlass sein, einen Arzt/Ärztin aufzusuchen.
6. Sportliche Bewegung kann in vielen Fällen sogar Menstruationsbeschwerden lindern, denn sie fördert die Durchblutung, löst Verkrampfungen der Muskulatur und entspannt.
7. Hygieneprobleme lassen sich durch Verwendung von Tampons vermeiden. Die Tamponbenutzung ist von der ersten Menstruation an gesundheitlich unbedenklich. Damit sind Mädchen auch beim Schwimmen sicher geschützt.
8. Wenn der/die behandelnde Arzt/Ärztin in Ausnahmefällen die Freistellung vom Schulsport während der Menstruation empfiehlt, sollten Mädchen dennoch während des Sportunterrichtes anwesend sein und die Übungen verfolgen.

Aktualisiert: August 2007/Quelle: www.dgsp.de.

Startklar zum Unterricht

Holen Sie Ihre Schülerinnen gleich zu Unterrichtsbeginn aus der Reserve: zum Beispiel mit folgenden Fragen, die schnell an das Thema herantreiben und für eine aufgelockerte Unterrichts-
atmosphäre sorgen:

■ **Woher leitet sich das Wort Menstruation ab?**

Menstruation kommt von dem lateinischen Wort „mensis“ = Monat und vom griechischen „mene“ = Mond. Ein Mondmonat zählt ca. 28 Tage, was der Länge eines durchschnittlichen Monatszyklus entspricht.

■ **Welche Umschreibungen und Bezeichnungen für die Menstruation kennt Ihr?**

Seine Tage haben, Monatsblutung, Regel, Periode, Besuch von Tante Rosa, Roter Mond, Unwohlsein, Unpässlichkeit, die kritischen Tage ...

■ **Was glaubt Ihr, muss man in Bezug auf Sport und Bewegung beachten?**

Man kann sich auch während der Regel bewegen, bei Schmerzen ist dies sogar nützlich, weil es die Durchblutung fördert und entkrampfend wirkt.

■ **Darf man während der Tage überhaupt schwimmen gehen?**

Ja, aber aus Gründen der Hygiene nur mit Tampon.

■ **Welche Arten von Menstruationsschutz gibt es?**

Binden, Sliepeinlagen, Tampons.

■ **Was schätzt Ihr, wie viel Menstruationsflüssigkeit man während der Menstruation verliert?**

Die geschätzten Mengen liegen meist erheblich zu hoch. Tatsächlich sind es im Schnitt nur 65 ml.

■ **Welche Geschichten kennt Ihr im Zusammenhang mit der Menstruation, was wird erzählt?**

Es existierten in der Vergangenheit Vorurteile wie „Man darf nicht schwimmen“, „Man darf keinen Sport treiben“, aber auch Aberglaube wie „Schlagsahne wird nicht steif“, „Spiegel werden blind“, „Wasser und Lebensmittel werden schlecht“, „Frauen verfügen in dieser Zeit über Zauberkräfte“ ... In manchen Kulturen gelten Frauen, die bluten, als unrein.

Ratschläge für Mädchen zum natürlichen Umgang mit der Regel

Die Tage sind etwas Gutes

Jedes Mädchen sollte stolz darauf sein, eine Frau zu werden. Es sollte daher auch die Menstruation als etwas Natürliches und Weibliches positiv erleben. Diese Einstellung hilft, gut über die Tage zu kommen. Einige Ratschläge und Tipps machen es möglich, Beschwerden auf natürlichem Wege zu vermeiden bzw. zu lindern und Hygieneprobleme zu umgehen.

Die eigene Regel kennen lernen

So individuell wie der Körper einer Frau sind auch die Tage, was ihre Regelmäßigkeit, Abstände, Blutungsstärke und Dauer betrifft. Jedes Mädchen hat seine ganz eigene Regel. Deshalb ist es von der ersten Menstruation an nützlich, einen Regelkalender zu führen. Am Anfang sollte dabei nicht beunruhigen, wenn die Blutung nicht regelmäßig eintritt. Später aber zeigt der Kalender, wann die nächste Regel etwa zu erwarten ist. Durch die hormonellen Veränderungen im Verlauf des Zyklus leiden die Mädchen oft an Schwankungen des Befindens. Der Einfluss der Hormone kann Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben und diese sowohl verbessern als auch verschlechtern.

(Hier können Sie die Folie „Der weibliche Zyklus“ einsetzen.)

Bewegung für die Tage

Der Beginn der Tage kann sich mit einem leichten Ziehen im Unterbauch oder auch im Kreuz bemerkbar machen. Alles, was entspannend wirkt, lindert diese Beschwerden. Mädchen können bei Beschwerden aktiv etwas tun, indem sie sich bewegen. Schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft entspannt, regelmäßiger Sport beugt Regelbeschwerden vor. Die Teilnahme am Schulsport ist also genauso zu empfehlen, wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen.

Ein kleiner Prozentsatz der Mädchen hat Beschwerden während der Menstruation, wie zu starke /zu lange Blutung, krampfartige Schmerzen im Unterleib, allgemeines Übelbefinden. Das ist nicht normal und sollte zum Arzt führen.

Hygiene ist wichtig

Während der Menstruation sollten Mädchen sich Zeit für ihre Körperpflege nehmen. Regelmäßiges Waschen oder Duschen – am besten morgens und abends – gehört dazu und ist eine Voraussetzung, um sich gut zu fühlen. Nach dem Schulsport sollte genügend Zeit eingeplant werden, damit die Mädchen sich frisch machen können.

Mit Tampons im Vorteil

Für die meisten Mädchen und Frauen ist die Tamponverwendung selbstverständlich, nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag. Tampons gibt es in verschiedenen Ausführungen, damit alle Mädchen und Frauen diesen diskreten Menstruationsschutz nutzen können – bei jeder Menstruation, Tag und Nacht. Tampons bieten viele pflegetechnische Vorteile: Die Blutung wird im Inneren der Scheide aufgefangen, Schamlippen, Haut und Haare werden nicht von der Absonderung benetzt und verklebt. Ein weiterer Pluspunkt: Den richtig platzierten Tampon spürt man beim Tragen überhaupt nicht! Tampons erlauben einen souveränen Umgang mit dem eigenen Körper und mit der Menstruation, gleichgültig ob man aktiv ist oder sich die Freiheit nimmt, es während der Tage gemächlicher angehen zu lassen.

(Hier können Sie die Folie „Anwendung der Monatshygiene“ einsetzen.)

Gut ist, was gut tut

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich an den Tagen gut zu fühlen und es sich gut gehen zu lassen.

- Ablenkung: schöne Dinge unternehmen, wie z.B. Freunde treffen, Einkaufsbummel, Musik hören oder Hobby pflegen
- Bewegung: z.B. einen Spaziergang an der frischen Luft machen oder Radfahren
- Entspannung: gezielt für eine gute Durchblutung sorgen, z.B. mit einer Wärmflasche, einer warmen Dusche oder einem Bad. Warme Getränke wärmen von innen (besonders geeignet sind Kräutertees). Allgemein gilt: Wärme erweitert die Blutgefäße und entspannt!
- Ausreichend Schlaf

Wenn die Regel ohne Beschwerden verläuft, man gesund ist und sich gut fühlt, dann gibt es keinen Grund, etwas an seinen gewohnten Aktivitäten zu verändern.

Literaturangaben:

Greiner, E., Arndt, K.-H.: „Der erste deutsche Sportärztekongreß 1912“ – Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 55, 12 (2004)

Bausenwein-Plank, I.: „Frauen- und Mädchensport“ in Heiss, F.: „Praktische Sportmedizin“ – Stuttgart (1960)

Märker, K.: „Frau und Sport“ – Leipzig (1982)

Oppelt, H.G.: „Baden und Schwimmen während der Menstruation“ – Die Medizinische Welt 19; 1093-7; (1966)

Wurster, K.-G., Keller, E. (Hrsg.): „Frau im Leistungssport“ – Berlin/Heidelberg (1988)