

# Ratschläge 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 durch „die Tage“ zu kommen. Einige Ratschläge und Tipps machen es möglich, Beschwerden auf natürlichem Wege zu vermeiden beziehungsweise zu lindern und Hygieneprobleme zu umgehen.

## Die eigene Regel kennenlernen

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. Nach einiger Zeit lässt sich im Kalender ablesen, wann die nächste Periode in etwa zu erwarten ist. Durch die hormonellen Veränderungen im Verlauf des Zyklus erleben Mädchen und Frauen oft Schwankungen des Befindens. Der Einfluss der Hormone kann Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben und diese sowohl verbessern als auch verschlechtern. *Hier können Sie die Schaubilder „Der weibliche Zyklus“ oder „Merkbare körperliche Veränderungen während des Zyklus“ einsetzen.*

## Bewegung für die Tage

Der Beginn der Menstruation 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 kann Regelbeschwerden

vorbeugen. Die Teilnahme am Schulsport ist also genauso zu empfehlen wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen. Ein kleiner Prozentsatz der Mädchen hat stärkere Beschwerden während der Menstruation, wie zu starke/zu lange Blutung, krampfartige Schmerzen im Unterleib, allgemeines Übelbefinden. Das ist nicht normal und es sollte eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden. Hygiene ist wichtig: Während der Menstruation sollten Mädchen sich Zeit für ihre Körperpflege nehmen. Regelmäßiges Waschen oder Duschen gehört dazu und ist eine Voraussetzung, um sich wohlzufühlen. 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 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 das Schaubild „Anwendung der Monatshygiene“ einsetzen.*

# Gut ist, was guttut

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

## **Ablenkung:**

schöne Dinge unternehmen, wie zum Beispiel Freunde treffen, Einkaufsbummel, Musik hören oder Hobby pflegen

## **Bewegung:**

zum Beispiel einen Spaziergang an der frischen Luft machen oder Rad fahren

## **Entspannung:**

gezielt für eine gute Durchblutung sorgen, etwa 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.