



Kinder- und Jugendarztpraxis
Dr. med. Karl Schmitt

Oberer Graben 62
97980 Bad Mergentheim

Tel.: 07931/2069
Fax.: 07931/2060

J1 - Mädchen-Info

Erwachsen werden



Klar, dann kommt man in die Pubertät. In Gesprächen mit deiner Mutter, im Bio-Unterricht oder in den Medien hast du schon viel darüber gehört. Eigentlich weißt du ziemlich gut Bescheid, was in den nächsten Jahren auf dich zukommt. Und wenn dann dein Körper plötzlich einer Großbaustelle gleicht, nichts mehr so ist wie früher oder wie du dir das vorgestellt hast, dann mag das doch irgendwie befremdlich sein, vielleicht auch spannend, zumindest aber gewöhnungsbedürftig. Und du fragst dich vielleicht, ab das alles noch so ganz normal ist, was du an dir beobachtest.

Als deine Ärztin/dein Arzt bin ich auch jetzt in dieser Zeit, in der sich so vieles verändert, für dich zuständig, und ich möchte dir einiges erklären, denn wissen, was

passiert, ist immer gut.

Und wenn du Fragen hast, dann sprich' mich bitte darauf an.

Du brauchst nur zu sagen „Moment mal, was ich nach fragen wollte...“

- dann habe ich Zeit für dich! Versprochen ist versprochen.

Warum kommt man in die Pubertät?

Klar ist, dass niemand immer ein Kind bleiben kann. Zwischen 9 und 17 Jahren entwickelst du dich nach und nach zu einer erwachsenen jungen Frau.

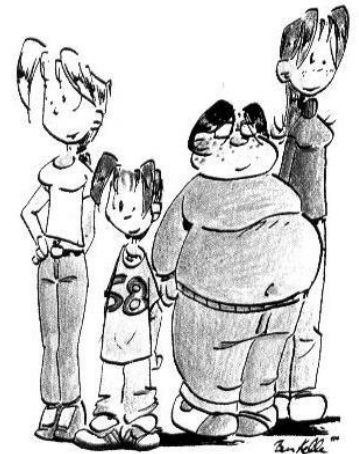
Ob das bei dir sehr früh beginnt oder ob du damit noch ein paar Jahre Zeit hast, das ist bei jedem Menschen schon bei der Geburt in seinen Erbanlagen festgelegt. Das ist also darum bei jedem Mädchen anders und lässt sich weder beschleunigen noch herauszögern. Jeder hat sein ganz persönliches Entwicklungstempo, das zu ihm gehört wie die Augenfarbe oder der Fingerabdruck.

Und um erwachsen zu sein und um später selbst einmal Kinder bekommen zu können, muss sich der Körper eines Mädchens ganz schön verändern. Das Meiste, was du an dir beobachtest, sind wirklich ganz normale Begleiterscheinungen des Erwachsenwerdens, das Besondere daran ist nur, dass es mit dir selbst jetzt passiert. Am einfachsten ist es immer, wenn man sich ungefähr so entwickelt wie die meisten anderen euch, dann kann man ziemlich sicher sein, dass das so o.k. ist.

Und wenn nicht? Wenn du unsicher bist, dann frag' mich lieber einmal zu oft als einmal zu selten. Du weißt schon: „Moment mal, was ich noch fragen wollte...“

Was passiert mit mir in der Pubertät?

Körperliche Veränderungen Irgendwann stellst du fest, dass deine Brüste sich plötzlich etwas vorwölben, bei Mädchen entwickeln sie sich meistens zuerst, und dann geht alles eines nach dem anderen und



manchmal sehr schnell. Manchmal wächst auch die eine Brust eher und schneller als die andere, aber das gleicht sich wieder aus nach einiger Zeit.

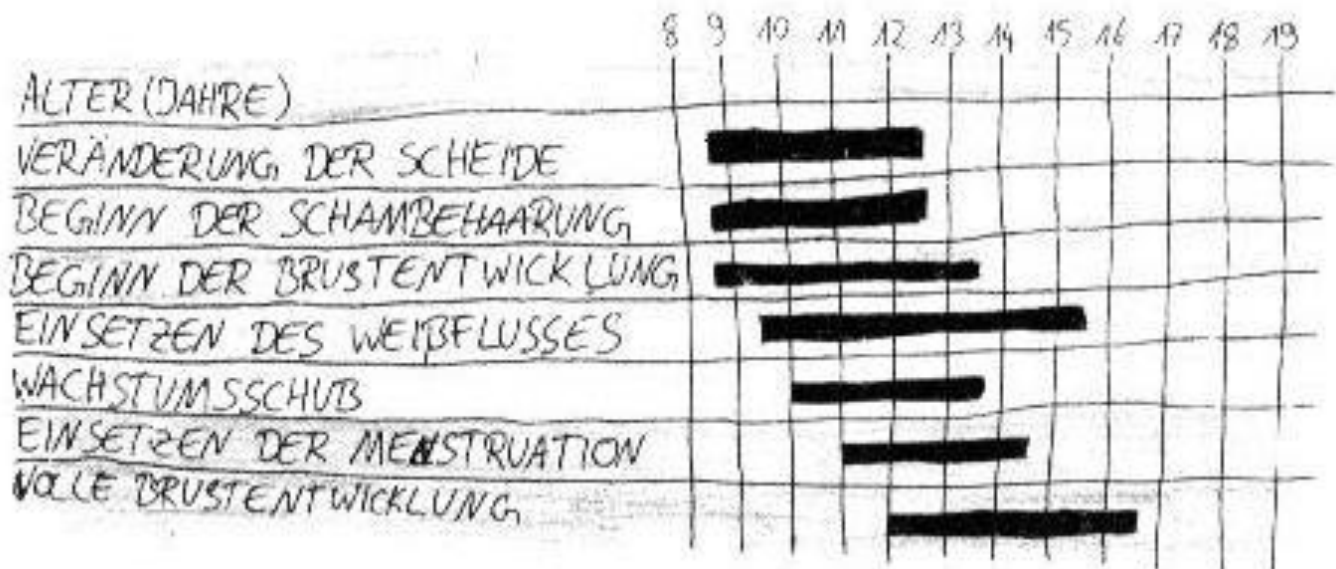
Du wächst zusehends. Die Zeit, in der deine Jeans immer wieder ein Stück zu kurz wird, geht immer der 1. Regel voraus. Deine Figur ändert sich, wird etwas weiblicher, dh. Hüften und Taille formen sich. Scham- und Achselhaare beginnen zu wachsen. Du bemerkst dann irgendwann eine weißlich-glasige oder gelbliche Absonderung im Schlüpfen, den sog. Weißfluss junger Mädchen, und ca. b ½ bis 1 ½ Jahre später wirst du zum ersten Mal deine Regel haben.

Diese Entwicklung zieht sich über Jahre hin und sollte etwa mit dem 17. Lebensjahr abgeschlossen sein.

Du siehst also, dass es große individuelle Unterschiede im Entwicklungstempo gibt, die ganz normal sind.

Wenn du aber glaubst, du seist zu klein und unterentwickelt oder zu groß und zu weit entwickelt oder du seist irgendwie zu ..., dann sprich mich doch einfach darauf an:

„Moment mal, ... was Ich noch fragen wollte...“ - wir klären das dann gemeinsam.



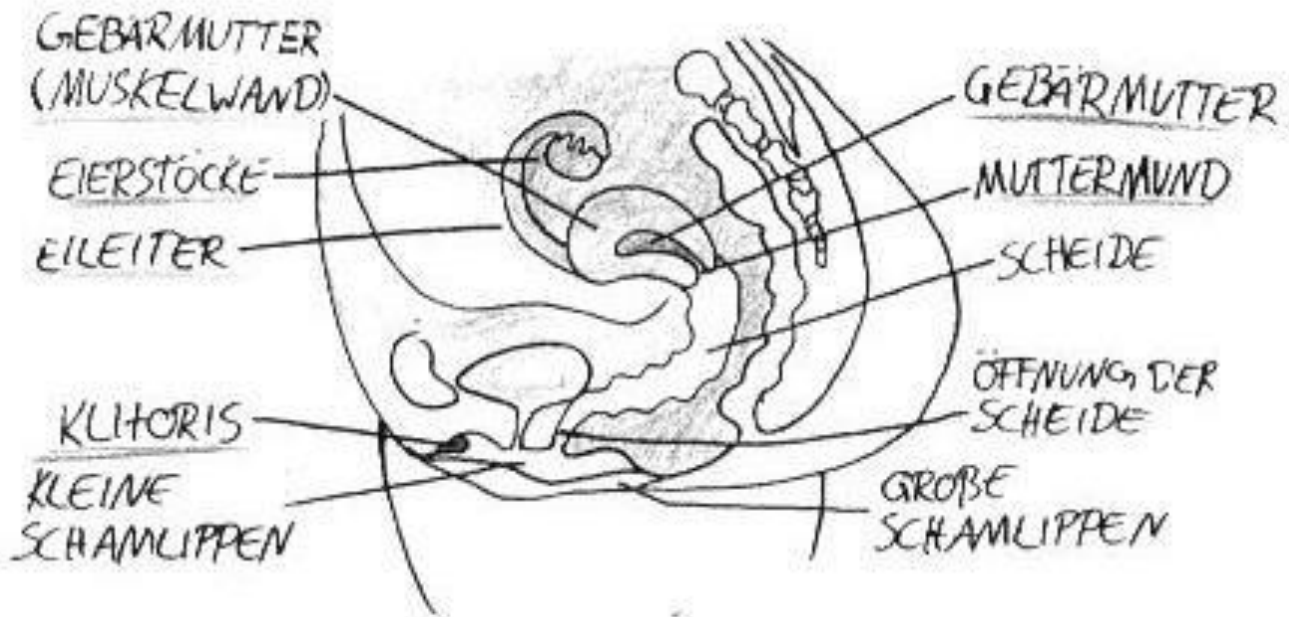
Wie`s drinnen aussieht...

Am deutlichsten verändern sich deine Geschlechtsorgane, aber das kannst du nur teilweise beobachten. Jungen kennen sich oft besser aus mit ihren Geschlechtsorganen, sie lassen sich anschauen und anfassen. Bei Mädchen dagegen liegt das meiste tief innen im Körper versteckt. Dass Mädchen eine Scheide haben und eine Gebärmutter, das merken viele Mädchen erst, wenn sie zum 1. Mal ihre Regel bekommen. Und dass jedes Mädchen in seinen beiden Eierstöcken ca. 300 000 Eizellen hat, das ahnt man auch nicht ohne weiteres.

An diesem Schnitt durch das weibliche Becken kannst du erkennen, was sich alles verändert:

Alle Veränderungen zielen darauf ab, dass du einmal selbst Kinder bekommen kannst, obwohl du dir ein Leben mit der Verantwortung für ein Kind im Moment nach gar nicht vorstellen kannst. Das hat alles noch viel Zeit - und eigentlich hast du auch noch so viele andere Pläne...

Aber vielleicht hast du Fragen dazu, denn es ist alles ganz schön spannend, was da im eigenen Körper passiert. Und Mädchen müssen das richtig lernen, weil sie ja nicht in den Bauch hineinschauen können. Also bitte frag` mich: „Moment mal, ... was ich nachfragen wollte ...“, dann erkläre ich dir das. Oder wir besprechen das mal mit der Klasse zusammen, wenn ihr Sexualkunde habt in Biologie.



Was passiert mit mir in der Pubertät?

Seelische Veränderungen:

Irgendwann merkst du, dass du dich verändert hast.

Du kannst es nicht mehr hören, wenn man sagt: „Ach, du bist ja in der Pubertät ...“ und Fragen nach bestimmten Dingen nerven dich jetzt.

Vielem, was du früher einfach akzeptiert hast, stehst du plötzlich kritisch gegenüber:

Manches ist dir plötzlich furchtbar peinlich, die Schule ist jetzt manchmal so öde, manche Hobbys machen auf einmal nicht mehr so viel Spaß. Anderes wird jetzt spannend: Vielleicht gehst du lieber denn je mit gleichaltrigen zum Sport oder zum Reiten oder einfach nur so zum Erzählen zu deiner Freundin, du findest eine andere Musik gut und vielleicht gibt es irgendeinen Jungen, den du plötzlich irgendwie spannend findest.

Und so kommst du dir manchmal auch ziemlich alleingelassen vor...

Für die meisten Jugendlichen ist die Zeit der Pubertät aber keine permanente Krise oder Katastrophe, denn es kommt nicht alles auf einmal auf dich zu, wenn du dir selbst etwas Zeit mit allem lässt. Und Schritt für Schritt gelingt die Anpassung an die Veränderungen.

Und wenn du das Gefühl hast nicht mehr zu wissen, wo das alles hinführt, dann frag mich einfach, manchmal hilft es einem, das Urteil von Menschen einzuholen, die man für kompetent hält.

Also: ~Moment mal, was ich noch fragen wollte ...“ - o.k.?



Regel - Tage - Menstruation

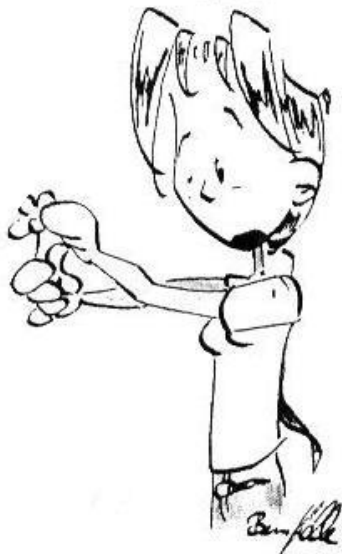
Irgendwann zwischen dem 9 und 16 Lebensjahr wirst du in deinem Schlüpfer einen bräunlichen oder rötlichen Fleck bemerken. Deine erste Regel ist da! Das erfolgt bei den meisten Mädchen um das 12. Lebensjahr herum, aber niemals völlig unvorhersehbar, denn auf der Seite (Warum kommt man in die Pubertät) hast du ja gesehen, dass dem immer viele körperliche Veränderungen vorhergehen, die du an dir bemerken kannst.

Viele Mädchen haben schon von anderen gehört, dass die Regel weh tun soll, dass einem dann irgendwie komisch wäre usw. darauf kannst du dich aber nicht verlassen, denn bei vielen Mädchen kommt die erste Regel ohne irgendwelche Beschwerden - sie ist auf einmal ganz undramatisch da. Herzlichen Glückwunsch!!!

Damit zeigt dir dein Körper an, dass du nun dazu in der Lage wärest, dass sich ein Kind in dir entwickeln könnte, du bist fruchtbar geworden. Ein kleines Wunder!



ICH MAG MICH,
ICH MAG MICH NICHT,
ICH MAG...



Die Regel ist also ein Zeichen dafür, dass dein Körper jetzt auf eine ganz neue Weise ganz gesund und ganz lebendig und ganz weiblich funktioniert. Wie schön!!!

Wahrscheinlich fühlst du dich jetzt mit der Regel auf eine Art irgendwie aufgewertet, weil du einen großen Schritt in deiner Entwicklung vollzogen hast, andererseits kommen auch viele Fragen auf dich zu:

- Warum bekommt man eigentlich die Regel?
- Kommt die Regel jetzt regelmäßig alle 4 Wochen wieder?
- Und wie lange dauert sie?
- Und bis zu welchem Alter geht das so zu?
- Merkt man den Eisprung?
- Und was mache ich wann ich doch mal Bauchweh dabei habe?
- Und was ist besser Tampons oder Binden?

Wenn du mich ansprichst: „Moment mal, ... was ich noch fragen wollte ...“, dann erkläre ich dir das in aller Ruhe.

Möchtest du manchmal am liebsten etwas an dir austauschen?

Deine viel zu große Nase? Oder die Straßenkötterfarbe deiner Haare?? Oder diese ewigen Pickel? Oder die viel zu dicken Beine?

Oder am liebsten alles?

Und dabei wäre das doch so toll, wenn auch so gut aussähe wie die Neue in der letzten Serie, einfach irre! Aber alle Mädchen in deinem Alter sind plötzlich sehr kritisch mit sich selbst, glauben zu dick oder zu dünn zu sein, zuviel oder zu wenig Busen zu haben, oder sie seien irgendwie viel zu ... Viele Mädchen hadern auch dann mit ihrem Äußeren, wenn eigentlich gar kein Grund dazu besteht.

Dazu eine wahre Geschichte:

In einem Versuch sollten Jungen die idealen Umrisse ihrer Traumfrau malen. Und die Mädchen sollten malen, was sie glauben würden, dass die Jungen gerade als ideale Umrisse ihrer Traumfrau malen. Die Idealfigur, die die Mädchen für richtig hielten, war immer viel dünner als die Figur, die Jungen als attraktiv empfanden. Die Mädchen dachten also, dass Jungen sie dünner lieber hätten...

Und die Moral von der Geschichte?

Schön sein wollen ist o.k., weil es dir hilft, dich selbst zu mögen. Aber Nobody is perfect - ersetze zu große Selbstkritik lieber durch etwas mehr Selbstbewusstsein, das macht übrigens gleich noch viel schöner?

Wenn du unsicher bist ob mit deinem Gewicht alles o.k. ist oder wenn es dich belastet, dass deine Gedanken immer um das Essen kreisen oder wenn du irgendwelche Fragen zu Deiner Ernährung hast Du weißt ja - „Moment mal, ... ich habe da noch eine Frage“ -es ist mir wichtig dass wir das zusammen abklären in aller Ruhe.

Schmetterlinge im Bauch?

Du findest es schön, dieses Gefühl von Schmetterlingen im Bauch ...: stundenlang deinen Tagträumen nachzuhängen, an deinen Traumtypen zu denken, zu überlegen, wie es wohl in seiner engsten Umgebung aussehen mag, was ihm wohl gefällt, was du tun würdest, wenn du ihn wirklich treffen würdest... Huuuch! Aber diese ständige Sehnsucht kann auch weh tun, vor allem, wenn der andere für immer unerreichbar bleibt, wenn die eigenen Gefühle nie erwidert werden, wenn man sich vielleicht sogar schlecht behandelt fühlt.

Oder du hast Fragen über Fragen...

- Gibt es Liebe auf den 1. Blick?

- Kann man in zwei Jungen gleichzeitig verliebt sein??
- Ich kann mir vorstellen, wie es wäre, einen Freund zu haben, aber in echt habe ich lieber nur Kumpels... . Wie kommt das?

- Was Jungen mögen, wenn man mit ihnen geht?
- Ab wie viel Jahren bekommt man eigentlich die Pille?

Mit deinen Eltern wirst du vielleicht nicht darüber sprechen mögen, deine Freundin kann dein ewiges Schwärmen auch langsam nicht mehr hören oder weiß vielleicht auch auf deine Fragen keine Antworten: vielleicht kann ich dir weiterhelfen?

Also traue dich: „Moment mal, was ich noch fragen wollte...“

Hilfe, wo kommen denn diese Pickel her?

Wenn die Hormone im Blut plötzlich „Tango tanzen“, dann werden dadurch alle Drüsen im Körper angeregt: auch die Talgdrüsen von Haut und Haaren arbeiten jetzt auf Hochtouren und produzieren Fett. Die Folge



können Mitesser sein, die durch Bakterien auf der Haut zu Eiterpickeln werden können.

Fast niemand kann ohne Pickel erwachsen werden...

Aber du brauchst nicht tatenlos zuzusehen:

- Achte darauf, dich gesund zu ernähren.
- Zugegeben: Pommes rot-weiß, das hat was. Aber wenn dir deine Haut Kummer macht, dann solltest du lieber frisches Obst vorziehen und fette Schokolade durch ein paar Gummibärchen ersetzen.
- Pflege deine Haut, indem du sie gründlich und mild reinigst. Benutze hautfreundliche Seifen oder pH-neutrale Waschlotionen, die die Hautpflege wirksam unterstützen. Bedenke, dass bei vielen Mädchen kurz vor der Regel die Pickel plötzlich „aufblühen“, dann aber wieder verschwinden, wenn die Regel da ist. Und wenn alles nichts nützt, dann kann ich dir ganz sicher helfen. Es gibt medizinische Cremes, die ich dir verschreiben kann.

Sprich mich darauf an, ehe der Kummer zu groß wird. „Moment mal, ... was ich noch fragen wollte...“

Ein paar Ratschläge für Sauberkeit gefällig?

Sauber und gepflegt zu sein ist Teil der persönlichen Ausstrahlung. Manche Menschen kann man deshalb im wahrsten Sinne des Wortes „gut riechen“, sie sind einem sympathisch, man mag sie einfach.

Vor allem ist Sauberkeit jetzt besonders wichtig, um Entzündungen und Erkrankungen der Haut, aber auch der Geschlechtsorgane zu vermeiden: Die Erkrankungen sind weit verbreitet, weil viele Jugendliche nicht wirklich wissen; worauf sie achten müssen.

Das sollte man tun:

- 1 x täglich mit milder Seife oder pH-neutraler Waschlotion waschen oder duschen. Mildes Deodorant benutzen (dadurch wird verhindert, dass sich der Schweiß zersetzt und unangenehm riecht!)
- Beim Duschen alle Hautfalten und -winkel der Schamgegend am besten mit der Hand gut waschen.
- Zum Abtrocknen der Schamgegend ein eigenes Handtuch benutzen. Handtücher und Waschlappen nach Gebrauch so aufhängen, dass sie gut trocknen können. (Krankheitserreger lieben es feucht und warm!)
- Nach dem Besuch von Sauna oder Schwimmbad gut abduschen (Badeanzug ausziehen!)
- Nach dem Wasserlassen den letzten Tropfen mit Toilettenpapier abtupfen. Nach dem Stuhlgang richtig abputzen: von „vorne“ nach „hinten“ wischen! Außerdem: „Nach dem Stuhlgang, vor dem Essen: Händewaschen nicht vergessen.“
- Die Absonderungen aus der Scheide bei Bedarf mit Slipeinlagen und während der Regel mit Binden oder Tampons auffangen. Während der Regel haben viele Mädchen auch das Bedürfnis, sich häufiger zu waschen.
- Täglich frische Unterwäsche und Strumpfe anziehen
- Bei Juckreiz oder Wundgefühl in der Schamgegend oder bei Schmerzen beim Wasserlassen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen!



Das sollte man lassen:



- Zu häufiges duschen und stark parfümierte Duschlotions greifen den Säureschutzmantel der Haut an. Zuviel „Chemie“ reizt die Haut unnötig.
- Waschlappen am besten gar nicht benutzen oder häufig wechseln.
- Nicht dasselbe Handtuch für „oben“ und „unten“ benutzen. Handtücher nicht verleihen, so werden Krankheitskeime verschleppt.
- Beim Sitzen auf Bänken oder Fensterbänken in der Sauna oder im Schwimmbad besser ein eigenes Handtuch unterlegen.
- Harnröhre, Scheide und Darmausgang liegen räumlich sehr eng zusammen. Darum nie von „hinten“ nach „vorne“ abputzen und nie 2 x mit demselben Stück Papier.
- Intimspray meiden! Auch während der Regel genügt es, sich mit Wasser und milder Seife zu waschen. Socken und Unterwäsche aus synthetischen Fasern meiden, sie nehmen keine Feuchtigkeit auf. Slips oder Jeans dürfen weder scheuern noch zu eng sein.
- Krankheitssignale des Körpers nicht übersehen, die Ärztin oder den Arzt lieber 1x zu oft als 1x zu selten fragen. Sie sind für dich und deine Fragen da!

Warum rauchen manche Mädchen?

Meistens sind es zuerst einige Jungen in der Klasse, die sich mittags nach der Schule an der Bushaltestelle eine Zigarette anzünden. Warum? Weil sie den Mädchen imponieren wollen weil das angeblich cool, männlich und machomäßig wirkt. Und warum rauchen dann die Mädchen? Das ist schon schwieriger, aber meistens möchten Sie zu so einer Jungengruppe dazugehören, von den Jungen akzeptiert werden. Dann ist da plötzlich dieser unausgesprochene oder auch ganz offene Gruppendruck, vor allem wenn noch unterstellt wird; dass man sich nicht traue.

Später werden die Mädchen dann sagen, dass sie aus Gewohnheit rauchen würden, oder aus Genuss. „Ich rauche gern“ - das geht sehr schnell, und dann hat einen das Nikotin plötzlich jahrzehntelang am Haken.

Du hast vielleicht fest vor, mit dem Rauchen nie anzufangen. Du hast vielleicht schon mit deinen Eltern darüber geredet, vielleicht sind sie ja selbst Nichtraucher. Oder deine Eltern rauchen und merken, dass sie nicht mehr aufhören können. Auf jeden Fall wollen sie gern, dass du nicht damit anfängst.

Rauchen oder Nichtrauchen?

Die Wahl liegt bei dir. Ich fände es aber echt gut, wenn du dich für deine Gesundheit entscheiden könntest.

Dass es 100 gute Gründe gibt, nicht zu rauchen, das weißt du längst. Aber für Mädchen gibt es noch ein paar spezielle Probleme:

- Rauchen schadet der Haut, vor allem, wenn du ohnehin zu Hautunreinheiten neigst.
- Wer raucht, büßt an körperlicher Leistungsfähigkeit ein. Da brauchst du nur mal Sportlerinnen zu fragen!
- Rauchende Mädchen können später die Pille zur Empfängnisverhütung nicht ohne weiteres vertragen, weil Rauchen und Pille in Kombination lebensgefährlich werden kann!

- Später während einer Schwangerschaft bleibt dem Baby mit Jedem Zug an der Zigarette die Luft weg, keine schönen Vorstellung!

Nein sagen, wenn man etwas

- nicht
- oder noch nicht
- oder so nicht

will, ist kein Zeichen von Schwäche oder Unsicherheit sondern im Gegenteil ein Ausdruck von Stärke.

Was jemand von dir möchte, ist seine Sache und dafür bist du nicht verantwortlich. Du bist verantwortlich dafür, was du selbst willst. Ein Freund, der dich mag und schätzt und der es wirklich wert ist, wird dafür Verständnis haben.

Ein Freund aber der über deine eigenen Wünsche und Gefühle hinwegbrettert noch dem Motto: „Hab dich nicht so, da ist doch nichts dabei“, ist kein wirklicher Freund. Lass lieber die Finger davon, ehe es blaue Flecken auf deiner Seele gibt.



Vielleicht können wir uns weiter darüber unterhalten auch über anderer Dinge wie Alkohol und Drogen: in der Schule, im Jugendhaus, in der Jugendsprechstunde, mit deinem Freundeskreis oder allein.

Dann sprich' mich bitte an: „Moment mal, ... was ich nach fragen wollte...“, ein Termin ist bald gefunden.

Stimmt es, dass durch MP3-Player/Discman-Hören das Gehör kaputtgehen kann?

Ja und nein, das hängt von der Lautstärke ab.

Verkehrslärm, der Klavierübende Bruder, Straßenbau, kläffende Hunde - alles kann auf die Dauer ganz schön laut und nervig werden.

Aber es gibt Lärm, der noch viel lauter ist und dich wahrscheinlich nicht nervt. Im Gegenteil, das trägt dich fort, lässt dich die Welt um dich herum vergessen, ist einfach super:

Das ist die Macht der Musik mit 120 Dezibel* einfach irre!!!

Live-Konzerte, Disco-Musik, MP3-Player und auch der Discman schaffen diese Lautstärke.

* Wie man Gewichte per Kilogramm oder Pfund misst, so misst man Lautstärken mit der Maßeinheit „Dezibel“. Alles, was so zwischen 60 und 100 Dezibel laut ist, das ist eigentlich schon unerträglich.

Nur - dadurch entstehen leider auch bleibende schwere Hörbeeinträchtigungen! Und zwar wirst du dadurch nicht nur schwerhörig, wie du es von alten Leuten her kennst. Sondern du hörst alles dumpf, verzerrt, gestört und eben „anders“ - unerträglich! Bestimmte Berufe kannst du dann möglicherweise später nicht mehr erlernen, und im Verkehr macht die Schwerhörigkeit unsicher.



Deswegen darf man natürlich auch weiterhin MP3-Player/Discman hören und auch in die Disco gehen, aber man sollte darum wissen und sich dem Lärmpegel einfach nicht zu lange aussetzen, wenn es extrem laut ist.

„Wenn dich das noch genauer interessiert: „Moment mal, ... was ich noch fragen wollte ...“ - ich erkläre dir das gerne.

Fit for fun?

Bein Körper wächst jetzt, Körperproportionen verschieben sich alles passt nicht mehr zueinander der Körper gerät irgendwie außer Kontrolle Es ist schwer ein Gefühl für diesen veränderten Körper zu entwickeln die Bewegung mit plötzlich fangen Armen und Beinen abzustimmen Manchmal magst du dich fast tolpatschig oder ungeschickt fühlen, wenn du die Vase die du eben abgestellt hast, beim Umdrehen wieder umschmeißt.

Wenn du jetzt möglichst viel Sport treibst, dann trainierst du damit das Zusammenspiel deiner Muskeln und Gelenke steigerst ihre Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Kraft. Deine Bewegungen werden wieder harmonischer du lernst dabei deinen veränderten Körper kennen und besser einschätzen und fühlst dich in deinem Körper wieder zuhause - du fühlst dich fit und gut.

Wo du hier am besten zum Sport gehen kannst?

Sprich mich darauf an: „Moment mal, ... ich habe da noch eine Frage“ - ich habe Tipps und Adressen für dich.

Was ist schneller als die meisten Krankheiten?



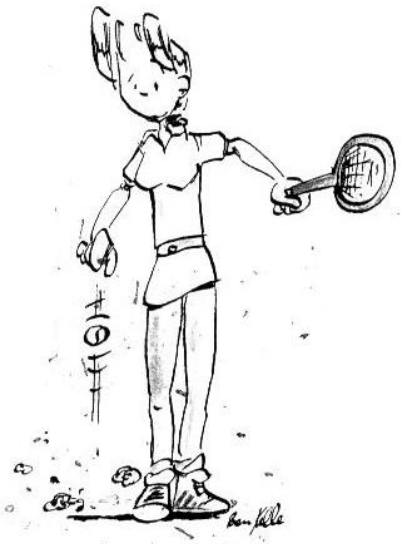
Impfen! Du kommst ihnen einfach zuvor!

In der uns umgebenden Luft eben sehr viele Krankheitserreger. Wenn dich jemand in der Schule oder im Kaufhaus oder im Bus gar direkt anhustet und so bestimmte Krankheitserreger auf dich überträgt, dann kannst du dadurch sehr krank werden: Grippe, Masern, Röteln, Windpocken oder Keuchhusten werden z.B. so weitergegeben. Beim Impfen wird dir dagegen zu einem Zeitpunkt, den du selber bestimmst, eine geringe, genau dosierte Menge dieser Krankheitserreger in abgeschwächter Form oder auch nur Teile des Erregers eingespritzt. Das geschieht meistens am Oberarm. Der Körper setzt sich dann mit diesen „Eindringlingen“ auseinander und bildet Abwehrstoffe gegen diese Krankheiten, ohne dass man selbst krank dadurch wird. Du machst also diese Krankheit in einer ganz

schwachen Form durch. Und du kannst dann die richtige Krankheit nicht mehr bekommen.

Und manche Krankheiten können ja auch für dich sehr schlimme Folgen haben, z.B. Hepatitis B, oder sogar für ein Baby während einer späteren Schwangerschaft, z.B. durch Röteln.

Gott sei Dank kann man sich dagegen impfen lassen. Und jetzt gibt es sogar noch eine ganz besondere und neue Impfung gegen HPV. Noch nie gehört? Neugierig geworden? Dann lies mal auf der nächsten Seite weiter, da wird dir alles erklärt.



Durch diese Impfungen bist du meistens für 10 Jahre und manchmal sogar lebenslang geschützt. Praktisch, was?

Also logisch, dass du dich impfen lässt!

„Moment mal bitte,.., ich habe da noch eine Frage“:

Ganz einfach, du kommst mal mit deinem Impfbuch vorbei dann schauen wir uns das zusammen durch ab alles bei du klar ist.



Ein kleiner Pick für die Gesundheit in der Pubertät besonders wichtig!

1. Weißt du, dass du jetzt schon etwas ganz Wichtiges tun solltest, damit du später mal gesunde Kinder bekommen kannst? Alle Mädchen sollten einen ganz sicheren Impfschutz haben gegen

Röteln:

Das ist eigentlich eine harmlose Kinderkrankheit. Aber wenn eine junge Frau schwanger ist und bekommt dann erst die Röteln, dann kann das für das Baby sehr gefährlich sein - es kann taub werden oder blind oder kann herzkrank sein. Aber wenn du rechtzeitig gegen Röteln geimpft bist, dann haben die Röteln-Viren mal keine Chance bei dir. Und auch nicht bei dem Baby.

2. Verliebt sein ist schön - aber Achtung vor blinden Passagieren

Hepatitis B:

Die Hepatitis B ist eine sehr schlimme Erkrankung der Leber. Das Virus, das die Hepatitis B überträgt, ist leider sehr verbreitet und auch sehr leicht von einem Menschen auf den anderen zu übertragen - das kann schon beim Küssen passieren. Und wenn du so richtig doll verliebt bist und auf „Wolke 7“ schwebst, dann denkst du wahrscheinlich nicht daran, dass du dich beim Küssen mit einer schlimmen Krankheit anstecken könntest. Darum pass dich lieber rechtzeitig vorher gegen Hepatitis B impfen.



3. Damit ihr beim „Ersten Mal“ nur zu zweit seid

HPV:

Das HPV (Humanes Papilloma Virus) gehört in eine große Familie von Viren. Viele von ihnen sind harmlos, doch sie haben auch gefährliche Verwandte. Manche lösen Warzen an der Scheide aus. Andere können sogar Krebs an der

Gebärmutter verursachen. Sie werden beim Geschlechtsverkehr übertragen, und selbst ein Kondom kann die Ansteckung nicht sicher verhindern. Aber es gibt eine richtig gute Nachricht: Du kannst dich jetzt gegen HPV impfen lassen. Die neue Impfung macht dein Immunsystem so stark, dass es sich gegen die Viren wehren kann.

Das mit dem „Ersten Mal“ hat noch Zeit, denkst du jetzt? Na klar, aber wichtig ist eben auch, dass du dich gegen HPV rechtzeitig vor dem „Ersten Mal“ impfen lässt.

„Moment mal, ... was ich noch fragen wollte...“

Ich als deine Ärztin/dein Arzt freue mich auf dich. Vielleicht hast du noch mehr Fragen zum Impfen.

Also komm` einfach mal vorbei, und bring doch auch gleich deine beste Freundin mit.

Ich als dein Arzt freue mich auf dich. Vielleicht hast du noch mehr Fragen zum Impfen.

Also komm` einfach mal vorbei, und bring doch auch gleich deine beste Freundin mit.

Fragen, die ich so habe:

- Kann man schwimmen während der Regel?
- Wieso ist die Regel so unregelmäßig?
- Wieso haben manche Mädchen Bauchschmerzen bei der Regel?
- Ab wann muss man das 1. Mal zur Frauenärztin/zum Frauenarzt?
- Ist die Pille das sicherste Verhütungsmittel?

