



# SELBSTTEST

(Kreuze Zutreffendes an)



- Hast du vor und/oder während der Regel extrem starke Schmerzen?  
 (fast) immer  gelegentlich  selten  nie
- Brauchst du Schmerzmittel bei der Regel?  
 (fast) immer  gelegentlich  selten  nie
- Hast du trotz Schmerzmitteln starke Schmerzen bei der Regel?  
 (fast) immer  gelegentlich  selten  nie
- Hast du trotz der „Pille“ starke Schmerzen bei der Regel?  
 (fast) immer  gelegentlich  selten  nie
- Hast du vor oder während der Regel Durchfall und/oder starke Schmerzen beim Stuhlgang?  
 (fast) immer  gelegentlich  selten  nie
- Hast du unabhängig von der Regel an vielen Tagen im Monat Unterleibsschmerzen oder Durchfall?  
 (fast) immer  gelegentlich  selten  nie
- Hat/hatte deine Mutter, deine Schwester ähnliche Probleme?  
 (fast) immer  gelegentlich  selten  nie

Wenn du häufig „(fast) immer“ angekreuzt hast, solltest du eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt darauf ansprechen. Du kannst uns auch gerne schreiben.

## REDE ÜBER DEINE REGEL

DEINE  
**REGEL  
IST KEIN  
TABU!**

Redest du offen über deine Regel, Tage, Periode, Zyklus, Menstruation...? Sprich mit einer Person deines Vertrauens darüber, tauscht euch aus! Deine Regel ist kein Tabu!

- Starke Schmerzen in Bauch, Rücken und/oder Beinen
  - Starke Blutungen
  - Schmerzen beim Gang zur Toilette
  - Übelkeit und Erbrechen
- Das kann Endometriose sein.

#ENDOMETRIOSE  
**ENDO-  
WAS?**

#AWARENESS  
**ENDO-  
METRI-  
OSE!**

Bei Endometriose wächst Gewebe, das dem der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt außerhalb der Gebärmutter. Das kann deine Beschwerden verursachen.

Du bist nicht allein:  
In Deutschland gibt es ca.  
2 Millionen Betroffene.

**2MIO.**  
ENDOMETRIOSE-  
BETROFFENE\*

\*in Deutschland

## HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

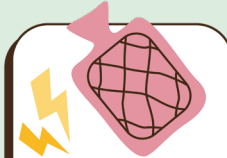
### REGELSCHMERZEN?

Hast du Schmerzen und Krämpfe kurz vor und während deiner Regel?  
Du hast keine Kraft zur Schule zu gehen und würdest lieber den ganzen Tag zuhause bleiben?

### TIPPS FÜR DICH:



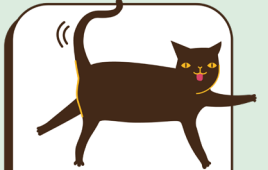
Sorge für Ruhe und Entspannung. Nimm dir Zeit.



Eine Wärmflasche hilft bei starken Schmerzen.



Telefoniere mit einem Herzensmenschen.



Bewegung kann auch gut tun.

### ACHTE AUF DICH

Ist deine Regel immer wieder extrem schmerzhaft? Kommt sie zu oft? Hast du zusätzliche Beschwerden? Sehr starke Regelschmerzen sind nicht normal! Hol dir Hilfe! Sprich mit einem Arzt/einer Ärztin ob dir Medikamente helfen könnten. Lass dich nicht abweisen! Wenn du nicht weiterkommst, melde dich bei uns.