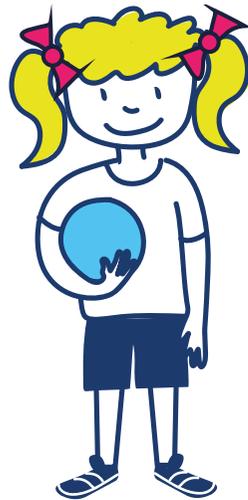


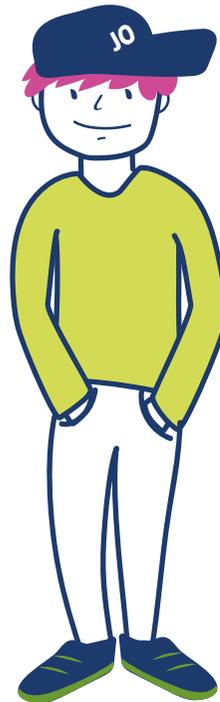
Jede Menge Leben



SÄUGLING



KINDHEIT



PUBERTÄT



ERWACHSENENALTER



ALTER

Musst du noch oder darfst du schon?

UM ERLAUBNIS FRAGEN

ABENDS LANGE AUSGEHEN **ALKOHOL TRINKEN**

SICH VERLIEBEN **WEINEN**

ARBEITEN GEHEN **ALLEINE WOHNEN**

SICH AN VORSCHRIFTEN HALTEN MÜSSEN **AUTO FAHREN**

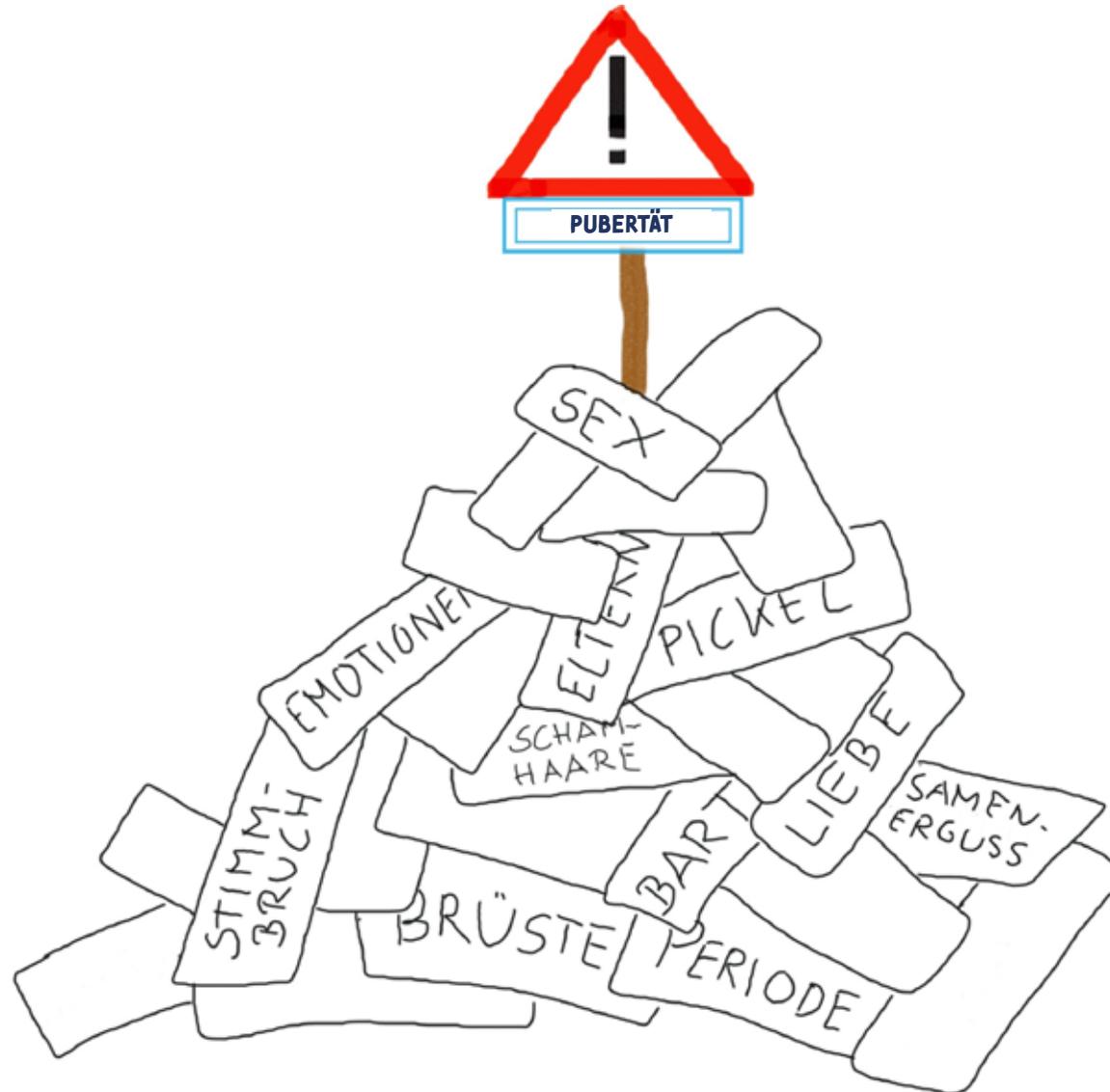
VERANTWORTUNG FÜR ANDERE ÜBERNEHMEN **GRÖßER WERDEN**

ZUR SCHULE GEHEN

EINEN HANDYVERTRAG ABSCHLIEßEN

TAGSÜBER EIN NICKERCHEN MACHEN

Achtung, Pubertät!



Alles neu?

Unsicherheit

Pickel

Das
erste Mal

Schamhaare sprießen

Ärger mit den Eltern

Schulstress

Der Körper wird
weiblich bzw. männlich.

Spott von
Gleichaltrigen

Entwicklung des
eigenen Körpers

Stimmbruch

Einsetzen der Periode

Streit mit Freunden

Gruppenzwang

Ungewollte Erektion

Liebeskummer

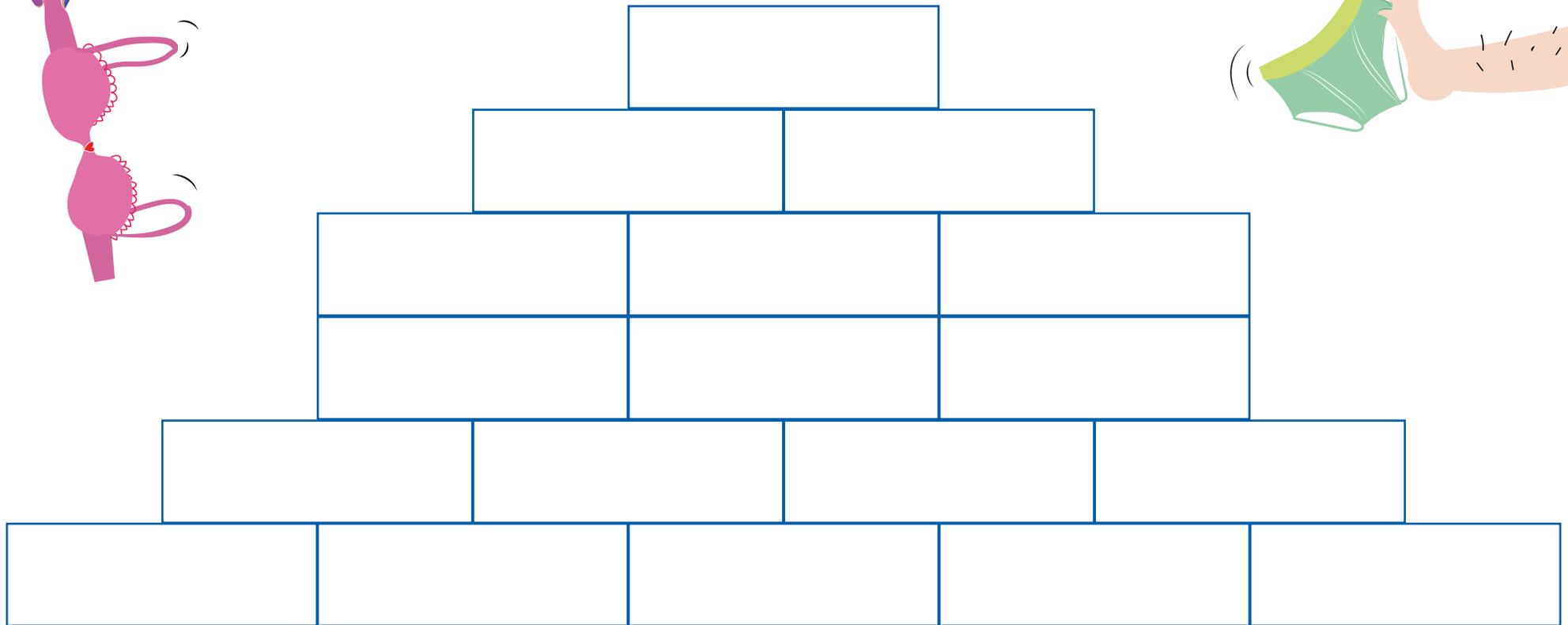
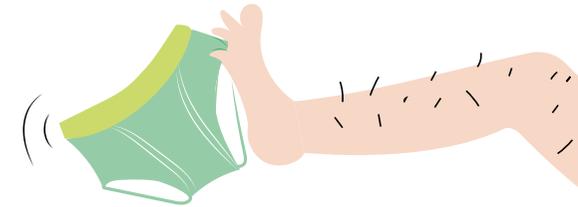
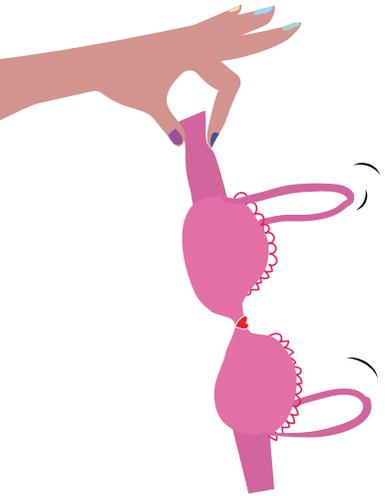
Unzufriedenheit mit
dem eigenen Aussehen

Brüste wachsen

Bartwuchs



Alles neu?



Mythos oder Wahrheit?

		JA	NEIN
1	Auch Jungen können in der Pubertät Brüste wachsen.		
2	Bewegung und Sport während der Periode führen zu körperlichen Beschwerden, wie Bauchkrämpfen oder Übelkeit.		
3	Die Entwicklung ihrer Stimmhöhe können Jungen während des Stimmbruchs durch Stimmübungen beeinflussen.		
4	Haar, das rasiert wird, wächst fester und dunkler nach.		
5	Hautunreinheiten während der Pubertät sind ganz normal.		
6	In der Pubertät verändert sich die Farbe des Hodensacks.		
7	Vor ihrem ersten Mal können Mädchen keine Tampons benutzen.		
8	Jungen leiden häufig stärker an unreiner Haut.		
9	Mädchen mit starker Menstruationsblutung leiden an Blutarmut und sollten daher viel Spinat und Brokkoli essen.		
10	Mitesser sollte man ausdrücken, bevor sie sich entzünden und zu richtigen Pickeln werden.		
11	Pickel bekommt nur, wer seine Haut nicht ausreichend pflegt.		
12	Regelmäßiges kräftiges Peelen schützt vor Akne.		
13	Wächst bei Mädchen eine Brust deutlich schneller als die andere, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.		
14	Während der Periode sollten Mädchen kein Bad nehmen.		
15	Wenn einem schwarz vor Augen wird, sollte man sich flach hinlegen und die Beine hochlagern.		
16	Wenn Mädchen schon über 15 Jahre sind und ihre Menstruation noch nicht haben, sollten sie zum Arzt* zur Ärztin gehen.		
17	Wer Pickel hat, sollte sein Gesicht so oft wie möglich waschen.		
18	Mädchen haben keinen Stimmbruch.		

Mythos oder Wahrheit?

		JA	NEIN
1	Auch Jungen können in der Pubertät Brüste wachsen.	X	
2	Bewegung und Sport während der Periode führen zu körperlichen Beschwerden, wie Bauchkrämpfen oder Übelkeit.		X
3	Die Entwicklung ihrer Stimmhöhe können Jungen während des Stimmbruchs durch Stimmübungen beeinflussen.		X
4	Haar, das rasiert wird, wächst fester und dunkler nach.		X
5	Hautunreinheiten während der Pubertät sind ganz normal.	X	
6	In der Pubertät verändert sich die Farbe des Hodensacks.	X	
7	Vor ihrem ersten Mal können Mädchen keine Tampons benutzen.		X
8	Jungen leiden häufig stärker an unreiner Haut.	X	
9	Mädchen mit starker Menstruationsblutung leiden an Blutarmut und sollten daher viel Spinat und Brokkoli essen.		X
10	Mitesser sollte man ausdrücken, bevor sie sich entzünden und zu richtigen Pickeln werden.		X
11	Pickel bekommt nur, wer seine Haut nicht ausreichend pflegt.		X
12	Regelmäßiges kräftiges Peelen schützt vor Akne.		X
13	Wächst bei Mädchen eine Brust deutlich schneller als die andere, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.		X
14	Während der Periode sollten Mädchen kein Bad nehmen.		X
15	Wenn einem schwarz vor Augen wird, sollte man sich flach hinlegen und die Beine hochlagern.	X	
16	Wenn Mädchen schon über 15 Jahre sind und ihre Menstruation noch nicht haben, sollten sie zum Arzt*zur Ärztin gehen.		X
17	Wer Pickel hat, sollte sein Gesicht so oft wie möglich waschen.		X
18	Mädchen haben keinen Stimmbruch.		X

Willkommen in der Pubertät!

Der Begriff „Pubertät“ kommt vom lateinischen Wort „pubertas“. Dieses Wort kann man mit „Geschlechtsreife“ oder „Mannbarkeit“ übersetzen.

- Hilft dir der Wortursprung dabei, den Begriff „Pubertät“ zu definieren? Versuch es doch einmal mit maximal 20 Wörtern.
(Ein Tipp: Starte mit so vielen Wörtern, wie du brauchst, und kürze anschließend nach und nach.)

.....

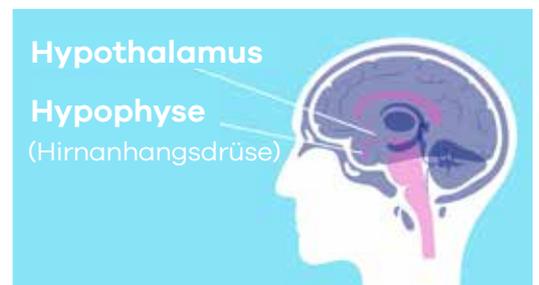
.....

.....

Bei Mädchen tritt die Pubertät üblicherweise zwischen 7 und 13 Jahren ein, bei Jungen zwischen 9 und 14 Jahren. Der Körper verändert sich, um sich fortpflanzen zu können. Das heißt aber nicht, dass man mit dem Einsetzen der Pubertät auch Sex haben muss. Oder dass man darüber nachdenken muss, ob man selbst einmal Kinder haben möchte.

- Geredet wird viel, und das nicht nur, wenn der Tag lang ist. Aber was denkst du: Wann haben Österreichs Jugendliche tatsächlich das erste Mal Sex?
 - mit 14,5 Jahren
 - mit 15,9 Jahren
 - mit 17,3 Jahren
 - mit 18,7 Jahren

Losgetreten wird die Pubertät in unserem Gehirn. Im Hypothalamus und in der Hypophyse werden mehr Hormone produziert: chemische Substanzen, die dem Körper als Botenstoffe dienen und verschiedenste Veränderungen auslösen. Sie werden in die Blutbahn abgegeben und wandern über diese zu den verschiedenen Organen. Die Hormone Östrogen und Progesteron haben den größten Einfluss auf die Entwicklung des weiblichen Körpers, beim Mann ist das Testosteron das bestimmende Hormon.



- Welche körperlichen Veränderungen bringt die Pubertät mit sich? Notiere möglichst viele davon und ordne sie den Geschlechtern zu.

	♀	♂

Willkommen in der Pubertät!

1. Mögliche Definitionen von Pubertät

Die Pubertät ist eine Zeit körperlicher und emotionaler Veränderungen, in der sich Kinder zu jungen Erwachsenen entwickeln.

Die Pubertät ist die Lebensphase der geschlechtlichen Reifung. Sie ist der Schritt vom Kindsein zum Erwachsenwerden.

2. Wann haben Österreichs Jugendliche tatsächlich das erste Mal Sex?

- mit 14,5 Jahren mit 15,9 Jahren mit 17,3 Jahren mit 18,7 Jahren

Mädchen haben durchschnittlich um sieben Monate früher ihr erstes Mal als Jungen.

*Jugendliche am Land erleben ihr erstes Mal früher als ihre Altersgenoss*innen in der Stadt.*

3. Welche körperlichen Veränderungen bringt die Pubertät mit sich?

	♀	♂
<i>Man wird größer.</i>	X	X
<i>Die Körperbehaarung wächst, als erstes die Schamhaare.</i>	X	X
<i>Die Haut wird fettiger.</i>	X	X
<i>Man schwitzt stärker, und der Körper entwickelt einen Eigengeruch.</i>	X	X
<i>Man bekommt die erste Periode.</i>	X	
<i>Man hat unerwünschte Ejakulationen.</i>		X
<i>Man bekommt eine deutlich tiefere Stimme.</i>		X
<i>Der Adamsapfel wird deutlich sichtbar.</i>		X
<i>Die Brüste wachsen.</i>	X	
<i>Die Hüften und Oberschenkel werden rundlicher.</i>	X	
<i>Der Körper wird muskulöser und kräftiger.</i>		X
<i>Der Kreislauf ist manchmal angeschlagen.</i>	X	X

Willkommen in der Pubertät!

Hypothalamus

Hypophyse (Hirnanhangsdrüse)

Teile des Gehirns fangen an, mehr **Hormone** zu produzieren. Hormone sind Botenstoffe: chemische Substanzen, die Veränderungen im Körper auslösen.



Östrogen und **Progesteron** haben den größten Effekt auf die Veränderungen des weiblichen Körpers während der Pubertät.



Testosteron hat den größten Effekt auf die Veränderungen des männlichen Körpers während der Pubertät.

Weibliche Geschlechtsmerkmale im Wandel

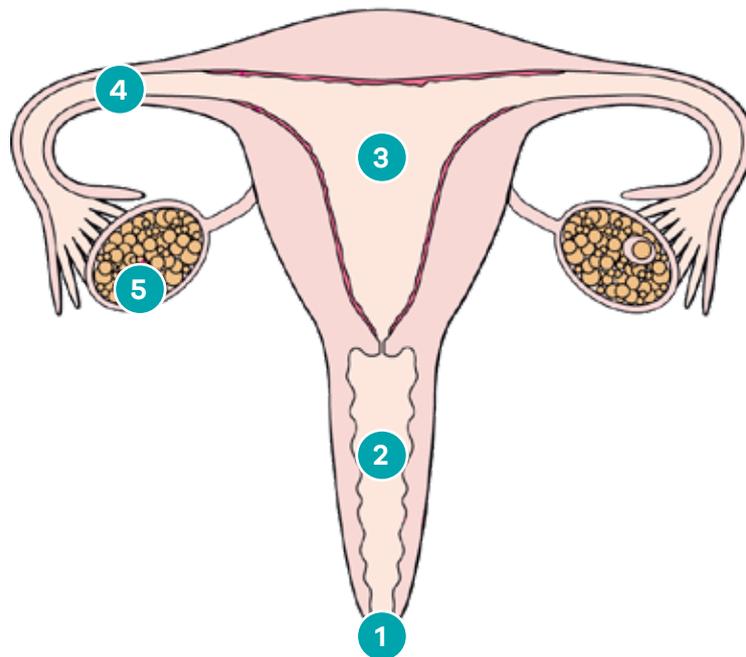
Während der Pubertät erreichen die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale ihre volle Ausprägung.

Die primären Geschlechtsmerkmale sind die angeborenen inneren und äußeren Organe, die zur Fortpflanzung notwendig sind. Sekundäre Geschlechtsmerkmale sind jene körperlichen Geschlechtsmerkmale, die sich erst später entwickeln und deren Entwicklung die Geschlechtszugehörigkeit und auch die Geschlechtsreife kennzeichnet.

1. Welche der nachfolgenden Geschlechtsmerkmale zählen zu den primären weiblichen Geschlechtsmerkmalen? *Kreuze diese an.*

- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Brüste | <input type="checkbox"/> Gebärmutter | <input type="checkbox"/> Vagina |
| <input type="checkbox"/> Eierstöcke | <input type="checkbox"/> Hüften | <input type="checkbox"/> Vulva |
| <input type="checkbox"/> Eileiter | <input type="checkbox"/> Intimbehaarung | |

2. Auf der nachfolgenden Grafik sind primäre weibliche Geschlechtsmerkmale abgebildet. *Kannst du sie benennen? Notiere jeweils den direkten Artikel sowie die Bezeichnung.*



1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

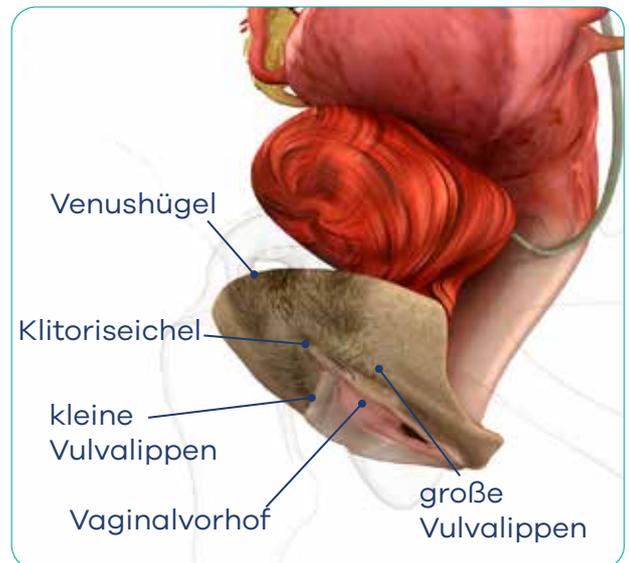
5. -----

Veränderungen der äußeren primären Geschlechtsmerkmale

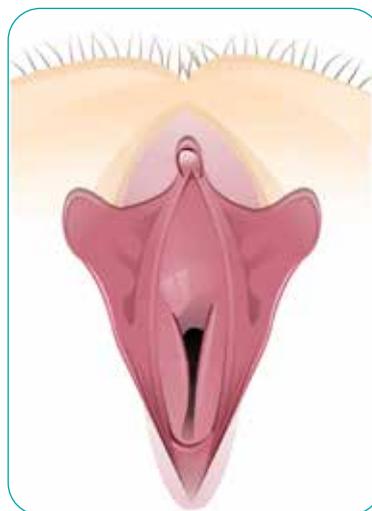
Vor und während der Pubertät beginnen die Eierstöcke, **Östrogen** zu produzieren. Dieses Geschlechtshormon lässt den Venushügel hervortreten.

Das äußere Genital reagiert ebenfalls auf die Hormonausschüttung, es kommt zu einer Veränderung der Vulva. Die Hautfarbe ändert sich individuell, und die Strukturen der Vulva werden größer und ausgeprägter. Von dieser Entwicklung betroffen sind die Klitoriseichel, die kleinen und großen Vulvalippen (= Schamlippen), aber auch die empfindliche Haut der Vagina (= Scheide) und deren Vorhof.

Die kleinen Vulvalippen können nun auch beginnen, über die großen hinauszuragen. Das ist ganz normal und nicht besorgniserregend.



3. Nachfolgend findest du eine Grafik der Vulva aus anderer Perspektive. Gelingt es dir, die Bestandteile der Vulva richtig zu beschriften?



Große Vulvalippen

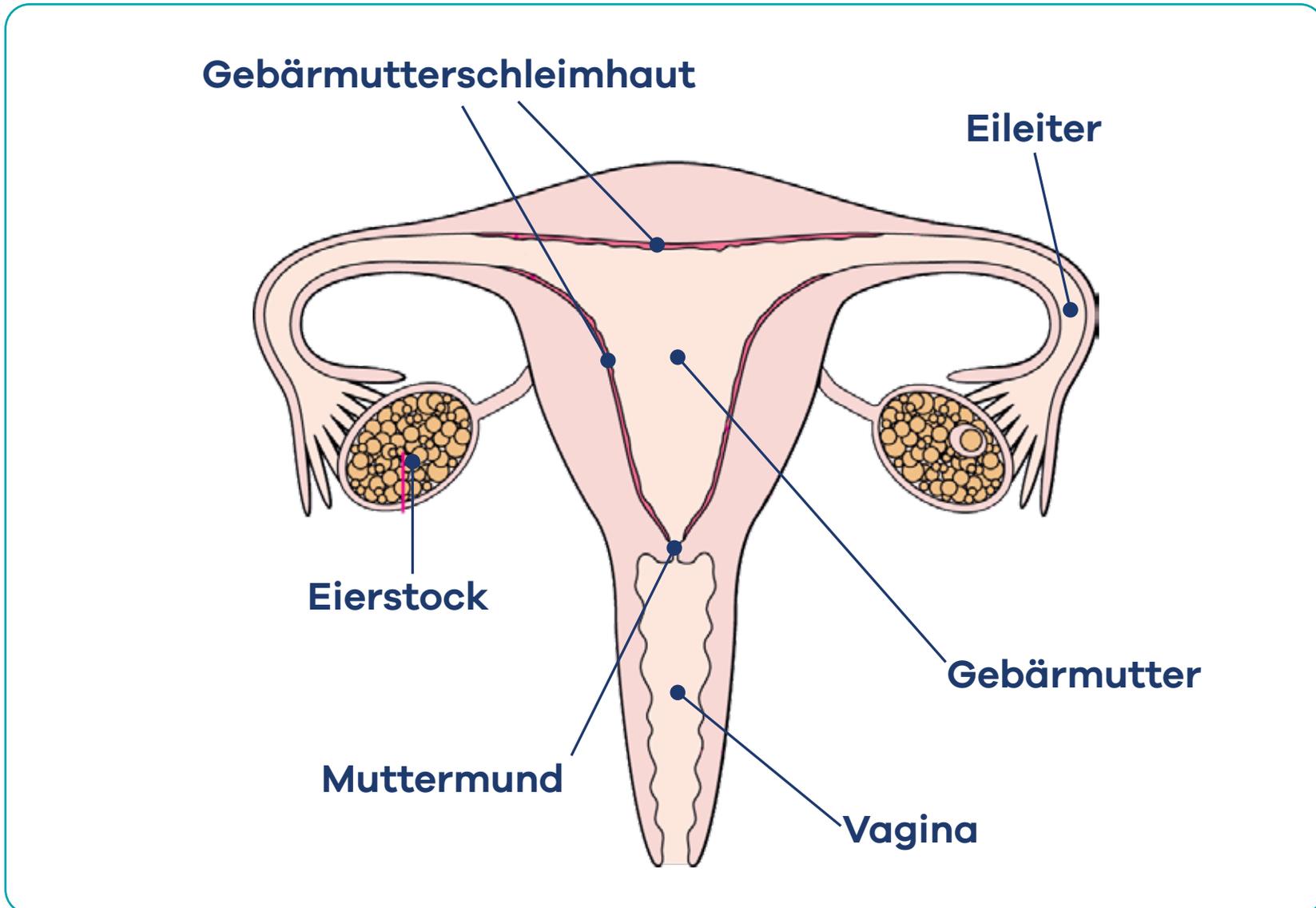
Kleine Vulvalippen

Klitoriseichel

Venushügel

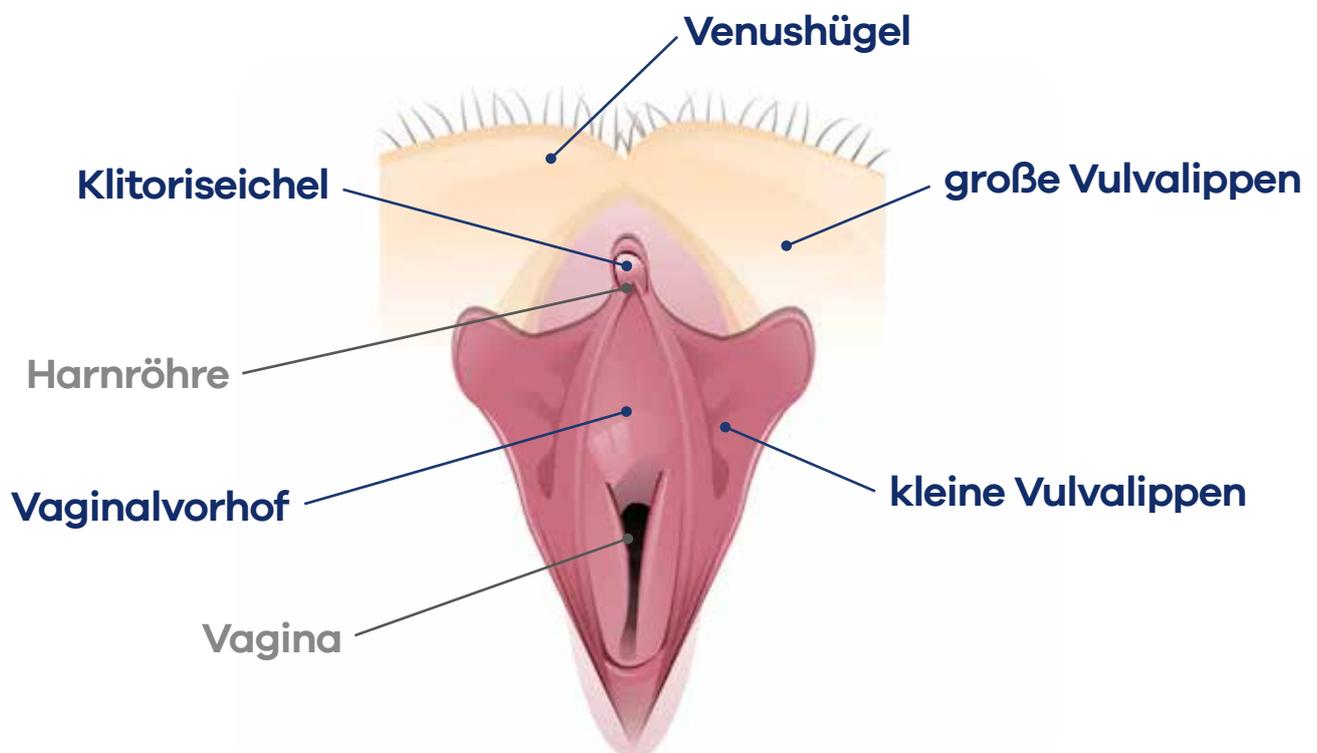
- 1** Er liegt am oberen Ende der Vagina, besteht aus Fettgewebe und ist mit Schamhaar bedeckt.
- 2** Sie ist das weibliche Erektionsorgan und mit mehr als 8.000 Nervenzellen der empfindlichste Körperteil der Frau. Sie besteht aus zwei Schwellkörpern, die sich bei Erregung mit Blut füllen.
- 3** Sie sind mit Intimhaar bewachsen und sind die äußere Begrenzung des weiblichen Genitals.
- 4** Sie sind am oberen Ende des Vaginalvorhofes zusammengewachsen und umspannen die Klitoriseichel mit einer Art Vorhaut. Durchzogen mit zahlreichen Nervenfasern und Blutgefäßen schützen sie den Eingang zur Vagina.

Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane



Die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane

Der äußere Teil der weiblichen Geschlechtsorgane wird **Vulva** genannt. Sie umfasst den Venushügel, die großen und kleinen Vulvalippen (= Schamlippen), die Klitoriseichel und den Vaginalvorhof.



- Venushügel:** Er liegt am oberen Ende der Vagina, besteht aus Fettgewebe und ist mit Schamhaar bedeckt.
- Klitoriseichel:** Sie ist das weibliche Erektionsorgan und mit mehr als 8.000 Nervenzellen der empfindlichste Körperteil der Frau. Sie besteht aus zwei Schwellkörpern, die sich bei Erregung mit Blut füllen.
- Große Vulvalippen:** Sie sind mit Intimhaar bewachsen und sind die äußere Begrenzung des weiblichen Genitals.
- Kleine Vulvalippen:** Sie sind am oberen Ende des Vaginalvorhofes zusammengewachsen und umspannen die Klitoriseichel mit einer Art Vorhaut. Durchzogen mit zahlreichen Nervenfasern und Blutgefäßen schützen sie den Eingang zur Vagina.

Männliche Geschlechtsmerkmale im Wandel

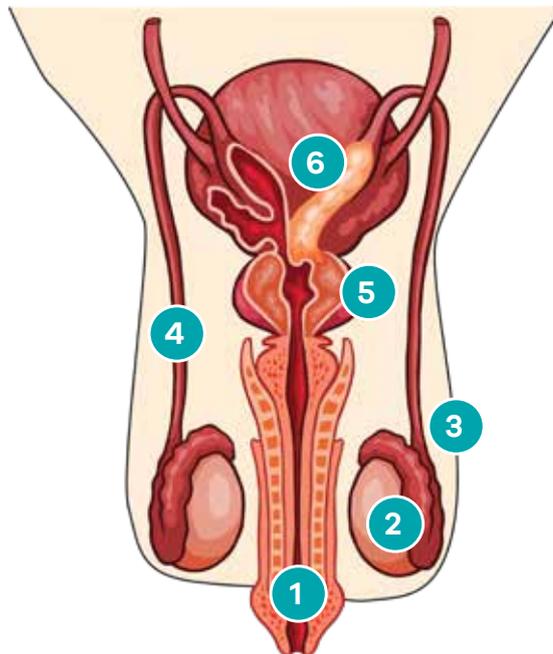
Während der Pubertät erreichen die primären und sekundären Geschlechtsmerkmale ihre volle Ausprägung.

Die primären Geschlechtsmerkmale sind die angeborenen inneren und äußeren Organe, die zur Fortpflanzung notwendig sind. Sekundäre Geschlechtsmerkmale sind jene körperlichen Geschlechtsmerkmale, die sich erst später entwickeln und deren Entwicklung die Geschlechtszugehörigkeit und auch die Geschlechtsreife kennzeichnet.

1. Welche der nachfolgenden Geschlechtsmerkmale zählen zu den primären männlichen Geschlechtsmerkmalen? *Kreuze diese an.*

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Adamsapfel | <input type="checkbox"/> Hodensack | <input type="checkbox"/> Samenblase |
| <input type="checkbox"/> Brusthaare | <input type="checkbox"/> Penis | <input type="checkbox"/> Samenleiter |
| <input type="checkbox"/> Hoden | <input type="checkbox"/> Prostata | |

2. Auf der nachfolgenden Grafik sind primäre männliche Geschlechtsmerkmale abgebildet. *Kannst du sie benennen? Notiere jeweils den direkten Artikel sowie die Bezeichnung.*



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Veränderungen der äußeren primären Geschlechtsmerkmale

Aufgrund des erhöhten **Testosteronspiegels** wachsen im Laufe der Pubertät die Hoden. Neben ihrer Größe verändert sich auch ihre Oberflächenbeschaffenheit und die Farbe des Hodensacks. Er wird dunkler, rauher und faltiger. Zusätzlich dazu bewirken die Hormone auch das Wachstum des Penis, der Nebenhoden und der Samenleiter.

Meist hängt ein Hoden etwas tiefer als der andere. Das ist ganz normal.

Der Penis

Die Größe ihres Penis bereitet vielen Jungen Kopfzerbrechen. Das ist allerdings nicht notwendig.

Einerseits weil die Penisgröße genetisch bedingt ist und nicht beeinflusst werden kann. Auch mit der Körpergröße steht sie in keinem Zusammenhang.

Andererseits – wenn es um den Geschlechtsverkehr geht – weil die weibliche Vagina nur rund 8 bis 10 cm lang ist und ein steifer Penis nach Beendigung des Wachstums durchschnittlich zwischen 11 und 17 cm misst. Die Länge des Penis stellt daher beim Geschlechtsverkehr eigentlich nur dann ein Problem dar, wenn der Penis zu lang ist. In diesem Fall kann es nämlich vorkommen, dass die Penisspitze an den Muttermund stößt, was bei der Frau Schmerzen verursacht.

Die Länge eines schlaffen Penis lässt keine Rückschlüsse auf seine Größe im erigierten Zustand zu. Ein im Normalzustand kleiner Penis kann darauf zurückzuführen sein, dass die Nerven, die zu den Muskelfasern in den Schwellkörpern führen, besonders empfindlich und daher stärker zusammengezogen sind. Der Penis ist schlechter mit Blut versorgt und eher klein.

Im erigierten Zustand wird entsprechend mehr Blut in den Penis gepumpt als in einen im Normalzustand größeren Penis, der bereits gut mit Blut versorgt ist und nicht mehr so viel aufnehmen kann. Das heißt, dass der im Normalzustand kleinere Penis im erigierten Zustand sogar größer sein kann als sein im nicht erregten Zustand größeres Vergleichsobjekt.

Nur bei wenigen Männern ist der erigierte Penis kerzengerade. Meist ist er leicht gekrümmt oder hat einen leichten Knick. Auch der Winkel, in dem der erigierte Penis zum Körper steht, variiert von Mann zu Mann.

3. Nun ist dein Wissen zu den verschiedenen Geschlechtsmerkmalen gefragt.

Ordne den Begriffen die richtige Erklärung zu!

Samenstrang

1 Das ist die sehr empfindliche Spitze des Penis, die dicker als der restliche Penis ist und durch die Kranzfurche, eine ringförmige Vertiefung, von ihm abgegrenzt wird

Hodensack

2 Männer haben zwei davon. In ihnen werden Samenzellen und Testosteron gebildet. Damit sie fruchtbare Samenzellen produzieren können, muss ihre Temperatur zwei bis drei Grad unter der normalen Körpertemperatur betragen. Daher liegen sie auch außerhalb des Körpers.

Eichel

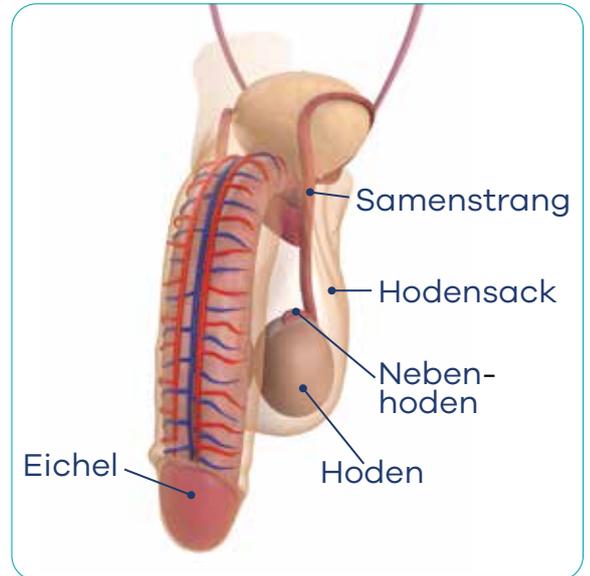
3 Er ist für die Temperaturregelung zuständig. Bei Kälte zieht er sich zusammen, um die Hoden näher an den Körper zu führen und warm zu halten, bei Wärme dehnt er sich aus.

Nebenhoden

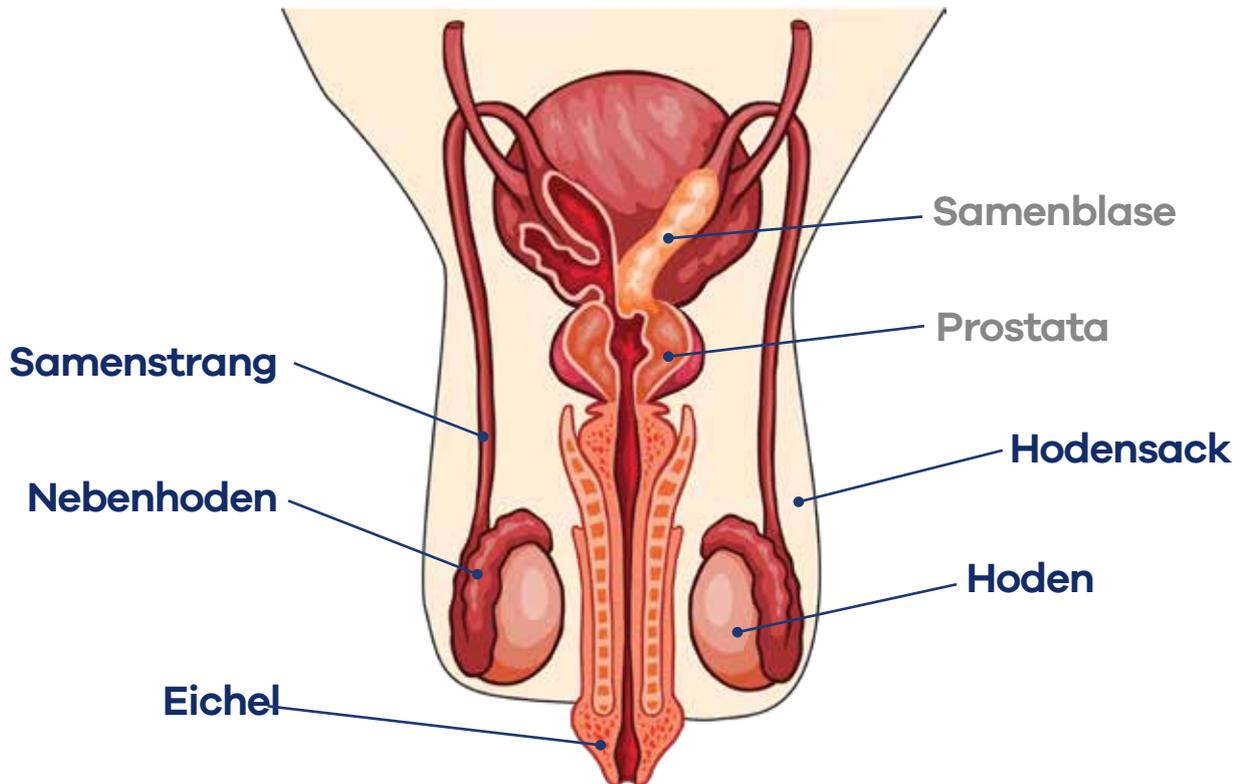
4 Sie liegen an der Rückseite der Hoden. Hier werden die Samenzellen gespeichert und können weiter reifen.

Hoden

5 Er schließt an den Nebenhoden an und enthält einen Samenleiter und Adern zur Blutversorgung der Hoden.



Männliche Geschlechtsmerkmale im Wandel

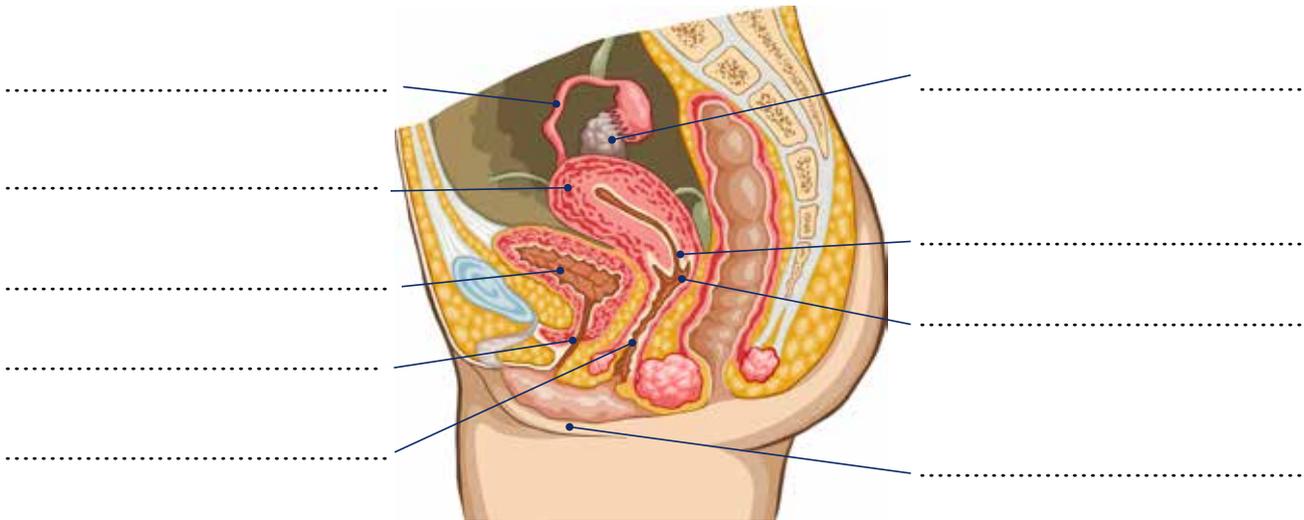


- Eichel:** Das ist die sehr empfindliche Spitze des Penis, die dicker als der restliche Penis ist und durch die Kranzfurche, eine ringförmige Vertiefung, von ihm abgegrenzt wird.
- Hoden:** Männer haben zwei davon. In ihnen werden Samenzellen und Testosteron gebildet. Damit sie fruchtbare Samenzellen produzieren können, muss ihre Temperatur zwei bis drei Grad unter der normalen Körpertemperatur betragen. Daher liegen sie auch außerhalb des Körpers.
- Hodensack:** Er ist für die Temperaturregelung zuständig. Bei Kälte zieht er sich zusammen, um die Hoden näher an den Körper zu führen und warm zu halten, bei Wärme dehnt er sich aus.
- Nebenhoden:** Sie liegen an der Rückseite der Hoden. Hier werden die Samenzellen gespeichert und können weiter reifen.
- Samenstrang:** Er schließt an den Nebenhoden an und enthält einen Samenleiter und Adern zur Blutversorgung der Hoden.

Die weiblichen Geschlechtsorgane

1. Was ist was? Ordne die Begriffe richtig zu!

- Eierstock
- Eileiter
- Gebärmutter
- Gebärmutterhals
- große Vulvalippen
- Harnblase
- Harnröhre
- Muttermund
- Vagina



2. Alles richtig zugeordnet? Stellst sich die Frage, ob du auch weißt, was wo passiert.

- Eierstöcke

1

Sie ist mit 8.000 Nervenzellen und zwei Schwellkörpern, die sich bei Erregung mit Blut füllen, das weibliche Erektionsorgan.

...
- Eileiter

2

Hier reifen die Eizellen heran.

...
- Gebärmutter

3

Das ist der untere Teil der Gebärmutter, der ca. 3 cm in die Vagina ragt.

...
- Gebärmutterhals

4

Das ist das innere Organ, das ein ungeborenes Kind beherbergen und versorgen kann.

...
- Große Vulvalippen

5

Diese Kanäle verbinden die Eierstöcke mit der Gebärmutter und sind für den Transport der Eizellen verantwortlich.

...
- Kleine Vulvalippen

6

Durch sie wird die Menstruationsflüssigkeit nach außen geleitet, bei Schwangerschaften fungiert sie als Geburtskanal.

...
- Klitoriseichel

7

Sie gehen vom Venushügel abwärts und bilden die äußere Begrenzung der Vagina.

...
- Vagina

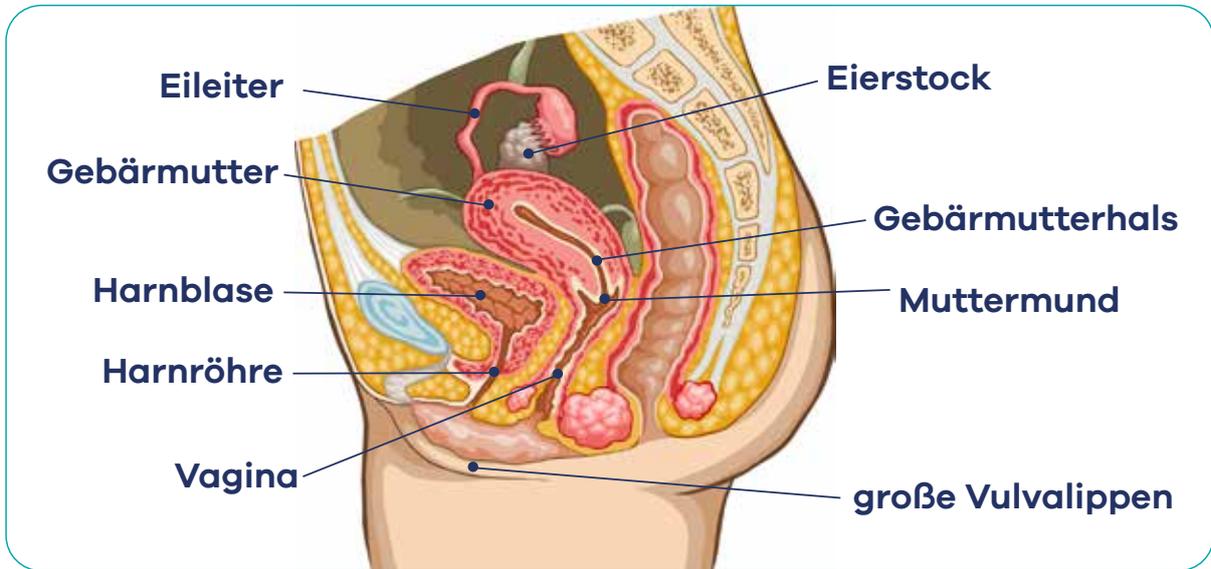
8

Sie sind unterhalb des Venushügels zusammengewachsen und umspannen die Klitoriseichel mit einer Art Vorhaut.

...

Die weiblichen Geschlechtsorgane

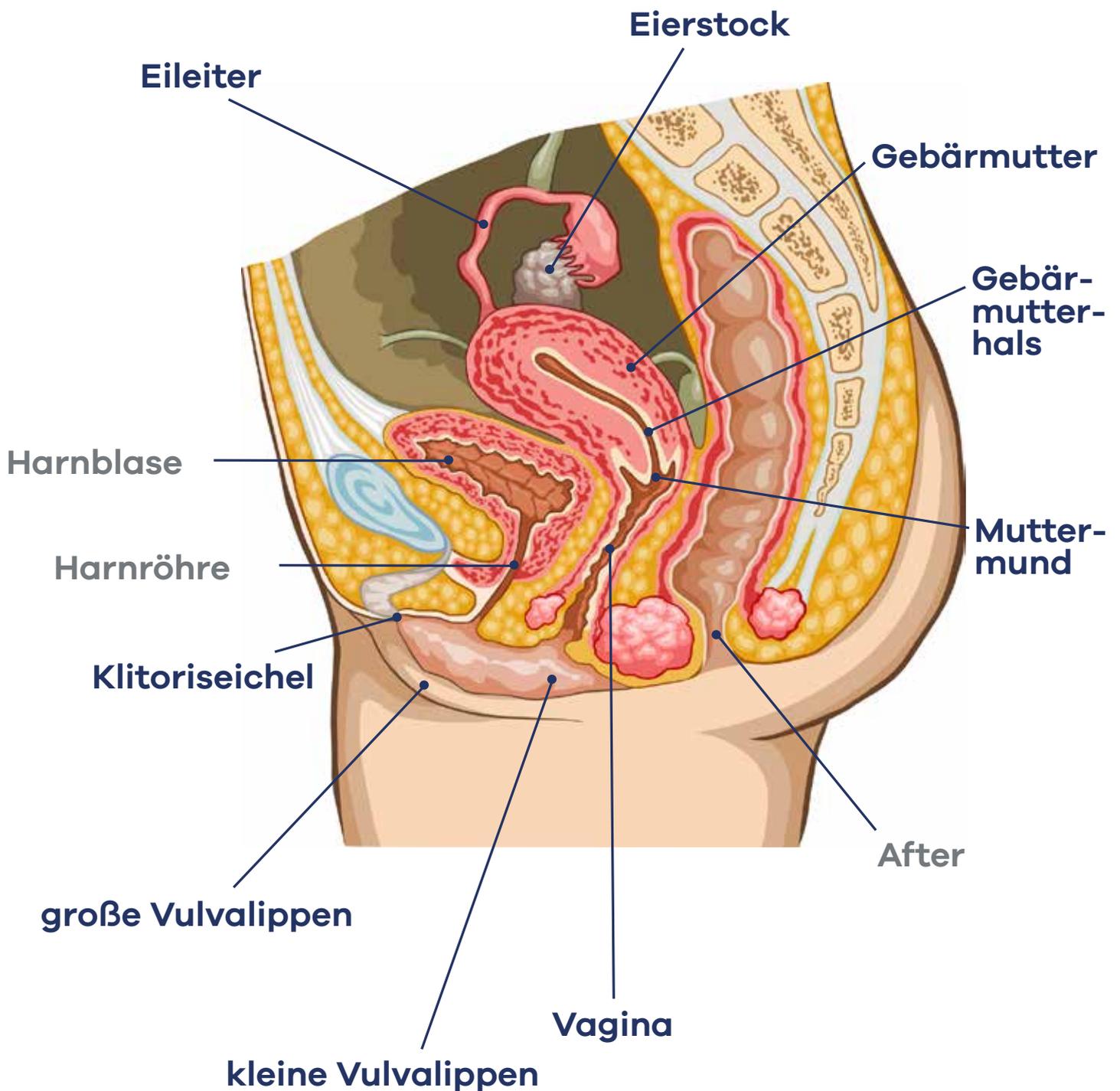
1. Was ist was? Ordne die Begriffe richtig zu!



2. Alles richtig zugeordnet? Stellt sich die Frage, ob du auch weißt, was wo passiert.

Eierstöcke	1 Sie ist mit 8.000 Nervenzellen und zwei Schwellkörpern, die sich bei Erregung mit Blut füllen, das weibliche Erektionsorgan.	7
Eileiter	2 Hier reifen die Eizellen heran.	1
Gebärmutter	3 Das ist der untere Teil der Gebärmutter, der ca. 3 cm in die Vagina ragt.	4
Gebärmutterhals	4 Das ist das innere Organ, das ein ungeborenes Kind beherbergen und versorgen kann.	3
Große Vulvalippen	5 Diese Kanäle verbinden die Eierstöcke mit der Gebärmutter und sind für den Transport der Eizellen verantwortlich.	2
Kleine Vulvalippen	6 Durch sie wird die Menstruationsflüssigkeit nach außen geleitet, bei Schwangerschaften fungiert sie als Geburtskanal.	8
Klitoriseichel	7 Sie gehen vom Venushügel abwärts und bilden die äußere Begrenzung der Vagina.	5
Vagina	8 Sie sind unterhalb des Venushügels zusammengewachsen und umspannen die Klitoriseichel mit einer Art Vorhaut.	6

Die weiblichen Geschlechtsorgane



Menstruation

Der weibliche Zyklus

Der erste Tag der Menstruation (auch: Periode oder Regelblutung) ist zugleich auch der erste Tag des **Zyklus**. Bei jeder neuen Blutung fängt ein neuer Zyklus an. Im Normalfall dauert ein Zyklus zwischen **21 und 35 Tagen**.

Gesteuert wird der weibliche Zyklus durch **Hormone**, das sind Botenstoffe, die unser Körper selbst produziert.



Damit die Eierstöcke reife befruchtungsfähige Eizellen heranzubilden können, schüttet die **Hirnanhangsdrüse** Hormone aus. Diese bewirken, dass sich in einem der Eierstöcke ein Follikel bildet: ein kleines mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses **Follikels** sitzt die Eizelle, die nun rund 14 Tage Zeit hat, um heranzureifen.

Der Follikel enthält nicht nur die Eizelle, er bildet auch selbst Hormone. Diese weiblichen Geschlechtshormone nennt man **Östrogene**. Während die Eizelle im Eierstock reift, verändern die Östrogene die Gebärmutter Schleimhaut: Sie wird dicker und besser durchblutet.

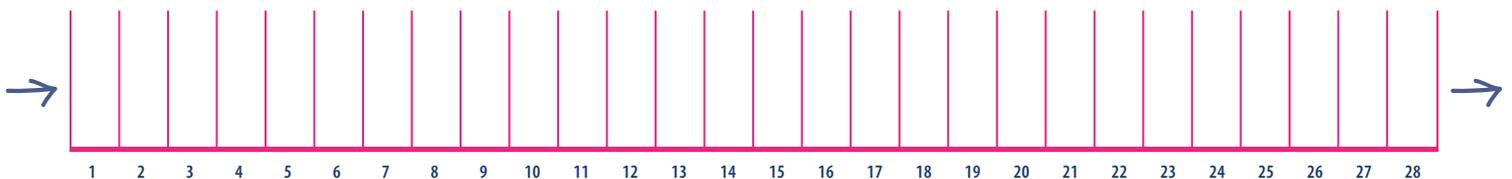
In der Zyklusmitte, nach etwa 14 Tagen, platzt der Follikel. Das reife Ei löst sich vom Eierstock. Diesen Vorgang bezeichnet man als Ovulation oder **Eisprung**.

Die Eizelle wandert nun durch den Eileiter in Richtung **Gebärmutter** (Uterus).

Aus Follikelresten entsteht der Gelbkörper, der das Hormon Progesteron abgibt. Progesteron macht die bereits gut durchblutete Gebärmutter Schleimhaut aufnahmebereit. Es sorgt dafür, dass sich ein befruchtetes Ei auf ihr einnisten kann.

Wird die Eizelle nach ihrer Ablösung vom Eierstock auf ihrem Weg zur Gebärmutter nicht befruchtet, so kann sie sich auch nicht einnisten und stirbt nach einigen Stunden ab. Mit dem Absterben der Eizelle und des Follikels sinkt auch der Progesteronspiegel, und rund 14 Tage nach dem Eisprung wird die Gebärmutter Schleimhaut gemeinsam mit dem nicht befruchteten, abgestorbenen Ei in der **Regelblutung** (Menstruation) abgestoßen.

1. Ein durchschnittlicher Zyklus einer erwachsenen Frau dauert 28 Tage.
*Was sind die wesentlichen Stationen dieses Zyklus und wann finden diese statt?
Ergänze die nachfolgende Grafik.*



Die erste Regel

Die erste Regelblutung wird **Menarche** genannt und tritt üblicherweise zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr ein. Beeinflussen kann man diesen Zeitpunkt nicht, denn Beginn und Verlauf der Pubertät sind genetisch gesteuert.

Durch die Hormonproduktion haben viele Mädchen bereits vor der Menarche weißlichen Ausfluss. Dieser **Weißfluss** ist völlig normal, die erste Regel folgt meist ein halbes bis ein Jahr später.

Vor der ersten Blutung kann es auch eine **Vor- oder Schmierblutung** geben. Diese ähnelt normalem Ausfluss, ist aber leicht rötlich oder bräunlich gefärbt. Anders als die normale Regelblutung ist sie weitaus weniger stark und oft schon nach einem Tag wieder vorbei.

Ab der ersten Regelblutung kann es bis zu drei Jahre dauern, bis sich der Zyklus stabilisiert und die Periode in regelmäßigen Abständen kommt. Die Regelblutung kann zwischen zwei und sieben Tagen dauern und unterschiedlich stark, manchmal auch von Krämpfen begleitet sein.

Das Menstruationsblut besteht nur zu einem geringen Teil aus reinem Blut. Pro Regelblutung verliert man davon höchstens bis zu einer Espressotasse. Eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher der absolute Ausnahmefall. Sie tritt nur bei besonders langen und starken Regelblutungen auf.

Periodenprodukte

Binden und Periodenslips werden außerhalb des Körpers angewendet und sind daher einfach einsetzbar. Es gibt sie in verschiedenen Saugstärken.

Tampons und Menstruationstassen werden in die Vagina eingeführt. Das muss anfangs erst einmal geübt werden. Beherrscht man die Technik, kann man mit ihnen auch ins Schwimmbad gehen.

Aufgrund von Bakterientoxinen kann es bei der Verwendung von Tampons und Menstruationstassen in sehr seltenen Fällen zum Toxischen Schocksyndrom (TSS) kommen. Bei plötzlichem hohem Fieber über 39 °C, Schwindelanfällen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, geröteter Haut, Muskelschmerzen und/oder Hautabschälungen an Handflächen und Fußsohlen sollte unbedingt ein Arzt*eine Ärztin aufgesucht werden!

Tipps für entspannte Tage

Die monatliche Regelblutung ist Zeichen für einen gesunden weiblichen Körper. Manchmal kann sie allerdings auch mit Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit verbunden sein.

Beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut kann es auch dazu kommen, dass sich die Gebärmuttermuskulatur zusammenzieht. Dieses Zusammenziehen der Gebärmutter kann krampfartige Bauchschmerzen auslösen. Dagegen helfen Entspannung und Wärme, leichte Ausdauersportarten oder magnesiumhaltige Nahrungsmittel, wie Nüsse und ungeschälter Reis. Auch enge Kleidung sollte man vermeiden, weil diese die Muskulatur zusätzlich zusammenpresst bzw. einengt.

Wer regelmäßig unter starken Krämpfen leidet, sollte ärztlichen Rat einholen.

PMS – das Prämenstruelle Syndrom

PMS bezeichnet verschiedene Beschwerden, die in jedem Monatszyklus auftreten können.

Sie setzen in der Zeit zwischen Eisprung und Regelblutung ein und enden meist mit Beginn der Periode. Etwa ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter leidet an PMS-Beschwerden, besonders betroffen sind Frauen über dem dreißigsten Lebensjahr.

Die insgesamt rund 200 Symptome sind von Frau zu Frau verschieden und können stark variieren. Es gibt körperliche Symptome, wie Gewichtszunahme, Hautprobleme, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Heißhunger oder Appetitlosigkeit, aber auch seelische Symptome, wie Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Hyperaktivität, Reizbarkeit oder vermindertes Selbstwertgefühl.

Sport und Bewegung sorgen dafür, dass im Körper gelagertes Wasser schneller abtransportiert wird. Außerdem werden Krämpfe in der Gebärmutter gelöst.

Auch Entspannungsübungen, wie autogenes Training oder Yoga, können PMS lindern. Ausgewogene Ernährung und ausreichender Schlaf helfen ebenfalls und halten fit. Manchen Frauen hilft es auch, in den Tagen vor der Regel auf salzreiche Speisen, Alkohol, Schokolade oder Koffein zu verzichten.

2. Können Mädchen den Zeitpunkt des Eintretens ihrer ersten Periode beeinflussen?
Begründe deine Entscheidung.

.....
.....
.....



3. Gibt es Vorboten bzw. Zeichen, an denen man erkennen kann, dass die erste Periode bevorsteht?

.....
.....
.....

4. Wie lange dauert die Periode?

.....



5. Was ist die Ursache für periodenbedingte Bauchkrämpfe und was kann man dagegen tun?

.....
.....
.....

6. Wann tritt PMS auf?

.....
.....
.....

7. Welche verschiedenen PMS-Symptome gibt es?

.....
.....
.....

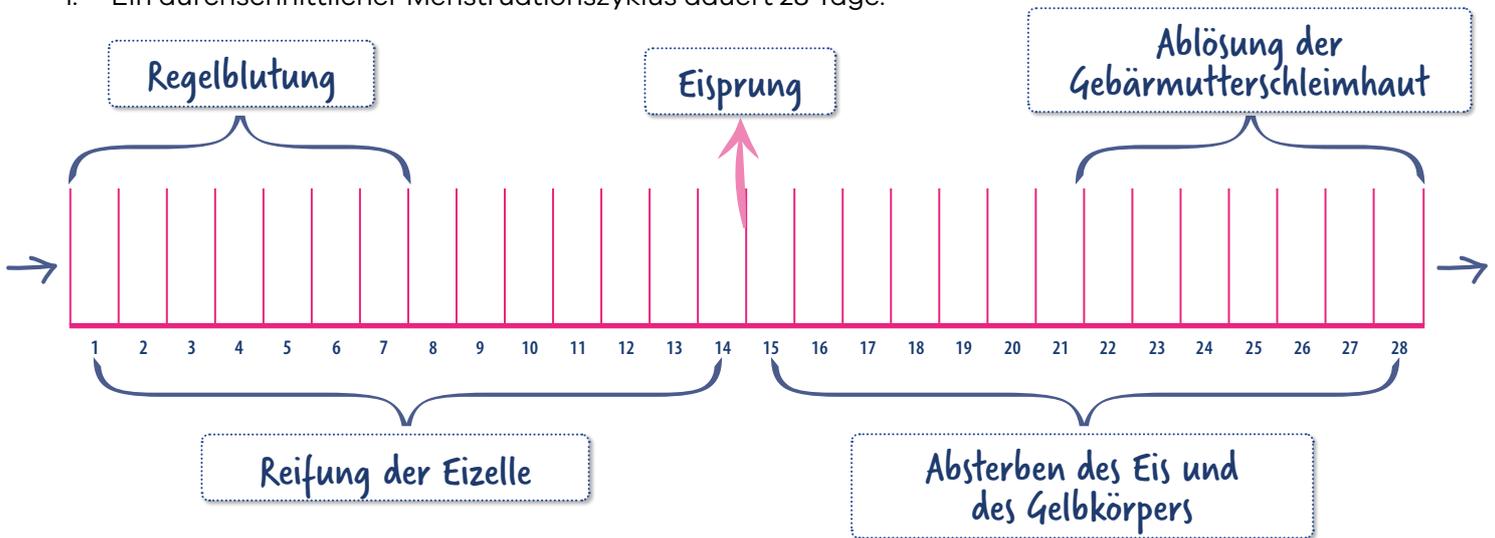
8. Ist die Periode eine Erkrankung? *Begründe deine Entscheidung.*

.....
.....
.....



Menstruation

1. Ein durchschnittlicher Menstruationszyklus dauert 28 Tage.



2. Können Mädchen den Zeitpunkt des Eintretens ihrer ersten Periode beeinflussen?
Begründe deine Entscheidung.

Nein, das können sie nicht. Dieser ist genetisch bedingt.

3. Gibt es Vorboten bzw. Zeichen, an denen man erkennen kann, dass die erste Periode bevorsteht?

Ein bis ein halbes Jahr vor Einsetzen der ersten Periode haben viele Mädchen weißlichen Ausfluss. Vor der ersten Blutung kann es auch Vor- oder Schmierblutungen geben. Diese ähneln normalem Ausfluss, sind aber leicht rötlich oder bräunlich gefärbt. Sie sind oft schon nach einem Tag wieder vorbei.

4. Wie lange dauert die Periode?

Sie kann zwei bis sieben Tage dauern.

5. Was ist die Ursache für periodenbedingte Bauchkrämpfe und was kann man dagegen tun?

Beim Abstoßen der Gebärmutter Schleimhaut kann sich die Gebärmuttermuskulatur zusammenziehen. Dieses Zusammenziehen kann krampfartige Bauchschmerzen auslösen. Dagegen helfen Entspannung und Wärme, leichte Ausdauersportarten oder magnesiumhaltige Nahrungsmittel, wie Nüsse und ungeschälter Reis. Auch enge Kleidung sollte man vermeiden, weil diese die Muskulatur zusätzlich zusammendrückt bzw. einzwängt.

6. Wann tritt PMS auf?

In der Zeit zwischen dem Eisprung und der Regelblutung

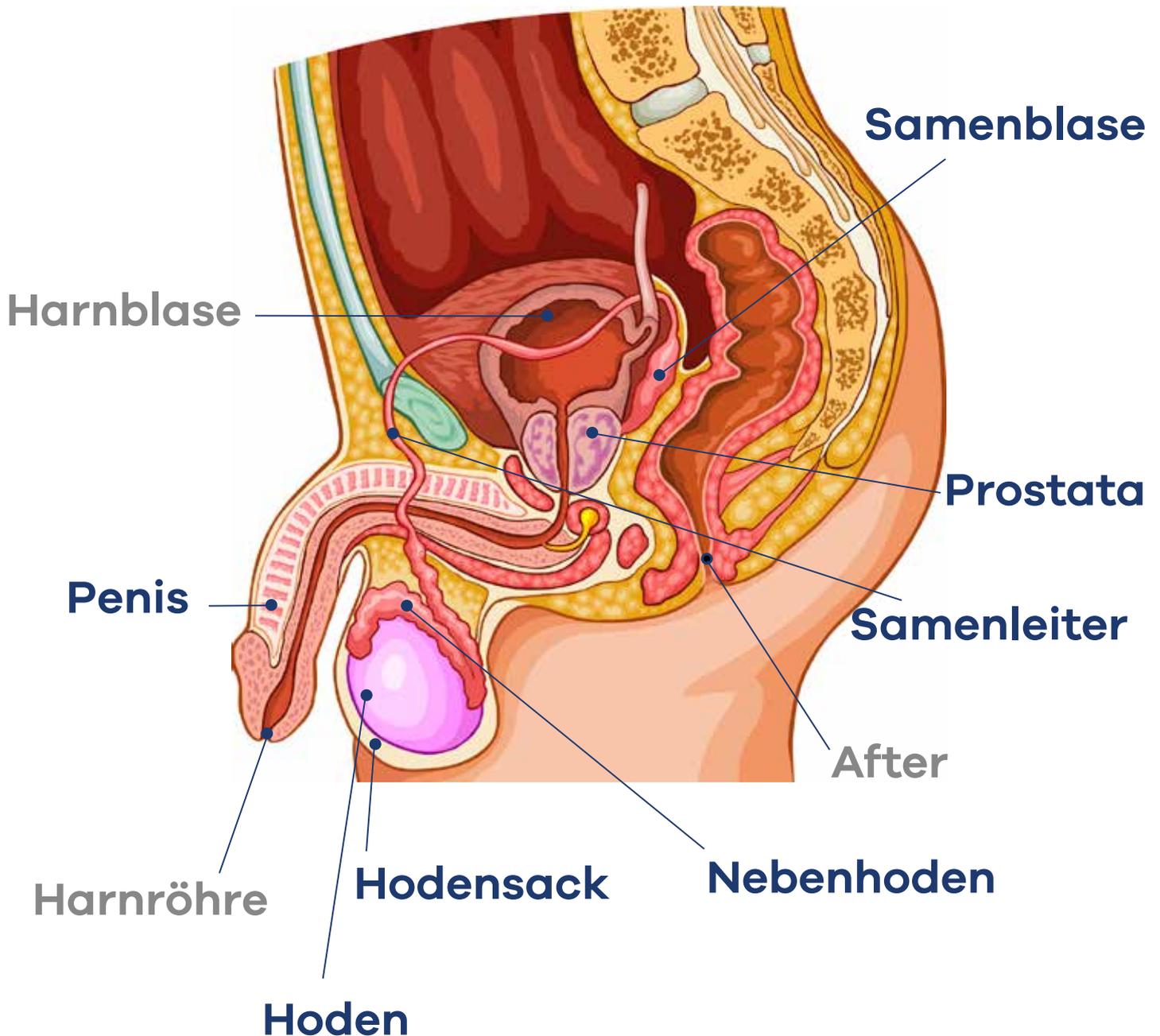
7. Welche verschiedenen PMS-Symptome gibt es?

Es gibt körperliche Symptome (Gewichtszunahme, Hautprobleme, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Heißhunger, Appetitlosigkeit) und seelische Symptome (Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Hyperaktivität, Reizbarkeit oder vermindertes Selbstwertgefühl).

8. Ist die Periode eine Erkrankung? Begründe deine Entscheidung.

Nein, die Periode ist Zeichen für einen gesunden weiblichen Körper. Manchmal kann sie allerdings mit körperlichen Beschwerden einhergehen.

Die männlichen Geschlechtsorgane



Der erste Samenerguss

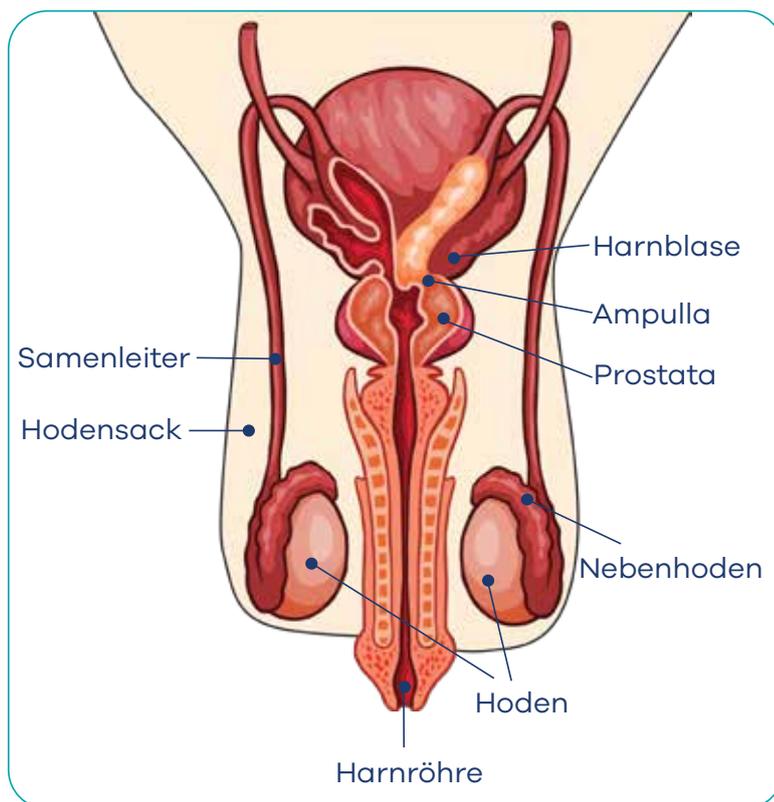
Den ersten Samenerguss erleben Jungen meistens zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr. Er kann bewusst, zum Beispiel durch Selbstbefriedigung, herbeigeführt werden oder unbewusst passieren. Einen Samenerguss, der durch einen unbewussten Orgasmus, meist während des Schlafens, ausgelöst wird, nennt man **Pollution**.

Der Weg zur Fruchtbarkeit

Schon vor der Pubertät erzeugen die Leydig-Zellen in den Hoden mehr **Testosteron**. Auch im Blut ist der Testosteronspiegel nun zwei- bis dreimal höher. Darum kann es bei manchen Jungen auch schon vor der Pubertät vorkommen, dass ihre Prostata, eine Geschlechtsdrüse, die direkt unter der Harnblase liegt, ein Sekret bildet. Dieses Sekret wird bei einem Orgasmus ausgeschieden, enthält aber noch keine befruchtungsfähigen Samenzellen (Spermien).

In der Pubertät wachsen Penis, Hoden, Nebenhoden, Samenleiter und Geschlechtsdrüsen. Meist in der Mitte der Pubertät beginnen die Hoden, erste Spermien zu produzieren. Den Beginn der Spermienproduktion nennt man **Spermarche**. Kurz nach Beginn der Spermienproduktion kommt es zu einer ersten **Ejakulation**, einem richtigen „Samenerguss“ (Ejakularche). Ab diesem Zeitpunkt befinden sich befruchtungsfähige Spermien in der Samenflüssigkeit, und der Junge ist geschlechtsreif.

Was passiert beim Samenerguss?



Das Sperma hat bis zum Samenerguss einen langen Weg zurückzulegen.

Erste Station sind die **Hoden**. Sie bestehen aus vielen kleinen Abteilungen mit winzigen Kanälchen, in denen die Samenzellen wachsen.

Von dort aus werden die Samenzellen mit Hilfe kleiner Flimmerhärchen zu ihrer zweiten Station transportiert: zu den Gängen des Nebenhodens auf der Unterseite des Hodens. Für diesen Streckenabschnitt vom Hoden in den **Nebenhoden** benötigen die Spermien rund 14 Tage. In dieser Zeit entwickeln sie die Fähigkeit, sich selbstständig fortzubewegen.

Nach der Wanderung durch die Nebenhoden erreichen die Spermien ihre dritte Station, den **Samenleiter**. Dieser führt sie in einer weiten Kurve bis unter die Blase und in die sogenannte Ampulla.

Das letzte Stück legen die Samen nun

in sehr rascher Geschwindigkeit zurück. Der Samenleiter wird zum Spritzkanal. Beim Orgasmus zieht er sich gemeinsam mit der **Prostata**, die die **Harnröhre** wie ein Ring umschließt, reflexartig zusammen: Die Spermien werden in die Harnröhre gepumpt. Auf dem Weg dorthin gesellen sich noch andere Flüssigkeiten zu ihnen: Sekrete aus den Nebenhoden, der Prostata und aus den sogenannten Cowper- und Littre-Drüsen, die für ein natürliches „Gleitmittel“ sorgen.

Bei Erregung verfärbt sich die Eichel dunkelrot. Wird der Penis steif, spannt sich der Hodensack und die Hoden ziehen nach oben. Gleichzeitig gleitet die Vorhaut zurück.

Das Sperma

Was man umgangssprachlich *Sperma* nennt, enthält zwar Millionen von Samenzellen (Spermien), besteht aber zu 95 bis 97 % aus dem sogenannten **Seminalplasma**. Diese Flüssigkeit, die von verschiedenen Drüsen produziert wird, ernährt und beschützt die empfindlichen Spermien und unterstützt sie dabei, sich eigenständig zu bewegen.

Die Menge an Flüssigkeit, die beim Samenerguss abgegeben wird, entspricht etwa einem **Kaffeelöffel**. Je nachdem wie erregt der Mann ist und wann der letzte Samenerguss stattgefunden hat, variiert die Menge leicht.

Geschützt von Eiweiß und Fructose können Spermien außerhalb des männlichen Körpers für eine gewisse Zeit überleben: an der Luft nur ein paar Minuten, weil die Flüssigkeit rasch eintrocknet, in der Vagina können sie aber auf Grund der Feuchtigkeit und des sauren Milieus **bis zu sieben Tage** überleben.



Guten Morgen?

Alle Jungen und Männer kennen sie – die **Morgenerektion**, auch Morgenlatte genannt. Sie steht weder in Zusammenhang mit sexuellen Träumen, noch mit einer vollen Blase.

Während der Nacht haben Männer bis zu fünf Erektionen, die jeweils zwischen 15 und 40 Minuten oder noch länger dauern können. Diese Erektionen treten während der **REM-Phase des Schlafes** auf, jener Phase, in der wir intensiv träumen.

Der Großteil unserer Muskulatur befindet sich in dieser Traumschlafphase in einer Art Lähmungs-zustand, damit wir jene Bewegungen, die wir träumen, nicht auch in Wirklichkeit durchführen. Mit der Erektion stellt unser Organismus sicher, dass die sexuellen Reaktionen unseres Körpers aufrecht bleiben und Muskel und Gewebe des Penis ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind.

Die Morgenlatte ist die letzte nächtliche Erektion, mit der der Mann nach Beendigung der REM-Phase erwacht. Innerhalb weniger Minuten nach dem Aufwachen verschwindet sie von ganz allein.



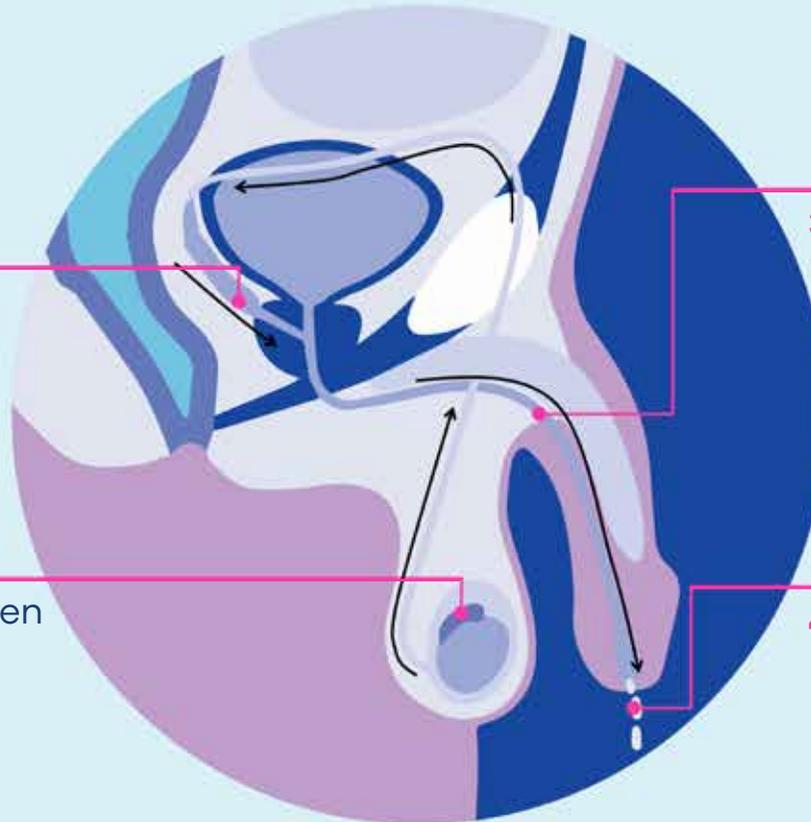
Was passiert bei einer Ejakulation?

2. In der **Ampulla** vermischen sich die Spermien mit einer Flüssigkeit und werden zum weißlich-klebrigen **Sperma**.

1. Aus den **Nebenhoden** werden Spermien freigesetzt.

3. Das **Sperma** verlässt den Penis durch die **Harnröhre**. (Ebenso wie Urin, aber nie zur gleichen Zeit!)

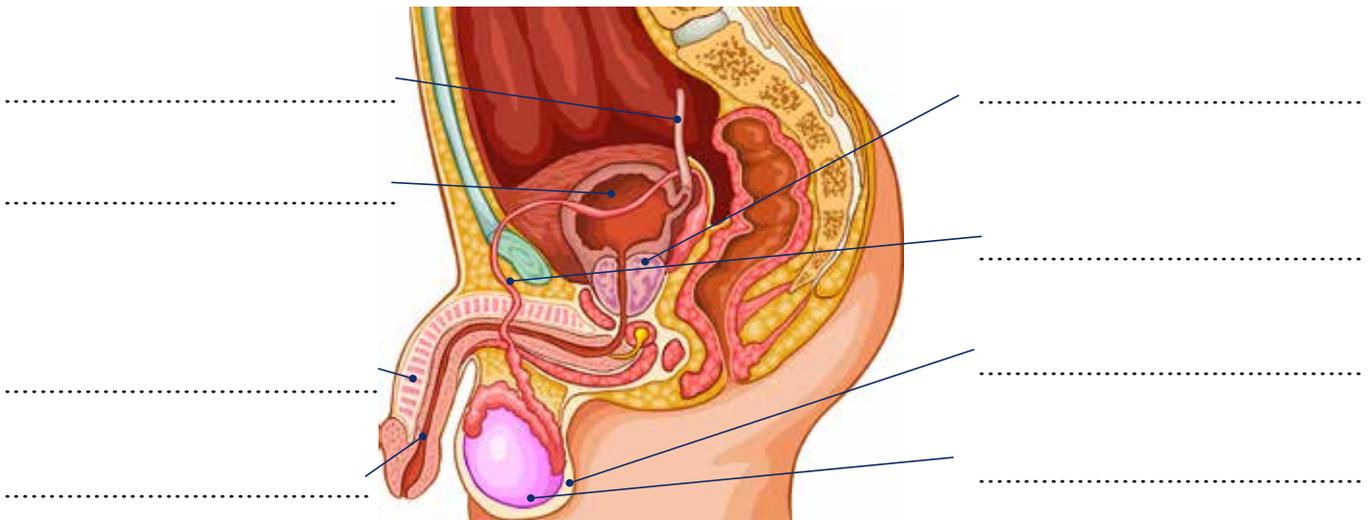
4. Spritzt Sperma aus dem Penis, spricht man von einer **Ejakulation**.



Der Mann

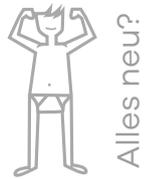
1. Was ist was? Ordne die Begriffe richtig zu!

-



2. Alles richtig zugeordnet? Stellt sich die Frage, ob du auch weißt, was wo passiert.

- | | |
|---|--|
| Harnblase 1 | Diese Drüse erzeugt einen Teil des Ejakulats und unterstützt die Samenleiter dabei, das Sperma aus der Harnröhre zu katapultieren. ... |
| Harnleiter 2 | Dort werden die Samenzellen und das männliche Sexualhormon Testosteron produziert. ... |
| Harnröhre 3 | Ein rund 20 cm langer Kanal, über den Samen und Urin ausgeschieden werden. ... |
| Hoden 4 | Der äußere Beutel, der die Hoden umgibt und deren Temperatur reguliert. ... |
| Hodensack 5 | Ein flexibler Sack, in dem der Urin, der aus den Nieren abfließt, zwischengespeichert wird. ... |
| Penis 6 | Sie verbinden die Nebenhoden mit der Harnröhre und katapultieren die Samenzellen beim Orgasmus ins Freie. ... |
| Prostata 7 | Das äußere männliche Geschlechtsteil, das die Harnröhre beinhaltet. ... |
| Samenleiter 8 | Durch diese dickwandigen Kanäle wird der Urin von den Nieren in die Blase geleitet. ... |



3. Was passiert bei einer Ejakulation?
Erkläre den Vorgang in einfachen Worten.

.....
.....
.....



4. Wie lang dauert der Reifeprozess eines Spermiums und wo findet er hauptsächlich statt?

.....
.....
.....

5. Was ist der Unterschied zwischen einem Spermium und dem Sperma?

.....
.....
.....

6. Welche optischen Veränderungen sind vor einer Ejakulation an den äußeren männlichen Geschlechtsorganen zu erkennen?

.....
.....
.....



7. Warum sind Morgenerektionen kein Grund, sich zu schämen?

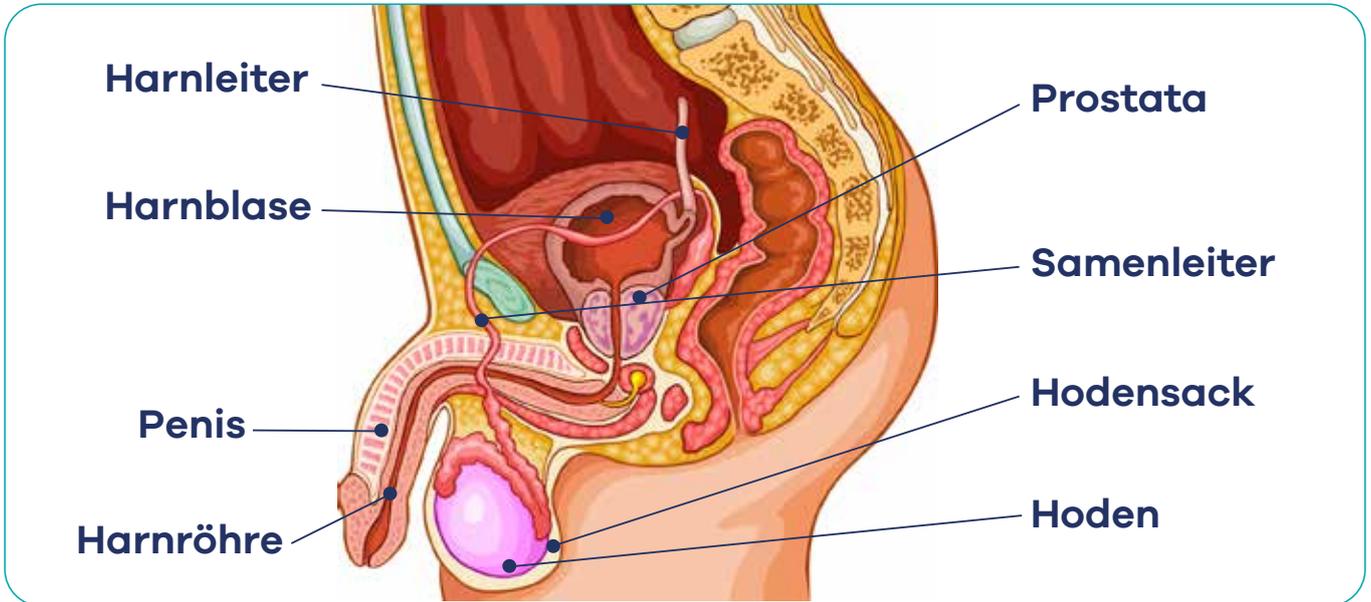
.....
.....
.....

8. Was ist die Spermarche?

.....
.....
.....

Der Mann

1. Was ist was? Ordne die Begriffe richtig zu!



2. Alles richtig zugeordnet? Stell dich die Frage, ob du auch weißt, was wo passiert.

Harnblase 1	Diese Drüse erzeugt einen Teil des Ejakulats und unterstützt die Samenleiter dabei, das Sperma aus der Harnröhre zu katapultieren. 7
Harnleiter 2	Dort werden die Samenzellen und das männliche Sexualhormon Testosteron produziert. 4
Harnröhre 3	Ein rund 20 cm langer Kanal, über den Samen und Urin ausgeschieden werden. 3
Hoden 4	Der äußere Beutel, der die Hoden umgibt und deren Temperatur reguliert. 5
Hodensack 5	Ein flexibler Sack, in dem der Urin, der aus den Nieren abfließt, zwischengespeichert wird. 1
Penis 6	Sie verbinden die Nebenhoden mit der Harnröhre und katapultieren die Samenzellen beim Orgasmus ins Freie. 8
Prostata 7	Das äußere männliche Geschlechtsteil, das die Harnröhre beinhaltet. 6
Samenleiter 8	Durch diese dickwandigen Kanäle wird der Urin von den Nieren in die Blase geleitet. 2

Die Brust

Die weibliche Brust

So unterschiedlich wie jede Frau sind auch ihre Brüste. Welche Größe und Form sie bekommen, ist genetisch bedingt.

Die Entwicklung der weiblichen Brust

Die Brust besteht aus **Fett- und Bindegewebe** und der **Brustdrüse**. Diese kann durch feine Ausführungsgänge, die auf der Brustwarze münden, Muttermilch absondern. Die Brustdrüse entspricht der Milchdrüse der übrigen Säugetiere.

Ungefähr ab dem 10. bis zum 13. Lebensjahr beginnt sich der Drüsenkörper der weiblichen Brust zu entwickeln. Ausgelöst wird dieser Vorgang durch das Hormon **Östrogen**, das in den Eierstöcken produziert wird.

Der **Drüsenkörper wächst** und wird größer als der Warzenhof. Dadurch entsteht die erste Brustwölbung. Nun kann es auch vorkommen, dass aus den Brustwarzen eine milchige Flüssigkeit austritt, die beim Trocknen eine Kruste bildet. Diese Flüssigkeit stammt vom Milchdrüsengewebe.

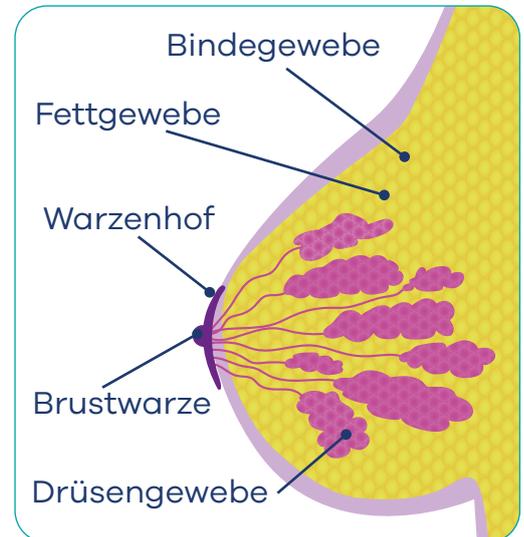
Bis zum 16. Lebensjahr nimmt die Rundung weiter zu. Gleichzeitig werden hormonbedingt auch die Brustwarzen dunkler.

Bei vielen Mädchen wachsen die linke und die rechte Brust mit unterschiedlichem Tempo und sind daher auch vorübergehend verschieden groß. Das ist in der Zeit der Pubertät oft deutlich sichtbar, wächst sich aber im Regelfall wieder aus.

Exakt gleich groß sind die Brüste allerdings bei keiner erwachsenen Frau. Der Unterschied ist aber in den meisten Fällen nicht mehr so deutlich erkennbar.

Mit Vollendung des 16. Lebensjahres ist die Entwicklung der Brust in den meisten Fällen abgeschlossen.

Wenn die Brust wächst und sich verändert, kann es vorkommen, dass man ein leichtes Ziehen oder einen leichten Druck spürt. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Manche Mädchen empfinden es auch als unangenehm, auf dem Bauch zu liegen oder Bälle zu fangen. Mit Abschluss des Brustwachstums verschwinden diese unangenehmen Begleiterscheinungen.



Die männliche Brust

Auch die männliche Brust kann sich während der Pubertät verändern. Ein Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtshormonen Testosteron und Östrogen kann dazu führen, dass sich die Brustdrüse vorübergehend entwickelt und einem Jungen Brüste wachsen. Das nennt man **Pubertätsgynäkomastie**. Sie kann ein- oder auch beidseitig auftreten und verschwindet im Regelfall mit Ende der Pubertät. Die Pubertätsgynäkomastie kann zwar in manchen Fällen Brustschmerzen verursachen, ist aber völlig harmlos. Dennoch sollte bei Anschwellen der Brust ein Facharzt bzw. eine Fachärztin aufgesucht werden, um mögliche krankheitsbedingte Ursachen, wie etwa Hoden- oder Brustkrebs, auszuschließen.

Bei erwachsenen Männern mit Gynäkomastie kann – nach Ausschluss aller behandelbaren Ursachen – das Brustdrüsengewebe im Zuge eines chirurgischen Eingriffs entfernt werden.

Neben der echten Gynäkomastie gibt es auch noch die Pseudogynäkomastie. Deren Ursache liegt nicht im Anschwellen der Brustdrüse, sondern in vermehrter Fetteinlagerung. Man nennt dieses durch Übergewicht bedingte Phänomen auch **Lipomastie**.

Die Brust

1. In welchem ungefähren Zeitraum beginnt sich der Drüsenkörper der weiblichen Brust zu entwickeln?
- Ungefähr ab dem 8. bis zum 11. Lebensjahr
 - Ungefähr ab dem 10. bis zum 13. Lebensjahr
 - Ungefähr ab dem 12. bis zum 15. Lebensjahr

2. Welches Hormon bewirkt die Entwicklung der weiblichen Brust in der Pubertät und wo wird es produziert?

.....

.....

3. Wovon ist die Größe und Form weiblicher Brüste abhängig?
- Sie ist davon abhängig, ob die Frau als Säugling gestillt wurde.
 - Sie ist genetisch bedingt.
 - Sie ist von der Ernährung in den ersten Lebensjahren abhängig.

4. Woraus besteht die weibliche Brust?
Erstelle eine einfache Skizze und beschrifte die wesentlichen Bestandteile.

5. Wie entsteht die erste Brustwölbung?

.....

.....

6. Die Brustwölbung nimmt - je nach Größe und Form - bis zum 16. Lebensjahr zu.
Welche weitere Veränderung der Brust wird in diesem Zeitraum sichtbar?

.....

.....

7. Was versteht man unter einer Pubertätsgynäkomastie und was kann man dagegen tun?

.....

.....

.....

Die Brust

1. In welchem ungefähren Zeitraum beginnt sich der Drüsenkörper der weiblichen Brust zu entwickeln?

- Ungefähr ab dem 8. bis zum 11. Lebensjahr
- Ungefähr ab dem 10. bis zum 13. Lebensjahr**
- Ungefähr ab dem 12. bis zum 15. Lebensjahr

2. Welches Hormon bewirkt die Entwicklung der weiblichen Brust in der Pubertät und wo wird es produziert?

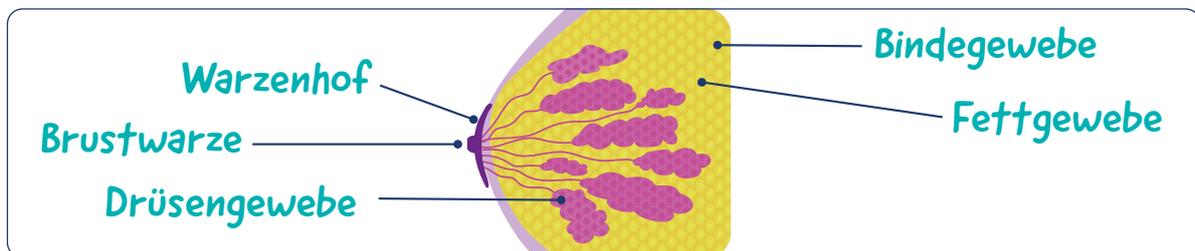
Östrogen bewirkt diesen Prozess. Es wird in den Eierstöcken produziert.

3. Wovon ist die Größe und Form weiblicher Brüste abhängig?

- Sie ist davon abhängig, ob die Frau als Säugling gestillt wurde.
- Sie ist genetisch bedingt.**
- Sie ist von der Ernährung in den ersten Lebensjahren abhängig.

4. Woraus besteht die weibliche Brust?

Erstelle eine einfache Skizze und beschrifte die wesentlichen Bestandteile.



5. Wie entsteht die erste Brustwölbung?

Der Drüsenkörper wächst und wird größer als der Warzenhof.

6. Die Brustwölbung nimmt - je nach Größe und Form - bis zum 16. Lebensjahr zu. Welche weitere Veränderung der Brust wird in diesem Zeitraum sichtbar?

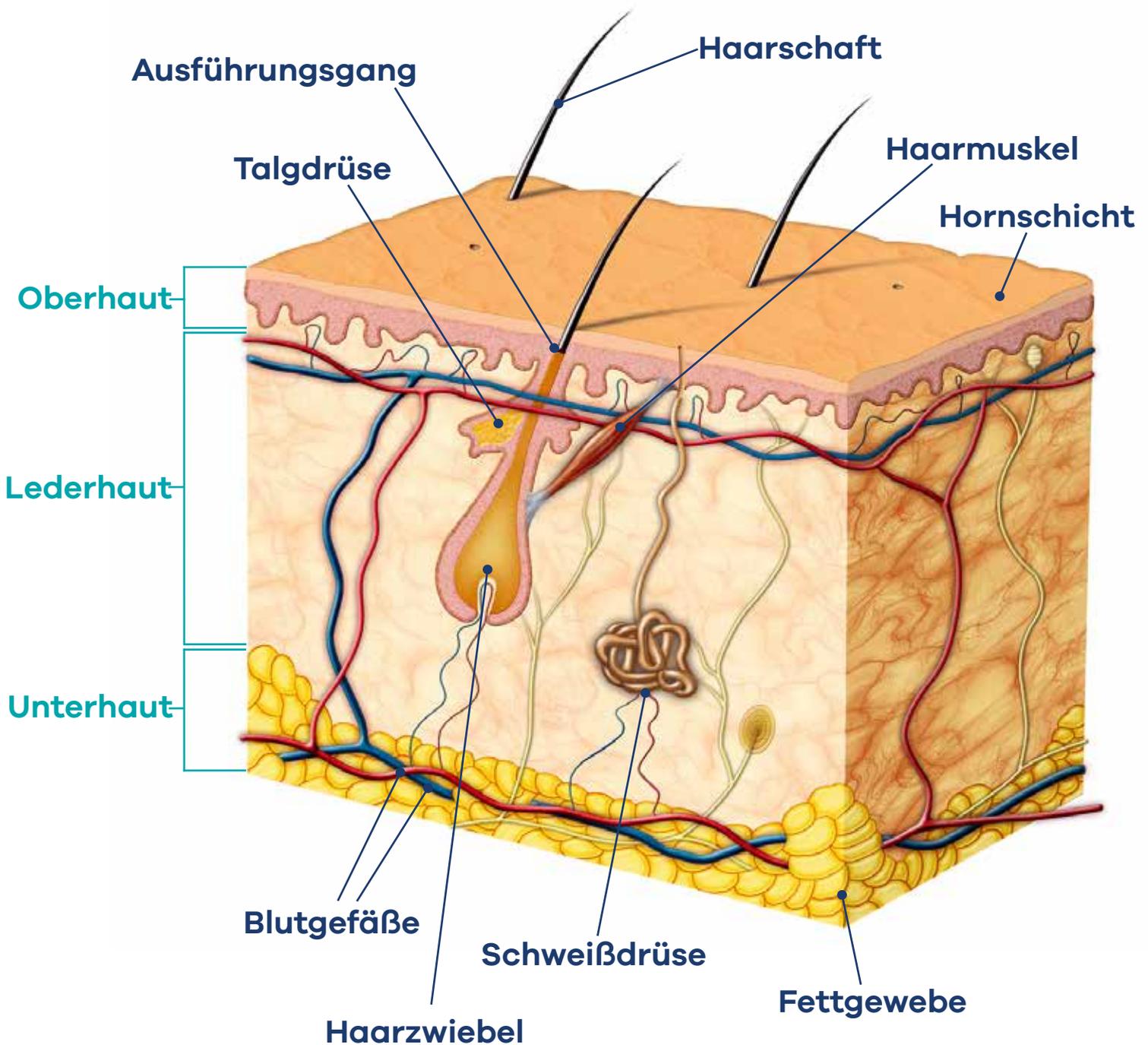
Die Brustwarze wird hormonbedingt dunkler.

7. Was versteht man unter einer Pubertätsgynäkomastie und was kann man dagegen tun?

Davon spricht man, wenn einem Jungen aufgrund eines Ungleichgewichts zwischen Testosteron und Östrogen Brüste wachsen. Sie kann ein- oder beidseitig auftreten und verschwindet üblicherweise mit Ende der Pubertät.

Grundsätzlich ist sie harmlos, trotzdem sollten Jungen bei Anschwellen einer oder beider Brüste sicherheitshalber einen Arzt bzw. eine Ärztin aufsuchen.

Die Haut – dein größtes Organ



Hier kriegt jeder sein Fett ab!

Ohne Hautfett würden wir ziemlich alt aussehen. Denn dieses sorgt dafür, dass unsere Oberhaut und unsere Haare nicht austrocknen und weich und geschmeidig bleiben. Außerdem bildet es einen Schutzfilm, der Hautkrankheiten, chemische Substanzen und Krankheitserreger abwehrt und Wasser abweist.

Produziert wird das Hautfett in den Talgdrüsen, die zu einem großen Teil direkt am Haarepithel in der Lederhaut, der mittleren Hautschicht, liegen. Anschließend fließt das Hautfett, das auch Talg genannt wird, entlang des Haares durch den Talgausführungsgang an die Hautoberfläche ab. Dort bilden 1 bis 2 g Talg täglich den natürlichen Schutzfilm.

Während der Pubertät spielt der Hormonhaushalt ein wenig verrückt. So produziert zum Beispiel die Nebenniere jede Menge Testosteron. Dieses männliche Sexualhormon bringt die Talgdrüsen und damit auch die Produktion von Hautfett so richtig in Schwung.

Solange das Hautfett durch die Talgausführungsgänge ungehindert abfließen kann, ist das kein Problem. Die Haut ist zwar fetter, es entstehen aber keine Pickel.

Das Problem liegt allerdings darin, dass das Testosteron nicht nur die Produktion von Hautfett ankurbelt – es sorgt auch dafür, dass die Zellen im Ausführungsgang der Talgdrüse stärker verhornen. Das heißt, nicht nur die Fettproduktion steigt, es entstehen auch mehr Hornzellen. Diese Hornzellen können mit dem Fett, das eigentlich an die Oberfläche fließen sollte, einen Pfropfen bilden, der den Ausführungsgang verstopft: Die Pore wird verschlossen, das Hautfett kann nicht mehr austreten. Ein Mitesser, auch Komedo genannt, entsteht.

Bei geschlossenen Mitessern sitzt der Pfropfen direkt unter der Hautoberfläche. Du erkennst sie am weißen Hauttalg, der durch die obere dünne Hautschicht scheint.

Bei starkem Druck kann der Pfropfen auch die oberste Hautschicht durchbrechen. In diesem Fall spricht man von einem offenen Mitesser. Offene Mitesser erkennst du im Spiegel als schwarzen Punkt. Dieser schwarze Punkt ist kein Schmutz, sondern der Hautfarbstoff Melanin, der sich am Pfropfen sammelt und in Verbindung mit Sauerstoff oxidiert.

Mitesser sind nicht entzündete Talgpfropfen. Gesellen sich allerdings Bakterien zu diesen Talgpfropfen, gibt es Pickelalarm: Denn Bakterien ernähren sich vom Hautfett und finden damit im Mitesser optimale Lebensbedingungen. Bei ihrer Nahrungsaufnahme aus dem reichlich vorhandenen Hautfett entstehen freie Fettsäuren. Diese freien Fettsäuren reizen die umliegende Haut, und die Wand des Follikels, in dem das Hautfett gesammelt wird, löst sich auf. Es kommt zu einer Entzündung, und ein geröteter Pickel, der sich zu einer eiternden Pustel entwickeln kann, entsteht. Je nach Anzahl und Entzündungsgrad der Pickel spricht man auch von Akne.



Genug Fett abbekommen? Dann solltest du die Fragen beantworten können!

1. Welche wichtigen Aufgaben erfüllt das Hautfett?

.....
.....

2. Warum wird während der Pubertät besonders viel Hautfett produziert?

.....
.....

3. Was ist dafür verantwortlich, dass Hautunreinheiten wie Mitesser oder Pickel entstehen?

.....
.....

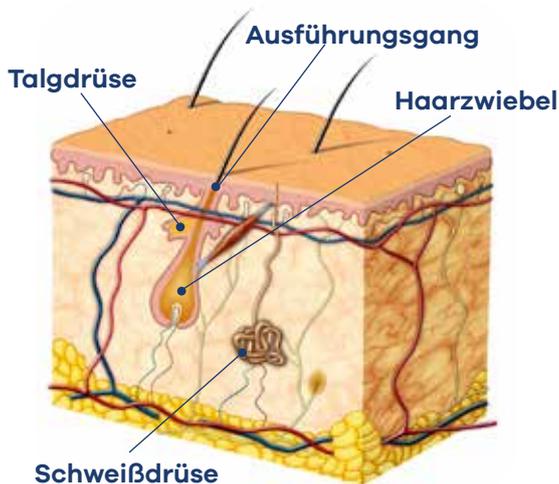
4. Was ist der Unterschied zwischen Mitesser und Pickel?

.....
.....

5. Warum hat der offene Mitesser einen schwarzen Punkt?

.....
.....

6. Sieh dir die Grafik genau an. Denkst du, dass man durch Schwitzen Hautunreinheiten verhindern bzw. verbessern kann? *Begründe deine Entscheidung!*



.....
.....
.....
.....
.....
.....

Keine Panik!

Pickel sind eine ganz normale Sache: 90 % aller Mädchen und Jungen schlagen sich in der Pubertät mit diesem lästigen Problem herum. Obwohl so gut wie jede*r zwischendurch mit Pickeln zu kämpfen hat und insofern auch Profi in Sachen Entstehung von Pickeln und Pflege fettiger Haut sein sollte, gibt es jede Menge Fehlinfos, die sich hartnäckig halten.

Wie schaut's bei dir aus – weißt du, was du tun musst, um beim Blick in den Spiegel vor Ärger über die roten Pusteln nicht aus der Haut fahren zu müssen? Entscheide, ob die nachfolgenden Aussagen richtig oder falsch sind.

	Ja	Nein
Akne ist ansteckend – deshalb Finger weg von Menschen mit Pickeln.	W	S
Akne kommt von falscher Ernährung.	S	B
Aknenarben verschwinden wieder.	H	C
Am besten reinigt man fettige Haut mit normaler Seife.	L	T
Auch Erwachsene können Pickel bekommen.	I	U
Die Hände haben außer bei der Pflege nichts im Gesicht zu suchen.	A	I
Die Haut sollte höchstens zwei Mal täglich gereinigt werden.	I	E
Haare sollten bei pickeliger Haut möglichst aus dem Gesicht frisiert werden.	E	O
Make-up macht Pickel noch schlimmer.	P	L
Mit Zahnpasta kann man Pickel killen.	M	N
Normale Peelings sorgen für noch mehr Pickel.	L	K
Schwitzen hilft gegen Pickel.	C	H
Sonne hilft gegen Pickel.	I	U
Stress kurbelt die Pickelproduktion an.	N	D
Wer Pickel selbst ausdrückt, riskiert stärkere Entzündungen und Narben.	T	R
Wer seine Haut reinigt, bekommt keine Pickel.	B	D
Zu viel Wasser und Seife tun der Haut nicht gut.	I	A

Wenn du die Buchstaben in den von dir gewählten Feldern in die richtige Reihenfolge bringst, erhältst du einen Satz, an den du immer denken solltest, wenn du dich über einen neuen Pickel ärgerst!

?

!

Gewusst wie ...

Niemand ist vor Pickeln sicher, aber ein paar einfache Regeln helfen dabei, sie so gut wie möglich in Schach zu halten.

- ✓ Reinige deine Haut zwei Mal täglich. Benutze dafür ein mildes Reinigungsmittel mit einem pH-Wert zwischen 5,5 und 6,5. So stellst du sicher, dass der natürliche Säureschutzmantel deiner Haut nicht zerstört wird und sich keine weiteren Keime auf deiner Haut ansiedeln können. Alkoholhaltige Reinigungsprodukte trocknen die Haut aus und sind daher zur Pflege akneanfälliger Haut nicht geeignet.
- ✓ Nach der Reinigung solltest du deine Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Führst du ihr ausreichend Feuchtigkeit zu, muss sie selbst nicht so viel Fett produzieren, um sich geschmeidig zu halten. Benutze eine öl- und fettarme Pflegecreme auf Wasserbasis.
- ✓ Mit Pickelstiften solltest du nur einzelne Pickel betupfen. Trägst du den Wirkstoff am gesamten Gesicht auf, trocknest du die Haut aus und sorgst dafür, dass erst recht Hautfett produziert wird.
- ✓ Grundsätzlich ist gegen Make-up nichts einzuwenden. Du solltest allerdings darauf achten, dass die Produkte parfüm-, öl- und fettfrei sind. Und Achtung: Sorgfältiges Abschminken vor dem Schlafengehen ist Pflicht!
- ✓ Mit der Anwendung von Peelings solltest du bei pickeliger Haut vorsichtig sein. In den herkömmlichen Produkten sind scharfkantige Schleifpartikel enthalten, die deine Haut angreifen.
- ✓ Die Schweißdrüsen verlaufen unabhängig von den Talgausführungsgängen, daher hilft Schwitzen nicht gegen Pickel. Wenn du schwitzt, werden durch die Schweißdrüsen Wasser, Mineralstoffe und körperfremde Stoffe ausgeschieden. Reinige deine Haut anschließend mit einer milden, pH-neutralen Waschlotion, um diese Stoffe zu entfernen.
- ✓ Ungeschützte UV-Bestrahlung stresst deine Haut und trocknet sie aus.
- ✓ Haare im Gesicht, wie etwa Stirnfransen, bringen zusätzliches Fett auf deine Haut.
- ✓ Ernähre dich ausgewogen und trinke mindestens 1,5 l Flüssigkeit am Tag. Das wirkt sich positiv auf deinen Organismus und auf dein Hautbild aus.
- ✓ Finger weg von Hausmitteln gegen Pickel, wie zum Beispiel Zahnpasta oder Knoblauch. Damit reizt du deine Haut und verschlimmerst die Entzündung noch.
- ✓ Last but not least: So verlockend es auch sein mag – um stärkere Entzündungen und bleibende Narben zu vermeiden, solltest du Pickel nie selbst ausdrücken. Wenn es gar nicht anders geht, solltest du dir im Vorfeld ärztlichen Rat holen und dir zeigen lassen, welche Pickel du wie ausdrücken darfst.

Kannst du dich riechen?

Während der Pubertät „brodelt“ es im Körper: Hormone und Drüsen arbeiten auf Hochtouren.

Bisher waren nur ekkrine Schweißdrüsen im Einsatz. Sie achten darauf, dass unser Körper nicht überhitzt. Zu diesem Zweck produzieren sie farb- und geruchlosen Schweiß und verteilen ihn über den ganzen Körper direkt durch die Hautporen an die Oberfläche.

Nun mit dem Einsetzen der Körperbehaarung starten auch die apokrinen Schweißdrüsen ihre Arbeit, die vor allem auf emotionale Reize, wie Stress oder Angst, reagieren und hormonell gesteuert sind.

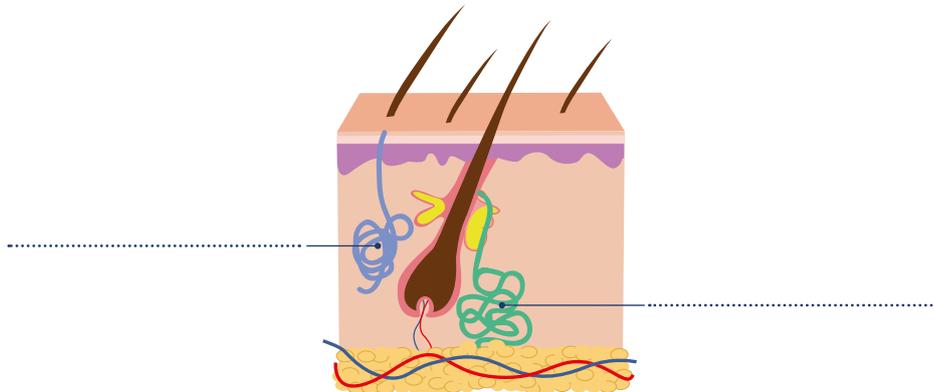
Apokrine Schweißdrüsen kommen nur in Verbindung mit Haarfollikeln in unseren Achselhöhlen, auf den Brustwarzen und im Genitalbereich vor. Den Schweiß leiten sie nämlich nicht direkt an die Hautoberfläche, sondern nutzen dafür das Haarfollikel.

Apokriner Schweiß ist milchig-trüb und dickflüssig. Und er enthält Duftstoffe: Pheromone.

Diesen Duftstoffen haben die apokrinen Schweißdrüsen auch ihre wohlklingende und insofern leicht missverständliche Bezeichnung als Duftdrüsen zu verdanken.

Denn frischer apokriner Schweiß auf sauberer Haut riecht zwar ebensowenig wie ekkriner Schweiß. Nach rund drei bis vier Stunden entsteht allerdings unangenehmer Schweißgeruch. Dann beginnen nämlich die auf der Haut vorhandenen Milchsäurebakterien, den Schweiß zu zersetzen. Dabei erzeugen sie Abfallprodukte, die für den unangenehmen Geruch sorgen.

1. Auf dieser Abbildung ist sowohl eine ekkrine als auch eine apokrine Schweißdrüse zu sehen. Welche der Schweißdrüsen ist ekkrin, welche apokrin? Begründe deine Entscheidung!



.....

.....

.....

2. Warum beginnen die apokrinen Schweißdrüsen erst in der Pubertät mit der Schweißproduktion?

.....

.....

3. Wie kommt es schlussendlich zu unangenehmem Schweißgeruch?

.....

.....

4. Einfache Regeln für die tägliche Körperhygiene helfen dir, gut zu riechen und gesund zu bleiben. *Verbinde die zueinandergehörigen Satzteile miteinander.*

1	Tägliches Duschen mit milden Waschlotionen	um Pilzen und anderen Krankheitserregern keinen Nährboden zu liefern.
2	Dort wo Haut Haut berührt,	das sogenannte Smegma.
3	Daher sollte unter den Achseln, zwischen den Pobacken	dass man sich immer von vorne nach hinten wäscht.
4	Im Intimbereich ist wichtig,	oder mit Waschlotionen auf Milchsäurebasis waschen.
5	So können keine Krankheitserreger vom After	verhindert starken Körpergeruch.
6	Die Vaginalhaut der Mädchen ist sehr empfindlich:	und bei Mädchen auch in der Brustfalte gründlich gewaschen werden.
7	Daher die Vulvalippen nur mit Wasser	Trocknet sie aus, wird sie infektionsanfällig.
8	Unter der Vorhaut sammeln sich Bakterien, Hautzellen und Körperflüssigkeiten:	in den Genitalbereich gelangen.
9	Um dieses zu entfernen und die Eichel zu reinigen,	sollte die Vorhaut vorsichtig zurückgeschoben werden.
10	Nach dem Waschen sollte man sich gründlich abtrocknen,	schwitzt man am meisten.

Das richtige Material

Bei Unterwäsche und Wäschestücken, die man direkt auf der Haut trägt, sollte man darauf achten, dass diese möglichst nicht aus synthetischen Stoffen, sondern aus saugfähigen Naturmaterialien bestehen. Luftige, nicht zu enge Kleidung aus Baumwoll- oder Leinen-gewebe sorgt für eine bessere Belüftung des Körpers und lässt die Haut besser atmen.



Wäsche täglich wechseln

Tägliches Wechseln der Unterwäsche und Socken bzw. Strümpfe sollte selbstverständlich sein. Vor allem in der Unterhose sammeln sich Schweiß, Reste von Urin, Ausfluss etc. und bilden einen Nährboden für Krankheitserreger und Geruchsbakterien.

Kampf dem Schweißfuß

Auch bei Schuhen sollte man auf luftdurchlässiges Material achten. Naturmaterialien wie Leder ermöglichen den Füßen, besser zu atmen. Das richtige Material alleine hilft allerdings noch nicht. Trägt man Lieblingsschuhe mehrere Tage hintereinander, so beginnen diese durch die Schweiß- und Wärmeentwicklung zu riechen, und mit ihnen auch die Füße. Je lieber man Schuhe hat, umso öfter sollte man ihnen daher eine Pause zum Auskühlen und Auslüften gönnen.



Deodorants

Hautfreundliche, schweißhemmende Deos beugen, nach dem Waschen verwendet, unangenehmem Geruch vor. Sie sind allerdings nicht dafür gedacht, das Waschen mit dem Waschlappen oder eine Dusche zu ersetzen. Wer versucht, Schweißgeruch mit einem Deo zu übertünchen, erreicht genau das Gegenteil: Auf der Haut kommt es zu einer chemischen Reaktion der Duftstoffe des Deos mit dem Schweiß und der Luft, und der Körpergeruch wird noch unangenehmer als zuvor.

Kannst du dich riechen?

Lösung Aufgabe 4

- 1 Tägliches Duschen mit milden Waschlotionen

verhindert starken Körpergeruch.
- 2 Dort wo Haut Haut berührt,

schwitzt man am meisten.
- 3 Daher sollte unter den Achseln, zwischen den Pobacken

und bei Mädchen auch in der Brustfalte gründlich gewaschen werden.
- 4 Im Intimbereich ist wichtig,

dass man sich immer von vorne nach hinten wäscht.
- 5 So können keine Krankheitserreger vom After

in den Genitalbereich gelangen.
- 6 Die Vaginalhaut der Mädchen ist sehr empfindlich:

Trocknet sie aus, wird sie infektionsanfällig.
- 7 Daher die Vulvalippen nur mit Wasser

oder mit Waschlotionen auf Milchsäurebasis waschen.
- 8 Unter der Vorhaut sammeln sich Bakterien, Hautzellen und Körperflüssigkeiten:

das sogenannte Smegma.
- 9 Um dieses zu entfernen und die Eichel zu reinigen,

sollte die Vorhaut vorsichtig zurückgeschoben werden.
- 10 Nach dem Waschen sollte man sich gründlich abtrocknen,

um Pilzen und anderen Krankheitserregern keinen Nährboden zu liefern.

Körperbehaarung

In der Pubertät werden vermehrt **Androgene** ausgeschüttet, das sind männliche Sexualhormone. Diese sind dafür verantwortlich, dass sich die erwachsene Körperbehaarung (auch „terminale“ Körperbehaarung) entwickelt.

Bei der Geburt ist beinahe der gesamte menschliche Körper mit **Vellushaar** bedeckt, einem farblosen Flaum. Die Androgene wandeln diesen Flaum im Laufe der Pubertät in **Terminalhaar** um. Die Haare haben nun Mark und bekommen Farbe.

Wie stark die Körperbehaarung ausfällt, hängt vom Geschlecht, den Erbanlagen, dem Hormonhaushalt und dem Lebensalter jeder und jedes Einzelnen ab. Mädchen und Jungen haben grundsätzlich gleich viele Haarwachstumzellen. Nachdem sie allerdings unterschiedliche Mengen an Androgenen ausschütten, und die Androgene die Menge und Dichte der Körperbehaarung bestimmen, bildet sich diese geschlechtsspezifisch aus.

Die weibliche Körperbehaarung

An folgenden Stellen bilden Mädchen während und nach der Pubertät terminale Behaarung aus:

- im Intimbereich
- in den Achselhöhlen
- an Armen und Beinen

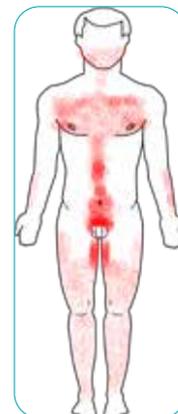
Es kann auch auf der Brust oder dem Kinn zu vereinzelttem Haarwuchs kommen, was ganz normal und nicht weiter besorgniserregend ist.



Die männliche Körperbehaarung

Der Körper des Mannes ist im Vergleich zum Körper der Frau stärker mit Terminalhaar bedeckt. Während und nach der Pubertät bildet sich hier die Körperbehaarung aus:

- im Gesicht (Bart)
- auf der Brust
- im Intimbereich und auf dem Bauch
- in den Achselhöhlen
- an Armen und Beinen
- am Rücken und am Gesäß
- in der Nase und den Ohren



Was wächst wann?

- 🕒 Intimbehaarung: durchschnittlich ab dem 8. bis 9. Lebensjahr
- 🕒 Achselhaare: durchschnittlich ab dem 12. Lebensjahr
- 🕒 Bartwuchs: durchschnittlich zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr
- 🕒 Brusthaare: durchschnittlich um das 16. oder 17. Lebensjahr, sie können aber auch erst zwischen 20 und 30 Jahren oder gar nicht wachsen.

Lassen oder entfernen?

Ob die Körperbehaarung als ästhetisch oder abstoßend empfunden wird, ist stark sozial und kulturell beeinflusst. So ist etwa die weibliche Körperbehaarung in verschiedenen älteren Kulturen in der Südsee, Afrika und Melanesien Symbol für Fruchtbarkeit und Heiratsfähigkeit. Auch in Japan gilt eine ausgeprägte Intimbehaarung der Frau als Symbol für Weiblichkeit.

Mit steigendem Alter nimmt der Grad der Körperbehaarung zu. Mit 60 Jahren erreicht die Körperbehaarung ihren Höhepunkt.

Ganz schön haarig!

1. Welche Hormone sind dafür verantwortlich, dass sich die Körperbehaarung während der Pubertät entwickelt?
.....
.....
2. Was ist der Unterschied zwischen Vellus- und Terminalhaar?
.....
.....
.....
3. Von welchen Faktoren hängt ab, wie viel Körperbehaarung jemand entwickelt?
.....
.....
.....
4. Warum haben Mädchen generell weniger Körperbehaarung als Jungen.
 - Weil sie weniger Haarwuchstumszellen haben.
 - Weil ihr Körper weniger Androgene ausschüttet.
 - Weil die weiblichen Hormone den Ausfall von Körperhaaren bewirken.
5. An welchen Körperstellen bekommen Mädchen anders als Jungen meist keine oder nur wenige Haare?
.....
.....
6. Stoppt die Entwicklung von Körperbehaarung nach der Pubertät?
.....
7. Welche Körperhaare sind erste Vorboten der beginnenden Pubertät?
.....
8. Wann wachsen bei Jungen die Brusthaare?
.....
9. Wachsen Haare nach der Rasur kräftiger und dunkler nach?
 - Ja, das tun sie.
 - Nein, das tun sie nicht.
 - Das hängt davon ab, um welche Haare es sich handelt.

Ganz schön haarig!

1. Welche Hormone sind dafür verantwortlich, dass sich die Körperbehaarung während der Pubertät entwickelt?

Die Androgene, die männlichen Sexualhormone sind dafür verantwortlich. Sie bestimmen auch die Menge und Dichte der Körperbehaarung.

2. Was ist der Unterschied zwischen Vellus- und Terminalhaar?

Vellushaar ist ein farbloser Flaum, mit dem der menschliche Körper bei der Geburt bedeckt ist. Terminalhaare haben Mark und bekommen Farbe. Der Wandel vom Vellus- zum Terminalhaar erfolgt während der Pubertät.

3. Von welchen Faktoren hängt ab, wie viel Körperbehaarung jemand entwickelt?

Vom Geschlecht, den Erbanlagen, dem Hormonhaushalt und dem Lebensalter

4. Warum haben Mädchen generell weniger Körperbehaarung als Jungen.

- Weil sie weniger Haarwuchstumzellen haben.
- Weil ihr Körper weniger Androgene ausschüttet.**
- Weil die weiblichen Hormone den Ausfall von Körperhaaren bewirken.

5. An welchen Körperstellen bekommen Mädchen anders als Jungen meist keine oder nur wenige Haare?

Im Gesicht, auf der Brust, auf dem Bauch, am Rücken, am Gesäß, in der Nase und den Ohren

6. Stoppt die Entwicklung von Körperbehaarung nach der Pubertät?

Nein, auch nach Ende der Pubertät bildet sich Körperbehaarung aus.

7. Welche Körperhaare sind erste Vorboten der beginnenden Pubertät?

Intimbehaarung wächst durchschnittlich ab dem 8. bis 9. Lebensjahr.

8. Wann wachsen bei Jungen die Brusthaare?

Üblicherweise in der späten Phase der Pubertät um das 16./17. Lebensjahr herum. Das Haarwachstum kann allerdings auch erst im Alter zwischen 20 und 30 Jahren einsetzen. Je nach genetischer Anlage bekommen manche Männer auch gar keine Brusthaare.

9. Wachsen Haare nach der Rasur kräftiger und dunkler nach?

- Ja, das tun sie.
- Nein, das tun sie nicht.**
- Das hängt davon ab, um welche Haare es sich handelt.

Stimmbruch

Der Stimmbruch oder Stimmwechsel betrifft sowohl Mädchen als auch Jungen. Während er bei Mädchen allerdings kaum merkbar ist, hört man ihn bei Jungen deutlich.

Bei den Jungen tritt der Stimmbruch üblicherweise zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr ein, bei Mädchen im Schnitt ein Jahr früher.

Was passiert?

Das in der Pubertät vermehrt ausgeschüttete Sexualhormon **Testosteron** bewirkt, dass der **Kehlkopf** wächst. Dabei verändert er seinen Winkel im Hals und tritt weiter hervor. Der **Adamsapfel** wird nun sichtbar.

In der Mitte des Kehlkopfes befinden sich die **Stimmbänder**. Sie wachsen mit dem Kehlkopf mit, dehnen sich, werden länger und dicker. Dadurch vibrieren sie in tieferer Frequenz als zuvor: die Stimme wird tiefer.

Auch die **Stimmlippen** wachsen während des Stimmbruchs. Sind sie bei 10-jährigen noch durchschnittlich 12-13 mm lang, so wachsen sie bei Jungen im Stimmbruch um bis zu einen Zentimeter. Bei Mädchen werden es nur ein bis drei Millimeter mehr, wodurch sich lediglich die Klangfarbe ihrer Stimme ändert.

Aber nicht nur Kehlkopf, Stimmbänder und Stimmlippen wachsen in der Pubertät, auch der **Hals** wird länger. Dadurch verlagert sich der Kehlkopf tiefer in den Hals. Er liegt nun näher am Brustkorb, der als Resonanzkörper dient und der Stimme einen tieferen Klang verleiht.

Dauer & unerwünschte Nebenwirkungen

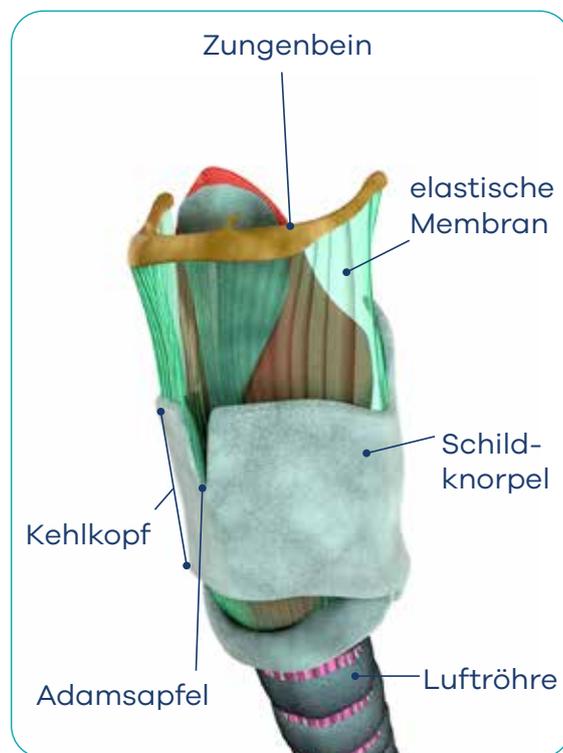
Verlauf und Dauer des Stimmbruchs sind bei jedem Jungen anders. Üblicherweise dauert der Stimmbruch rund ein **halbes Jahr**, er kann aber auch früher beendet sein oder sich bis zu zwei Jahre ziehen.

Bei einigen verläuft der Übergang fließend und ohne hörbare Störungen – die Stimme wird langsam tiefer. Nachdem Kehlkopf, Muskel, Stimmbänder und Stimmlippen allerdings bei vielen unterschiedlich schnell wachsen, kann es beim Sprechen zu schrägen, verzerrten Tönen kommen: den klassischen Symptomen des Stimmbruchs. Viele Jungen wechseln während des Stimmbruchs auch unkontrolliert zwischen Kinder- und Männerstimme.

Dass man während des Stimmbruchs nicht singen sollte, um die zukünftige Männerstimme zu schonen und nicht zu verderben, ist ein Gerücht. Ganz im Gegenteil kann regelmäßiges Stimm- und Singtraining sogar helfen, das Krächzen ein bisschen zu reduzieren.

Das Ergebnis

Rund zwei Drittel der Jungen bekommen schlussendlich eine Bass- oder Baritonstimme, das heißt, dass sie eine tiefe bis mittlere Stimmlage haben. Ein Drittel bekommt eine Tenorstimme, das ist die höchste der drei männlichen Stimmlagen. Auch nach dem Stimmbruch, der einen zwischendurch die Kontrolle über die Stimme verlieren lassen kann, wachsen die Stimmlippen weiter. Erst zwischen dem 25. und dem 30. Lebensjahr ist die Stimme völlig ausgewachsen.



Stimmbruch

Wie schaut es bei dir aus? Weißt du in Sachen Stimmbruch Bescheid?

- Entscheide, ob die nachfolgenden Aussagen richtig oder falsch sind. Wenn du die gesammelten Buchstaben in der richtigen Reihenfolge zusammensetzt, erhältst du einen anderen Begriff für „Stimmbruch“!

	Ja	Nein
Bei Jungen dauert der Stimmbruch rund sechs bis neun Monate.	I	C
Die Stimmbänder der Mädchen und Jungen sind nach Abschluss des Stimmbruchs gleich lang.	L	E
Je dicker und länger die Stimmbänder sind, umso weniger schwingen sie miteinander – die Stimme wird tiefer.	C	O
Krächzen, Kieksen und ähnliche unerwünschte Stimmwunder sind während der Pubertät ganz normal.	M	T
Mädchen haben keinen Stimmbruch.	A	W
Mit Ende des Stimmbruchs wachsen die Stimmbänder noch weiter.	M	U
Singen ist während des Stimmbruchs verboten.	S	T
Stolze 10 bis 13 mm Länge legen die Stimmbänder von Jungen während der Pubertät zu.	S	N
Während der Pubertät werden die Stimmbänder dicker und länger.	E	U
Warme Halswickel und warmer Tee lindern die Nebenwirkungen des Stimmbruchs.	C	L
Wenn die Stimmbänder ungleich schnell wachsen, sollte man ärztlichen Rat einholen.	P	H
Wer im Stimmbruch ist, sollte möglichst wenig und nur leise sprechen.	W	S

Die Veränderung der Stimme während der Pubertät ist kein brutaler Bruch, sondern schlicht und einfach ein

? _____ !

- Warum haben Mädchen so gut wie keine hörbaren Begleiterscheinungen des Stimmbruchs?

.....

.....

.....

Stimmbruch

1. Richtig oder falsch?!

	Ja	Nein
Bei Jungen dauert der Stimmbruch rund sechs bis neun Monate.	I	C
Die Stimmbänder der Mädchen und Jungen sind nach Abschluss des Stimmbruchs gleich lang.	L	E
Je dicker und länger die Stimmbänder sind, umso weniger schwingen sie miteinander – die Stimme wird tiefer.	C	O
Krächzen, Kieksen und ähnliche unerwünschte Stimmwunder sind während der Pubertät ganz normal.	M	T
Mädchen haben keinen Stimmbruch.	A	W
Mit Ende des Stimmbruchs wachsen die Stimmbänder noch weiter.	M	U
Singen ist während des Stimmbruchs verboten.	S	T
Stolze 10 bis 13 mm Länge legen die Stimmbänder von Jungen während der Pubertät zu.	S	N
Während der Pubertät werden die Stimmbänder dicker und länger.	E	U
Warme Halswickel und warmer Tee lindern die Nebenwirkungen des Stimmbruchs.	C	L
Wenn die Stimmbänder ungleich schnell wachsen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.	P	H
Wer im Stimmbruch ist, sollte möglichst wenig und nur leise sprechen.	W	S

Die Veränderung der Stimme während der Pubertät ist kein brutaler Bruch, sondern schlicht und einfach ein

STIMMWECHSEL!

2. Warum haben Mädchen so gut wie keine hörbaren Begleiterscheinungen des Stimmbruchs?

Die Eierstöcke produzieren deutlich weniger Testosteron, daher fällt der Wachstumsprozess der Stimmbänder bei Mädchen auch deutlich geringer aus. Während die Stimmbänder bei Jungen innerhalb von einem halben bis drei-viertel Jahr um rund 10 mm länger werden, sind es bei Mädchen nur 1 bis 3 mm. Deswegen sind bei ihnen auch kaum Nebenwirkungen zu hören, am ehesten ein wenig Heiserkeit.

Kreislaufschwäche

Unser Kreislaufsystem

Unser Kreislaufsystem, das aus **Herz und Blutgefäßen** besteht, hat die Aufgabe, unseren Körper mit Blut zu versorgen. Dieses Blut, das über die Arterien, Venen und Kapillaren transportiert wird, liefert Sauerstoff und lebensnotwendige Nährstoffe an die einzelnen Bestandteile unseres Organismus.

Der Kreislauf in der Pubertät

Während der Pubertät erleben wir einen richtigen **Wachstumsschub**. Dieser kann neben Müdigkeit, stärkerem Hungergefühl und Gelenkschmerzen auch niedrigen Blutdruck und damit Kreislaufprobleme bewirken.

Nach längerem Sitzen oder Liegen kann es passieren, dass das Blut beim Aufstehen in den Beinen versackt und das Gehirn vorübergehend nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Diese Unterversorgung führt dazu, dass man ohnmächtig wird. Ähnliches kann auch bei langem Stehen passieren.

Kreislaufschwäche während der Pubertät ist harmlos. Dennoch sollte man zur Sicherheit ärztlichen Rat einholen, wenn man öfter mit Kreislaufproblemen zu kämpfen hat, um mögliche andere Ursachen auszuschließen.

Folgende Symptome deuten auf einen niedrigen Blutdruck hin:

- Kältegefühl und Kribbeln in den Fingern und Füßen
- Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf
- Blasse Haut
- Wetterfühligkeit & Schwindel
- Innere Unruhe und Reizbarkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche

Vorbeugung

• Viel Wasser trinken

Wer ausreichend trinkt, vergrößert die Menge des Blutvolumens im Körper und hebt damit auch den Blutdruck.

1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit täglich, am besten Wasser, helfen nicht nur bei der Vorbeugung gegen Kreislaufschwäche, sondern schwemmen auch Giftstoffe aus dem Körper.

• Muskelübungen

Spürst du beim Aufstehen einen leichten Schwindel, helfen Übungen zur Anregung des Kreislaufs. Leg dich flach hin und balle deine Hände zu Fäusten, drücke die Fäuste abwechselnd fest zu und lass sie anschließend wieder locker. Das gleiche solltest du auch mit deinen Waden machen: anspannen und wieder locker lassen. Zusätzlich dazu die Beine und Arme bewegen. Wenn du das ein paar Mal vor dem Aufstehen machst, wird dein Blut, das ansonsten in Armen und Beinen versackt, in Richtung Herz transportiert.

• Kalt & warm

Wer gerne den inneren Schweinehund überwindet, kann es auch mit Wechselduschen versuchen. Die machen nicht nur munter, sondern bringen auch den Kreislauf in Schwung.

• Bei längerem Stehen

Indem du auf den Zehen wippst oder verschiedene Muskelgruppen anspannst und wieder loslässt, hältst du den Kreislauf in Schwung.

Generell kurbelt regelmäßige Bewegung den Kreislauf an!

Alles in Schwung?

1. Wie hängen Blutdruck und Kreislauf zusammen?

.....
.....

2. Warum hilft es gegen Kreislaufprobleme, ausreichend Flüssigkeit zu trinken?

.....
.....

3. Was kannst du tun, wenn du beim raschen Aufstehen einen leichten Schwindel spürst?

.....
.....

4. Im Fall der Fälle heißt es: Rasch handeln!

Dafür musst du allerdings wissen, was in welcher Reihenfolge zu tun ist.

Gelingt es dir, die einzelnen Schritte in die richtige Reihenfolge zu bringen?

- 1** Du merkst, dass dir schwarz vor Augen wird?
- So bereitest du deinen Körper optimal aufs Aufsetzen bzw. Aufstehen vor. (N)
- Lagere dabei deine Beine hoch. (I)
- Du kannst sie zum Beispiel an der Wand aufstützen. (N)
- Mach davor noch Muskelübungen, spanne sie bewusst an und lass sie wieder locker. (E)
- Wenn du dich wieder besser fühlst, solltest du nicht gleich auspringen. (K)
- Am besten legst du dich sofort flach auf den Boden oder ein Sofa. (R)
- Das zeigt, dass dein Körper dringend zur Ruhe kommen muss. (T)

Wenn du alle Sätze in die richtige Reihenfolge gebracht hast, ergeben die Lösungsbuchstaben etwas, das du nie vergessen solltest:



2 3 4 5 6 7 8

Lass es langsam angehen und gib deinem Kreislauf die Möglichkeit, wieder in Schwung zu kommen.

Alles in Schwung?

1. Wie hängen Blutdruck und Kreislauf zusammen?

Unser Herz pumpt mit jedem Herzschlag Blut durch die Blutgefäße unseres Körpers. Dieses Blut versorgt unseren gesamten Körper, jedes einzelne Organ mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Ist der Druck, mit dem das Blut durch die Gefäße gepumpt wird, zu niedrig, so werden unsere Organe mit zu wenig Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Kommt zu wenig sauerstoffreiches Blut im Gehirn an, weil es in den Füßen und Beinen versackt, so wird uns schwarz vor Augen.

2. Warum hilft es gegen Kreislaufprobleme, ausreichend Flüssigkeit zu trinken?

Durch ausreichendes Trinken vergrößert man das Blutvolumen im Körper, was zugleich auch den Blutdruck erhöht.

3. Was kannst du tun, wenn du beim raschen Aufstehen einen leichten Schwindel spürst?

Mich flach auf den Boden legen und einfache Muskelübungen machen: die Hände zu Fäusten ballen und wieder locker lassen, ebenso auch die Waden. Generell hilft es, die Beine und Arme zu bewegen, um das Blut wieder von den Füßen zum Herzen zu transportieren.

4. Im Fall der Fälle heißt es: Rasch handeln!

- 1** Du merkst, dass dir schwarz vor Augen wird?
- 2** Das zeigt, dass dein Körper dringend zur Ruhe kommen muss.
- 3** Am besten legst du dich sofort flach auf den Boden oder ein Sofa.
- 4** Lagere dabei deine Beine hoch.
- 5** Du kannst sie zum Beispiel an der Wand aufstützen.
- 6** Wenn du dich wieder besser fühlst, solltest du nicht gleich aufspringen.
- 7** Mach vorher noch Muskelübungen, spanne sie bewusst an und lass sie wieder locker.
- 8** So bereitest du deinen Körper optimal aufs Aufsetzen bzw. Aufstehen vor.



Das solltest du nie vergessen: **TRINKEN!**



Pubertätsquiz



Was sind die Hormone für den Körper?

- a) Lockvögel
- b) Botenstoffe**
- c) Datenträger

Wie nennt man die 1. Menstruation?

- a) Menarche**
- b) Arche Noah
- c) Archäo

Wie nennt man den Beginn der Spermienproduktion?

- a) Ejakulation
- b) Erektion
- c) Spermarche**

Welches Geschlechtsteil gehört nicht zu den primären äußeren Geschlechtsteilen der Frau?

- a) Vulva
- b) Klitoriseichel
- c) Eierstöcke**

Welches Geschlechtsteil gehört nicht zu den primären äußeren Geschlechtsteilen des Mannes?

- a) Prostata**
- b) Penis
- c) Hoden

Was bedeutet PMS?

- a) Postmenstruelles Syndrom
- b) Prämenstruelles Syndrom**
- c) Promenstruelles Syndrom

Welcher Begriff bezeichnet keinen Samenerguss?

- a) Pollution
- b) Ejakulation
- c) Negation**

Was führt in der Pubertät häufig zu Kreislaufproblemen?

- a) Niedriger Blutdruck**
- b) Erhöhte Konzentration
- c) Mittlere Reife

Wie lange dauert der weibliche Zyklus?

- a) 21-35 Tage**
- b) 31-45 Tage
- c) 41-55 Tage

Wo reifen Eizellen heran?

- a) In der Gebärmutter
- b) In den Eierstöcken**
- c) Im Eileiter

Wann löst sich das reife Ei vom Eierstock?

- a) Etwa am Zyklusbeginn
- b) Etwa zur Zyklusmitte**
- c) Etwa am Zyklusende

Den Eisprung bezeichnet man auch als

- a) Obduktion.
- b) Oblation.
- c) Ovulation.**

Wie viel Blut verliert man etwa während einer Regelblutung?

- a) 1 Espressotasse**
- b) 1 Schöpflöffel bis 1 Viertelliter
- c) 1 Viertelliter bis ½-Liter

Wieviele % des Spermas machen die Spermazellen aus?

- a) 3 % - 5 %**
- b) 15 % - 30 %
- c) 80 % - 90 %



<p>Wie lange können Spermien an der Luft überleben?</p> <p>a) Ein paar Minuten b) Ein paar Stunden c) Ein paar Tage</p>	<p>Wie lange können Spermien in der Vagina überleben?</p> <p>a) Bis zu 7 Stunden b) Bis zu 7 Tage c) Bis zu 7 Wochen</p>
<p>Welches Sexualhormon bewirkt, dass der Kehlkopf wächst?</p> <p>a) Östrogen b) Progesteron c) Testosteron</p>	<p>Weil Muskel, Kehlkopf, Stimmlippen und Stimmbänder unterschiedlich schnell wachsen, kommt es im Stimmbruch zu</p> <p>a) geraden Funktionen. b) schrägen Tönen. c) linearen Gleichungen.</p>
<p>Welches Sexualhormon bewirkt die Entwicklung der weiblichen Brust?</p> <p>a) Östrogen b) Testosteron c) Progesteron</p>	<p>Was bezeichnet die Pubertätsgynäkomastie?</p> <p>a) Anschwellen des Penis b) Anschwellen der männlichen Brust c) Aufschwellen des Gesichts</p>
<p>Wofür steht die Abkürzung TSS?</p> <p>a) Traumatisches Schwangerschaftssyndrom b) Tourette Syndrom Symptom c) Toxisches Schocksyndrom</p>	<p>Was ist das Toxische Schocksyndrom?</p> <p>a) Infektionserkrankung b) Muskelversagen c) Menschliches Versagen</p>
<p>Wann kommen Jungen üblicherweise in den Stimmbruch?</p> <p>a) Zwischen 10 und 11 Jahren b) Zwischen 11 und 16 Jahren c) Zwischen 12 und 14 Jahren</p>	<p>Welche Aussage stimmt?</p> <p>Je kürzer die Stimmbänder,</p> <p>a) umso höher der Ton. b) umso lauter der Ton. c) umso brüchiger der Ton.</p>
<p>Die Stimmbänder der Mädchen wachsen während des Stimmbruchs</p> <p>a) 1 bis 3 mm. b) 1 bis 1,3 cm. c) gar nicht.</p>	<p>Nach der Rasur wachsen die Haare kräftiger und dunkler nach.</p> <p>a) Richtig b) Falsch c) Teilweise richtig</p>
<p>Gezupfte Haare wachsen wieder nach.</p> <p>a) Richtig b) Falsch c) Teilweise richtig</p>	<p>Wie lang dauert der Stimmbruch bei Jungen im Durchschnitt?</p> <p>a) 1 bis 3 Monate b) 6 bis 9 Monate c) 1 bis 1,5 Jahre</p>



Testosteron wird nicht gebildet

- a) in den Hoden.
- b) in den Nebennierenrinden.
- c) in der Hirnanhangsdrüse.**

Hautfett wird auch bezeichnet als

- a) Tand.
- b) Tang.
- c) Talg.**

Welche Aussage stimmt nicht?

- a) 90 % aller Jugendlichen haben Pickel.
- b) Auch Erwachsene können Pickel haben.
- c) Menschen über 70 haben keine Pickel mehr.**

Welche Aussage stimmt nicht?

Der natürliche Säureschutzmantel der Haut

- a) weist Wasser ab.
- b) schützt vor Keimen.
- c) lässt uns Kälte und Wärme spüren.**

Was hilft gegen Pickel?

- a) Sorgfältige Pflege**
- b) Starkes Schwitzen
- c) Verstärkte Vitaminzufuhr

Sie sind für unangenehmen Schweißgeruch verantwortlich.

- a) Die Haarfollikel
- b) Die Milchsäurebakterien**
- c) Die Talgdrüsen

Was ist kein Anzeichen für niedrigen Blutdruck?

- a) Blasse Haut
- b) Kalte Hände
- c) Völlegefühl**

Ist da jemand?

Der Käfer



Members
Weiblich
41 Posts

Hallo liebe Leser! 😊

Ich hoffe, ihr könnt mir weiterhelfen, vielleicht kennen ja einige mein Problem. Alle meine Freundinnen haben schon ihre Regel bekommen, nur ich habe noch nicht mal Anzeichen dafür, dass es bald losgeht! Einerseits will ich auch endlich dazugehören und mitreden können, andererseits hab ich aber auch irgendwie Angst davor. Ich mein, wie ist das dann? Spür ich es, bevor es losgeht, und vor allem – tut 's weh? Ist das nicht auch ein ekliges Gefühl? Und auch wenn es jetzt nicht so klingt, als würde ich mich darauf freuen: Aber kann ich irgendetwas machen, um das ganze zu beschleunigen? Aja, bin 14 und werde in drei Monaten 15.

KING JUSTUS



Members
Männlich
24 Posts

Hey Leute!

Bin auf der Suche nach einem guten Mittel gegen Pickel auf dieses Forum gestoßen. Offensichtlich wissen ja viele von euch, wie nervig die Dinger sind! Gibt's denn wirklich kein Wundermittel oder Geheimrezept, das hilft? Ich würde echt alles machen! Probiert habe ich ja schon so gut wie alles. Also sämtliche Cremes, keine Schokolade etc. Zwischendurch, wenn's wieder mal besonders heftig wird, bin ich so verzweifelt, dass ich nicht mal mehr vor die Tür gehen möchte. Besonders schlimm ist es, wenn ich ein Mäd'l treffe, das mir gefällt. Einige haben zwar auch Pickel, aber so schlimm wie bei mir sieht's echt bei niemandem aus! Irgendwelche Tipps? BITTE!!!! 😞

THE JUDGE



Members
Männlich
16 Posts

Liebes Mag. Winter Team!

Also ich weiß nicht so recht, wie ich anfangen soll ... ist irgendwie peinlich. Ich bin vor ein paar Tagen plötzlich mit einer feuchten Hose aufgewacht, obwohl ich nichts Erotisches geträumt hatte oder so. Passiert das jetzt öfter, vielleicht auch wenn ich unterwegs bin? Wenn ja, was kann ich dagegen tun? Hab echt keine Lust, mich deswegen vor allen lächerlich zu machen. Bitte helft mir! 😳

Aja, bin 14 und werde in drei Monaten 15.
Danke schon mal für eure Antwort!

LOVELY



Members
Männlich
2 Posts

Hallo alle zusammen!

Also, ich bin wohl jetzt in den Stimmbruch gekommen. Jedenfalls überschlägt sich meine Stimme total oft oder fühlt sich heiser an. Könnt ihr mir sagen, wie lang das noch dauern wird? Die blöden Meldungen, die ich mir deswegen anhören muss, nerven nämlich ziemlich! Und gibt's vielleicht irgendeine Möglichkeit, festzustellen, wie meine Stimme anschließend klingen wird?

Wäre euch dankbar für Infos ... 🐸

Werde übrigens in drei Monaten 15.

QUEEN



Members
Weiblich
126 Posts

Hallo an alle User!

Ich hätte mal eine Frage wegen meiner Brüste. Ich bin 13 und seit ungefähr einem halben Jahr wachsen meine Brüste. Sie sind zwar noch nicht sehr groß, aber sie ziehen manchmal ganz schön. Außerdem tut es auch weh, wenn ich beim Turnen einen Ball fange. Besonders schlimm ist es, wenn ich meine Periode habe.

Kann es sein, dass ich irgendeine Entzündung habe? Kann ich irgendetwas tun, damit es nicht so zieht? Oder soll ich mich einfach von Turnen befreien lassen?

Bin für alle Antworten dankbar!

Powergirl 66



Members
Weiblich
55 Posts

Hilfe! 🚑

Ich bin 14 und seit einigen Monaten wachsen meine Brüste. Am Anfang hab ich mich total gefreut, aber jetzt bin ich superpanisch, weil sie unterschiedlich groß sind! Und zwar nicht nur ein kleines bisschen, sondern wirklich TOTAL unterschiedlich. Wenn das so bleibt, dann ist das die TOTALE Katastrophe! Eine Freundin von mir hat gemeint, dass sich das noch auswächst. Stimmt das? Wer weiß mehr darüber?

Bitte dringend antworten!!!! 🙏

fantastic



Members
Weiblich
7 Posts

Hilfe - großes Problem!

Bin am Freitag am Konzert meiner Lieblingsband und freu mich eigentlich schon total! In letzter Zeit spinnt sich nur blöderweise mein Kreislauf aus :-/ Immer wenn ich länger stehe, spüre ich, wie mir schwummerig wird.

Was kann ich tun, damit ich dort nicht umkippe?

Hat irgendwer Tipps für mich?!? 🙏

The Flash



Members
Weiblich
268 Posts

Hallo, Mädels!

Ich wollte mal nachfragen, wie das bei euch so ist! Ich habe jedes Mal bevor ich meine Regel bekomme einige Tage totale Kopfschmerzen, Ziehen im Rücken und in den Beinen, und meine Brüste spannen. Dass ich dann natürlich nicht besonders gut drauf bin, ist kein Wunder. Meine Geschwister ätzen dann jedes Mal, dass ich wohl wieder meine „Zickentage“ habe.

Wie geht's euch? Ist das bei euch auch so oder ähnlich? Gibt's etwas, was ich tun kann, damit's mir besser geht? Ich finde es echt nervig und freue mich schon immer, wenn die Blutung dann endlich kommt. Da geht es mir meistens schlagartig besser.

Also – immer her mit euren weisen Ratschlägen! 😊😎

WOLKE



Members
Männlich
18 Posts

Hallo Leute! 😳

Ich bin männlich, 14 Jahre alt und hab ein Riesenproblem. Während einige meiner Klassenkameradinnen noch keinen Busen haben, wächst meiner. Er wächst und hört einfach nicht auf. Mittlerweile hab ich schon mehr Busen als die meisten Mädchen in meiner Klasse! Nicht nur, dass das furchtbar peinlich ist, mache ich mir auch Gedanken, ob das normal ist, oder ob vielleicht irgend-etwas mit mir nicht stimmt.

Hab gelesen, dass übergewichtige Männer häufig Brüste haben, bin aber gewichtsmäßig eigentlich ganz normal. Heißt das jetzt, dass mir der Busen bleibt?!? Bitte helft mir!

Chris



Members
Männlich
3 Posts

Hejo!

Wollte mich mal informieren, ob jemand Tipps gegen Kreislaufprobleme hat. Mir wird in letzter Zeit ziemlich oft schwarz vor Augen. Besonders am Morgen nach dem Aufstehen geht's mir richtig schlecht. Meine Mutter meint, das kann in der Pubertät schon mal vorkommen, vor allem, weil ich jetzt auch recht schnell ein ganzes Stück gewachsen bin. Stimmt das? Wisst ihr irgendetwas, was ich tun kann, damit ich nicht umkippe?

Wäre super, wenn ihr mir antwortet!

Se Bert Se



Members
Männlich
197 Posts

Tagchen zusammen!

Dass sich der Körper in der Pubertät verändert ist ja klar. Auch, dass die Behaarung mehr wird. Aber was genau kann ich mir erwarten? Schamhaare und Achselbehaarung hab ich schon länger, auch die Haare an den Beinen sind dunkler und kräftiger geworden. Der „Bart“ ist allerdings noch eher ein Flaum.

Wenn ich meinen Opa so ansehe, krieg ich fast ein bisschen Angst. Der sieht nämlich aus wie ein Bär. Sein Oberkörper ist fast vollständig behaart, sogar aus der Nase und aus den Ohren wachsen ihm Haare. Mein Vater allerdings ist „normal“. Also Bart, Brust- und ein bisschen Rückenbehaarung. Jetzt frage ich mich natürlich, wie ich selbst in ein paar Jahren aussehe. Kann man das abschätzen?

Liebe Grüße an alle! 🐻

Freak



Members
Männlich
6 Posts

Hallo, ihr Lieben!

Ich, m 13, habe festgestellt, dass sich mein Hodensack plötzlich komisch angreift. Irgendwie so, als wäre die Haut dicker und rauher geworden. Gehört das so? Ich meine, Schamhaare – ok, das ist schon klar, aber dass sich das generell anders anfühlt?! Ich habe keine Schmerzen oder so, aber sollte ich vielleicht doch damit zum Arzt gehen? Würd mir das gern ersparen und hoffe, ihr könnt mir weiterhelfen.

Bärchen



Members
Weiblich
17 Posts

Hej, ihr Lieben!

Alle Mädchen in meiner Klasse haben schon einen richtigen Busen, nur bei mir tut sich überhaupt nichts. Ich habe nicht einmal ein A-Körbchen :-(
Und das obwohl ich im nächsten Monat schon 15 werde und auch schon seit zwei Jahren meine Periode habe! Und obwohl meine Mutter einen richtig schönen Busen hat.

Eine Freundin hat gemeint, dass es bei ihrer großen Schwester auch bis 16 gedauert hat. Aber irgendwie hab ich das ungute Gefühl, dass mein Busen gar nicht mehr wachsen wird ... was denkt ihr?

Nevermoore



Members
Weiblich
36 Posts

Hey, Leute!

Ich weiß, das Internet ist voll mit diesem Thema, aber ich bin erst 13 und kenne mich einfach nicht aus bzw. finde ich nicht das Richtige für mich. Mir ist aufgefallen, dass ich jetzt immer mehr dunkle Haare an den Beinen bekomme. Eigentlich ist es mir ja egal, weil ich keinen Freund oder so habe, aber im Turnunterricht oder im Sommer bei kurzen Sachen sieht das trotzdem furchtbar aus. Meine Mutter sagt, ich soll auf keinen Fall rasieren, weil ich sonst immer mehr Haare bekomme, stimmt das?! Wenn ja, was kann ich sonst machen? Habt ihr Tipps für mich? Wäre echt nett. Möchte ja nicht aussehen wie ein Reh ...

Sandy



Members
Weiblich
2 Posts

Hi zusammen!

Ich brauche ganz dringend eure Hilfe! Ich habe letztens im Spiegel ein langes schwarzes Haar auf meinem Kinn entdeckt, und NEIN, ich bin kein Bursche!!!! Das einzelne Haar habe ich sofort ausgezupft, aber was soll ich machen, wenn die sich vermehren und ich einen richtigen Damenbart bekomme?! Und warum muss das ausgerechnet mir passieren?! Meine Mutter ist ganz normal behaart!

Bitte helft mir! 🐻

JUST ME!



Members
Männlich
12 Posts

Hej Dudes!

Ich (14) brauch euren Rat! Ein paar meiner Freunde haben schon richtig fetten Bartwuchs, aber bei mir sprießt noch nicht mal ein kleines Härchen ... Stimmt es, dass es den Haarwuchs ankurbelt, wenn ich mich trotzdem täglich rasiere? Im Internet hab ich auch ein Mittel gefunden, mit dem man sich einschmieren kann. Hilft das wirklich? 🤔

<p>jammy</p>  <p>Members Weiblich 11 Posts</p>	<p>Hallo an alle!</p> <p>Vor ca. einem Monat hatte ich zum ersten Mal eine Schmierblutung. Meine ältere Schwester hat gemeint, dass ich jetzt jederzeit meine Periode bekommen kann. Jetzt frag ich mich, was ich tun soll. Solang's noch nicht so weit ist, möchte ich ja nicht permanent eine Binde oder einen Tampon tragen. Aber ich will natürlich auch auf keinen Fall überrascht werden und dann dumm aus der Wäsche schauen, wenn es soweit ist. Wie peinlich und eklig wäre das denn, wenn ich auf der Hose plötzlich einen Blutfleck hätte! Wie habt ihr das denn angestellt? Was würdet ihr mir raten?</p>
<p>THEGirl</p>  <p>Members Weiblich 36 Posts</p>	<p>Tag Leute!</p> <p>Mit meinen Eltern kann ich darüber nicht reden, und meine Freundinnen kennen sich auch nicht wirklich aus, darum frage ich mal hier nach. Also ich habe seit kurzem meine Regel, und meine beste Freundin meint, dass ich jetzt meine Ernährung umstellen muss. Also z.B. soll ich jetzt, wenn ich die Regel habe, viele rote Rüben essen, damit ich den Blutverlust ausgleichen kann. Sie hat gesagt, man würde bis zu einem halben Liter Blut verlieren, und der Körper kann das sonst nicht ausgleichen. Stimmt das wirklich? Ich habe noch nie eine erwachsene Frau gesehen, die extra rote Rüben gegessen hat. Oder gibt es vielleicht Tabletten? Wäre mir nur recht, bin nämlich kein Gemüse-Fan ...</p>
<p>Tintin</p>  <p>Members Weiblich 59 Posts</p>	<p>Hallo an alle, die das lesen!</p> <p>Ich hatte gerade einen schlimmen Streit mit meinem Freund. Wir waren erst bei mir zu Hause und wollten eigentlich ein Eis essen gehen. Davor wollte ich mich noch waschen, und plötzlich ist er total ausgezuckt. Ich muss dazu sagen, dass ich echt unreine Haut habe, Pickel wohin man sieht. Darum wasche ich mein Gesicht auch mindestens dreimal täglich mit diversen Anti-Pickel-Mitteln. Wenn geht, auch öfter. Wenn's schon nicht besser wird davon, kann ich mir zumindest nicht vorwerfen, es nicht probiert zu haben!</p> <p>Auf alle Fälle macht jetzt mein Freund den totalen Stress. Er meint, dass ich nichts anderes als Pickel im Kopf habe und dass meine Haut wegen dem vielen Waschen erst recht immer schlimmer wird. Was soll ich tun? Was kann ich ihm sagen, damit er mich nicht weiter stresst?</p>
<p>G.O.L</p>  <p>Members Weiblich 1 Post</p>	<p>Hallo zusammen!</p> <p>Keine Ahnung, ob ihr mir helfen könnt, aber ich probier's einfach mal ... :-)</p> <p>Ein paar Mädels aus meiner Klasse machen sich über mich lustig, weil ich noch keinen Sex gehabt habe. Sie meinen, dass es einfach dazugehört, Sex zu haben, sobald man die erste Periode bekommen hat. Und dass ich mich nicht so dumm und zickig anstellen soll ...</p> <p>Was sagt ihr dazu? Bin ich wirklich zickig, nur weil ich noch keinen Sex möchte?</p>

Mc Johnson



Members
Männlich
131 Posts

Hallo Leute!

Hab eine leicht peinliche Frage: Seit einiger Zeit wache ich fast jeden Tag mit einem steifen Penis auf. Und dabei bin ich noch nicht mal sexuell erregt. Meistens muss ich nur dringend auf die Toilette. Wie geht's euch? Geht's euch so ähnlich wie mir? Stimmt bei mir alles oder sollte ich zum Arzt gehen?



Krawall 99



Members
Weiblich
99 Posts

Tag alle zusammen!

In letzter Zeit hab ich das Gefühl, dass ich viel mehr schwitze als früher und auch wirklich unangenehm rieche. Geht's euch auch so? Wenn ja, was unternimmt ihr dagegen? Dass ich mich regelmäßig wasche, ist klar, aber das hilft leider nicht. Kaum bin ich wieder trocken, fang ich auch schon wieder zu müffeln an. Ich merke richtig, wie ich zu stinken anfangen. Hab vor allem auch die totale Panik, dass die anderen glauben, dass ich mich nicht wasche ... 🤔🤔🤔

Also – wenn irgendwer einen Tipp hat, was ich machen kann: HER DAMIT!!!



Alles anders!

waagrecht

- 1w:** Sie sind die Botenstoffe im Körper.
- 2w:** So werden die männlichen Sexualhormone genannt.
- 3w:** So werden die weiblichen Sexualhormone genannt.
- 4w:** So wird der Stimmwechsel auch genannt.
- 5w:** Das ist das bekannteste der männlichen Sexualhormone.
- 6w:** So wird das männliche Geschlechtsteil genannt.
- 7w:** Ein Teil der terminalen Körperbehaarung beim Mann.
- 8w:** Sie entstehen, wenn eine Talgdrüse verstopft ist und sich noch Bakterien hinzugesellen.
- 9w:** Er macht vor allem nach zu schnellem Aufstehen Probleme.
- 10w:** So nennt man Samenergüsse mit befruchtungsfähigen Spermien.
- 11w:** Ihm folgt der weibliche Körper. Im Schnitt dauert er 21 bis 35 Tage.

senkrecht

- 1s:** So nennt man die erste Menstruation.
- 2s:** So nennt man den ersten, meist unwillkürlichen Samenerguss ohne befruchtungsfähige Spermien.
- 3s:** Eines der sekundären äußeren Geschlechtsmerkmale bei der Frau
- 4s:** So wird das weibliche Geschlechtsteil genannt.
- 5s:** Aufgrund der vermehrten Hormonproduktion kann sie oft und stark schwanken.
- 6s:** Ein Teil der terminalen Körperbehaarung bei Männern und Frauen
- 7s:** Ein Periodenprodukt
- 8s:** Hier werden die Samenzellen produziert.
- 9s:** Das S in der Abkürzung PMS steht für diesen Begriff.

Lösung:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15