

Dr. Judith Bildau



Praktische Tipps,
kluge Strategien,
nützliche
medizinische
Infos!

MIT MEINER TOCHTER DURCH DIE PUBERTÄT

Wie du sie unterstützt, wie du loslässt,
wie ihr in Kontakt bleibt

humboldt

Dr. Judith Bildau

**MIT MEINER
TOCHTER
DURCH DIE
PUBERTÄT**

INHALT

Vorwort	8
Die eigene Pubertät im Rückblick? – Anstrengend!	8
Und plötzlich stecken wir wieder mittendrin – diesmal als Eltern	9
Starke Mädchen brauchen entspannte Eltern	11
Verstehen und strategisch handeln – Wege zu einem besseren Miteinander	12
Die Mädchensprechstunde – Antworten auf wichtige medizinische Fragen	13
Über mich	14
Die Pubertät unter die Lupe genommen	15
Was genau ist eigentlich „die Pubertät“?	15
Wie sich nun der Körper verändert	17
Wie sich nun das Verhalten verändert	19
Wie sich jetzt die Seele verändert	22
Plötzlich ist alles anders – So bleibt ihr trotzdem ein Team	24
Die vier Bausteine des guten Miteinanders	25
Umbau der Familienstruktur – Warum sich nun die Rollen in der Familie ändern	26
Alte Rollen werden in Frage gestellt	27
Die Familienstruktur gerät ins Wanken	28
Kluge Strategien, wie ihr euch als Familie neu aufstellen könnt	29
Verständnis – Innere Unordnung zieht äußere nach sich	29
Sicheres Gegenüber – Ihr bleibt immer Eltern	30
Loslassen – Verabschiedet euch von alten Vorstellungen	31
Da Sein – Halt geben, wenn ihr gebraucht werdet	31
Außer Kraft gesetzt – Warum nun alte Regeln nicht mehr gelten	34
Alte Regeln werden hinterfragt	34
Kluge Strategien für neue und alte Regeln	35
Verständnis – Der Hunger eurer Töchter auf das Leben	35
Sicheres Gegenüber – Einen schützenden Rahmen geben	36

Loslassen – Mehr Freiheiten zulassen	37
Da Sein – Der gute Umgang mit gebrochenen Regeln	38
Verständigungsprobleme – Warum ihr euch einfach nicht mehr „versteht“	40
Zwei verschiedene Sprachen und kein passendes Wörterbuch	40
Kluge Strategien, wie ihr wieder eine gemeinsame Sprache finden könnt	41
Verständnis – Die neue Sprache schafft Distanz zu den Eltern	41
Sicheres Gegenüber – Ihr seid starke standfeste Eltern	43
Loslassen – Wenn ihr nicht mehr als wichtigste Gesprächspartner erwünscht seid	44
Da Sein – Die Tür zu einem ruhigen Gespräch offen halten	46
Verschiedene Sichtweisen – Warum ihr nun unterschiedliche Weltbilder habt	48
Veränderte Wertvorstellungen	48
Kompromisslose Weltanschauung	49
Kluge Strategien, wie ihr dennoch gemeinsam in eine Richtung blicken könnt	50
Verständnis – Eine andere Sichtweise als Mittel zur Abgrenzung	50
Sicheres Gegenüber – Unterschiedliche Sichtweisen zulassen	51
Loslassen – Und euren Töchtern damit Vertrauen entgegenbringen	52
Da Sein – Auf Fragen gemeinsam Antworten finden	52
Schamalarm – Warum jetzt alles nur noch peinlich ist	55
Die lange Liste der Peinlichkeiten reicht von nackten Körpern bis zu den eigenen Eltern	56
Kluge Strategien für ein Miteinander, das für keinen unangenehm ist	57
Verständnis – Durch Unsicherheit entsteht Scham	57
Sicheres Gegenüber – Zeigt Respekt für die neuen Schamgrenzen	59
Loslassen – Habt Vertrauen, dass sich eure Töchter zurechtfinden werden	60
Da Sein – Mit einer Balance zwischen Distanz und Nähe	61

Typisch Pubertät – Gemeinsam durch schwierige Alltagssituationen 64

Himmel hoch jauchzend und zu Tode betrübt!	65
Deshalb geht es immer hoch und runter	65
Der gute Umgang mit den Stimmungsschwankungen	66
Nicht in diesem Ton!	68
So gelingt euch eine gute Kommunikation	69
Immer dieses Chaos!	71
Leichtes Durcheinander oder Saustall? – Ein ewiger Streitpunkt	72
Schlaue Tipps gegen die große Unordnung	72
Dieser wahnsinnige Egoismus!	75
Ihr sucht das Mitgefühl eurer Töchter – Vergeblich	75
So kommt ihr gemeinsam zurück zu einem emphatischen Miteinander	75
Alles total egal!	77
Die Grundstimmung: Kein Bock auf gar nichts	78
Mit Verständnis und Liebe gemeinsam aus der „Mir-doch-egal-Haltung“	79
Dieser ewige Zickenkrieg!	81
Ihr erinnert euch noch gut an den Wunsch, dazu gehören zu wollen ..	82
So unterstützt ihr eure Töchter beim Thema Freundschaft und Cliquesbildung	83
Von morgens bis abends nur Handy!	86
Soziale Netzwerke, Chats und Serien – und das wahre Leben muss warten	86
So verhilft ihr euren Töchtern zu einem gesunden Umgang mit Handy, Tablet & Co	87
Wenn das Herz bricht	90
Liebeskummer tut weh – Im ganzen Körper	90
Seite an Seite beim ersten Liebeskummer – So helft ihr euren Töchtern darüber hinweg	91
Hetero, lesbisch, bi, trans – Wenn die Richtung noch nicht klar ist ...	93
Die Pubertät als Zeit der sexuellen Orientierung	95

Wenn eure Töchter Mädchen (oder auch Mädchen und Jungs) lieben . . .	97
So könnt ihr eure Mädchen nun gezielt unterstützen	97
Wenn eure Töchter lieber Söhne sein möchten	99
„Liebe Mama, lieber Papa!	
Das wünsche ich mir von euch ...“	100

Die Mädchen-Sprechstunde 102

Alles rund um die Menstruation	103
Die erste Regelblutung	103
Die Menstruation – kurz & knapp erklärt	105
Der Menstruationskalender – den Zyklus im Auge behalten	108
Menstruationshygiene	109
Eine Übersicht über verschiedene Menstruationsartikel	109
Welcher Menstruationsartikel ist nun der richtige für Mädchen?	114
Probleme mit der Menstruation	115
Sehr schmerzhafte Menstruation	116
Sehr unregelmäßige Menstruation	121
Sehr starke Menstruation	123
Alles rund um die Brust	125
Wann fängt die Brust an zu wachsen?	126
Ab wann brauchen eure Töchter einen BH?	126
Kann man das Brustwachstum beeinflussen?	128
Probleme mit der Brust	128
Wenn die Brust zieht und spannt	128
Wenn die Brüste nicht gleichmäßig wachsen	129
Was Mädchen sonst noch plagen kann	130
Blasenentzündungen – wenn das Pipimachen wehtut	130
Schnelle Hilfe bei Blasenentzündungen	131
Das beugt Blasenentzündungen vor	132
Scheideninfektionen – wenn es unten immer wieder juckt und brennt	133
Schnelle Hilfe bei Scheideninfektionen	135
Das beugt Scheideninfektionen vor	135
Kreislaufprobleme – und plötzlich wird es schwarz vor den Augen	137

Das hilft gegen Kreislaufprobleme	138
Hautunreinheiten und fettige Haare	139
Das hilft gegen fettige Haare	140
Pflege Tipps für die Haut	141
Ungebetener Besuch – alles Wichtige über Geschlechtskrankheiten ..	143
HIV/AIDS	144
Chlamydien	145
HPV/ Humane Papillomaviren	146
HPV-Impfung – ja oder nein?	147
Warnzeichen für sexuell übertragene Krankheiten	148
Psychische Probleme in der Pubertät	149
Warnsignale für ernsthafte Störungen	150
Essstörung	151
Depression	152
Alkohol- und Drogenmissbrauch	153
Die häufigsten Fragen in der Mädchensprechstunde	154
Wann sollte der erste Frauenarztbesuch stattfinden?	154
Wann ist der „richtige“ Zeitpunkt für den ersten Sex?	155
Welche Verhütungsmittel gibt es für Mädchen?	157
Kondom	159
Pille	160
Vaginalring	163
Hormonpflaster	163
Verhütungsstäbchen	164
Notfallverhütung – die „Pille danach“	165

Schlusswort	167
--------------------	------------

Danksagung	171
-------------------	------------

Anhang	173
---------------	------------

Energie- und Nährstoffbedarf von Mädchen in der Pubertät	173
Zum Weiterlesen und Informieren	174

VORWORT

Pubertät – allein das Wort löst bei uns Eltern schon einen kalten Schauer aus, der uns unangenehm den Rücken hinunterläuft. Möglicherweise flackern urplötzlich Bilder der eigenen Pubertät vor unserem inneren Auge auf und augenblicklich fühlen wir uns unwohl. Im Zweifel haben wir sogar das Gefühl, kurz unsere Eltern anrufen zu müssen, um uns nachträglich für all das zu entschuldigen, was wir ihnen in dieser Zeit angetan haben.

Die eigene Pubertät im Rückblick? – Anstrengend!

Wir erinnern uns zurück an unsere Gefühlswelt, die sich stündlich änderte und einer inneren Achterbahnfahrt glich. An den Wunsch, plötzlich und ohne besonderen Grund die ganze Welt umarmen zu wollen, beglückt von den unendlichen Möglichkeiten, die vor uns zu liegen schienen. Aber auch an das ohne Vorwarnung über uns hereinschiebende Gefühl der Hoffnungslosigkeit und der tiefen Verzweiflung. Wir sehen unser junges Ich auf dem Bett liegen, über das Leben an sich und im Allgemeinen sinnierend und uns persönlich grundsätzlich unverstanden fühlend. Irgendwie war plötzlich alles anders. Wir fühlten uns anders. Wir sahen unsere Eltern anders. Und stellten von einem auf den anderen Tag alles in Frage. Ein merkwürdiges, teils beängstigendes Gefühl.

Manchmal so beängstigend, dass wir uns am liebsten im Arm unserer Mama verkrochen und laut „*Ich will das alles nicht!*“ gerufen hätten. Zornig darüber, der eigenen Gefühlswelt so machtlos ausgeliefert zu sein. Leider fanden wir unsere Mütter in dieser Zeit aber meistens

doof. Vor allem wollten wir nie so werden wie sie. Von daher kam die Rückkehr in Mamas beschützende Arme nur im äußersten Notfall und höchstens für ein paar Minuten in Frage. Im nächsten Moment zeigten wir ihr lieber gleich wieder, dass wir sie im Grunde überhaupt nicht mehr brauchten und vor allem nicht wie ein kleines Kind mit ihr kuscheln wollten.

Und plötzlich stecken wir wieder mittendrin – diesmal als Eltern

Puh, auch im Nachhinein immer noch ganz schön harter Tobak. Mittlerweile selbst Eltern, erahnen wir, wie schwer diese Zeit damals für unsere Eltern gewesen sein muss. Wie anstrengend das Leben mit uns als pubertierendes „Etwas“ war. Nachträglich finden wir uns selbst in Vielem einfach nur total blöd, müssen sogar ein bisschen über uns schmunzeln, wenn, ja, wenn wir uns nicht auch an dieses Gefühl der eigenen Hilfslosigkeit erinnern würden, welches noch heute ein Grummeln in unserer Magengegend auslöst. Das Gefühl ist womöglich so stark, dass wir uns vornehmen, alles besser als unsere eigenen Eltern zu machen, wenn unsere Töchter nun in die Pubertät kommen. Nein, wir wollen niemals laut schreien, unsinnige Verbote aussprechen oder uns verständnislos ihnen gegenüber zeigen. Wir möchten sie unterstützen, sie begleiten, sie verstehen und bestärken.

Dieser innige Wunsch hält aber vielleicht nur so lange an, bis wir mal wieder einen Stapel dreckiges Geschirr unter dem Bett der Kinder hervorholen. Nicht weil wir einen Reinlichkeitsfimmel hätten, sondern weil wir uns ernsthaft vor Ungeziefer fürchten, das bald das Zimmer und schließlich die gesamte Wohnung in Beschlag nehmen würde. Noch weiter geschmälert wird der Ich-mache-es-besser-als-meine-Eltern-Wunsch, wenn wir im Anschluss daran angebrüllt werden, dass wir nichts, aber auch gar nichts, im Zimmer unserer Tochter zu suchen und gefälligst ihre Privatsphäre zu respektieren hätten.

Gefolgt von der Aufforderung für morgen Lieblingsjeans und -pulli zu waschen. Aber bitte pronto. Möglicherweise wird unser Vorsatz sogar im Keim erstickt, wenn unsere Töchter uns vor ihren Freundinnen so behandeln, als ob wir geistig nicht zurechnungsfähig wären, wenn sie im Grunde unsere Daseinsberechtigung in Frage stellen. Wir sind einfach zu peinlich, um ihre Eltern zu sein. Das schmerzt. Das verletzt uns zutiefst. Und das ist auch neu für uns.

Klar, wir haben schon viele Phasen des Aufbegehrens mit unseren Kindern erlebt: die Autonomiephase, die Wackelzahnpubertät und so weiter. Schmissen sich unsere Töchter im Kindergartenalter beim Einkaufen laut brüllend auf den Boden, weil wir uns weigerten, den Schokoriegel zu kaufen, war das natürlich wahnsinnig anstrengend, oft auch zermürend. Wir gingen oft auf dem Zahnfleisch, waren müde und verzweifelt. Getragen haben uns aber die feuchten Kinderküsse, das leise geflüsterte „Ich hab' dich lieb!“ vor dem Einschlafen und das nächtliche Kuscheln. Trotz allem waren wir während dieser ganzen Phasen „die Held*innen“ unserer Mädchen. Sie haben uns nicht grundsätzlich in Frage gestellt. Sie haben uns trotz der vielen schwierigen Momente gezeigt, dass sie uns lieben, uns vertrauen und dass sie uns brauchen.

Diesmal ist es aber irgendwie komplett anders. Jetzt fühlen wir uns abgelehnt. Fremd unseren eigenen Kindern gegenüber. Manchmal so wütend auf sie, dass wir uns unserer ambivalenten Gefühle ihnen gegenüber schämen. Sie treiben uns in manchen Augenblicken so sehr zur Weißglut, dass wir uns fragen, was wir in ihrer bisherigen Erziehung falsch gemacht haben. Haben urplötzlich große Sorge, was einmal aus ihnen werden soll. Haben wir ihnen nicht gegenseitige Wertschätzung, Respekt und Einfühlungsvermögen beigebracht? Davon merken wir aktuell aber gar nichts. Wir erleben nun immer öfter

unausgeglichene, in einem Moment fordernde, im anderen Moment abweisende, empathielose Kinder auf dem Sprung ins Erwachsenenalter, mit denen kein vernünftiges Gespräch mehr möglich ist. Und so sehr wir uns auch bemühen, wenn wir nun mit ihnen zusammen sind, gehen trotzdem immer wieder auch unsere Gefühle mit uns durch. Plötzlich verhalten wir uns so, wie wir uns niemals verhalten wollten, ärgern uns über unsere eigene Hilflosigkeit, sind zuweilen auch manchmal erschrocken über uns selbst im Umgang mit unseren Töchtern.

Starke Mädchen brauchen entspannte Eltern

Und genau hier soll dieses Buch ansetzen: Starke Mädchen brauchen auch, und gerade in dieser Zeit, entspannte Eltern. Sie brauchen Eltern, die ihrer inneren Unordnung einen äußeren ruhigen Rahmen geben. Eltern, die sich durch das Verhalten ihrer Töchter nicht automatisch selbst in Frage stellen oder gar an sich zweifeln und schließlich mit ihnen verzweifeln. Die bei jeder Stimmungsschwankung der Kinder mitschwingen. All das schafft nämlich noch mehr Verunsicherung.

Andererseits müssen Eltern keinesfalls perfekt sein. Sie dürfen sich immer selbst prüfen, Fehler eingestehen, authentisch sein. Das wichtigste jedoch ist, genau in dieser Unperfektheit eine eigene innere Ruhe zu finden, eine Sicherheit, die sie gemeinsam mit ihren Töchtern durch diese schwierige Zeit trägt.

Doch wie schaffen wir es, zu dieser inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden?

Verstehen und strategisch handeln – Wege zu einem besseren Miteinander

Um eure Töchter besser verstehen zu können, möchte ich euch im ersten Teil des Buches zunächst erklären, welche komplexen Veränderungen körperlich und auch seelisch in ihnen vorgehen. Im zweiten Teil zeige ich euch, mit welchen Strategien es euch gelingt, gemeinsam ein starkes Team zu bleiben, auch wenn sich nun in der Familie vieles verändert. Schließlich möchte ich mir dann mit euch ganz typische Alltagssituationen anschauen, euch die Hintergründe für das Verhalten eurer Töchter erklären und euch kluge und einfach anzuwendende Strategien für den Umgang damit an die Hand geben.

Eine zentrale Rolle spielen dabei die vier Prinzipien **Verständnis, Sicheres Gegenüber, Loslassen, Da Sein**, die ihr immer wieder wie Bausteine anwenden und zu einer soliden Grundlage im Umgang mit euren Töchtern machen könnt.

Da die Pubertät nicht nur eine große Veränderung für eure Töchter, sondern natürlich auch für euch Eltern bedeutet, möchte ich euch zwischendurch immer wieder Platz für eure eigenen Gedanken geben und euch dazu einladen, euch wichtige Fragen über eure eigene Person zu stellen: wie ihr im Rückblick eure eigene Pubertät seht, wie ihr euch in der Kommunikation mit euren Töchtern fühlt, welche Werte euch wichtig sind, nach welchem Weltbild ihr lebt. Die Beantwortung dieser Fragen kann euch dabei helfen, euch besser in eure Mädchen hineinzuversetzen und sie schließlich liebevoll begleiten zu können. Übrigens könnt ihr die Gedanken, die ihr euch dazu gemacht habt, hier ins Buch hineinschreiben, damit ihr sie später, wenn nötig, noch einmal lesen könnt.

Die Mädchensprechstunde – Antworten auf wichtige medizinische Fragen

Im letzten Teil dieses Ratgebers widme ich mich schließlich einer meiner Herzensangelegenheiten als Frauenärztin: Der Mädchensprechstunde. Tagtäglich kommen junge, sehr unsichere Mädchen in meine Praxis oder kontaktieren mich online, die Fragen zu allen möglichen medizinischen Themen rund um die Pubertät haben. Manchmal werden sie von ihren Müttern, seltener von ihren Vätern begleitet, die alle auch einen großen Informationsbedarf haben. Viele Eltern setzen sich mittlerweile auch über die sozialen Netzwerke mit mir in Verbindung, weil sie Hilfe in Bezug auf alltägliche medizinische Probleme ihrer Töchter benötigen. *Wie kann ich meiner Tochter bei starken Regelschmerzen helfen? Soll ich sie gegen HPV impfen lassen? Welches Verhütungsmittel ist das richtige für sie?* Häufig sind sie durch eine vorher durchgeführte Internetrecherche nicht besser informiert sondern eher verunsichert. Deshalb möchte ich hier nun medizinisch fundiert genau diese Themen besprechen, die so viele beschäftigen. Denn wenn wir unseren Töchtern auch in diesem Bereich informiert, sicher und beruhigend zur Seite stehen, geben wir ihnen den nötigen Halt und das gute Gefühl, sich auch bei diesen Themen an uns wenden zu können.

Übrigens: Wenn ich in diesem Buch von Frauenärztinnen spreche, sind selbstverständlich auch Frauenärzte gemeint, ich habe die männliche Form nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit weggelassen.

Ich freue mich sehr darauf, nun mit euch auf die Reise durch die aufregende und spannende Zeit der Pubertät eurer Töchter zu gehen!

Eure Judith

ÜBER MICH



Ich heiße Judith Bildau und lebe mit meiner Familie in Italien. Vor einigen Jahren haben wir unseren Traum wahr gemacht und sind zunächst nach Rom und schließlich in die Toskana gezogen. Mein Mann und ich haben insgesamt 5 Töchter. Ich bin mit Leib und Seele (Patchwork-)Mama und genieße unser – manchmal sehr trubeliges – Leben mit diesen wunderbaren Mädchen sehr. Jede einzelne von ihnen ist auf ihre eigene Art etwas ganz Besonderes. Mit zwei von ihnen haben wir bereits die

Pubertät durchlebt, eine steckt gerade mittendrin und zwei wollen noch dorthin. Ihr seht, es wird nie langweilig bei uns!

Neben meiner Hauptaufgabe als Mama, arbeite ich als Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, einfach ausgedrückt heißt das, ich bin Frauenärztin. Ich liebe meinen Beruf und bin sehr dankbar für die Möglichkeit, tagtäglich Frauen jeden Alters begleiten zu dürfen. Eine meiner Herzensangelegenheiten ist die Behandlung und Begleitung junger Mädchen. Es berührt mich jedes Mal sehr, wenn sie das erste Mal meine Praxis aufsuchen – meist unsicher, voller Fragen und auch Sorgen. Ich sehe es als meine Aufgabe, sie (und auch ihre Eltern) ernst zu nehmen, aufzuklären und ihnen in jeder Lebenslage mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Und genau das möchte ich nun auch mit diesem Buch tun.

DIE PUBERTÄT UNTER DIE LUPE GENOMMEN

Wegen Umbau geschlossen – diesen Baustellen-Hinweis könnten wir an manchen Tagen auch unseren Töchtern im Teenageralter um den Hals hängen, wenn sie mal wieder allzu tief drin stecken in ihrer Pubertät. Und hier handelt es sich nicht nur um ein paar kleinere Reparaturen – es ist ein Total-Umbau, der ihr Gehirn, ihren Hormonhaushalt, ihre Gedanken und Gefühle, eigentlich ihren ganzen Körper und ihre Seele betrifft. Und hier erfahrt ihr, was da genau mit ihnen passiert.

Was genau ist eigentlich „die Pubertät“?

Um eure Mädchen entspannt und sicher durch diese aufregende Zeit begleiten zu können, ist es für euch natürlich erst einmal wichtig zu wissen, was genau das eigentlich ist – *die Pubertät*. Deshalb möchte ich versuchen, diese besondere Zeit in Worte zu fassen. Wohlwissend, dass mir das nicht voll und ganz gelingen wird, denn dafür ist sie nämlich viel zu komplex, viel zu vielschichtig und, ja auch viel zu individuell. Ich versuche deshalb zunächst einmal wichtige Begriffe und Eckpunkte dieser so wichtigen Entwicklungsstufe unserer Kinder zu erklären. Auf geht's!

Der Begriff *Pubertät* leitet sich von dem lateinischen Wort *pubertas*, Geschlechtsreife, ab. Doch das ist natürlich kein festgesetztes Datum,

sondern wie eigentlich bei allen Entwicklungsphasen von Kindern, ist das Alter, in dem eure Töchter in die Pubertät eintreten, nicht in Stein gemeißelt, und sie erstreckt sich über eine große Zeitspanne, bei Mädchen grob gesagt etwa vom 10. bis zum 16. Lebensjahr. Dabei kann man beobachten, dass Mädchen insgesamt etwa 2 Jahre früher als Jungen pubertieren, und etwa ab dem 10. Lebensjahr meist die ersten körperlichen Veränderungen beginnen. Treten die ersten Pubertätszeichen vor dem vollendeten 9. Lebensjahr ein, spricht man von einer verfrühten Pubertät, der *pubertas praecox*. Eine verspätete Pubertät, *pubertas tarda*, beschreibt das völlige Fehlen von Pubertätszeichen bis zum 13. Lebensjahr.

Wusstet ihr, dass Mädchen immer früher in die Pubertät kommen und sämtliche körperlichen Veränderungen mittlerweile eher beginnen als bei der Generation davor? Das Brustwachstum zum Beispiel mit 10,5 Jahren. Die erste Regelblutung, auch *Menarche* genannt, mit 13,0 Jahren. Das ist im Schnitt 3,6 Monate früher als noch bei ihren Müttern, also bei euch Mamas selbst.

Der Hauptgrund dafür dürfte sein: Es geht den Mädchen (und natürlich auch den Jungen) in vielen Bereichen einfach so gut, wie noch keiner Generation zuvor. Ernährung, Gesundheit und Hygiene sind hierzulande mittlerweile auf einem so hohen Niveau, dass sich das Entwicklungstempo von Jugendlichen in den letzten Jahren immer weiter beschleunigt hat. So weit, so gut – vermutlich eine schlüssige Erklärung. Doch das ist sicher nicht der einzige Grund für dieses Phänomen und es lohnt sich, einen etwas genaueren Blick darauf zu werfen.

Offensichtlich scheint nämlich auch der stärkere Einfluss von Hormonen dafür verantwortlich zu sein. So haben viele Untersuchungen gezeigt, dass ein wichtiger Faktor für das immer frühere Eintreten in die Pubertät mit dem steigenden Körpergewicht unserer Kinder zu

tun hat. Durch einen höheren Anteil von Fettgewebe produziert der Körper unserer Mädchen über verschiedene Mechanismen vermehrt weibliche Hormone. Außerdem wird auch ein Zusammenhang zwischen einer früheren Geschlechtsreife und Umweltgiften vermutet, wie zum Beispiel Bisphenol-A und Phthalaten. Sie kommen unter anderem in Kinderspielzeug, Verpackungen und Kosmetika vor und haben eine hormonelle Wirkung. Und auch die Hormongaben in der Massentierhaltung könnten einen Einfluss auf die Entwicklung der Kinder haben.

Es gibt also verschiedene Erklärungsansätze, viele vermutete Einflussfaktoren. Und wie eigentlich immer ist davon auszugehen, dass es eben nicht nur *die* eine Ursache gibt, sondern dass eure Töchter durch ein Zusammenspiel vieler Faktoren immer jünger in die Pubertät eintreten – eine anstrengende, aber auch eine wunderbare und aufregende Zeit.

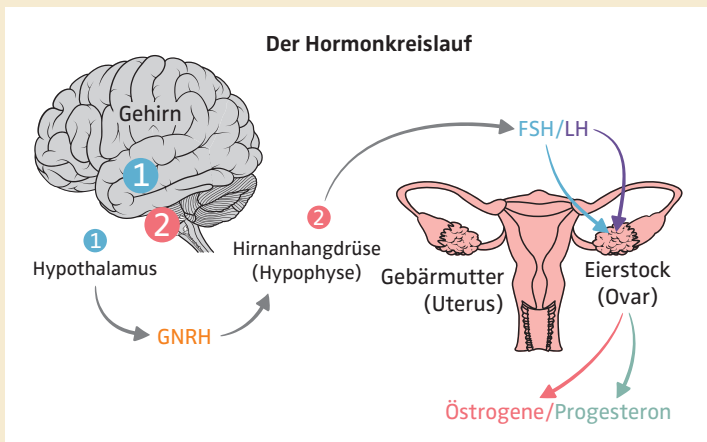
Wie sich nun der Körper verändert

Hat sich die körperliche Entwicklung eurer Töchter in den letzten Jahren im Gegensatz zu den Kleinkindjahren deutlich verlangsamt, so setzt jetzt quasi ein Entwicklungsturbo ein. Manchmal müsst ihr euch als Eltern nun vermutlich die Augen reiben, wenn ihr eure Mädchen morgens aus ihrem Zimmer schlurfen seht. *Du meine Güte, sie sind schon wieder gewachsen! Und irgendwie schon wieder weiblicher geworden! Wo sind bloß die kleinen Mädchen hin?* Vielleicht überkommt euch in dem einen oder anderen Moment dann eine gewisse Wehmut. Eure Kinder werden erwachsen! Und dieser Vorgang ist nicht mehr umkehrbar! Das kann schmerzen, bedeutet es nämlich auch, dass sie euch nun nicht mehr so brauchen wie früher und dass sie immer stärker ihre eigenen Wege gehen werden. Puh – da wird die eine oder der andere von euch sicher des Öfteren schlucken müssen.

Übrigens haben nun alle plötzlich auftretenden Veränderungen eurer Töchter ihren Ursprung in ihrem Kopf. In ihrem Kopf? Ja! Dort wird nämlich ein Botenstoff gebildet und ausgeschüttet, der letztendlich dafür sorgt, dass die weiblichen Geschlechtshormone gebildet werden. Viele verschiedene Zahnräder greifen hier auf faszinierende Art und Weise ineinander und sorgen nun dafür, dass sich der Körper eurer Töchter verändert: Die Brust fängt an zu wachsen, Schamhaare zu sprießen, es kommt zu einem Wachstumsschub und zum Einsetzen der Menstruation.



ALLES BEGINNT IM KOPF



Die Pubertät wird, vereinfacht gesagt, durch eine Kaskade verschiedener Hormone ausgelöst. Zuerst beginnt ein bestimmter Bereich des Gehirns, der Hypothalamus (1), vermehrt einen Botenstoff, das GnRH, auszuschütten. Dieser wiederum animiert die Hirnanhangsdrüse, auch Hypophyse (2) genannt, die Hormone LH und FSH freizusetzen. Und diese veranlassen nun die Eierstöcke, Östrogen und

Progesteron zu bilden. Diese beiden Sexualhormone haben einen großen Einfluss sowohl auf den weiblichen Körper als auch auf den monatlichen Zyklus. So stimuliert das Östrogen das Wachstum der weiblichen Geschlechtsmerkmale, wie Gebärmutter und Brust. Es ist allerdings u. a. auch für die monatliche Eizellreifung zuständig und sorgt dafür, dass sich der Gebärmutterhals öffnet, um Spermien durchzulassen. Das Progesteron wiederum regt den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut an, damit sich schließlich eine befruchtete Eizelle sicher dort einnisten kann – das ist dann der Beginn einer Schwangerschaft. Kommt es zu keiner Befruchtung der Eizelle, blutet die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut während der monatlichen Regelblutung wieder ab.

Neben diesen körperlich sichtbaren Veränderungen eurer Mädchen gibt es aber auch viele, die von außen nicht erkennbar sind. Besonders spannend ist hier die Reorganisation, also die Umstrukturierung, ihres Gehirns. Da diese Prozesse maßgeblich an dem veränderten Verhalten eurer Töchter beteiligt sind, möchte ich darauf im nächsten Abschnitt genauer eingehen.

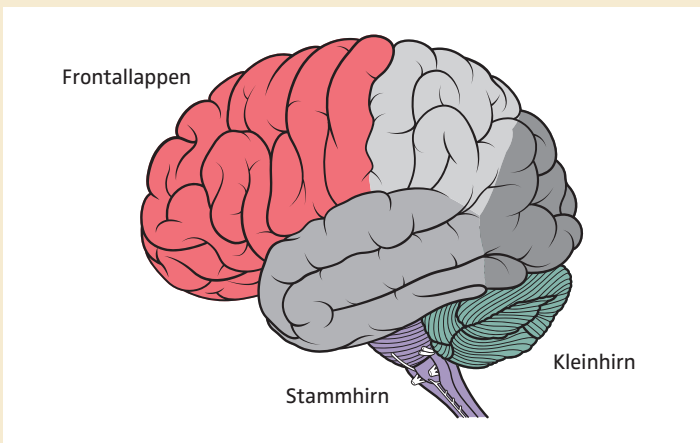
Wie sich nun das Verhalten verändert

„Nicht Fisch, nicht Fleisch“ – so könnte man das Dilemma der Pubertät treffend beschreiben, denn es ist die Phase, in der die Jugendlichen nicht wissen, ob sie groß oder klein, Kinder oder Erwachsene sind. Dass dieses Dilemma, genau wie die Hormonproduktion, seinen Ursprung in ihrem Kopf hat, ist dabei besonders spannend. Tatsächlich ist es nämlich so, dass die Hirnforschung in verschiedenen Studien rund um den Globus herausgefunden hat, dass sich das Gehirn in der Pubertät in vielen Bereichen komplett umstrukturiert.

Einerseits ändert sich die Zusammensetzung der Hirnsubstanz: Die weiße Hirnsubstanz, also die, die aus den Enden der Nervenzellen besteht und die die dort gebildeten Informationen weiterträgt, nimmt deutlich zu. So werden verschiedene Hirnareale intensiver miteinander verknüpft. Andererseits organisieren sich auch ganze Hirnbereiche neu. Aber: Das alles geschieht nicht gleichzeitig! Manche Hirnbereiche strukturieren sich schneller um als andere, funktionieren bereits wie bei einem Erwachsenen, andere wiederum noch wie bei einem Kind. Es herrscht also zeitweise bei euren Töchtern ein echtes Chaos im Kopf! Und dementsprechend verhalten sie sich nun auch häufig.



CHAOS IM KOPF



Die einzelnen Hirnbereiche entwickeln sich in der Pubertät unterschiedlich schnell. Der Frontal- oder Stirnlappen, der für die Impulskontrolle, d. h. die Kontrolle der Gefühlsäußerungen, und auch für das Abschätzen von Risiken verantwortlich ist, reift zum Beispiel besonders spät und funktioniert noch lange wie bei einem Kind.

Aus diesem Grund fällt es Jugendlichen oft so schwer, ihre Gefühle und deren Ausdrucksweise zu kontrollieren. Quasi erschwerend kommt hinzu, dass das jugendliche Gehirn besonders sensibel auf den Botenstoff *Dopamin* reagiert. Dopamin verschafft die Lust auf Abenteuer, den „Hunger“ auf Glücksgefühle, überschießende Emotionen und erhöht die Risikobereitschaft. Da ist es dann besonders ungünstig, dass der Stirnlappen eben noch nicht ausreichend gegenregulieren kann. Eure Mädchen haben also große Lust auf das Leben, darauf, Neues zu entdecken, ein ausgeprägtes Gefühlsleben und noch keine ausgereiften Mechanismen, die ausgleichend darauf wirken können. So entsteht dann auch der sprichwörtliche „jugendliche Leichtsinn“.

Das Verhalten von Mädchen in dieser Entwicklungsphase erscheint vielen Eltern dann häufig sehr rätselhaft. Oft übertrieben emotional, unausgeglichen, ja, in einigen Situationen sogar beinahe melodramatisch. Vielleicht sind auch für euch die Verhaltensweisen eurer Töchter einfach nicht mehr nachvollziehbar und ihr habt das Gefühl, ihr könnt gar nicht mehr vernünftig mit ihnen sprechen. Schnell droht da der nächste Gefühlsausbruch und es werden Türen geknallt. Ihr verzweifelt daran, wenn ihr von ihnen keine Antwort auf die Frage *Was hast du dir eigentlich dabei gedacht?* bekommt, nachdem sie wieder einmal in eine Situation geraten sind, in der sie auf einmal dringend eure Hilfe brauchen.

Die Wahrheit ist: Sie können gar nicht anders! Wenn ich das sage, geht es mir keinesfalls darum, den Jugendlichen einen „Freifahrtsschein“ für unfaires Verhalten, mangelnde Kommunikation oder gar unbegrenztes Ausprobieren von gefährlichen Situationen auszustellen! Was ich mir aber wünsche, ist, dass ihr dadurch, dass ihr versteht, was im wahrsten Sinne des Wortes in den Köpfen eurer Kinder

vorgeht, genau die Eltern sein könnt, die diese jetzt brauchen. Versteht ihr die Veränderungen, die sie gerade durchleben, könnt ihr besser damit umgehen. Ihr macht nichts falsch, ihr seid keine schlechten Eltern, es ist ganz einfach der natürliche Lauf der Dinge. Eure Aufgabe ist es nun, eure Töchter stark, ruhig und wissend zu begleiten!

Wie sich jetzt die Seele verändert

Gleichen nun sowohl Körper als auch Gehirn einer Großbaustelle, verändert das natürlich auch die Seele eurer Töchter. Sie befinden sich schließlich auf dem Weg aus ihrer Kindheit hinaus, hinein in die Ungewissheit des Erwachsenenlebens. Und dieser Weg kann mitunter sehr steinig, oft auch schmerzhaft für sie sein.

Der Abschied von der Kindheit tut weh, ist andererseits aber auch gepaart mit der unbändigen Freude auf alles, was jetzt kommt. Es besteht also ein innerer Konflikt, zwischen klein bleiben und groß werden wollen. Mal überwiegt das eine, mal das andere.

Oft fühlen sich eure Töchter unverstanden. Sie können ja selbst kaum verstehen, was gerade in ihnen vorgeht, wie sollen sie es dann erst ihren Mitmenschen erklären? Und nicht selten sind sie geradezu erschlagen von der Erwartungshaltung, die plötzlich alle an sie zu haben scheinen – Eltern, Lehrer, Freunde.

Plötzlich haben auch die (sozialen) Medien und die dort vermittelten Schönheitsideale einen großen Stellenwert. Der Druck auf die Mädchen wächst ins Unendliche, wenn in der Werbung parentief reine Haut, in den Magazinen BH-Körbchengröße D und in den Musikvideos meterlange Beine als das Non-Plus-Ultra dargestellt werden, sie selbst aber gerade unter unreiner Haut, höchstens Brustknospen und ganz normalen Körperproportionen „leiden“.

Alles in allem ist das Leben in der Pubertät für eure Mädchen oft sehr anstrengend und lastet schwer auf ihrer Seele. Ihr als Eltern werdet sie nicht vor Trauer, Selbstzweifeln und Wut bewahren können. Das sollt ihr auch gar nicht, denn auch diese Phase ist immens wichtig für alle Kinder. Sie werden schließlich als Erwachsene daraus hervorgehen. Was ihr aber jetzt tun könnt, ist, verständnisvoll und geduldig an ihrer Seite zu stehen.

PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS – SO BLEIBT IHR TROTZDEM EIN TEAM

Wenn die Kinder in die Pubertät kommen, steht mit ihnen oft das ganze Haus Kopf und manchmal wird auch an seinen Fundamenten kräftig gerüttelt. Die Rollen in der Familie werden infrage gestellt, die Sprache ändert sich und bis dahin gemeinsame Werte scheinen nicht mehr zu gelten. Dieses Kapitel verrät euch, was sich jetzt zwischen Eltern und Töchtern ändert und wie ihr mit den Bausteinen Verständnis, Sicheres Gegenüber, Loslassen und Da Sein, tragfähige Stützpfiler für euer Familiengefüge errichten und damit den Zusammenhalt untereinander aufrecht erhalten könnt.

Bevor wir uns damit beschäftigen, was sich in eurer Familie bereits geändert hat oder wahrscheinlich noch ändern wird, möchte ich an dieser Stelle erst einmal an euch, stellvertretend für alle Eltern dieser Welt, ein großes Lob aussprechen für das, was ihr bisher geleistet habt. *Chapeau!* Ihr seid fantastisch und euch gebührt alle Bewunderung! Ihr habt über viele Jahre eure Bedürfnisse hintenangestellt, habt euer Herzblut in das Großziehen eurer Kinder gelegt und wahrhaft Meisterhaftes geleistet! Auch wenn euch das möglicherweise gerade in der ein oder anderen Situation nicht so vorkommen mag, aber: All das, was ihr in den letzten Jahren investiert habt, ist genau

dort, wo es sein soll. In den Wurzeln und in den Herzen eurer Kinder. Nichts ist verloren und all das, was ihr gegeben habt, ist da, an Ort und Stelle, auch wenn es für euch gerade häufig nicht sichtbar ist. Die Betonung liegt hier auf *gerade*. Denn auch wenn es euch im Moment so erscheint, als würde diese oft schwierige Reifezeit eurer Kinder ewig andauern, so ist eines sicher: die Dauer der Pubertät ist begrenzt. Das ist allein schon so von der Natur gewollt und wird auch bei euren Töchtern nicht anders sein. Ganz sicher.

Die vier Bausteine des guten Miteinanders

Damit aber in der „heißen Phase“ der Entwicklung eurer Töchter zu Erwachsenen nicht euer ganzes Familiengefüge „in die Binsen“ geht, möchte ich euch vier Bausteine vorstellen, die ihr als Grundlage für ein einigermaßen harmonisches Miteinander mit euren pubertierenden Töchtern nehmen könnt.

Der erste Baustein ist das **Verständnis**. Wenn wir verstehen, welche Entwicklungen unsere Töchter gerade durchleben, welche körperlichen und auch mentalen Veränderungen, dann können wir entspannter mit ihrem Verhalten umgehen. Begreifen wir die Vorgänge, die sich in ihrem Inneren abspielen, sind wir ihrem Benehmen nach außen und uns gegenüber nicht mehr hilflos ausgeliefert.

Der zweite Baustein beinhaltet, unseren Kindern ein **Sicheres Gegenüber** zu sein, das keine, auch zeitweise unangenehme, Kommunikation scheut. Wir müssen zulassen, dass sich unsere Kinder an uns reiben. Streiten bedeutet nicht, dass wir eine schlechte Beziehung haben. Vielmehr müssen wir unseren Kindern signalisieren: *Du darfst dich mit mir auseinandersetzen, du darfst sauer auf mich sein. Ich liebe dich trotzdem und unsere Beziehung ist unerschütterlich und sicher.* Mädchen, die keine oder nur eine milde Pubertät durchleben, keine Konflikte mit

ihren Eltern austragen, sind letztendlich nicht glücklicher als Mädchen, die sie mit allen Höhen und Tiefen durchleben. Deshalb ist es wichtig, dass wir unsere Angst vor Auseinandersetzungen ablegen.

Der dritte Baustein ist das **Loslassen**. Wir müssen nicht nur lernen, unsere Töchter in der Pubertät loszulassen, sondern auch unsere eigenen Erwartungen und Vorstellungen abzulegen. Unsere Lebensweise ist nämlich nicht die einzig sinnvolle und richtige. Es gibt viele verschiedene Lebensstile und unsere Töchter dürfen nun ihren ganz eigenen Weg finden. Auch unsere Erwartungshaltung ihnen gegenüber sollten wir ablegen. Nur weil wir unsere Töchter immer für wahn-sinnig musikalisch gehalten haben, müssen sie Klavierspielen nicht zwangsläufig mögen. Sie haben nun die Aufgabe, sich selbstständig kennenzulernen und auszudrücken.

Der vierte Baustein ist vielleicht der schwierigste. Er heißt **Da Sein**. Einfach anwesend und verfügbar sein, ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, wenn wir gebraucht werden. Ohne uns aufzudrängen, ohne uns einzumischen. Auch wenn wir immer wieder weggestoßen oder abgewiesen werden. Wie ein Fels in der Brandung, ruhig und wissend.

Lasst uns nun gemeinsam herausfinden, wie wir diese **vier Bausteine** ganz praktisch im Alltag mit unseren pubertierenden Töchtern anwenden können.

Umbau der Familienstruktur – Warum sich nun die Rollen in der Familie ändern

Vielleicht fängt es damit an, dass Töchter ihre Mütter plötzlich von der Körpergröße her um ein paar Zentimeter überragen oder mittlerweile fast die gleiche Kleidergröße tragen. Spätestens dann, wenn Eltern das erste Mal den Satz: „*Du hast mir gar nichts mehr zu sagen!*“ oder „*Ich*

kann sehr gut allein auf mich aufpassen!“ hören, dann wird klar, dass gerade kräftig an der bisher klaren Familienstruktur „Vater-Mutter-Kind“ gerüttelt wird.

Alte Rollen werden in Frage gestellt

Bislang war die Rollenverteilung innerhalb der Familie wie in Stein gemeißelt, jetzt wird sie auf einmal von Grund auf in Frage gestellt. Natürlich haben sich eure Töchter auch schon oft über euch geärgert, als sie noch kleiner waren. Denkt nur mal an die Wutausbrüche, wenn ihr den Fernseher ausgeschaltet habt, obwohl sie eigentlich noch weiterschauen wollten. Oder ihr ein weiteres Stück Schokolade verboten habt. *„Blöde Mama, blöder Papa, ihr seid doof!“* hallte es euch da auch schon mal hinterher. Spätestens bei der Gutenachtgeschichte war dann aber wieder alles gut. Eure Beziehung, eure Rolle als Eltern, wurde nicht grundsätzlich in Frage gestellt.

Das ist nun anders. Jetzt stellen eure Kinder plötzlich eure gesamte Autorität in Frage. Wenn ihr jetzt als Eltern etwas sagt, fühlen sich eure Töchter sofort bevormundet. Abgesehen davon habt ihr wahrscheinlich eh keine Ahnung und solltet euch lieber raushalten. Eure Meinung ist unwichtig, zuweilen sogar unerwünscht. Wart ihr bislang die wichtigsten Personen im Leben eurer Töchter, fühlt ihr euch nun oft von ihnen abgelehnt. Plötzlich haben die Freundinnen scheinbar eine viel größere Bedeutung für sie. Stundenlang wird mit ihnen am Telefon geschwätzt und gekichert, obwohl sie doch gerade erst zusammen in der Schule gehockt haben. Gibt es noch weitere Geschwister in der Familie, sind diese nicht mehr süß, sondern nur noch nervig. Auf einmal verhalten sich eure Töchter wie „Fremdkörper“ im Familiengefüge – zwangsweise dazugehörend, nicht mehr gerne anwesend und vor allem nicht mehr bereit, ihre altbekannte Rolle als Kind einzunehmen. Die endlosen Diskussionen, die deswegen geführt werden, prägen nun den Alltag.

Besonders schmerzhaft ist das Gefühl, wenn eure Töchter nun betonen, dass ihr ihnen bestimmt nicht als Vorbild dienen werdet. Vor allem Mütter leiden oft darunter, wenn ihnen ihre Töchter ohne Umschweife klar machen, dass sie mit Sicherheit nie so werden möchten wie sie.

Die Familienstruktur gerät ins Wanken

Immer häufiger kommt es nun auch unter den restlichen Familienmitgliedern zum Streit. Mit dem kleinen Bruder, der sich nun zurückgesetzt fühlt, weil sich nur noch alles um die Launen der Großen dreht. Eltern, die sich streiten, weil sie das Gefühl haben, nicht an einem Strang zu ziehen, wenn es um den Umgang mit der renitenten Tochter geht. Die Mutter, die sauer, ja, vielleicht sogar zeitweise eifersüchtig, ist, weil der Vater sich immer wieder von seinem „kleinen Mädchen“ um den Finger wickeln lässt und deshalb von ihr das übrig gebliebene Maß an positiver Zuwendung bekommt. Der ungehaltene Vater, der findet, dass die Mutter sich bei der Tochter mittlerweile über jede Kleinigkeit aufregt und damit die Stimmung innerhalb der Familie kaputt macht. Ich könnte diese Liste ewig weiterführen. In vielen Familien ist die Atmosphäre extrem angespannt.

Vielleicht seid auch ihr immer öfter ratlos. Euer Idealbild von der „heilen Familie“ bröckelt gewaltig. Bis vor kurzem war doch noch alles gut! Ihr hattet nicht das Gefühl, dass eure Töchter unglücklich waren! Und jetzt?

DIE MÄDCHEN- SPRECHSTUNDE

Weil sich in der Pubertät im weiblichen Körper so viel verändert, möchte ich hier ausführliche medizinische Informationen über diese Reifeentwicklung vermitteln und all die Aspekte ansprechen, weswegen die Mädchen tagtäglich zu mir als Frauenärztin in meine Praxis kommen – von der Menstruation über Zyklusbeschwerden bis zu Verhütungsmitteln. Denn wenn Mütter und natürlich auch Väter über die körperlichen Vorgänge Bescheid wissen und ihren Töchtern bei Problemen mit Rat und Tat zur Seite stehen können, stärkt das die Bindung zwischen Eltern und heranwachsenden Kindern.

Nachdem wir uns den Alltag mit euren pubertierenden Töchtern und typische Situationen darin angesehen haben, für die ich euch hoffentlich brauchbare und leicht umsetzbare Tipps an die Hand gegeben habe, möchte ich mich nun mit den medizinischen Aspekten der Pubertät von Mädchen beschäftigen. Während dieser Zeit durchlaufen eure Töchter nämlich neben der emotionalen auch eine ausgesprochen umfangreiche körperliche Entwicklung. Dazu gibt es sicherlich viele Fragen und es werden sich immer wieder Probleme ergeben. Auch hier halte ich es für sehr wichtig, dass ihr eure Mädchen sicher begleitet. Deshalb solltet ihr als Eltern einerseits verstehen, was gerade im Körper eurer Kinder vorgeht und andererseits „Erste-Hilfe-Maßnahmen“ zur Hand haben, mit denen ihr ihnen schnell helfen könnt.

Denn auch das signalisiert ihnen: *Du kannst dich immer an mich wenden, ich bin immer für dich da und ich helfe dir!* Dadurch stärkt ihr das Vertrauen eurer Töchter in euch und schafft eine weitere Möglichkeit, mit ihnen in Kontakt zu bleiben.

Meine Erfahrung als Frauenärztin hat mir übrigens gezeigt, dass sich nicht alle Mädchen bei Fragen um die Periode, Verhütungsmittel & Co. grundsätzlich an ihre Mütter wenden. Ich habe nicht selten auch Väter in meiner Praxis, die ihre Mädchen bei ihrem ersten Frauenarztbesuch begleiten. Und da sie keine persönlichen Erfahrungen mit Menstruation, weiblichem Zyklus etc. gemacht haben, sind die Informationen in diesem Kapitel für sie sicher besonders hilfreich.

Alles rund um die Menstruation

Die erste Regelblutung

Egal wie frau/man sie auch nennt – Periode, Regel, Tage, Monatsblutung, auch Erdbeerwoche oder Besuch von Tante Rosa – die erste Menstruation ist ein einschneidendes Erlebnis für eure Töchter. Einige von ihnen sind darauf vorbereitet, andere werden davon überrascht oder sind vielleicht sogar geschockt. Denn auch wenn heutzutage die meisten Mädchen und Jungen durch die Eltern oder in der Grundschule aufgeklärt werden und genau Bescheid wissen, „wo denn nun die kleinen Kinder herkommen“, sind sie über Menstruation und weiblichen Zyklus oft nicht so gut informiert. Immer noch ein Tabuthema? Und so kann es bei der ersten Regelblutung dann durchaus vorkommen, dass manche Mädchen ziemlich unvorbereitet sind und sich angstvoll fragen: *Was ist mit mir los? Bin ich ernsthaft krank? Blutet das jetzt immer und hört gar nicht mehr auf?* Um euren Töchtern solche Sorgen und Ängste zu ersparen, solltet ihr rechtzeitig vor dem Einsetzen der Regel ein aufklärendes Gespräch mit ihnen führen. Dabei könnt ihr auf folgende Punkte eingehen (die wichtigsten

Informationen dazu habe ich in den folgenden Kapiteln für euch zusammengestellt):

- Warum blutet es plötzlich?
- Was passiert da im Mädchen-Körper?
- Wie lange blutet es und wie viel Blut geht dabei verloren?
- Welche Hygieneartikel gibt es für die Regelblutung?
- Wie viele Tage liegen normalerweise zwischen den „Tagen“?
- Welche Probleme kann es bei der Menstruation geben (starke und unregelmäßige Blutungen, Regelschmerzen etc.)
- Eventuell könnt ihr auch das Thema Sex und Verhütung ansprechen, aber nur, wenn eure Töchter dafür schon reif genug sind.

Dieses Gespräch solltet ihr mit viel Fingerspitzengefühl führen. Wenn es euren Töchtern unangenehm ist, mit euch darüber zu reden, kann das vielleicht auch eine andere vertraute Person tun, oder ihr gebt ihnen entsprechende Broschüren aus der Frauenarztpraxis zum Lesen.

Und auch wenn dann die Periode eingesetzt hat, wollen viele Mädchen nicht so gerne über ihre Tage sprechen und sind eher zurückhaltend bei diesem Thema. Es ist ihnen peinlich und sie wollen auch nicht, dass andere merken, wenn sie ihre Periode haben. Wichtig ist hier, dass ihr euren Töchtern ihre Ängste nehmt und ihnen eine unverkrampfte Einstellung zur Menstruation vermittelt, dass sie etwas Natürliches ist und keine Krankheit. Hier sollte kein Platz für Scham sein sondern für Stolz.

Stolz, den Mädchen sicher bei ihrer ersten Monatsblutung empfinden, wenn sie sehnlichst darauf gewartet haben. Vielleicht haben ihre Freundinnen bereits ihre Menstruation, und da wünschen sie sich, auch endlich zu dem Kreis derjenigen zu gehören, die einmal im Monat angeben, beim Sport- oder Schwimmunterricht nicht mitmachen zu können, weil sie gerade bluten. Für sie ist es beinahe wie eine besondere Auszeichnung und zeigt *Hey, ich bin jetzt eine Frau!*

Aber egal, wie eure Töchter damit umgehen: Die erste Periode ist für alle ein enorm wichtiger Entwicklungsschritt!

MEIN TIPP: SO SEID IHR GEMEINSAM GUT VORBEREITET

Wenden sich eure Mädchen immer öfter mit Bauchbeschwerden an euch, oder haben sie einen veränderten hellen Ausfluss (sog. Weißfluss), der auf eine Veränderung ihres Hormonhaushaltes hindeuten kann, solltet ihr sie schon einmal ganz vorsichtig darauf vorbereiten, dass das Anzeichen für das Bevorstehen der ersten Regelblutung sein können. Denn auch wenn eure Töchter darauf vorbereitet sind oder sogar zu der Kategorie Mädchen gehören, die sehnlichst darauf wartet, so werden sie doch überrascht sein, wenn sie am Tag X das erste Blut in ihrer Unterhose entdecken. Das kann natürlich auch in der Schule passieren oder wenn sie sonst unterwegs sind.

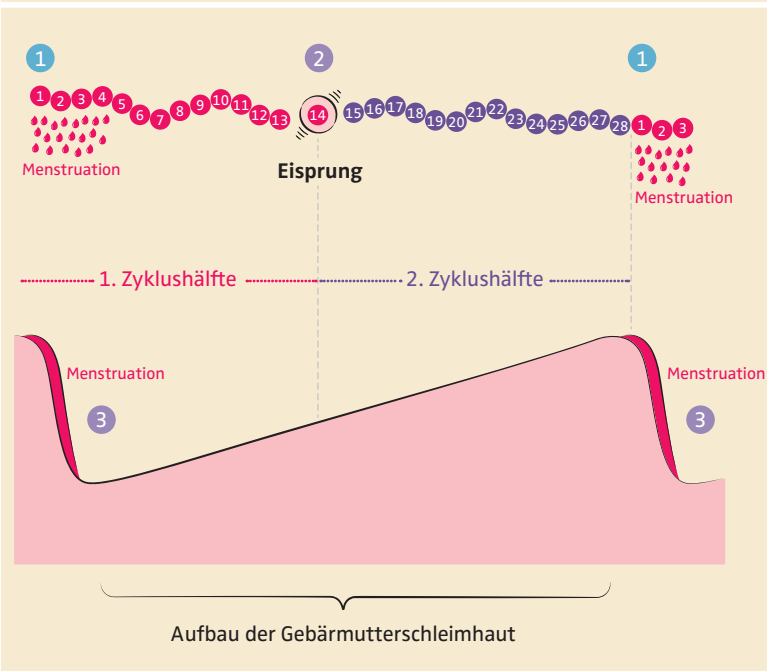
Da ist es eine nützliche und auch liebevolle Geste, wenn ihr euren Töchtern ein „Notfall-Kit“ für den Schulranzen oder den Rucksack zusammenstellt. Das kann ein hübsches Etui oder ein kleines Mäppchen sein. Hinein gehören eine Wechselunterhose, eine Binde und eine Slipeinlage.

Die Menstruation – kurz & knapp erklärt

Es ist immer gut, wenn Eltern ihren Kindern Rede und Antwort stehen und sie so sicher begleiten können – besonders dann, wenn es sich um einen ganz neuen Lebensabschnitt wie dem Beginn der Menstruation handelt. Vielen Mädchen hilft es sehr, eine körperliche Veränderung besser annehmen zu können, wenn sie verstehen, was genau in ihrem Körper vorgeht. Allerdings ist jeder weibliche Körper unterschiedlich und jede Frau, jedes Mädchen hat einen ganz individuellen Zyklus. Deshalb ist es wichtig, dass sich junge Mädchen nicht ständig mit anderen vergleichen und dadurch ihren eigenen Körper immer wieder in Frage stellen. Ihr als Eltern könnt euren Töchtern dabei helfen, wenn ihr ihnen genau das erklärt: *„Dein Körper ist einzigartig, er findet gerade seinen ganz eigenen Rhythmus – auch was*

deine Periode betrifft!“ Besonders hilfreich ist es dabei, wenn ihr euren Töchtern die Vorgänge um die Menstruation erklären könnt. Für die Mädchen, das kann ich aus meiner beruflichen Erfahrung sagen, ist es trotz der pubertätsbedingten Distanz sehr beruhigend, wenn sie das Gefühl haben, auch über dieses Thema mit Mama und Papa sprechen zu können. Deshalb empfehle ich allen Eltern, das Gespräch mit ihren Töchtern zu suchen, ihnen, soweit es ihnen möglich ist, Informationen rund um ihre „Tage“ mitzugeben und ihnen auch immer wieder anzubieten, sie bei weiteren Fragen, zu einer Frauenärztin zu begleiten.

! DER WEIBLICHE ZYKLUS



Der von verschiedenen Hormonen gesteuerte weibliche Zyklus dauert im Durchschnitt 28 Tage, meistens zwischen 25 und 32 Tagen, bei manchen Frauen ist er aber auch kürzer oder länger. Allerdings gibt es auch bei den Zyklen jeder einzelnen Frau natürliche Schwankungen, so dass sie nicht immer gleich lang sind.

Der 1. Zyklustag ist definitionsgemäß der 1. Tag der Periode (1), der letzte Zyklustag der letzte Tag vor der nächsten Periode. Der Eisprung (2), auch Ovulation genannt, findet etwa um die Zyklusmitte, also ungefähr um den 14. Zyklustag, statt. Das ist auch die Zeit der sogenannten „fruchtbaren Tage“, in denen eine Frau schwanger werden kann. Bei einer Schwangerschaft nistet sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutterwand ein, die sich seit der letzten Regelblutung aufgebaut hat. Dann bleibt die nächste monatliche Blutung aus.

Gibt es keine Einnistung einer Eizelle, beginnt am Ende des Zyklus die Menstruationsblutung (3), und dabei wird die aufgebaute Gebärmutterwand abgestoßen. Die Periode dauert dann ungefähr 3–7 Tage. Aber auch hier gibt es individuelle Unterschiede, die völlig normal sind. Danach beginnt der Aufbau der Gebärmutterwand von neuem.

Wie bereits im ersten Teil des Ratgebers erwähnt, beginnt die Periode mittlerweile immer früher. Durchschnittlich mit etwa 13,0 Jahren bluten eure Töchter das erste Mal. Die erste Blutung kommt übrigens meistens gar nicht so überraschend: Viele Mädchen spüren in den Wochen und Monaten davor ein Ziehen im Unterbauch oder einfach Bauchschmerzen. Das können bereits die ersten Anzeichen dafür sein, dass es bald „losgeht“.

Während der Menstruation verlieren Frauen und Mädchen durchschnittlich etwa 20–70 ml Blut. Untersuchungen haben gezeigt, dass sie dazu neigen, die ausgeschiedene Blutmenge zu überschätzen. Berichten eure Töchter also von einer sehr starken Blutung und haben

Sorge, übermäßig viel Blut zu verlieren, dann könnt ihr ihnen anbieten, euch gemeinsam ihre Binden oder ihre Tampons anzuschauen, um zusammen den tatsächlichen Blutverlust einzuschätzen.

Der Menstruationskalender – den Zyklus im Auge behalten

Eine weitere sehr gute Möglichkeit die Mädchen zu unterstützen ist es, gemeinsam mit ihnen einen Menstruationskalender zu führen. Einerseits bietet das Eltern die Möglichkeit, sich einen genauen Überblick zu verschaffen, ob und wie sich der Zyklus ihrer Töchter eingependelt hat, und ob es Probleme oder Beschwerden gibt, die die Mädchen ansonsten möglicherweise schwer mitteilen können. Andererseits ist es eine weitere Möglichkeit den Mädchen zu zeigen: *Ich möchte wissen, wie es dir geht und ich bin an deiner Seite.*

Hier findet ihr ein Beispiel für einen solchen Zykluskalender, den ihr kopieren und dann – zumindest anfangs – gemeinsam ausfüllen könnt (im Internet gibt es aber auch zahlreiche Vorlagen zum Ausdrucken):

	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	
Januar																																
Februar																																
März																																
April																																
Mai																																
Juni																																
Juli																																
August																																
September																																
Oktober																																
November																																
Dezember																																

+	○	Z
++	○○	B
+++	○○○	K

Menstruationshygiene

Manchen Mädchen ist es vielleicht peinlich, aber viele andere sind froh, wenn ihre Eltern bereits vor dem Beginn der Menstruation einmal mit ihnen besprechen, welche Möglichkeiten der monatlichen Menstruationshygiene es eigentlich gibt. Vielleicht machen sie sich nämlich Sorgen, dass sie nicht richtig vorbereitet sein könnten, wenn es plötzlich „losgeht“. Deshalb lohnt es sich auf jeden Fall, eure Töchter mal vorsichtig darauf anzusprechen, ob sie diesbezüglich Redebedarf haben. Wichtig ist hier natürlich, dass die Eltern sich selbst vorher ein bisschen schlau gemacht haben, was es da mittlerweile an Hygieneartikeln so alles gibt. In den letzten Jahren sind nämlich einige tolle Artikel neu auf den Markt gekommen. Gab es früher hauptsächlich Binden und Tampons, sind die Auswahlmöglichkeiten heute deutlich größer. Mich als Frauenärztin freut das besonders, denn ich finde es unheimlich wichtig, dass sich alle Frauen während dieser besonderen Tage rundum sauber und sicher fühlen und im Alltag nicht eingeschränkt sind.

Eine Übersicht über verschiedene Menstruationsartikel

Binde/Slipereinlage

Binden an den stärkeren Blutungstagen oder Slipereinlagen an den schwächeren eignen sich hervorragend als Einstieg in die Monatshygiene für eure Mädchen. Je nach Blutungsstärke können sie dabei auch zwischen Binden mit unterschiedlicher Saugfähigkeit wählen. Die meisten Produkte haben mittlerweile Klebestreifen an der Unterseite, so kann nichts verrutschen. Auch seitliche „Flügel“, die man umklappen und festkleben kann, geben noch einmal mehr Sicherheit, sodass nichts daneben geht. Ich rate von den parfümierten Varianten ab, da sie die normale Scheidenflora stören können und es so häufiger zu Scheideninfektionen kommen kann. Wie oft eine Binde oder eine Slipereinlage gewechselt werden sollte, hängt natürlich von

der Blutungsstärke ab. Als Faustregel gilt: Spätestens wenn die Einlage vollgesaugt ist, sollte sie gewechselt werden. Über Nacht ist das meistens übrigens nicht nötig. In der Regel ist die Blutung während des Schlafens deutlich schwächer und es reicht völlig aus, wenn am nächsten Morgen eine neue Binde oder Slipeinlage eingelegt wird. Für Frauen und Mädchen mit starker Regelblutung gibt es aber auch Nachtbinden, die länger und saugfähiger sind.

MEIN TIPP: BINDEN, DIE MAN WASCHEN KANN

Übrigens gibt es mittlerweile auch waschbare Binden aus den verschiedensten Stoffen, die man mehrmals gebrauchen kann und nicht nach einmaligem Gebrauch in den Müll werfen muss. Sie sind in großer Auswahl im Internet bestellbar. Und: Man kann sie sogar auch selbst nähen! Im Internet gibt es jede Menge Anleitungen dafür (z. B. hier: <https://utopia.de/ratgeber/stoffbinden-selber-naehen-zero-waste-in-der-menstruation>). Genau wie die plastikfreien Binden sind sie auf jeden Fall absolut nachhaltige Artikel für die Monatshygiene!

Tampon

Viele Mädchen tun sich am Anfang schwer mit der Vorstellung, ein Tampon einführen zu müssen. Es erscheint ihnen merkwürdig, dass sie sich selbst anfassen und sogar in ihre Scheide eindringen sollen. Auch der Gedanke, einen Fremdkörper in sich zu tragen, kommt ihnen am Anfang häufig komisch vor. Lasst ihnen einfach Zeit und drängt sie zu nichts, auch wenn ihr der Meinung sein solltet, ein Tampon wäre doch vielleicht eine sehr hygienische und damit komfortable Variante der Monatshygiene. Wartet einfach, ob und bis eure Töchter selbst den Wunsch äußern, Tampons ausprobieren zu wollen. Tampons gibt es in verschiedenen Größen für unterschiedliche Blutungsstärken. Wichtig ist, dass Mädchen beim ersten Tampon mit der

kleinsten Größe anfangen. Vielen Mädchen helfen auch Einführhilfen, die es mit einigen Tampons direkt zusammen zu kaufen gibt.

Wenn die Mädchen das erste Mal versuchen, einen Tampon einzuführen, sollten sie sich einfach ganz entspannt auf ihr Bett legen und ihre Beine anwinkeln und leicht öffnen – so klappt es am besten. Bitte keine Cremes oder Gels auf die Tampons machen, damit sie besser „flutschen“, das vermindert nämlich ihre Saugfähigkeit. Wichtig ist, dass die Tampons recht tief in das hintere Scheidengewölbe geschoben werden; wenn sie richtig sitzen, dann sind sie auch nicht mehr zu spüren. Liegen sie zu weit vorne, können sie drücken und die Mädchen beim Laufen stören. Wenn es nicht beim ersten Mal klappt – kein Problem, dann wird es eben irgendwann noch einmal versucht!

Tampons sollten übrigens spätestens nach 8 Stunden gewechselt werden. Wenn eure Töchter nachts mehr als 8 Stunden schlafen, müssen sie sich jedoch nicht extra den Wecker stellen, um es zu wechseln. Sie sollten abends vor dem Zubettgehen ein frisches Tampon einlegen und es morgens einfach direkt nach dem Aufstehen austauschen. Wenn die Mädchen unsicher sind, ob sie das Tampon wechseln können, bevor es vollgesaugt ist (zum Beispiel nachts oder wenn sie unterwegs sind), dann können sie zur Vorsicht auch noch eine dünne Binde tragen, die dann überlaufendes Blut auffangen kann.

Und: Es ist auch wichtig, das letzte Tampon am Ende der Periode zu entfernen. Ich habe in der Praxis nicht selten Patientinnen, die bei einer Monatsblutung das letzte Tampon schlicht und einfach in der Scheide vergessen. Sie kommen dann zu mir, weil sie eine Infektion und Beschwerden haben. Erinnerung also eure Töchter doch bitte daran, am Ende der Periode immer noch einmal „nachzuschauen“.



TOXIC-SHOCK-SYNDROME

Vielleicht werden eure Töchter euch irgendwann einmal fragen, was das für eine „schlimme und gefährliche Krankheit“ ist, die man zum Beispiel durch Tampons bekommen kann. Sie haben es eventuell irgendwo gelesen, den Beipackzettel der Tamponverpackung genauer studiert oder so etwas von ihren Freundinnen gehört. Sie sprechen in diesem Fall vom sogenannten *Toxic-Shock-Syndrome*. Um es gleich vorweg zu sagen: Das gibt es tatsächlich, ist aber zum Glück sehr, sehr selten! Hervorgerufen wird es durch Bakterien, die sich auf Tampons, aber auch auf Menstruationstassen etc. befinden können. Die Erkrankung äußert sich durch ein schweres Krankheitsbild mit Fieber, Schüttelfrost und Kopfschmerzen, häufig auch verbunden mit einem typischen Hautausschlag. Ich bitte euch sehr, eure Mädchen diesbezüglich zu beruhigen. Macht sie aber auch darauf aufmerksam, dass sie sich vor dem Einsetzen oder Wechseln des Tampons gut die Hände waschen sollten. Panik oder gar der Verzicht auf Menstruationsartikel, die in die Scheide eingeführt werden, sind auf keinen Fall nötig!

Menstruationstasse

Obwohl die Menstruationstasse keine neue Erfindung ist (es gibt sie tatsächlich schon seit den 30er Jahren!), ist sie erst in den letzten Jahren so richtig in Erscheinung getreten. Zum Glück, denn sie ist eine ganz großartige Erfindung! Die Tasse besteht aus medizinischem Silikon, wird in verschiedenen Größen angeboten und kann mehrere Jahre halten. Es ist also eine sehr kostengünstige und auch nachhaltige Version der Monatshygiene. Zum Einsetzen wird sie mit den Fingern etwas zusammengedrückt und dann in die Scheide eingeführt. In der Vagina entfaltet sie sich, erzeugt einen gewissen Unterdruck und sitzt schließlich so fest, dass nichts daneben läuft, wenn sich das Menstruationsblut darin sammelt. Spätestens nach etwa 12 Stunden sollte sie herausgeholt und gereinigt werden, bevor sie dann wieder

eingesetzt werden kann. Nach der Periode sollte die Menstruations-
tasse ausgekocht werden, damit sie dann bei der nächsten Regelblu-
tung wieder sauber und hygienisch zum Einsatz bereit ist.

Menstruationsschwamm

Der Menstruationsschwamm ist eine sehr natürliche Möglichkeit der
Monatshygiene. Er wächst am Meeresboden und zählt zu den nach-
wachsenden Ressourcen. Er kann mehrfach wiederverwendet werden.
Der Schwamm wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und
saugt dort das Blut auf. Je nach Blutungsstärke muss er nach etwa
4 bis 8 Stunden gewechselt werden. Das Entfernen braucht anfangs
ein wenig Übung, da kein Rückholbändchen wie beim Tampon vor-
handen ist. Mit Daumen und Zeigefinger kann man ihn aber in der
Regel gut wieder herausziehen, vielleicht muss noch ein bisschen mit
der Beckenbodenmuskulatur nachgeschoben werden. Danach sollte
er gründlich ausgewaschen werden, bevor er dann sofort wieder ein-
gesetzt werden kann.

Menstruationsunterwäsche

Menstruationsunterwäsche gibt es in Drogeriemärkten oder im
Onlinehandel in vielen Farben und verschiedenen Formen, ob Hips-
ter, Panty oder Slip. Das Tolle ist: Man sieht es den Unterhosen gar
nicht an, was alles in ihnen steckt. Dazu sind sie auch noch super
bequem. Im Schritt sind verschiedene Gewebeschichten integriert,
die dafür sorgen, dass das Blut aufgesaugt wird, nichts daneben läuft
und nichts riecht. Auch eine antibakterielle Schicht ist eingearbei-
tet. Eine solche Unterhose hält bis zu 2 Jahre und ist damit natürlich
auch kostengünstiger als Einmalbinden oder Tampons. Sie kann ganz
normal bei 40 °C gewaschen und immer wiederverwendet werden.
Viele Frauen und Mädchen benutzen Menstruationsunterwäsche als
alleiniges Hygieneprodukt, einige aber auch zusammen mit anderen
Menstruationsartikeln (Tampons, Menstruationstasse etc.) als zusätz-
lichen Schutz bei einer sehr starken Periode.



NACHHALTIGE MONATSHYGIENE

Eine Frau verbraucht im Laufe ihres Lebens etwa zwischen 10 000 und 17 000 Binden oder Tampons. Das ist ganz schön viel Müll, der dadurch entsteht. Viele Binden, Slipeinlagen und Tampons enthalten Plastikanteile und sind deshalb besonders umweltschädlich.

Mittlerweile gibt es diese Produkte aber auch ohne Plastik und biologisch abbaubar. Sie sind außerdem weniger mit Chemie belastet und somit hautfreundlicher. Es lohnt sich deshalb, gezielt im Drogeriemarkt oder im Internet nach plastikfreien Binden etc. Ausschau zu halten!

Klärt eure Töchter auch darüber auf, dass Binden, Slipeinlagen und Tampons nicht in die Toilette, sondern in den Mülleimer gehören, um verstopfte Abwasserrohre und Probleme in den Kläranlagen zu vermeiden. Fast gar kein Müll fällt bei der Verwendung von Menstruationstasse oder Menstruationsschwamm an. Diese Hygieneartikel sind also wirklich nachhaltig.



Menstruationstasse



Menstruationsschwamm

Welcher Menstruationsartikel ist nun der richtige für Mädchen?

DEN gibt es nicht! DEN muss jedes Mädchen ganz allein für sich selbst finden. Es gibt auf jeden Fall keinen Artikel, egal ob Binden, Tampons, Tassen, Schwamm oder Unterwäsche, der nicht für Mädchen geeignet wäre. Ihr solltet eure Töchter immer mal wieder darauf ansprechen, wie denn die Menstruationshygiene so klappt und ob sie mal etwas anderes ausprobieren möchten. Möglicherweise trauen sie sich nicht, selbst in einer Drogerie eine Menstruationstasse zu kaufen oder wissen nicht, wo spezielle Unterwäsche erhältlich ist. Da seid ihr dann als Eltern gefragt!

Zum Weiterlesen und Informieren

Literatur und Web-Links sind in erster Linie für euch Eltern gedacht, es sind aber auch viele dabei, die genauso für eure Töchter geeignet sind oder speziell für Jugendliche geschrieben bzw. erstellt wurden.

Allgemein (mit Artikeln zu verschiedenen Aspekten der Pubertät):

www.mutterkutter.de

www.frauenaeerzte-im-netz.de

www.kindergynaekologie.de

www.familienhandbuch.de

www.familie.de/schulkind/pubertaet

www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pubertaet.html

www.elternwissen.com/pubertaet.html

<https://www.maedchensprechstun.de/>

Körperliche Entwicklung und Hormonveränderungen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Aufregende Jahre. Jules Tagebuch. Für Mädchen von 10 bis 15 Jahre. Auch als Pdf zum Herunterladen

<https://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/aufregende-jahre-jules-tagebuch/>

Hormone und Pubertät, Initiative SCHULBUCH-O-MAT

https://biologie.oncampus.de/loop/Hormone_und_Pubert%C3%A4t

Konrad, K.: Strukturelle Hirnentwicklung in der Adoleszenz.

In: Uhlhaas/Konrad (Hrsg.): Das adoleszente Gehirn. 2011.

Mädchen – Jungen; Dein Körper, Informationen für Jugendliche, ProFamilia Broschüre

Pubertätsverzögerung und verfrühte Pubertät, in: Apotheken.de

<https://www.apotheken.de/krankheiten/5706-pubertaetsverzoe-gerung-und-verfruehte-pubertaet>

Zur unterschiedlichen Entwicklung der Hirnareale: Pubertät – Späte Impulskontrolle, Süddeutsche Zeitung, 10. Januar 2018

Menstruation:

Bartley, J.: Dysmenorrhoe bei jungen Mädchen. Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendgynäkologie e.V. Korasion Nr.3, 2013
<https://erdbeerwoche.com/>

Medizinische Probleme:

Vahlensieck, W.: Rezidivierende Harnwegsinfektionen:
Wie vermeiden und behandeln? Deutsches Ärzteblatt, 2015
Katzemich, S.: Wenn der Kreislauf in den Keller geht.
Deutsche Apothekerzeitung, 2015.

Sexualität und sexuelle Orientierung:

Forschungsergebnisse Jugendsexualität 2015, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.forschung.sexualaufklaerung.de

Loveline: Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Internetportal mit Informationen für Jugendliche zu Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Verhütung)
<https://www.loveline.de/>

Jugendnetzwerk Lambda – bundesweiter Jugendverband für Schwule, Lesben, Bisexuelle und Transgender
<https://lambda-online.de/>

Meyenburg, B., Richter-Unruh, A.: Transsexualität im Kindes- und Jugendalter – Leben im falschen Körper, 2012
<https://www.kindergynaekologie.de/fachwissen/korasion/2012/transsexualitaet-im-kindes-und-jugendalter/>

Werner, P., Wörmann, B.: Jane liebt Julia: das Coming-out-Buch. 2000

Verhütung:

Auf Nummer sicher mit der Pille danach, ProFamilia Broschüre zum Downloaden <https://www.profamilia.de/publikationen/themen/fuer-jugendliche.html>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1638-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-1639-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1640-0 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche oder weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Susanne Straub, Stuttgart

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: Shutterstock – pimchawee

Foto S. 14: © Gordon Thyne

Illustrationen: PER: 106, 114, 164; stock.adobe.com: 18: Svitlana; 20: Taleseedum

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gelassen durch die Pubertät

Wenn du als Mutter oder Vater plötzlich peinlich bist, zickige Wutanfälle an der Tagesordnung sind und Themen wie die erste Liebe und Menstruation im Raum stehen, kann das nur eins bedeuten: Deine Tochter ist in der Pubertät. Trotz Streit und Verständigungsproblemen braucht dein Kind nun entspannte Eltern, die da sind, wenn sie gebraucht werden – aber auch wissen, wann sie loslassen sollten. Die Frauenärztin und Influencerin Dr. Judith Bildau zeigt dir, wie ein gelassener Umgang mit typischen Stresssituationen gelingt und du deiner Tochter bei Menstruationsbeschwerden und der Frage nach dem geeigneten Verhütungsmittel sicher zur Seite stehst. Die wertvollen Alltagstipps und medizinischen Informationen navigieren dich sicher durch die aufregende Zeit der Pubertät. So bleiben du und deine Tochter ein gutes Team!



Verständlich erklärt: Alle wichtigen Infos zur emotionalen und körperlichen Entwicklung

JUDITH BILDAU ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutter von fünf Töchtern und eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Neben ihrer Arbeit als Frauenärztin versorgt sie Eltern auf dem Online-Magazin MutterKutter mit Tipps, veröffentlicht medizinische Fachbeiträge oder schreibt über das anstrengende und trotzdem schöne Familienleben – ehrlich, fachkundig und immer von Herzen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1638-7



9 783842 616387 19,99 EUR (D)