

Körper *und Sexualität*

Menstruation

Für junge Frauen und Mädchen



Impressum: © 1988, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 63 90 02, <http://www.profamilia.de>
9. überarbeitete Auflage 2009, 430. – 510.000.

Grafikdesign: www.warminski.de

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

Einleitung	4
Vor und nach der ersten Menstruation	5
Der Menstruations-Zyklus	6
Die Menstruation – längst kein Geheimnis mehr	9
Pickel, Rückenschmerzen oder alles wie immer?	11
Was hilft bei Menstruationsproblemen?	12
Die Zyklus-Dauer	14
Wenn die Menstruation ausbleibt	14
Wie beeinflussen Pille und Co. die Menstruation?	15
Tampons, Binden und anderer Menstruationsschutz	17
Wenn die »Regel« zur Regel wird	20
Sex und Menstruation	21
Sag', was dir entspricht, und was du brauchst!	21
Beratung und ärztliche Hilfen	22
Literatur	23
Broschüren der pro familia	24
Deine Rechte sind uns wichtig	27
Unsere Beratung soll dir nützen	27

Einleitung

Menstruation: Das Wort ist lateinisch und bezeichnet ein Geschehen, das »alle Monate wiederkehrt«. Gemeint ist die Blutung, die ab der Pubertät (ca. 11.-15. Lebensjahr) und bis zu den Wechseljahren (zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr) ungefähr alle 28-32 Tage eintritt. Für die Menstruation gibt es viele Bezeichnungen, zum Beispiel: Periode, Tage, Monatsblutung, Regel oder rote Lola. Die erste Blutung wird »Menarche« genannt.

»Ich habe mich toll gefühlt, als ich zum ersten Mal meine Tage hatte. Endlich bin ich erwachsen, habe ich gedacht, jetzt gehöre ich dazu«. Marie bekam mit 13 zum ersten Mal ihre Periode. Weil die meisten ihrer Freundinnen bereits ihre erste Menstruation hatten, wartete sie ungeduldig darauf. Ihre jüngere Schwester dagegen war 12 Jahre alt, als sie ihre Tage bekam. Und im Unterschied zu Marie hatte sie überhaupt nicht damit gerechnet: »Ich war erschrocken und habe erst einmal geweint«, erinnert sie sich.

Du siehst, die Gefühle, die Mädchen mit ihrer ersten Blutung verbinden, sind ganz unterschiedlich. Aber das ist völlig normal, denn alles ist erst einmal neu und ungewohnt. Rein biologisch gesehen bist du jetzt kein Kind mehr, sondern eine Frau und kannst Kinder bekommen.

Wie auch immer du die »Menarche« empfindest, du wirst jetzt viele Fragen haben: Was passiert mit meinem Körper? Woher kommt das ganze Blut? Wieso schmerzt es? Was mache ich, wenn die Regelschmerzen kommen? Kann ich während meiner Tage schwanger werden? und andere mehr. Diese Broschüre soll dir deine Fragen beantworten, dir helfen, deinen Körper zu verstehen und Tipps geben, wie du für dich sorgen kannst.

Übrigens: Wann die Menarche eintritt, hängt neben kulturellen Einflüssen auch vom Klima ab. Eskimofrauen haben ihre erste Regel oft erst mit 20, Mädchen aus wärmeren Ländern wie Afrika oder Indien häufig schon mit zehn Jahren und früher.

Vor und nach der ersten Menstruation

Jedes Mädchen ist bereits von Geburt an mit allem ausgestattet, was es einmal zum Kinderbekommen braucht. Zwei Eierstöcke sind vorhanden, zwei Eileiter und eine Gebärmutter. Sie alle befinden sich unterhalb des Bauchnabels, zwischen den beiden Beckenknochen. Außerdem ruhen zur Zeit der Geburt bereits 300.000 bis 400.000 Eizellen in den Eierstöcken. Die Fortpflanzungsorgane beginnen erst merkbar zu arbeiten, wenn die Pubertät einsetzt. Ab diesem Zeitpunkt werden von den Eierstöcken »Hormone« hergestellt – Sendboten mit Informationen, die über das Blut zu anderen Geweben und Organen gelangen. Sie führen nicht nur die Entwicklung vom Mädchen zur Frau herbei, sie lösen auch die Menstruation aus und steuern sie.

Übrigens: Das Blut, das während der Menstruation aus der Scheide kommt, unterscheidet sich vom übrigen Blut des Körpers nur dadurch, dass es nicht gerinnt.

Bei den meisten Mädchen setzt die erste Regelblutung zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr ein. Vorher aber verändert sich bereits ihr Körper: Die Brüste beginnen sich zu formen und die ersten Achsel- und Scheidenhaare wachsen. Vielleicht hast du auch schon einige Monate vor der ersten Blutung einen weißlichen Schleim (»Weißfluss, Zervix- oder Gebärmutterhalsschleim«) in deinem Slip oder auf dem Toilettenpapier bemerkt. Er ist das äußere Zeichen dafür, dass in deinen Eierstöcken die ersten Ei-Bläschen heranreifen. Von jetzt an wird dieser Schleim immer kurz vor dem Eisprung sichtbar und spürbar sein.

Während viele Völker die Menstruation entweder gar nicht oder als negativ betrachten, gibt es z.B. bei einem Volk im heutigen Zaire (Afrika) ein Fest, wenn ein Mädchen seine Menarche hat. Dann wird die Freude am Frausein und der Stolz über die Fruchtbarkeit gefeiert.

Nach der ersten Blutung kann es Monate, manchmal sogar ein bis zwei Jahre dauern, bis es zu einer Blutung in jedem Monat und damit einer regelmäßigen Menstruation kommt. Dann reift ungefähr alle vier Wochen eine Eizelle heran. Wenn diese im Eileiter durch die Samenzelle eines Mannes befruchtet wird, kann sie sich in der Gebärmutter einnisten und zu einem Kind entwickeln. Kommt es nicht zur Befruchtung, so löst sich die Eizelle auf. Die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut und etwas Blut wird aus der Scheide herausgeschwemmt – als Monatsblutung. Die Schleimhaut der Gebärmutter wird wieder neu aufgebaut.

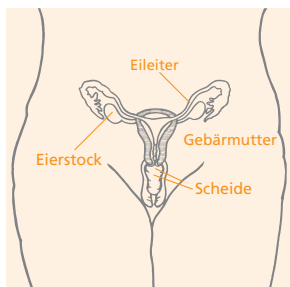
Um das 50. Lebensjahr hören die Blutungen allmählich wieder auf – diese Lebensphase nennt man Wechseljahre. Mit ihr endet auch die Fähigkeit, schwanger zu werden. Der Zeitpunkt der letzten Blutung wird »Menopause« genannt. Bis dahin hat eine Frau etwa 500 Mal ihre Tage gehabt.

Menstruationsblut ist nicht schädlich und schon gar kein »böses« oder »schmutziges« Blut. Diese oder andere Ammenmärchen haben sich auch in Deutschland lange gehalten. Bis 1970 z.B. durften menstruierende Frauen kein Blut spenden. Man hielt ihr Blut für blutzersetzend. In Japan benutzen Frauen noch heute Einweghandschuhe beim Einführen des Tampons, um das »schädliche« Blut nicht zu berühren. Im Islam dürfen Frauen nicht am Gebet teilnehmen, wenn sie ihre Tage haben. Auf einigen Inseln im Pazifik gibt es Häuser, in denen sich die Frauen während ihrer Menstruation aufhalten müssen.

Der Menstruations-Zyklus

Die Zeit vom ersten Tag einer Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung wird »Menstruationszyklus« (das heißt: Kreislauf der Menstruation) genannt. Es handelt sich dabei um eine Zeit von ungefähr 28 Tagen. Es können aber auch weniger oder mehr sein – das ist bei jeder Frau unterschiedlich. Der Zyklus besteht aus zwei Abschnitten (»Phasen«) Die erste Phase reicht vom ersten Tag der Blutung bis zum Eisprung. Der Eisprung ist der Zeitpunkt, an dem das herangereifte Ei aus einem der beiden Eierstöcke in den Eileiter abgegeben wird. Dort kann das Ei innerhalb der nächsten 24 Stunden von einer männlichen Samenzelle befruchtet werden. Die zweite Phase beginnt mit dem Eisprung und dauert bis zum Tag vor der nächsten Blutung.

Das Organ, in dem die Menstruation stattfindet, ist die Gebärmutter. Sie sieht aus wie eine auf ihrem Stiel stehende Birne. Bei Frauen, die noch kein Kind geboren haben, ist die Gebärmutter ungefähr so groß wie ein Hühnerei. In den oberen, runden Teil der Gebärmutter, den Gebärmutterkörper, münden die beiden Eileiter. Der untere Teil ist der Gebärmutterhals. Er endet im Muttermund. Der Muttermund verschließt die Gebärmutter zur Scheide hin. Durch ihn gelangt das Menstruationsblut in die Scheide. Die Außenwand der Gebärmutter bil-



*Eierstöcke mit Eileitern,
Gebärmutter und Scheide*

den starke Muskelstränge, die sich ausdehnen und zusammenziehen können. Innen ist die Gebärmutter hohl und mit einer Schleimhaut ausgestattet, die aus zwei Schichten besteht.

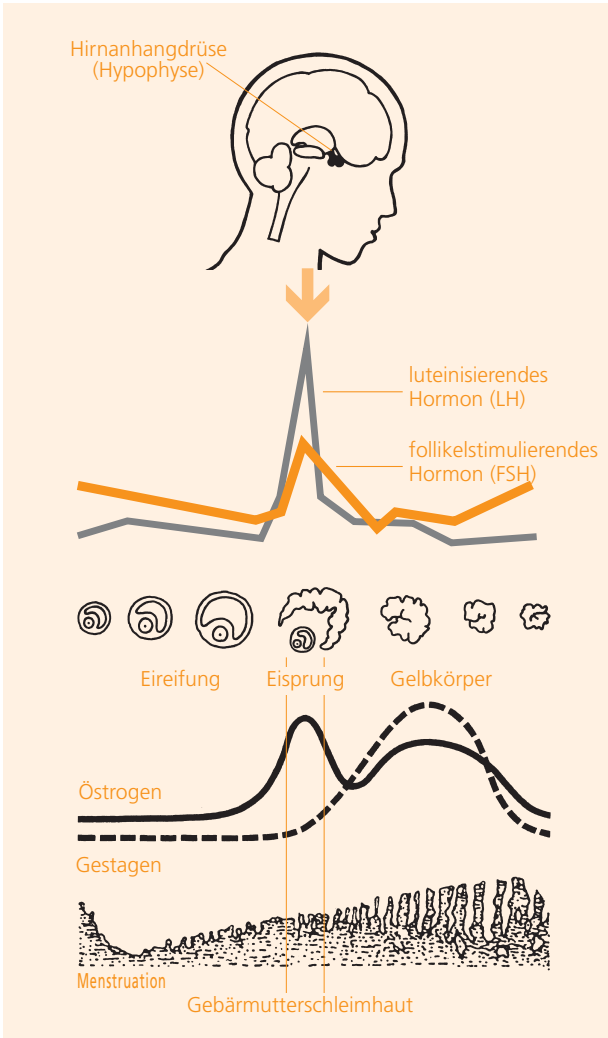
Die Gebärmutter hat drei Aufgaben:

- Sie kann die befruchtete Eizelle aufnehmen, die durch einen der beiden Eileiter dorthin gelangt.
- Sie ist an der Ernährung und Versorgung des sich entwickelnden Kindes beteiligt.
- Indem sich die Muskeln der Gebärmutter bei der Geburt zusammenziehen (Wehen), wird das Kind durch die Scheide aus dem Körper der Frau heraus gedrückt.

Während in den Eierstöcken (abwechselnd rechts oder links) etwa alle 28 Tage eine Eizelle heranreift, baut sich parallel dazu die innerste, nährstoffreiche Schicht der Schleimhaut auf. Sie ist zunächst etwas fester, wird aber um die Zeit des Eisprungs herum lockerer. Damit wird einer möglicherweise befruchteten Eizelle die Einnistung erleichtert.

Nistet sich keine Eizelle ein, wird diese obere Schicht abgestoßen. Dabei öffnen sich vorübergehend einige Blutgefäße und die Menstruation setzt ein. Das Blut fließt heraus und nimmt die zerfallenden Schleimhautteile mit. Das heißt: Die eine Hälfte ist Blut, die andere Hälfte besteht aus verflüssigter Schleimhaut und kleinen Schleimhautklümpchen. Im Anschluss an die Blutung beginnt der Zyklus wieder von vorn. (Abbildung auf S. 8).

Übrigens: Insgesamt fließen nur rund 0,1 Liter Flüssigkeit nach außen – das ist etwa der Inhalt einer Espressotasse.



Übersicht Eireifung

Die Menstruation – längst kein Geheimnis mehr

Ungefähr alle vier Wochen lösen Hormone im Körper einer Frau die Menstruation aus, und sie regeln auch die »Tage« (siehe Abbildung S. 8). Das geschieht aber nicht aus heiterem Himmel, sondern wird von einem Teil des Gehirns gesteuert, dem sogenannten Hypothalamus. Er sorgt dafür, dass die Hirnanhangdrüse am Anfang eines Zyklus ein Hormon bildet, das über den Blutkreislauf an die Eierstöcke weitergeleitet wird. Es heißt »follikelstimulierendes Hormon« (FSH). Dieses Hormon lässt eine Eizelle reifen, die zunächst von einer Hülle, dem Ei-Bläschen oder »Follikel«, umgeben ist. In diesem Ei-Bläschen wird außerdem das Hormon Östrogen gebildet und an den Körper abgegeben.

Jetzt wächst die Menge an Östrogenen im Körper. Sie sorgen dafür, dass die Hirnanhangdrüse etwa zwei Wochen später ein weiteres Hormon (LH = luteinisierendes Hormon) produziert. Wieder über das Blut kommt dieses Hormon zu den Eierstöcken, bringt Ei-Bläschen zum Platzen, und das herangereifte Ei wird in den Eileiter abgegeben. Die Eizelle bewegt sich nun durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter, während sich das Ei-Bläschen zum so genannten Gelbkörper – dieser Name beruht auf seiner gelben Farbe – umwandelt.

Das Ei-Bläschen, das zuvor nur Östrogen gebildet hatte, produziert als Gelbkörper nun ein weiteres Hormon, das so genannte Progesteron. Beide Hormone wirken auf die Gebärmutter Schleimhaut ein. Während die Östrogene in der ersten Zyklusphase den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut bewirken, lockert das Progesteron diese in der zweiten Zyklusphase auf und lagert Wasser und Nährstoffe darin ein. Progesteron ist somit entscheidend an der Vorbereitung einer möglichen Schwangerschaft beteiligt.

Innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Eisprung kann eine Eizelle befruchtet werden. Wenn du also jetzt oder einige Tage vorher Geschlechtsverkehr hast oder hattest, ohne zu verhüten, kannst du schwanger werden.

Samenzellen sind sehr lange lebensfähig: Sie können drei bis fünf Tage manchmal sogar bis zu acht Tagen im Genitaltrakt der Frau überleben. Das bedeutet, dass aus jedem Geschlechtsverkehr, der **bis zu acht Tagen vor dem Eisprung** und **bis zu einem Tag nach dem Eisprung** stattfindet, eine Schwangerschaft entstehen kann.

In dieser Zeitspanne können Samenzellen über Scheide und Gebärmutter in die Eileiter gelangen und sich mit der Eizelle verschmelzen.

Die befruchtete Eizelle braucht dann noch ungefähr drei Tage, bis sie die Gebärmutter erreicht hat. Nach weiteren zwei Tagen hat sich das befruchtete Ei endgültig in der Gebärmutterschleimhaut eingenistet.

Wurde das Ei nicht befruchtet, bildet sich der Gelbkörper nach ungefähr 10 bis 16 Tagen zurück und schüttet keine Hormone mehr aus. Die zuvor aufgebaute Schleimhaut blutet ab – das heißt: Jetzt hast du deine Tage, deine Menstruation beginnt. Aber bereits am ersten Tag der Blutung empfangen die Eierstöcke erneut ein Hormonsignal von der Hirnanhangdrüse, so dass eine neue Ei-Reifung beginnt. Die Menstruation ist also zugleich der Anfang eines neuen Zyklus.

Einige Völker betrachten das Menstruationsblut auch als Reinigung des Körpers. Dementsprechend versuchen die Männer eines Stamms in Neuguinea es den Frauen gleichzutun und »reinigen« sich, indem sie sich die Arme oder den Penis einritzen, bis Blut fließt.

Pickel, Rückenschmerzen oder alles wie immer?

Bei manchen Mädchen oder Frauen ist die Monatsblutung einfach da, ohne dass sie vorher Anzeichen gemerkt hätten. Andere haben Krämpfe oder ein Ziehen im Unterbauch, Schmerzen in der Nierengegend, oder der Rücken tut weh. Werden bei dir die Beschwerden sehr stark, dann solltest du zu einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin gehen. Das ist auch wichtig, um auszuschließen, dass sich hinter den Schmerzen andere körperliche Ursachen verbergen.

Es gibt eine Reihe pflanzlicher und anderer Schmerzmittel, die dir helfen können. Da sich der Schmerz häufig dadurch verschlimmert, dass sich unsere Nerven und Muskeln unbewusst zusammenziehen, hilft bei Menstruationsschmerzen alles, was den Körper entspannt.

»Tu, was dir gut tut!« Das gilt z.B. für sportliche Betätigungen. Mädchen und Frauen, die regelmäßig Sport treiben, haben erfahrungsgemäß weniger Menstruationsprobleme. Im Allgemeinen helfen Bewegung und Sport, die Menstruation erträglich zu machen und sogar Schmerzen zu vertreiben. Wenn du daran gewöhnt bist, regelmäßig aktiv zu sein, kannst du unbesorgt auch während der Blutung damit weitermachen. Ob du während deiner »Tage« am Schulsport teilnimmst, solltest du selbst entscheiden können. Versuch' es einfach, vielleicht wird es dir besser gehen. Vielleicht tut dir auch ganz einfach die Ablenkung gut.

Es kann aber auch sein, dass du während deiner Menstruation einfach deine Ruhe haben und gar nichts tun willst. Dann gib' diesem Bedürfnis getrost nach und schalte ab.

Übrigens: Pickel im Gesicht und Heißhunger z.B. auf Schokolade oder Kartoffelchips sind vor der Menstruation ganz normal. Das liegt an der Hormonumstellung und der Ausschüttung von Gelbkörperhormonen. Die Pickel und der Heißhunger vergehen wieder, genauso wie das Gefühl, dick zu sein. Während der Menstruation wird im Körper vermehrt Wasser eingelagert. Das wird aber nach der Regel wieder ausgeschwemmt.

Sonstige Beschwerden

»**Prämenstruelles Syndrom (PMS, Prämenstruell bedeutet »vor der Menstruation«)**«, du wirst davon vermutlich nicht betroffen sein, denn unter PMS leiden vorwiegend Frauen über 30. Dennoch solltest du wissen, was das ist, denn häufig wird der Ausdruck etwas flapsig benutzt, um z.B. schlechte Laune oder Zickigkeit einer Frau zu erklären. Tatsache aber ist, dass das PMS ein durchaus ernstzunehmendes gesundheitliches

Problem für manche Frauen ist. Etwa fünf von 100 Frauen sind durch diese Beschwerden schwer beeinträchtigt. Unter diesem Begriff werden unterschiedliche körperliche und seelische Beschwerden zusammengefasst, die in der zweiten Zyklushälfte auftreten können und mit dem Beginn der Periodenblutung wieder verschwinden. Dabei handelt es sich vor allem um ein **Spannungsgefühl in den Brüsten, Kopfschmerzen, Schwindel, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder depressive Gemütslage**. Die genaue Ursache dieser Beschwerden ist noch unklar. Es werden eine Reihe komplexer Wechselwirkungen zwischen den hormonellen Veränderungen während des Zyklus' und dem Nervensystem angenommen. Behandelt werden jedoch vor allem die jeweiligen Beschwerden. Neben der Einnahme entsprechender Medikamente werden eine ausgewogene und fettarme Ernährung, Sport, Stressbewältigung und Entspannung empfohlen. Außerdem können auch pflanzliche Mittel wie Mönchspfeffer gegen die Beschwerden helfen.

Johanniskrauthaltige Mittel gegen leichte depressive Störungen können die Wirkung der Anti-Baby-Pille abschwächen. Dadurch kann es zu Zwischenblutungen und ungewollten Schwangerschaften kommen.

Was hilft bei Menstruationsproblemen?

Manchmal hilft schon eine simple **Wärmflasche**. Wenn du merkst, dass die Regelschmerzen beginnen, ruh' dich mit einer Wärmflasche auf dem Unterleib ein paar Stunden aus. Oder dusche warm. Richte dabei den Wasserstrahl auf Bauch und Kreuz. Wenn du einen niedrigen Blutdruck hast, solltest du dich im Anschluss daran hinlegen. Warme Vollbäder wirken zwar meist entspannend und schmerzlindernd, sie können aber eine starke Menstruation noch mehr anregen und außerdem den Kreislauf belasten.

Übrigens: Ist die Regelblutung sehr stark, wird oft auch die Verdauung stärker angeregt. Damit es keinen Durchfall gibt, in diesen Tagen besser auf Nahrungsmittel wie Kleie, Leinsamen, Kümmel, Kirschen, Weintrauben, Trockenobst, Honig oder Weizenbier verzichten. Sie wirken abführend.

Wer unregelmäßige Zyklen und Regelbeschwerden hat, sollte außerdem Koffein, Nikotin und Alkohol meiden. Durch sie kann der Hormonhaushalt gestört werden.

Einigen Frauen hilft es auch, ein Knie in liegender oder sitzender Stellung an die Brust zu ziehen.

Du kannst dir auch mit einer **Massage** helfen oder helfen lassen: Im Bereich der Lendenwirbelsäule sind zwei Grübchen. (Dreh' dich mal mit dem Rücken zu einem Spiegel oder lass' sie dir von einer Freundin oder deinem Freund zeigen. Sie liegen direkt über dem Po, rechts und links von der Wirbelsäule.) Wenn du diese beiden Punkte leicht kreisend mit den Fingerkuppen massierst, bessern sich die Regelschmerzen bestimmt oder verschwinden sogar ganz. Diese Punktmassage sollte nur etwa eine halbe Minute dauern. Dann machst du eine ebenso lange Pause und anschließend wieder eine Massage. Das kannst du drei- oder viermal wiederholen. Wenn die Schmerzen danach nicht verschwinden, wiederholst du die Punktmassage nach etwa einer halben Stunde.

Auf alle Fälle kannst du diese Massage auch ganz unauffällig in der Schule oder in der U-Bahn anwenden.

Wie diese Punktmassage genau wirkt, weiß man noch nicht. Bekannt ist nur, dass in den beiden Grübchen zwei Akupunkturpunkte liegen, die mit der Gebärmutter in Verbindung stehen. Werden sie gereizt, entspannt sich die Muskulatur. Bei hartnäckigen Beschwerden helfen auch **Entspannungsübungen** (Yoga, Meditation, autogenes Training). Kurse werden von vielen Volkshochschulen angeboten. Oft wirkt auch eine Selbstbefriedigung entspannend, wenn dadurch ein Orgasmus erreicht wird. Die großen Ärzte der Griechen und des Mittelalters haben bei Menstruationsbeschwerden zur Entspannung Selbstbefriedigung empfohlen. Auch auf Sex brauchst du nicht zu verzichten.

Heilkräutertees aus verschiedenen Pflanzen – Frauenmantel, Melisse, Bibernelle, Brombeere, Dost, Kümmel, Pfefferminze und Kamille – wirken ebenfalls lindernd. Als Faustregel gilt: Einen Teelöffel getrocknetes Kraut in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser aufbrühen, fünf Minuten ziehen lassen, dann den Tee absieben. Solche Tees können mehrmals täglich getrunken werden. Es gibt davon auch fertige Mischungen zu kaufen.

Die Zyklus-Dauer

Meist wird die Zyklus-Dauer mit durchschnittlich 28 Tagen angegeben. Das bedeutet aber nicht, dass jeder einzelne Zyklus bei jeder Frau genau vier Wochen dauert. Abweichungen von einigen Tagen mehr oder weniger sind »die Regel«. Denn jedes Mädchen und jede Frau hat ihren eigenen persönlichen Rhythmus, der aber ebenfalls Schwankungen unterworfen sein kann. Besonders häufig kommen solche Zyklusschwankungen bei jungen Mädchen vor, deren Körper sich erst noch auf seine Veränderungen einstellen muss, und bei Frauen in den Wechseljahren, deren Körper sich wiederum umstellt.

Verantwortlich für die unterschiedliche Dauer der Zyklen ist vor allem die erste Phase des Menstruationszyklus'. Sie kann nur wenige Tage, aber ausnahmsweise auch einmal mehrere Wochen dauern. Maßgeblich dafür, ob und wann eine Eizelle reift, ist die Hormonproduktion im Gehirn. Die zuständigen Schaltzentren reagieren sehr empfindlich auf Reize aus der Außenwelt oder auf innere Aufgeregtheit und Spannungen. Sie senden dann mehr oder weniger Hormone zu den Eierstöcken als üblich, wodurch sich der Eisprung verfrüht oder verzögert einstellt. Die zweite Menstruationsphase unterliegt dagegen kaum Schwankungen.

Wenn die Menstruation ausbleibt

Der Zeitpunkt der ersten Menstruation ist von Mädchen zu Mädchen sehr verschieden. Er liegt aber meistens zwischen dem 11. und dem 15. Lebensjahr. Erbfaktoren spielen hierbei eine große Rolle. Sollte die erste Regelblutung aber bis zum 16. Lebensjahr nicht eingetreten sein, empfiehlt sich ein Besuch bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt, um auszuschließen, dass gesundheitliche Probleme die Ursache sind.

Übrigens: Mädchen bekommen ihre Menstruation heute im Durchschnitt drei Jahre früher als noch vor 100 Jahren. Dies wird vor allem auf bessere Ernährungs- und Lebensbedingungen zurückgeführt.

Manchmal bleibt eine Blutung aus, obwohl sie vorher schon einige Male mehr oder weniger regelmäßig da war. Das ist erst einmal noch nicht beunruhigend. Es kann mehrere Gründe dafür geben:

- Der weibliche Körper reagiert sensibel auf Veränderungen. Starke körperliche oder seelische Belastungen (z.B. Probleme mit der Familie, Liebeskummer, Schulstress, Leistungssport, Krankheiten

- oder Reisen) können den hormonellen Ablauf stören. Hat sich die Periode auch nach drei Monaten noch nicht wieder eingestellt, unbedingt zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.
- Auch radikale Diäten oder Magersucht können zum Ausbleiben der Regel führen. Bleibt die Blutung aus, ist das dann eines der ersten Warnsignale dafür, dass das Hungern den Körper ernsthaft schädigt. Rat und Unterstützung bieten in solchen Fällen die meisten Ärztinnen und Ärzte und auch eine Reihe von Beratungsstellen an.
 - Der natürlichste Grund für das Ausbleiben der Menstruation ist eine Schwangerschaft. Wenn du glaubst, dass du schwanger sein könntest, solltest du dir einen Schwangerschaftstest in der Apotheke kaufen oder den Test bei einer Ärztin oder einem Arzt oder in einer Beratungsstelle machen lassen.
 - Außerdem kann auch die Einnahme bestimmter empfängnisverhütender Hormone zu einem Ausbleiben der Menstruation führen (siehe hierzu auch Seite 15).

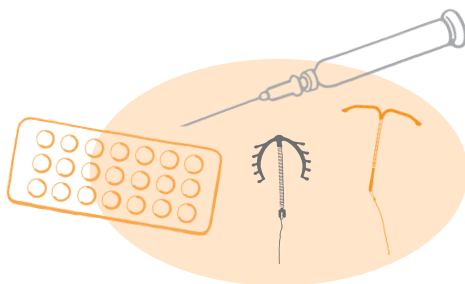
Wie beeinflussen Pille und Co. die Menstruation?

Um nicht schwanger zu werden, gibt es unterschiedliche Methoden der Empfängnisverhütung. Während die so genannten Barrieremethoden – Kondom, Diaphragma, Lea contraceptivum und Portiokappe – nicht in den hormonellen Kreislauf der Menstruation eingreifen, gibt es eine Reihe von Mitteln, deren Wirkung genau darauf abzielt. Dazu gehören besonders Pille, Hormonspirale oder Hormonimplantate sowie Verhütungspflaster und Vaginalring.

Die **Pille** enthält Hormone in unterschiedlicher Konzentration und Zusammensetzung. Durch die tägliche Einnahme wird der Eisprung unterdrückt und der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut verändert. Die monatliche Blutung wird durch eine 7-tägige Pause hervorgerufen, in der die Pille nicht eingenommen wird. Aus diesem Grund spricht man während der Pilleneinnahme auch nicht von Menstruation, sondern von einer »Hormontzugsblutung«. Während der Pilleneinnahme wird die monatliche Blutung in der Regel schwächer, die Dauer der Blutung ist kürzer, und die Schmerzen während der Blutung sind geringer. Die Häufigkeit von Beschwerden vor dem Einsetzen der Blutung nimmt ebenfalls ab. Manche Ärztinnen und Ärzte verschreiben manchmal schon aus diesem Grund die Pille.

Hormonelle **Langzeitverhütungsmittel** wie die Drei-Monats-Spritze oder Implantate führen oft zu Blutungsstörungen und Zwischenblutungen. Sie sind für sehr junge Mädchen nicht oder nur in Ausnahmefällen geeignet, ebenso wie die **Hormonspirale**. Sie gibt das Hormon Gestagen in den Körper ab und verändert so den Schleimhautaufbau in der Gebärmutter. In den ersten Monaten kommt es zu häufigen Zwischenblutungen. Insgesamt nimmt aber die Stärke der Blutung auch bei dieser Methode ab. Bei einer Reihe von Frauen bleibt die Blutung sogar ganz aus.

Anders verhält es sich bei der **Kupfer-Spirale**: Sie gibt keine Hormone, sondern kleine Mengen Kupfer in den Körper ab, wodurch die Spermazellen auf dem Weg in die Eileiter in ihrer Beweglichkeit gehemmt werden. Außerdem trägt das Kupfer dazu bei, den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut zu stören. Bei liegender Kupfer-Spirale kommt es häufig zu stärkeren Blutungen. Schmerzen während der Menstruation können auftreten bzw. verstärkt werden.



Grundsätzlich sollten Mädchen und Frauen die jeweiligen Vor- und Nachteile der Verhütungsmittel und ihres Eingreifens in den Menstruationszyklus durch Hormone genau abwägen.

Sprich' mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber. Du kannst dich auch an die Beraterinnen oder Berater von pro familia wenden. Es ist im übrigen wichtig, dass du zu deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt einen guten Kontakt hast. Nur wenn du ihr oder ihm vertraut kannst du auch vielleicht heikle Themen ansprechen. Wenn du das Gefühl hast, nicht ernst genommen zu werden, solltest du das ansprechen oder die Ärztin oder den Arzt wechseln.

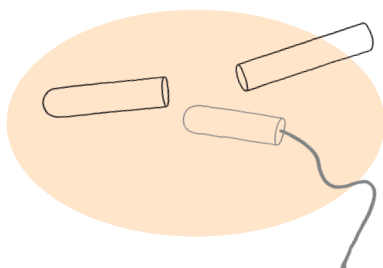
Tampons, Binden und anderer Menstruationsschutz

Tampons werden mit den Fingern in die Scheide eingeführt und nehmen dort das Menstruationsblut auf. Sie müssen etwa alle vier bis sechs Stunden gewechselt werden. Dazu werden sie ganz einfach am Rückholbändchen aus der Scheide gezogen. Übrigens ist es unmöglich, dass ein Tampon im Inneren des Körpers verloren geht oder zu weit eingeführt wird. Wie ein Tampon benutzt wird, erfährst du auf der Packungsbeilage. In jedem Fall brauchst du ein wenig Übung. Sitzt der Tampon nicht richtig in der Scheide, spürst du das als unangenehmen Druck. Dann schiebe den Tampon einfach noch etwas weiter hinein.

Übrigens: Tampons sind vermutlich die älteste Form, das Menstruationsblut aufzufangen. Jedenfalls sollen schon die Römerinnen in der Antike kleine, mit Wachs überzogene Wollröllchen während ihrer Monatsblutung benutzt haben. Ab 1930 wurden in den USA die ersten Tampons industriell hergestellt.

Tampons gibt es in unterschiedlichen Größen. Nimm am besten am Anfang die kleinste Tampongöße. Selbst wenn dein Jungfernhäutchen noch intakt ist, passt ein Tampon hinein.

Da Tampons in die Scheide und nicht in die Harnröhre eingeführt werden, kannst du mit einem Tampon auch auf die Toilette gehen.



Lass' den Tampon nie länger als acht Stunden in der Scheide und vergewissere dich, ob du ihn am letzten Tag der Blutung entfernt hast. Bleibt der Tampon zu lange in der Scheide, können sich dort Bakterien ansammeln, was

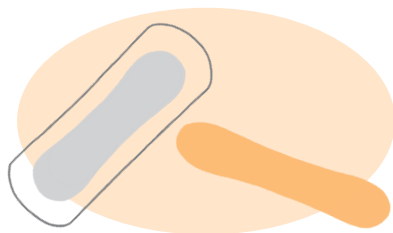
zu schweren Infektionen führen kann. Die Symptome sind dabei ähnlich wie bei einer Grippe: Fieber, Erbrechen aber auch Ohnmachtsanfälle können Anzeichen für ein »**toxisches Schocksyndrom**« (**TSS**) sein. Zeigt sich eins der Symptome, und du trägst einen Tampon, solltest du ihn sofort entfernen und zum Arzt gehen.

Außerdem sollten Tampons möglichst nur während der Tage mit stärkeren Blutungen benutzt werden. Ist die Regel nur noch sehr schwach, kann der Tampon außer der Menstruationsflüssigkeit zu viel Feuchtigkeit aus der Schleimhaut aufsaugen. Das kann die Scheide trocken und ebenfalls anfällig für Entzündungen machen. Besser sind dann Slipeinlagen.

Tampons bieten im übrigen auch beim Schwimmen und anderen Sportarten einen optimalen und bequemen Schutz.

Binden nehmen das Blut vor der Scheide auf. Sie werden mit einem Klebestreifen im Slip festgeklebt. Binden gibt es in dicker und in dünner Form, mit Flügeln und ohne, mit und ohne Parfümierung. Die parfümierten Binden sollen einen besseren Geruchsschutz bieten, aber die Duftstoffe reizen bei manchen Frauen und Mädchen den Scheideneingang und die Harnröhrenöffnung. Im übrigen riechst du dein Menstruationsblut wahrscheinlich stärker als es deine Mitmenschen tun. Wenn du die Binde regelmäßig wechselst und dich duschst, wirst du dich wohler fühlen. Welche Binde du nimmst, hängt von der Stärke deiner Blutung ab. Nachts solltest du aber vorsichtshalber eine dicke Binde benutzen.

Übrigens gibt es industriell gefertigte Binden erst seit Ende des 19. Jahrhunderts. Sie waren anfangs für Schauspielerinnen und Tänzerinnen bestimmt.



Slipenlagen können nützlich für die ausklingenden Tage sein. Sie sollten jedoch atmungsaktiv (ohne Plastikfolie) sein. Das heißt, Luft kann austreten, Flüssigkeit aber nicht. Bleibt die Feuchtigkeit in der Scheide, können sich Hefepilze leichter vermehren und eine unangenehme Scheideninfektion hervorrufen.

Genau wie Tampons sollten auch gebrauchte Binden und Slipenlagen in Toilettenpapier oder in die Hülle einer neuen Einlage gewickelt und in den Abfall geworfen werden.

In vielen Toiletten liegen Hygienebeutel und besondere Mülleimer für gebrauchte Binden und Tampons aus. In einigen Einrichtungen wie zum Beispiel Schult Toiletten kann es aber auch Probleme mit der Entsorgung von Binden und Tampons geben. Dann sollte man unbedingt die zuständigen Stellen darauf ansprechen.

Frauen und Mädchen, die schon Erfahrungen mit einem **Diaphragma** haben, verwenden es manchmal auch zum Auffangen der Blutung während der Menstruation. Es sollte dann aber auch je nach Stärke der Blutung öfter herausgenommen und abgespült werden.

Auch **Menstruationsschwämmchen** können benutzt werden. Sie bestehen aus Naturschwamm und haben wie Tampons ein Rückholbändchen. Diese Schwämmchen sind mehrmals verwendbar und werden durch Einlegen in Essigwasser oder Auskochen gereinigt. Es gibt sie in Frauengesundheitszentren, Ökoversandhäusern; auch über Apotheken können sie bestellt werden. Menstruationsschwämmchen haben den Vorteil, dass sie nicht chemisch behandelt sind, die Scheide nicht austrocknen können und keinen Zellstoffmüll produzieren.

Tipp: Nimm' das, womit du am besten zurecht kommst.

Wenn du mit deiner nächsten Regel rechnest, kannst du einige Binden, Tampons und einen sauberen Slip in deine Tasche stecken. Und auch während der Tage solltest du immer Ersatz dabei haben.

Und noch eins: Blut im Slip oder auf der Bettwäsche kannst du einfach mit kaltem Wasser ausspülen. In besonders hartnäckigen Fällen helfen auch Gallseife oder Fleckensalz. Beides gibt es im Supermarkt und in der Drogerie.

Wenn die »Regel« zur Regel wird

Am Anfang kommt die Monatsblutung selten regelmäßig einmal im Monat. Oft können von einer bis zur nächsten Blutung zwei bis drei Monate vergehen. Und sie kann dann ein bis zehn Tage dauern. Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich auf die Veränderung einzustellen – manchmal bis zu zwei Jahre. Damit die Regel nicht zur Überraschung wird, kannst du dir ein **Menstruationstagebuch** anlegen. In ihm notierst du dir das Datum deiner ersten Blutung und später den Beginn und das Ende von jedem Zyklus. Die Daten kannst du auch in

Menstruationskalender						
	1	2	3	4	5	6
Januar						
Februar						
März						

Legende:
 + Schwache Blutung
 ++ Normale Blutung
 +++ Starke Blutung
 S Schmierblutung
 Z Zwischenblutung

deinem Kalender markieren, vielleicht ein rotes »T« für die Tage oder ein »P« für Periode. Menstruationskalender gibt es übrigens auch bei den Frauenärzten, in Apotheken und bei pro familia Beratungsstellen. Auf diese Weise weißt du immer genau, wann der erste Tag deiner Regel war und wann die nächste voraussichtlich beginnt. Das kann wichtig sein, wenn deine Tage aus irgendeinem Grund ausbleiben. Ein Menstruationskalender ist dann unerlässlich, wenn du »natürlich« verhüten möchtest, d.h. auf Pille und Co. verzichtest und nur an deinen nicht empfängnisbereiten Tagen mit deinem Partner Geschlechtsverkehr hast. Wenn du auf diese Weise verhüten willst, solltest du dich aber unbedingt ausführlich von deiner Ärztin oder deinem Arzt oder in einer Beratungsstelle beraten lassen. Erste Informationen findest du auch in der pro familia Broschüre »Körperzeichen weisen den Weg«.

Sex und Menstruation

Während der Menstruation Sex zu haben, ist für einige Frauen und auch für manche Männer eine eigenartige Vorstellung. Manche Frauen finden es selbst eklig oder haben Angst, dass der Partner so empfindet. Dabei ist die Monatsblutung genauso sauber wie alle anderen Flüssigkeiten im Körper. Sex während der Menstruation ist einfach Geschmacksache. Gleichwohl ist die Gefahr für Mädchen oder Frauen, sich während ihrer Tage z.B. beim Schwimmen bakterielle Infektionen zu holen, etwas höher als sonst. Das gleiche gilt für die Übertragung von Geschlechtskrankheiten. Mit einem Kondom kann man dem sehr gut vorbeugen.

Sag', was dir entspricht und was du brauchst!

Wie immer es dir in der Zeit der Menstruation geht, wie immer du dich dann verhältst, so wird es für dich richtig sein. Wenn du dich lieber zurückziehst, ist es in Ordnung. Genauso ist es okay, wenn du alles das tust, was auch an den anderen Tagen zu deinem Leben gehört. Lass' dich nicht verunsichern, wenn andere Probleme mit deinen Tagen haben. Insbesondere Jungen und Männer wissen häufig wenig über die Hintergründe und körperlichen Abläufe der Menstruation. Das kann dazu führen, dass sie selbst unsicher auf diesen Vorgang reagieren, wenig Verständnis aufbringen, albern oder genervt sind. Erkläre ihnen, was mit dir los ist. Je offener du selbst mit deiner Regel umgehst, desto leichter fällt es auch anderen.

Manche Mädchen trauen sich nicht, ihren Familienmitgliedern oder ihrem Freund zu sagen, dass sie ihre Menstruation oder ihre Periode haben. Sie behaupten dann, es gehe ihnen schlecht, sie fühlten sich nicht wohl. Aber die Menstruation ist keine Krankheit, sondern der natürlichste Vorgang von der Welt, der dich nicht behindert, wenn du mit ihm gut umzugehen gelernt hast. Deine regelmäßige Blutung sagt dir: Du bist eine gesunde Frau und du kannst ein Kind bekommen! Da darfst du stolz und glücklich sein.

Beratung und ärztliche Hilfen

Die Pubertät und die Menstruation ist – für sich genommen – noch kein Grund, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Dennoch machen sich manche Mädchen wegen der Unregelmäßigkeit ihres Zyklus, der Stärke ihrer Menstruation oder auch wegen immer wiederkehrender Schmerzen große Sorgen, trauen sich aber nicht, eine Ärztin oder einen Arzt in einer Praxis oder in einer pro familia-Beratungsstelle aufzusuchen. Sie haben Angst, die Untersuchung könnte schmerzhaft sein, oder sie schämen sich wegen der Untersuchung. Einige Tipps können vielleicht helfen, die Ängste zu überwinden und Vertrauen aufzubauen.

Lass' dir telefonisch einen Termin geben und stell' dabei gleich klar, dass du zunächst nur ein Beratungsgespräch und noch keine Untersuchung wünschst. In dem Gespräch solltest du dir genau erklären lassen, was untersucht werden soll und wie die Untersuchung vonstatten geht. Wenn du etwas nicht verstehst, dann frag' nach – solange, bis du es wirklich verstanden hast.

Literatur

Was ist los in meinem Körper?

Raith-Paula, Elisabeth

Augsburg (Weltbild), (2000)

In der Regel gute Tage

Schneider, Sylvia

Wien (Ueberreuter), (1999)

Der Mondring

Minker, Margaret

München (dtv ratgeber), (1996)

Weitere Fragen?

Wenn Du mehr wissen möchtest oder Fragen hast, wende dich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine pro familia-Beratungsstelle. Bei pro familia kannst du dich ausführlich über alle Fragen im Zusammenhang mit der Menstruation informieren und beraten lassen. Wir nehmen uns Zeit für dich.

Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den **pro familia**-Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der **pro familia**, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 90 02 erhalten. Die mit * gekennzeichneten Titel können Sie auch im Internet unter www.profamilia.de als PDF-Datei downloaden.

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel*
- Das Diaphragma*
- Das Frauenkondom*
- Das Kondom*
- Die Pille*
- Die Portiokappe
- Die Spirale*
- Hormonale Langzeitverhütung*
- »Pille danach« und »Spirale danach«*
- Sterilisation*
- Vaginalring*
- Verhütungspflaster*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*
- Schwangerschaftsabbruch*

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Informationsmaterialien für Jugendliche

- Deine Sexualität– deine Rechte*
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach*
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt*

Broschüren und

Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit? (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch*, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch*)
- Empfängnisregelung – womit? (In Französisch*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch, Serbokroatisch, Spanisch)
- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ) (In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch*und Türkisch*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch*, Russisch* und Türkisch*)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch* und Türkisch*)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch*, Englisch-Deutsch*, Polnisch-Deutsch* Russisch-Deutsch* und Türkisch-Deutsch*)



Deine Meinung zählt

Liebe Leserin, lieber Leser,

pro familia möchte zuverlässig und gut verständlich über Sexualität, Verhütung und Partnerschaft informieren. Wir arbeiten an der ständigen Verbesserung unseres Angebots. Deshalb möchten wir gern von dir erfahren, wie zufrieden du mit der Broschüre »Menstruation« warst.

Dein Alter: _____
 Dein Geschlecht
 weiblich männlich

Wo hast du die Broschüre erhalten?

- pro familia Beratungsstelle
 andere Beratungseinrichtung
 Arztpraxis / Apotheke
 Schule
 Privatperson
 andere _____

Welche Informationen hast du vermisst?

Sonstige Anregungen / Anmerkungen

Fühlst du dich nach Lektüre der Broschüre umfassend informiert?

- ja nein weiß nicht

Bitte ausfüllen, ausschneiden und schicken an:

War der Text der Broschüre verständlich?

- sehr gut gut zufriedenstellend
 unzureichend

pro familia Bundesverband

Stresemannallee 3

60596 Frankfurt am Main

oder faxen an: Fax 0 69 / 63 98 52

Vielen Dank!





Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte
freimachen

pro familia Bundesverband

Streseemannallee 3

D-60596 Frankfurt am Main



Deine Rechte sind uns wichtig

Wenn du zu **pro familia** kommst, hast du das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was dich zu uns führt, wir nehmen dich ernst und achten deine persönliche Würde. Wir behandeln deine Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass deine Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnest du fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und dich auch beraten, wenn du anonym bleiben möchtest.

Wenn du zu **pro familia** kommst, hast du das Recht auf deine eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir dir frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass du danach selbst entscheiden kannst, was du tust; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für dich in Frage kommt und ob du dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchtest oder nicht.

Zu **pro familia** kannst du gern mehrmals kommen. Du hast Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten dich auch über längere Zeiträume, wenn du das wünschst. Sollten wir dir einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir dir andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten deiner Probleme spezialisiert sind. Auf deinem Weg dorthin werden wir dich unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf deine kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprich offen mit uns: Dein Recht auf Kritik hilft uns.

Unsere Beratung soll dir nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, dir umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfe, ob uns das gelungen ist: Kannst du jetzt eine Entscheidung treffen oder hast du noch Fragen? Wenn ja, scheu' dich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Du kannst dazu deinen Partner oder deine Partnerin jederzeit gerne mitbringen.

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

Rumfordstraße 10
80469 München
☎ 0 89 / 29 08 40-46
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalkkreuthstraße 4
10777 Berlin
☎ 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Gartenstraße 42
14482 Potsdam
☎ 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
☎ 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20359 Hamburg
☎ 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
☎ 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6-7
18057 Rostock
☎ 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen

Steintorstraße 6
30159 Hannover
☎ 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Hofaue 21
42103 Wuppertal
☎ 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81 / 6 45 67
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Weststraße 56
09112 Chemnitz
☎ 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Richard-Wagner-Straße 29
06114 Halle
☎ 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
☎ 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Deine nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle