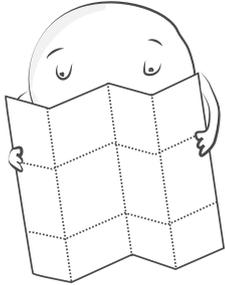


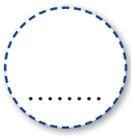


Der weibliche Zyklus



Ein Zyklus dauert vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Periode. Das sind im Normalfall zwischen 21 und 35 Tagen. Gesteuert wird er durch Hormone. Das sind Botenstoffe, die unser Körper selbst produziert.

Kannst du die verschiedenen Abläufe, die sich während des Zyklus im weiblichen Körper ereignen, in die richtige Reihenfolge bringen? Startpunkt ist der erste Tag der Regelblutung.



Das Ei ist ab dem Eisprung allerdings nur für 12 bis 24 Stunden befruchtungsfähig. Wird es während dieser kurzen Zeit von keiner Samenzelle befruchtet, so kann es sich nicht in der Gebärmutter einnisten und stirbt noch im Eileiter ab. Mit dem Ei verkümmert auch der Gelbkörper, und der Progesteronspiegel sinkt.



Die obere Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen und gemeinsam mit dem nicht befruchteten, abgestorbenen Ei ausgeschieden. Die Regelblutung setzt ein – und mit ihr startet der weibliche Zyklus.



In der Zyklusmitte, nach rund 14 Tagen, platzt der Follikel: das reife Ei löst sich und wird in den Eileiter geschwemmt. Diesen Vorgang bezeichnet man als Eisprung oder Ovulation.



Schafft ein befruchtetes Ei die drei bis vier Tage dauernde Reise durch den Eileiter bis zur Gebärmutter, so kann es sich in der nun dicken, nährstoffreichen Schicht gut einnisten.



Während das reife Ei durch den Eileiter wandert, wird der geplatzte Follikel zum sogenannten Gelbkörper umgewandelt. Der Gelbkörper produziert eine große Menge Progesteron. Dieses Hormon erhöht nicht nur die Körpertemperatur um ca. 0,5 °C, sondern sorgt auch dafür, dass die bereits gut durchblutete Gebärmutter Schleimhaut noch aufnahmebereiter wird.



Während dieser Reifezeit bildet der Follikel Östrogene. Diese weiblichen Geschlechtshormone verändern die Gebärmutter Schleimhaut: ihre obere Schicht wird wieder neu aufgebaut. Sie wird dicker und besser durchblutet.



Zeitgleich mit dem Ausscheiden der nicht befruchteten Eizelle bildet sich dank der Hormone, die die Hirnanhangsdrüse produziert, im Eierstock ein Follikel. Das ist ein kleines, mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses Bläschens sitzt eine neue Eizelle. Sie hat ab nun rund 14 Tage Zeit, um heranzureifen.



Der weibliche Zyklus

1

Die obere Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen und gemeinsam mit dem nicht befruchteten, abgestorbenen Ei ausgeschieden. Die Regelblutung setzt ein – und mit ihr startet der weibliche Zyklus.

2

Zeitgleich mit dem Ausscheiden der nicht befruchteten Eizelle bildet sich dank der Hormone, die die Hirnanhangsdrüse produziert, im Eierstock ein Follikel. Das ist ein kleines, mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses Bläschens sitzt eine neue Eizelle. Sie hat ab nun rund 14 Tage Zeit, um heranzureifen.

3

Während dieser Reifezeit bildet der Follikel Östrogene. Diese weiblichen Geschlechtshormone verändern die Gebärmutter Schleimhaut: ihre obere Schicht wird wieder neu aufgebaut. Sie wird dicker und besser durchblutet.

4

In der Zyklusmitte, nach rund 14 Tagen, platzt der Follikel: das reife Ei löst sich und wird in den Eileiter geschwemmt. Diesen Vorgang bezeichnet man als Eisprung oder Ovulation.

5

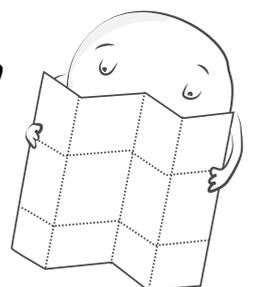
Während das reife Ei durch den Eileiter wandert, wird der geplatzte Follikel zum sogenannten Gelbkörper umgewandelt. Der Gelbkörper produziert eine große Menge Progesteron. Dieses Hormon erhöht nicht nur die Körpertemperatur um ca. 0,5 °C, sondern sorgt auch dafür, dass die bereits gut durchblutete Gebärmutter Schleimhaut noch aufnahmebereiter wird.

6

Schafft ein befruchtetes Ei die drei bis vier Tage dauernde Reise durch den Eileiter bis zur Gebärmutter, so kann es sich in der nun dicken, nährstoffreichen Schicht gut einnisten.

7

Das Ei ist ab dem Eisprung allerdings nur für 12 bis 24 Stunden befruchtungsfähig. Wird es während dieser kurzen Zeit von keiner Samenzelle befruchtet, so kann es sich nicht in der Gebärmutter einnisten und stirbt noch im Eileiter ab. Mit dem Ei verkümmert auch der Gelbkörper, und der Progesteronspiegel sinkt.





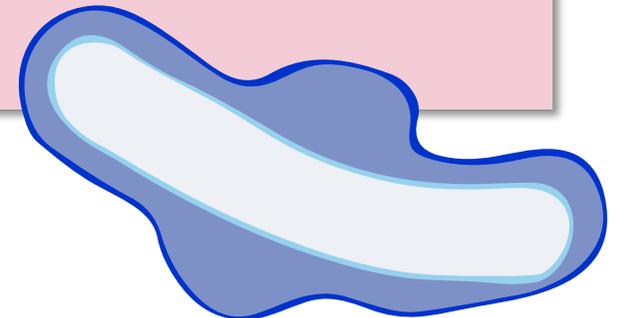
PMS

PMS ist die Abkürzung von „Prämenstruelles Syndrom“.

**prae (prä) = vor menstruell = die Menstruation betreffend
prämenstruell = vor Eintreten der Regelblutung**

Gemeint sind damit mehr als 200 verschiedene körperliche und seelische Symptome, die in der Zeit zwischen Eisprung und Regelblutung einsetzen können und meist mit Beginn der Menstruation wieder aufhören.

Rund ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter hat eines oder mehrere dieser Symptome.





PMS?

PMS ist die Abkürzung für „Prämenstruelles Syndrom“.

Im Buchstabensalat verstecken sich 16 Begriffe, die mit PMS zu tun haben: 10 waagrecht und 6 senkrecht. Findest du sie?

F	V	C	L	J	F	K	H	M	K	O	P	F	S	C	H	M	E	R	Z	E	N
M	W	Z	Y	M	B	W	C	Z	N	E	H	S	M	K	S	K	Y	J	G	N	U
R	I	N	M	Z	D	L	O	A	A	D	L	M	P	E	I	J	X	M	G	L	F
H	I	B	R	U	S	T	S	C	H	W	E	L	L	U	N	G	G	D	Z	E	T
P	N	N	V	W	E	K	L	O	G	T	D	S	V	B	M	Y	F	R	T	I	O
U	I	I	J	E	E	L	P	C	S	B	E	W	E	G	U	N	G	T	C	I	J
Z	K	H	O	N	N	G	J	F	G	J	J	K	U	D	N	I	Q	Z	Q	K	L
K	O	O	S	T	I	M	M	U	N	G	S	S	C	H	W	A	N	K	U	N	G
K	T	O	S	S	J	K	L	V	E	S	S	D	H	H	J	L	Ö	M	Ö	P	F
E	I	I	G	P	D	Q	V	X	C	Ä	U	G	F	J	L	E	N	G	U	R	L
K	N	N	W	A	S	S	E	R	A	N	S	A	M	M	L	U	N	G	P	E	J
V	B	T	D	N	A	B	U	O	P	K	L	G	F	D	T	N	K	C	E	G	A
G	T	E	A	N	G	Z	E	I	S	P	R	U	N	G	G	E	A	G	V	E	Z
U	I	H	J	U	K	B	D	S	E	W	H	L	Ö	Ä	O	P	C	X	E	L	R
E	R	T	Z	N	J	K	P	I	M	S	D	E	R	F	J	Z	I	H	S	B	U
P	Ö	S	H	G	M	A	L	K	O	H	O	L	Ä	S	D	H	Z	O	T	L	O
T	S	O	P	O	R	D	G	U	N	M	E	E	I	P	H	V	R	R	R	U	U
L	T	U	J	K	G	Z	R	E	H	E	K	L	H	G	B	E	W	M	E	T	H
E	R	U	H	E	L	O	S	I	G	K	E	I	T	R	K	L	I	O	S	U	Z
D	O	S	A	G	H	I	M	Ö	G	L	J	D	S	I	O	O	D	N	S	N	F
U	G	H	W	E	H	L	M	Ü	D	I	G	K	E	I	T	Q	U	E	N	G	Z
Y	E	B	Z	U	L	F	E	N	M	L	U	R	B	O	G	D	E	N	J	K	Ö
I	N	N	F	H	E	K	L	U	P	I	C	K	E	L	S	G	J	K	Ö	A	W



PMS?

Alle Begriffe gefunden? Sie stehen in unterschiedlichem Zusammenhang zu PMS. Ordne die Begriffe im richtigen inhaltlichen Zusammenhang den Fragen bzw. Aussagen zu.

1. Mit Hilfe von zwei der Begriffe aus dem Buchstabensalat kannst du den Abschnitt im weiblichen Zyklus angeben, in dem PMS Thema sein kann. Welche Begriffe sind das?

PMS ist Thema zwischen und

2. Sie steuern nicht nur den weiblichen Zyklus. Sie sind auch wesentlicher Grund für PMS.

.....

Eines wird in großer Menge in den Eierstöcken produziert und sorgt u.a. dafür, dass sich die Gebärmutterschleimhaut aufbaut. Welches ist gesucht?

.....

3. Es gibt allerdings auch noch weitere Ursachen, die zu Beschwerden im Vorfeld der Menstruation beitragen. Ursachen, auf die wir zum Teil auch selbst Einfluss nehmen können. Drei davon waren im Buchstabensalat versteckt.

»

»

»

4. Rund ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter hat PMS-Symptome. Welche Beispiele für seelische Symptome waren im Buchstabensalat versteckt?

.....

.....

5. Wie viele Beispiele für körperliche PMS-Symptome hast du im Buchstabensalat gefunden?

.....

Eines der Symptome führt dazu, dass Beine und Hände anschwellen oder man kurzfristig an Gewicht zulegt. Welches Symptom ist dafür verantwortlich?

.....

6. So verschieden der Zyklus bei Frauen abläuft, so unterschiedlich sind auch die PMS-Symptome und die Dinge, die dagegen helfen. Zwei mögliche Maßnahmen, die helfen können, verstecken sich im Buchstabensalat. Welche sind das?

.....



PMS?

F	V	C	L	J	F	K	H	M	K	O	P	F	S	C	H	M	E	R	Z	E	N
M	W	Z	Y	M	B	W	C	Z	N	E	H	S	M	K	S	K	Y	J	G	N	U
R	I	N	M	Z	D	L	O	A	A	D	L	M	P	E	I	J	X	M	G	L	F
H	I	B	R	U	S	T	S	C	H	W	E	L	L	U	N	G	G	D	Z	E	T
P	N	N	V	W	E	K	L	O	G	T	D	S	V	B	M	Y	F	R	T	I	O
U	I	I	J	E	E	L	P	C	S	B	E	W	E	G	U	N	G	T	C	I	J
Z	K	H	O	N	N	G	J	F	G	J	J	K	U	D	N	I	Q	Z	Q	K	L
K	O	O	S	T	I	M	M	U	N	G	S	S	C	H	W	A	N	K	U	N	G
K	T	O	S	S	J	K	L	V	E	S	S	D	H	H	J	L	Ö	M	Ö	P	F
E	I	I	G	P	D	Q	V	X	C	Ä	U	G	F	J	L	E	N	G	U	R	L
K	N	N	W	A	S	S	E	R	A	N	S	A	M	M	L	U	N	G	P	E	J
V	B	T	D	N	A	B	U	O	P	K	L	G	F	D	T	N	K	C	E	G	A
G	T	E	A	N	G	Z	E	I	S	P	R	U	N	G	G	E	A	G	V	E	Z
U	I	H	J	U	K	B	D	S	E	W	H	L	Ö	Ä	O	P	C	X	E	L	R
E	R	T	Z	N	J	K	P	I	M	S	D	E	R	F	J	Z	I	H	S	B	U
P	Ö	S	H	G	M	A	L	K	O	H	O	L	Ä	S	D	H	Z	O	T	L	O
T	S	O	P	O	R	D	G	U	N	M	E	E	I	P	H	V	R	R	R	U	U
L	T	U	J	K	G	Z	R	E	H	E	K	L	H	G	B	E	W	M	E	T	H
E	R	U	H	E	L	O	S	I	G	K	E	I	T	R	K	L	I	O	S	U	Z
D	O	S	A	G	H	I	M	Ö	G	L	J	D	S	I	O	O	D	N	S	N	F
U	G	H	W	E	H	L	M	Ü	D	I	G	K	E	I	T	Q	U	E	N	G	Z
Y	E	B	Z	U	L	F	E	N	M	L	U	R	B	O	G	D	E	N	J	K	Ö
I	N	N	F	H	E	K	L	U	P	I	C	K	E	L	S	G	J	K	Ö	A	W



PMS?

PMS ist die Abkürzung für „Prämenstruelles Syndrom“.

Gemeint sind damit mehr als 200 verschiedene körperliche und seelische Symptome, die zwischen Eisprung und Regelblutung einsetzen können.

- Ein durchschnittlicher **Menstruationszyklus** dauert 28 Tage. Was passiert wann? Ordne die verschiedenen Vorgänge den richtigen Zeiträumen zu. Markiere anschließend mit Textmarker den Zeitraum, in dem man von PMS spricht.

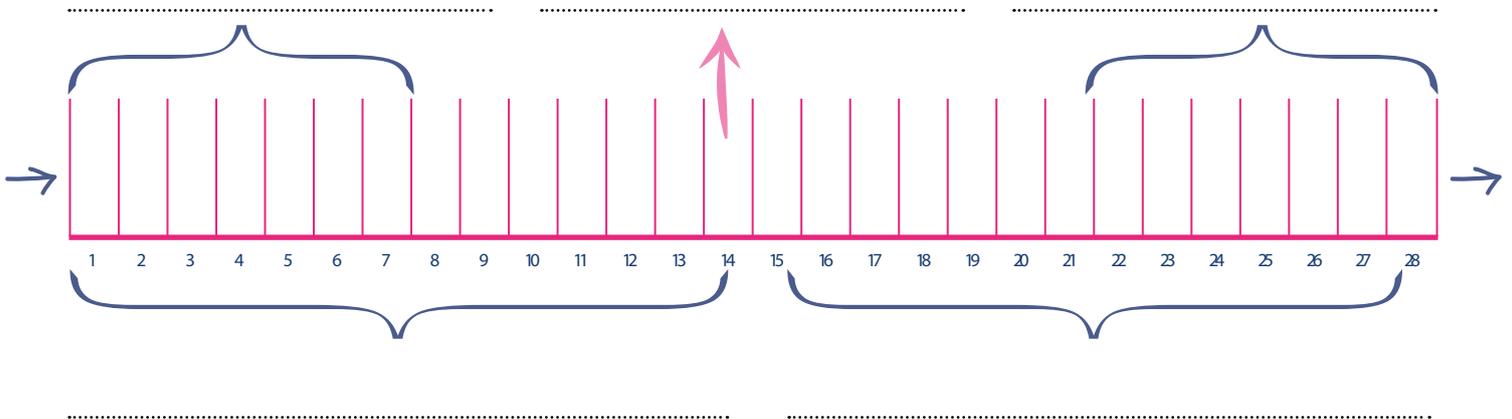
Absterben des Eis und des Gelbkörpers

Ablösung der Gebärmutter-schleimhaut

Reifung der Eizelle

Regelblutung

Eisprung



- Gesteuert wird der weibliche Zyklus von verschiedenen **Hormonen**. Weißt du, was sie bewirken? Verbinde die zueinander gehörigen Textfelder.

Zu Beginn des Zyklus produziert die Hirnanhangsdrüse das Hormon FSH (Follikel-Stimulierungs-Hormon).

Dieses Hormon bewirkt, dass die Gebärmutter-schleimhaut neu aufgebaut wird.

Der Follikel bildet Östrogen.

Es bereitet die Schleimhaut auf die Einnistung eines befruchteten Eis vor. Gleichzeitig erhöht es auch die Körpertemperatur um 0,5 °C.

In der Mitte des Zyklus bildet die Hirnanhangsdrüse LH (Luteinisierendes Hormon).

Dieses Hormon macht überhaupt erst möglich, dass sich im Eierstock ein Follikel bildet.

Der Gelbkörper produziert Progesteron. Dieses Hormon lockert die Gebärmutter-schleimhaut auf und fördert ihre Durchblutung.

Dieses löst den Eisprung aus und bewirkt die Umbildung des geplatzten Follikels zum Gelbkörper.



PMS ist ebenso wie die Menstruation etwas ganz Natürliches. Rund ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter hat zwischendurch eines oder mehrere der verschiedenen **Symptome**. Welche das sind und in welcher Stärke sie auftreten, ist ganz unterschiedlich.

3. Kannst du die Lücken in den Sätzen zu den verschiedenen Symptomen füllen?
Der Wortspeicher hilft dir dabei, aber Achtung: es haben sich drei zusätzliche Wörter eingeschlichen, die nicht in den Text passen!

answellen antriebslos Appetitlosigkeit berührungsempfindlich Blut Brüste Gewebe
Gelassenheit Eisprung erhöhen Pickel PMS reduzieren selbstbewusst Zyklus
Schlafstörungen Reizbarkeit schwankt hyperaktiv Menstruation Fruchtbarkeit

Aufgrund der Hormonschwankungen während des wird mehr Wasser im angesammelt – Beine und Arme können dadurch, und das Gewicht kann sich kurzfristig Die sind häufig angeschwollen und besonders

Während manche Heißhungerattacken haben, leiden andere unter

Auch die Haut bleibt vom Zyklus nicht unberührt. sind häufig



unerwünschter Vorbote der

Manche Frauen haben zwischen und Regelblutung



häufiger Kopf- oder Rückenschmerzen. Auch Bauchkrämpfe gehören zu

ebenso wie Verstopfung, Blähungen oder Durchfall.

Wenn dann noch dazukommen, muss man sich über Müdigkeit und Erschöpfung nicht wundern.

Manche Frauen meinen, dass ihre Stimmung vor der Regelblutung besonders

..... – sie bewegt sich in sehr kurzer Zeit zwischen

himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.



Manche fühlen sich schwach und und können sich zu

nichts aufraffen, wieder andere sind und ruhelos. Mit der Ruhe-

losigkeit ist häufig auch besondere verbunden.

Gleichzeitig klagen Mädchen und Frauen auch darüber, dass sie sich in der Zeit vor der Menstruation

nicht stark und fühlen, sondern oft verunsichert sind.



Die genauen **Ursachen des PMS** sind bisher nicht geklärt. Fest steht, dass PMS untrennbar mit den Hormonschwankungen rund um den weiblichen Zyklus verbunden ist. Vor allem mit dem Östrogen und dem Progesteron, die vom Follikel bzw. Gelbkörper produziert werden.

4. Wann sind die Progesteronwerte besonders niedrig? Begründe deine Entscheidung.

nach dem Eisprung

unmittelbar vor der Regelblutung

.....

.....

.....

.....

Zusätzlich zu den Hormonen gibt es noch viele weitere Faktoren, die bei PMS eine Rolle spielen können: zum Beispiel die Ernährung, Nikotin, Koffein, Stress, Schlafstörungen oder zu wenig Bewegung. Auch akute Erkrankungen machen empfindlicher für PMS-Symptome.

Was tun bei PMS-Symptomen?

PMS ist ebenso wie die Menstruation keine Krankheit. Je besser Mädchen und Frauen sich selbst und ihren Körper kennen, umso besser können sie auch mit PMS umgehen.

5. Bewegung sorgt dafür, dass im Körper gelagertes Wasser schneller transportiert wird. Welche Auswirkung/en hat das?

- Beine und Arme schwellen nicht bzw. nicht so stark an.
- Die Schwellung von Beinen und Armen geht schneller zurück.
- Durch den Abtransport des überschüssigen Wassers reduziert sich das Gewicht.

6. Auch bei Bauchkrämpfen kann Bewegung helfen. Warum?

- Der Körper ist so damit beschäftigt, Leistung zu erbringen, dass er keine Zeit hat, Schmerz zu empfinden.
- Die Bewegung führt dazu, dass die Gebärmutterschleimhaut schneller abgestoßen wird.
- Durch Bewegung wird das Becken besser durchblutet. Die bessere Durchblutung führt dazu, dass Krämpfe in der Gebärmutter besser gelöst werden können.



Manchen Frauen hilft es auch, in den Tagen vor der Regel auf salzreiches Essen, Alkohol, Schokolade oder Koffein zu verzichten. Auch Entspannungsübungen, wie autogenes Training oder Yoga, können das PMS lindern.

Die einzige Regel, die für alle Mädchen und Frauen gilt, ist, dass sie tun sollten, was ihnen gut tut. Das kann Bewegung sein oder auch ein entspannter Nachmittag am Sofa.

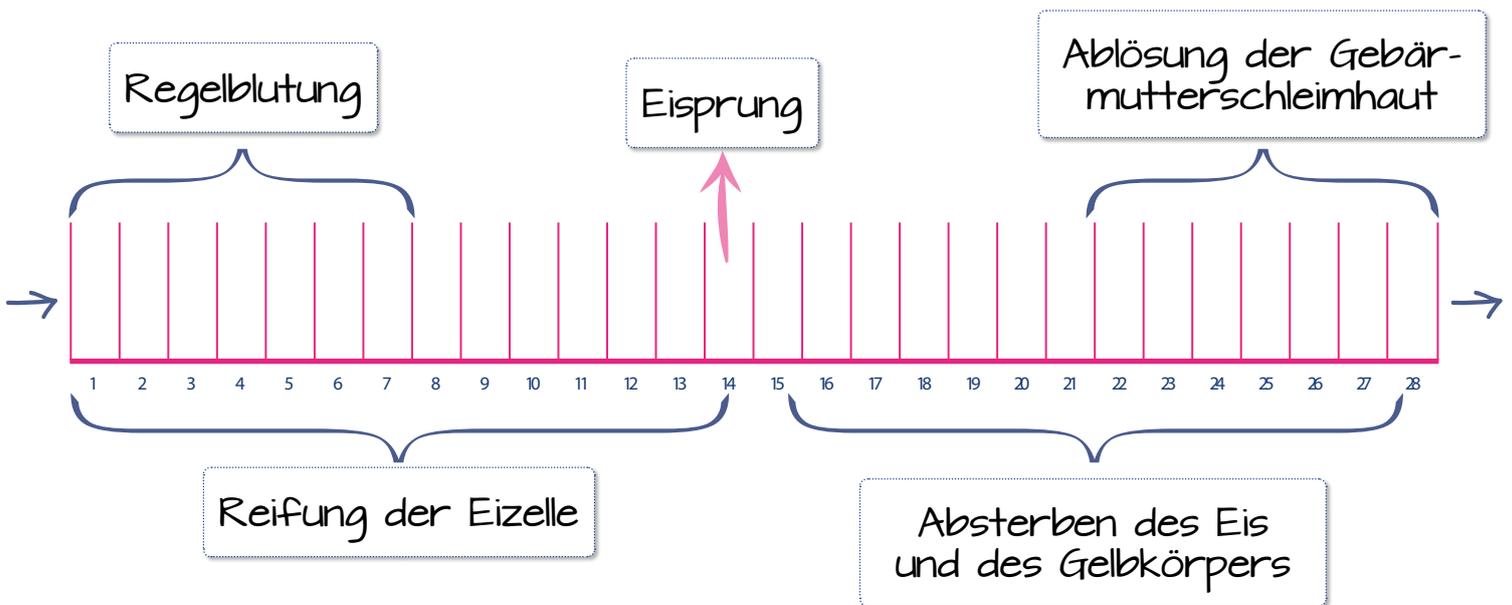
Sind die Symptome besonders stark, sollte gemeinsam mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin ein persönlicher Maßnahmenplan ausgearbeitet werden.



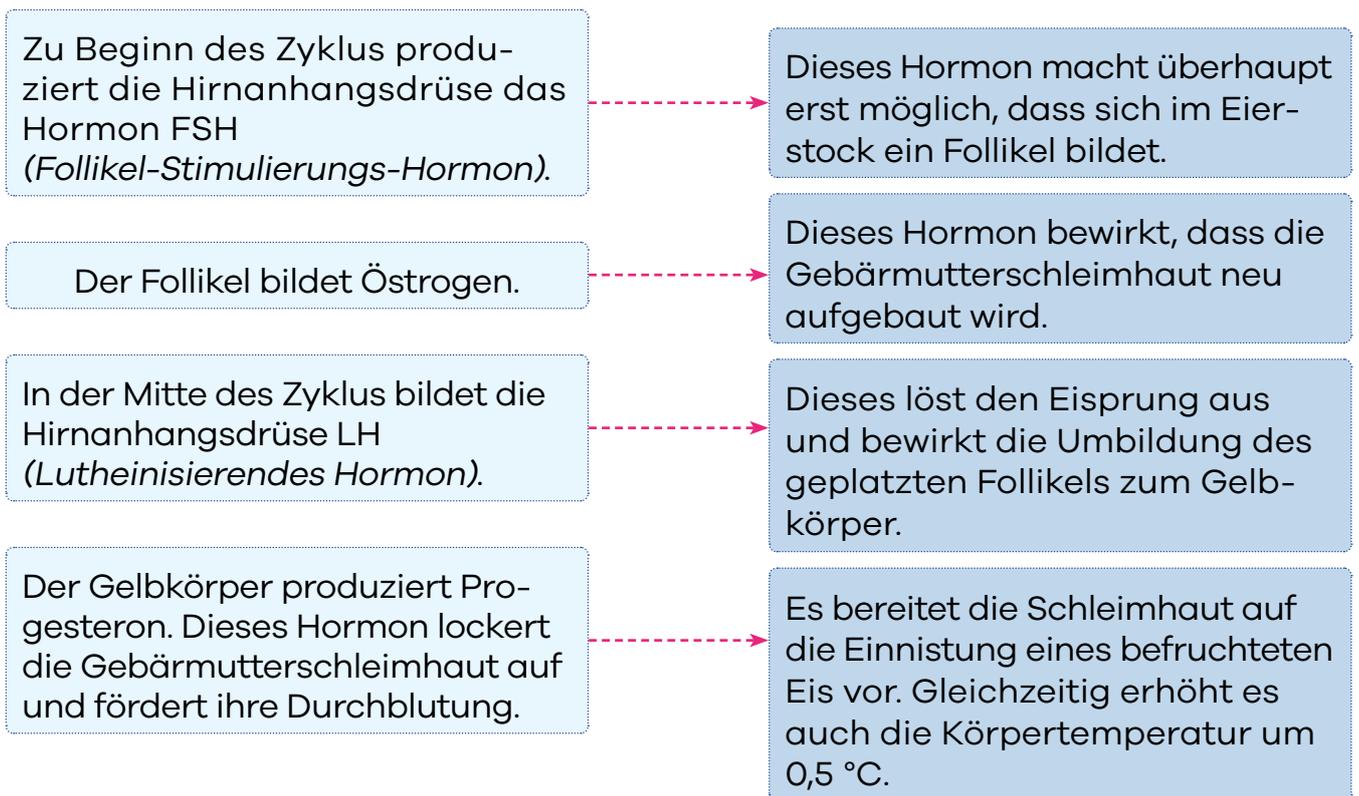


Was ist PMS?

1. Menstruationszyklus



2. Der Zyklus & die Hormone





3. Die PMS-Symptome

Aufgrund der Hormonschwankungen während des **Zyklus** wird mehr Wasser im **Gewebe** angesammelt – Beine und Arme können dadurch **anschwellen**, und das Gewicht kann sich kurzfristig **erhöhen**. Die **Brüste** sind häufig angeschwollen und besonders **berührungsempfindlich**.

Während manche Heißhungerattacken haben, leiden andere unter **Appetitlosigkeit**.

Auch die Haut bleibt vom Zyklus nicht unberührt. **Pickel** sind häufig unerwünschter Vorbote der **Menstruation**.

Manche Frauen haben zwischen **Eisprung** und Regelblutung häufiger Kopf- oder Rückenschmerzen. Auch Bauchkrämpfe gehören zu **PMS**, ebenso wie Verstopfung, Blähungen oder Durchfall.

Wenn dann noch **Schlafstörungen** dazukommen, muss man sich über Müdigkeit und Erschöpfung nicht wundern.

Manche Frauen meinen, dass ihre Stimmung vor der Regelblutung besonders **schwankt** – sie bewegt sich in sehr kurzer Zeit zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.

Manche fühlen sich schwach und **antriebslos** und können sich zu nichts aufrufen, wieder andere sind **hyperaktiv** und ruhelos. Mit der Ruhelosigkeit ist häufig auch besondere **Reizbarkeit** verbunden.

Gleichzeitig klagen Mädchen und Frauen auch darüber, dass sie sich in der Zeit vor der Menstruation nicht stark und **selbstbewusst** fühlen, sondern oft verunsichert sind.



PMS-Symptome

Wasseransammlung im Gewebe	geschwollene Beine
Gewichtszunahme	Pickel
Müdigkeit	Schlafstörungen
Bauchschmerzen	Übelkeit
Kopfschmerzen	Rückenschmerzen
Heißhunger	Appetitlosigkeit



**starkes Spannungs-
gefühl in den Brüsten**

brennende Augen

laufende Nase

**Stimmungs-
schwankungen**

Antriebslosigkeit

Hyperaktivität

Ruhelosigkeit

Reizbarkeit

**vermindertes
Selbstwertgefühl**

**Konzentrations-
probleme**

grundloses Weinen



Was tun gegen unerwünschte Nebenwirkungen?

Die Menstruation ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen weiblicher Gesundheit. Das heißt allerdings nicht, dass PMS-Beschwerden nicht sehr unangenehm sein können.

So unterschiedlich, wie der Zyklus bei Mädchen und Frauen verläuft, so unterschiedlich sind auch die PMS-Beschwerden. Und so unterschiedlich ist auch die Antwort auf die Frage, was dagegen hilft. Es gibt nur eine Regel, die für alle gilt: Nämlich die, dass hilft, was einem gut tut.

Zoe hat einige Tipps von ihrer Frauenärztin bekommen, die sie ausprobieren soll. Sie muss sie zuerst allerdings erst noch richtig zusammensetzen. *Kannst du ihr dabei helfen?*

- | | |
|---|--|
| <p>1 Natürlich geht dein Leben auch an Tagen mit PMS ganz normal weiter,</p> | <p>Das Salz fördert die Einlagerung von Wasser im Gewebe, und du fühlst dich noch aufgeblähter.</p> |
| <p>2 Zu viel Action und Anstrengung verstärkt PMS-Beschwerden,</p> | <p>Durch die Bewegung werden Glückshormone freigesetzt, die deine Laune wieder heben.</p> |
| <p>3 Bei Bauchkrämpfen oder Rückenschmerzen tun Entspannung und Wärme gut;</p> | <p>der sorgt schon ohne PMS für Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen.</p> |
| <p>4 Auf eine Tasse Kaffee oder eine Dose Energy-drink solltest du dabei aber auf jeden Fall verzichten,</p> | <p>Die sorgen nämlich für eine Berg- und Talfahrt deines Blutzuckerspiegels und jede Menge schlechter Laune.</p> |
| <p>5 Noch schlimmer ist es mit Alkohol,</p> | <p>und Krämpfe werden gelöst.</p> |
| <p>6 Zu Chips und anderem Salzgebäck solltest du lieber auch nicht greifen.</p> | <p>Auch wenn sie noch so kurz dauern, verstärken körperliche Höchstleistungen PMS-Beschwerden.</p> |
| <p>7 Zucker ist generell nicht gesund, aber bei Stimmungsschwankungen solltest du einen weiten Bogen um Süßigkeiten machen.</p> | <p>deswegen solltest du dich und deinen Körper nicht durch anstrengende Freizeitaktivitäten zusätzlich stressen.</p> |
| <p>8 Probier's lieber mit Sport, wenn ein Stimmungstief droht.</p> | <p>lass dir ein warmes Bad ein oder leg dir eine Wärmflasche auf und lies ein gutes Buch.</p> |
| <p>9 Außerdem wird dadurch deine Durchblutung gefördert</p> | <p>denn Koffein erhöht den Blutdruck und setzt Adrenalin frei - das kann deine PMS-Beschwerden noch verstärken!</p> |
| <p>10 Sprintläufe solltest du aber auslassen, an PMS-Tagen ist Ausdauersport angesagt.</p> | <p>du solltest aber besonders darauf achten, dir auch Gutes zu tun.</p> |



Was tun gegen unerwünschte Nebenwirkungen?

- 1** ... Natürlich geht dein Leben auch an Tagen mit PMS ganz normal weiter,

... du solltest aber besonders darauf achten, dir auch Gutes zu tun.
- 2** ... Zu viel Action und Anstrengung verstärkt PMS-Beschwerden,

... deswegen solltest du dich und deinen Körper nicht durch anstrengende Freizeitaktivitäten zusätzlich stressen.
- 3** ... Bei Bauchkrämpfen oder Rückenschmerzen tun Entspannung und Wärme gut;

... lass dir ein warmes Bad ein oder leg dir eine Wärmflasche auf und lies ein gutes Buch.
- 4** ... Auf eine Tasse Kaffee oder eine Dose Energydrink solltest du dabei aber auf jeden Fall verzichten,

... denn Koffein erhöht den Blutdruck und setzt Adrenalin frei - das kann deine PMS-Beschwerden noch verstärken!
- 5** ... Noch schlimmer ist es mit Alkohol,

... der sorgt schon ohne PMS für Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen.
- 6** ... Zu Chips und anderem Salzgebäck solltest du lieber auch nicht greifen.

... Das Salz fördert die Einlagerung von Wasser im Gewebe, und du fühlst dich noch aufgebläht.
- 7** ... Zucker ist generell nicht gesund, aber bei Stimmungsschwankungen solltest du einen Bogen um Süßigkeiten machen.

... Die sorgen nämlich für eine Berg- und Talfahrt deines Blutzuckerspiegels und jede Menge schlechter Laune.
- 8** ... Probier's lieber mit Sport, wenn ein Stimmungstief droht.

... Durch die Bewegung werden Glückshormone freigesetzt, die deine Laune wieder heben.
- 9** ... Außerdem wird dadurch deine Durchblutung gefördert

... und Krämpfe werden gelöst.
- 10** ... Sprintläufe solltest du aber auslassen, an PMS-Tagen ist Ausdauersport angesagt.

... Auch wenn sie noch so kurz dauern, verstärken körperliche Höchstleistungen PMS-Beschwerden.



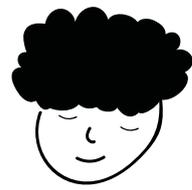
Kreuz & quer

Findest du die gesuchten Begriffe?

1. Dieses Hormon wird vom Gelbkörper produziert.
2. Dieses Ereignis im weiblichen Eierstock ist der Startschuss für PMS.
3. Der erste Tag der Regelblutung ist gleichzeitig auch der erste Tag von diesem kreisförmigen Ablauf von Vorgängen. Er dauert zwischen 21 und 35 Tage, bevor er wieder von vorne beginnt.
4. Wenn diese sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale zu spinnen beginnen, wissen viele Mädchen und Frauen, dass ihre Regelblutung kurz bevorsteht.
5. Wenn sie einsetzt, hören die PMS-Symptome im Regelfall auf.
6. So nennt man die mit Flüssigkeit gefüllte Blase im Eierstock, in der das Ei heranreift.
7. Geschwollene Beine sind Zeichen dafür, dass zu viel davon im Gewebe eingelagert ist.
8. PMS-Symptome können in zwei Gruppen geteilt werden. Die einen haben körperliche Auswirkungen, die anderen ...



Crossword puzzle grid with numbered starting points and shaded cells. The grid is 12 columns wide and 12 rows high. Shaded cells are located at (1,2), (1,4), (1,6), (1,8), (1,10), (1,12), (2,1), (2,3), (2,5), (2,7), (2,9), (2,11), (3,2), (3,4), (3,6), (3,8), (3,10), (3,12), (4,1), (4,3), (4,5), (4,7), (4,9), (4,11), (5,1), (5,3), (5,5), (5,7), (5,9), (5,11), (6,1), (6,3), (6,5), (6,7), (6,9), (6,11), (7,1), (7,3), (7,5), (7,7), (7,9), (7,11), (8,1), (8,3), (8,5), (8,7), (8,9), (8,11), (9,1), (9,3), (9,5), (9,7), (9,9), (9,11), (10,1), (10,3), (10,5), (10,7), (10,9), (10,11), (11,1), (11,3), (11,5), (11,7), (11,9), (11,11), (12,1), (12,3), (12,5), (12,7), (12,9), (12,11). The numbers 1-12 are placed in the starting cells of the words.



Setze die Lösungsbuchstaben ein und vervollständige den Satz!

Menstruation ist keine _____, sondern Zeichen weiblicher _____ und _____!

1 2 3 4 1 5 6 7 8
9 6 10 11 4 5 6 7 8 1 2 3 12 8



Kreuz & quer

1
P
R₂
O
G₉

2
E
I
S
P

3
Z
Y
K₁

4
B
R
U₁₁
N
N

5
M
E
N
S
T
R
U
A₃
T
I
O
N

6
F₁₂
O
L
L
I
K₇
E₆
L

7
W
A
S
S₁₀
E
R

8
S
E
E
L
I
S
C
H₅
E

9
S
T
E
R
I
L

10
S

11
U

12
N

Menstruation ist keine **KRANKHEIT**,
sondern Zeichen weiblicher **GESUNDHEIT**
und **KRAFT!**