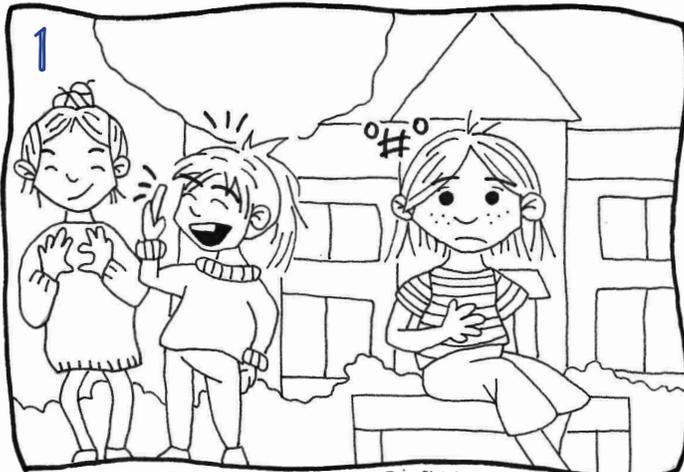


# MAX UND LINA

Lies den Comic aufmerksam durch  
und beschreibe, was mit Lina los ist.



Lina (13) ist müde und erschöpft. Sie fühlt sich nicht gut. Mit ihren Freundinnen probiert sie ein neues TIKTOK aus, aber sie kann sich nicht konzentrieren. Sie hat ihre Regel.



Ihre Gedanken werden von ihrem Freund Max (14) unterbrochen, der sich gerade neben sie auf die Bank setzt. Max ist im Fußballteam.



Max ist verwirrt. Lina schaut immer bei seinen Fußballspielen zu. Warum heute nicht?



Max ist wütend. Lina hat versprochen mit zum Fußballspiel zu kommen. Lina kommt immer mit zum Fußball.

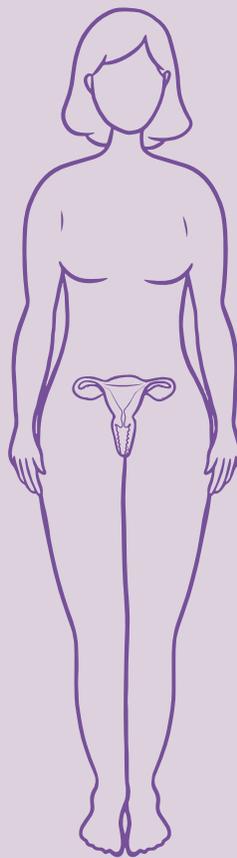


Max steht auf und stürmt davon. Lina sitzt wieder allein auf der Bank. Sie ist traurig.

Silke Pöhlmer

# BESCHWERDEN

Welche Beschwerden können vor und während der Menstruation  
bzw. beim Prämenstruellen Syndrom auftreten?



# LINDERUNG

Was hilft, Beschwerden bei der Menstruation zu lindern?  
Markiere die 16 versteckten Wörter. (ä=ae | ö=oe | ü=ue)

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


LÖSUNG: ABLENKEN, AUSRUHEN, BADEN, BEWEGEN, DUSCHEN, ENTSPANNEN, FREUNDE, HOBBY, MUSIK, RADFAHREN, SCHLAFEN, SPAZIEREN, SPORT, TEE, WÄRMFLASCHE, YOGA

# QUIZ: MENSTRUATION

Beantworte die Fragen. Markiere den Buchstaben vor deine Antwort. Übertrage die Buchstaben der Reihe nach in die Kreise für das Lösungswort.

Ist die Regel etwas Positives und Natürliches?

- G Ja, absolut
- E Nein, total eklig

1.

Wie lange dauert die Menstruationsblutung im Durchschnitt?

- T 10 Stunden
- B 3-7 Tage
- Ä 14 Tage
- P 28 Tage

4.

An welchem Syndrom leiden manche Mädchen?

- Y Lange-Schlafen-Syndrom
- R Prämenstruelles Syndrom
- B Sonniges Syndrom
- E Postmenstruelles Syndrom

7.

Wie sollte man Mädchen, die an PMS leiden, begegnen?

- Y Mit Lachen
- R Mit Verständnis + Zuneigung
- B Mit coolen Sprüchen
- E Am besten ignorieren

10.

Was ist keine Phase des Menstruationszyklus?

- U Gelbkörperphase
- I Menstruation
- A Follikelphase
- E Kreisphase

2.

Wie lange kann ein Menstruationszyklus dauern?

- Ü 10 Stunden
- Z 3-7 Tage
- C 14 Tage
- K 23 bis 35 Tage

5.

Was hilft nicht bei Menstruationsbeschwerden?

- S Ausruhen
- V Ablenkung
- P Kalte Dusche
- T Sport

8.

Was passiert beim Eisprung?

- X Ein Ei springt bei Musik.
- K Das Huhn springt vom Ei.
- P Das passiert beim Sport.
- L Der Follikel platzt und das Ei „springt“ heraus.

3.

Woran leiden viele Mädchen während ihrer Menstruation?

- Z Husten
- A Haarausfall
- Ö Unterleibsschmerzen
- I Leseschwäche

6.

Welche körperlichen Beschwerden haben Mädchen während der PMS nicht?

- R Appetitlosigkeit
- A Schlafstörungen
- E Beinbruch
- Ö Muskelschmerzen

9.

## LÖSUNGSWORT:

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

