

## **PMS – Was ist das?**





# PMS – was ist das?

## Die SchülerInnen

- wiederholen den weiblichen Zyklus bzw. die körperlichen Vorgänge währenddessen.
- können die Veränderungen im weiblichen Körper im Vorfeld der Menstruation benennen und die Auswirkungen dieser Veränderungen beschreiben.
- wissen, was „PMS“ bedeutet, und verstehen, dass PMS körperliche und psychische Auswirkungen hat.
- kennen die verschiedenen Faktoren, die auf PMS-Beschwerden Einfluss nehmen, und sind in der Lage, Verhaltensweisen aufzuzählen, die gegen PMS-Beschwerden helfen können.
- Das Materialienpaket wurde für den koedukativen Unterricht aufbereitet, um die Möglichkeit zu bieten, geschlechtsspezifische Erwartungshaltungen bzw. Vorurteile in Frage zu stellen und diese gemeinsam einem Realitätscheck zu unterziehen. Übungen, die sich nur für die Umsetzung in reinen Mädchengruppen eignen, sind entsprechend gekennzeichnet.

## Materialien

<b>Einstieg</b>	Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1:	Der weibliche Zyklus
<b>Hauptteil</b>	Infoblatt 1:	PMS
	Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2:	PMS?
	Arbeitsblatt 3/Lösungsblatt 3:	Was ist PMS?
	Aktionskarten 1:	PMS-Symptome
	Arbeitsblatt 4/Lösungsblatt 4:	Was tun bei unerwünschten Nebenwirkungen?
<b>Abschluss</b>	Arbeitsblatt 4/Lösungsblatt 5:	Kreuz & quer

	Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<b>Einstieg</b>	<p><b>Einstieg ins Thema: der weibliche Zyklus</b></p> <p><b>Variante 1 – Reihungsübung der Einzelabläufe</b></p> <p>Die SchülerInnen bringen die verschiedenen Abläufe, die sich während des Zyklus im weiblichen Körper ereignen, in die richtige Reihenfolge. Die Ergebnisse werden im Klassenverband verglichen.</p> <p><b>Variante 2 – Zuordnungsübung Onlinemodul</b></p> <p>Anhand der Onlineübung „Wie tickt der Zyklus?“ auf <a href="http://www.lehrer.at/pubertaet/Quiz/zyklus/main.htm">www.lehrer.at/pubertaet/Quiz/zyklus/main.htm</a> wiederholen die SchülerInnen die einzelnen Schritte, die der weibliche Zyklus umfasst. Abschließend können sie die Aufgabe erhalten, die wichtigsten Stationen im weiblichen Zyklus in Stichwörtern festzuhalten. Diese werden anschließend im Klassenverband miteinander verglichen.</p> <p><b>Variante 3 – Selbstbeobachtung</b> ♀ only</p> <p>In reinen Mädchengruppen können die Schülerinnen die Aufgabe erhalten, über ein Monat ihre persönlichen Wahrnehmungen zu körperlichen/psychischen Veränderungen während ihres Zyklus zu erfassen. Die Ergebnisse werden in der Gruppe zusammengeführt.</p>	<p><b>Der weibliche Zyklus</b> Arbeitsblatt 1, Seite 5 Lösungsblatt 1, Seite 6</p>



	Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
Hauptteil	<p><b>Hauptteil – PMS</b></p> <p><b>Brainstorming bzw. anonyme Umfrage zum Thema</b></p> <p>Im Klassenverband wird ein Brainstorming oder eine anonyme schriftliche Umfrage zur Frage durchgeführt, was die SchülerInnen mit PMS verbinden. Die Ergebnisse können mit der Definition auf Infoblatt 1 verglichen werden.</p> <p><b>Was versteht man unter PMS?</b></p> <p><i>Variante 1 – Buchstabensalat &amp; Fragenkatalog</i></p> <p>In einem Buchstabensalat suchen die SchülerInnen nach verschiedenen Begriffen, die in Verbindung mit PMS stehen. Anschließend werden diese Begriffe ausgehend von einem Fragenkatalog in den richtigen inhaltlichen Zusammenhang mit PMS gebracht. Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband verglichen.</p> <p><i>Variante 2 – Arbeitsblatt mit Infotext &amp; Verständnisaufgaben</i></p> <p>Die SchülerInnen lesen die Infotexte auf dem Arbeitsblatt und versuchen, die verschiedenen Aufgaben zu lösen. Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband verglichen.</p> <p><i>Variante 3 – Scharade zu PMS-Symptomen</i></p> <p>Auf Aktionskarten sind verschiedene PMS-Symptome angeführt. Die SchülerInnen werden in zwei Gruppen geteilt. Abwechselnd zieht jeweils ein Mitglied jeder Gruppe eine Aktionskarte und stellt das darauf angeführte Symptom pantomimisch dar. Die Gruppe, aus der zuerst die richtige Antwort kommt, erhält einen Punkt. Alternativ können die SchülerInnen auch die Aufgabe erhalten, die Begriffe zu erklären. Im Anschluss an das Spiel werden die verschiedenen Beschwerden auf der Tafel bzw. einem Plakat festgehalten. Gemeinsam wird ein Brainstorming durchgeführt, welche Maßnahmen gegen die verschiedenen Beschwerden helfen können.</p> <p><b>Was tun bei PMS-Beschwerden?</b> ♀ <i>only</i></p> <p>Das Arbeitsblatt wird in Einzelarbeit gelöst und das Ergebnis gemeinsam besprochen.</p> <p>Bei reinen Mädchengruppen kann im Anschluss eine anonyme schriftliche Befragung durchgeführt werden, was den SchülerInnen jeweils besonders gut tut. Die Ergebnisse können gemeinsam ausgewertet werden. Dabei werden sich die Schülerinnen dessen bewusst, wie unterschiedlich die individuellen Bedürfnisse bzw. Vorlieben und Wünsche sind, gleichzeitig werden Gemeinsamkeiten festgestellt.</p>	<p><b>PMS</b> Infoblatt 1, Seite 7</p> <p><b>PMS?</b> Arbeitsblatt 2, Seite 8-9 Lösungsblatt 2, Seite 10</p> <p><b>Was ist PMS?</b> Arbeitsblatt 3, Seite 11-13 Lösungsblatt 3, Seite 14-15</p> <p><b>PMS-Symptome</b> Aktionskarten 1, Seite 16-17</p> <p><b>Was tun bei unerwünschten Nebenwirkungen?</b> Arbeitsblatt 4, Seite 18 Lösungsblatt 5, Seite 19</p>



## Abschluss der Unterrichtseinheit

### Variante 1 – Wiederholung des Gelernten anhand eines Rätsels

Anhand eines Kreuzworträtsels werden noch einmal wichtige Begriffe und Fakten rund um PMS wiederholt.

### Variante 2 – Mein Lieblingszyklusteil ♀*only*

Jede Schülerin notiert auf einem Zettel, welcher Zyklusteil ihr aus welchen Gründen der liebste ist.

Die Ergebnisse werden anschließend gemeinsam ausgewertet. Die Auswertung kann auch anonym erfolgen.

Für jeden Zyklusabschnitt werden die genannten Vorteile festgehalten.

Wurde ein Zyklusabschnitt von niemandem gewählt, so können sich die Schülerinnen gemeinsam auf die Suche nach Positivem machen.

### Kreuz & quer

Arbeitsblatt 5, Seite 20  
Lösungsblatt 5, Seite 21



## Einstieg

### Zusatzinformation zum Thema

Zur Ersterarbeitung des Themenkomplexes rund um den weiblichen Zyklus empfehlen wir das Materialienpaket „Alles neu?“, das auf [www.lehrer.at/pubertaet](http://www.lehrer.at/pubertaet) zum kostenlosen Download zur Verfügung steht.

### Linksammlung zum Thema

- „Die Periode“ – Ausschnitt Min. 1:03-2:50 aus Folge 09 „Besondere Entwicklungen“ der Sendereihe „Du bist kein Werwolf – Über Leben in der Pubertät“: [www.planet-schule.de/sf/php/sendungen.php?sendung=8706](http://www.planet-schule.de/sf/php/sendungen.php?sendung=8706)
- Arbeitsblatt zum Monatszyklus im Rahmen von schule.loveline.de: [https://schule.loveline.de/fileadmin/pdf/unterricht/pubertaet\\_maedchen/111207\\_zyklus.pdf](https://schule.loveline.de/fileadmin/pdf/unterricht/pubertaet_maedchen/111207_zyklus.pdf)

## Hauptteil

Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2

### PMS?

👍 Lösung Buchstabensalat: s. Lösungsblatt 2

Lösung Zuordnungsaufgabe Seite 2:

- Eisprung, Regelblutung
- Hormone; Östrogen
- Alkohol, Nikotin, Stress
- Ruhelosigkeit, Stimmungsschwankung
- Brustschwellung, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Pickel, Wasseransammlung
- Bewegung, Entspannung

Arbeitsblatt 3/Lösungsblatt 3

### Was ist PMS?

👍 Lösung Aufgabe 1-3: s. Lösungsblatt 3

Lösung Aufgabe 4-6:

4. Die Progesteron-Werte sind am Ende des Zyklus, also vor der Regelblutung besonders niedrig. Denn Progesteron wird vom Gelbkörper produziert. Wird das Ei nicht befruchtet, bildet sich der Gelbkörper zurück. Das heißt, dass auch kein Progesteron mehr gebildet wird. Die Gebärmutter Schleimhaut, die dank des Progesteronspiegels aufgebaut wurde, kann ohne Progesteron nicht erhalten bleiben. Sie wird abgestoßen und mit dem unbefruchteten Ei ausgeschieden.
5. Alle drei Antworten stimmen.
6. Antwort 3 stimmt.

### Linksammlung zum Thema

- Infoseite für Mädchen: [www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/das-pramenstruelle-syndrom-\(pms\)-378](http://www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/das-pramenstruelle-syndrom-(pms)-378)
- Infoseite auf dem Offiziellen Gesundheitsportal Österreichs des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz: [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-sexualorgane/pms](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-sexualorgane/pms)
- Infoseite des MINI MED Studiums: [www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/pms-syndrom](http://www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/pms-syndrom)
- „(M)ein Tag mit PMS“, eine schwarzhumorige Glosse von Nadja Kupsa zu einem Tag mit PMS, erschienen am 28.1.2016: [www.woman.at/a/ein-ganzer-tag-mit-pms](http://www.woman.at/a/ein-ganzer-tag-mit-pms)