



# Zeit des Umbruchs

## Mädchen in der Pubertät

Sie beginnt mit etwa zehn Jahren – und danach ist nichts mehr wie zuvor: Die Pubertät lässt die Brüste wachsen, macht Hüften und Schenkel breiter, bringt die Gefühle durcheinander und die Sexualität aus dem Schulbuch ins Mädchenzimmer. Es ist eine Zeit des Umbruchs. MEDIZIN populär über die wichtigsten körperlichen Veränderungen in dieser spannenden Lebensphase.

VON BETTINA BENESCH

**D**en Startschuss zur großen Veränderung geben die Gonadotropin-Releasing-Hormone, die im Gehirn freigesetzt werden. Dadurch wird die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) dazu angeregt, das Follikel stimulierende Hormon (FSH) und das Luteotropes Hormon (LH) auszuschütten. Das hat zur Folge, dass die Eierstöcke wachsen und ihrerseits Geschlechtshormone freisetzen. Und so nimmt alles seinen Lauf: Die Brüste wachsen, die Schambehaarung zeigt sich allmählich, es kommt zu weißlichem Ausfluss aus der Scheide, dem so genannten Weißfluss, und schließlich, meist mit 12 oder 13 Jahren, zur ersten Menstruation, der Menarche. Der ganze Prozess findet etwa im Alter von zehn bis 18 Jahren statt.

Foto: © thinkstock / Ingram Publishing

### Viele Fragen

Währenddessen tauchen zahlreiche Fragen auf, angefangen bei der idealen hygienischen Versorgung bis hin zu Sexualität und Verhütung. „Die meisten Mädchen wissen zu dieser Zeit schon Bescheid über die wichtigsten Dinge“, sagt die Gynäkologin Dr. Agnes Hofer, Wahlärztin in Hollabrunn und Oberärztin im dortigen Landeskrankenhaus. Dennoch gibt es einige Fragen, die Hofer in einer eigenen Mädchensprechstunde beantwortet. Sie empfiehlt den ersten Frauenarztbesuch etwa um den 15. Geburtstag – bei Schmerzen oder anderen Beschwerden natürlich entsprechend früher.

### 1. MENSTRUATION

In der Regel läuft die Sache mit der Regel unkompliziert, bei den meisten Mädchen treten keine ernstzunehmenden gesundheitlichen Beschwerden auf. Dennoch können sich einige Veränderungen einstellen, die erstmal nicht auf große Akzeptanz bei den Mädchen stoßen. Ein Besuch beim Gynäkologen oder der Gynäkologin ist besonders dann sinnvoll. In der ersten Zeit kommt die Menstruation meist in unregelmäßigen Abständen, mitunter können mehrere Monate zwischen zwei Blutungen liegen. Erst allmählich pendelt sich der Rhythmus ein; bei erwachsenen Frauen dauert er →



Dr. Agnes Hofer



meist 25 bis 32 Tage. Bleibt die Blutung auch nach dem 16. Lebensjahr aus, ist es sinnvoll, sich gynäkologisch untersuchen zu lassen.

#### Tampon, Binde oder ...?

Was die Hygieneartikel angeht, rät Hofer besonders am Anfang zur klassischen Binde. Ab 14 bis 15 Jahren sind Tampons eine gute Alternative. Dabei ist die Einschulung durch den Gynäkologen, die Gynäkologin oder eine nahestehende Verwandte wichtig. „Nach fünf Tampons können sie es“, sagt Hofer. Die Menstruationstasse dagegen, bei der das Blut in der Scheide in einem kleinen Auffangbehälter gesammelt wird, sei für junge Mädchen nicht geeignet, denn: „Solange ich Jungfrau bin, kann ich sie nicht einführen.“

#### Zu starke Blutung

Eines der Themen in Hofers Ordination ist die zu starke Regelblutung. Als zu stark gilt die Regelblutung dann, wenn das Mädchen pro Tag mehr als sechs Binden oder Tampons verwenden muss. Diese Hypermenorrhoe ist meist eine funktionelle Störung, das heißt ohne fassbare organische Erkrankung. In einigen Fällen hat sie jedoch organische Ursachen wie Polypen oder hormonelle Störungen. Zu starke Blutungen sollten daher jedenfalls vom

Die Menstruationstasse bei der das Blut in der Scheide in einem kleinen Auffangbehälter gesammelt wird, ist für junge Mädchen nicht geeignet, denn solange sie Jungfrauen sind, können sie sie nicht einführen.

Gynäkologen oder der Gynäkologin abgeklärt werden. Ist eine Therapie der Hypermenorrhoe notwendig, wendet Hofer in ihrer Praxis eine Gestagen-Kur über drei Monate an. Danach klingen die Beschwerden meist ab. Wenn Verhütung für das Mädchen bereits ein Thema ist, kann auch die Pille als Therapie eingesetzt werden.

#### Schmerzen bei der Blutung

Falls die Regelblutung schmerzhaft ist, empfiehlt Hofer in erster Linie Wärme, etwa durch eine Wärmflasche oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke. Weiters habe sich Magnesium bewährt, ebenso wie ein kleiner Mokka mit oder ohne Zucker, denn das Koffein hat eine leicht krampflösende Wirkung. Erst wenn Wärme, Magnesium und Kaffee

nicht wirken, greift Hofer zu Schmerzmitteln mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol. Für Mädchen, die verhüten möchten, kommt auch die Pille als therapeutische Maßnahme in Frage.

#### 2. UNREINE HAUT

Mitesser und Pickel tauchen bei den meisten Mädchen auf, doch für den Großteil ist das mehr ein kosmetisches denn ein medizinisches Thema. Nur etwa 15 Prozent der pubertierenden Mädchen leiden unter ihrer Akne. Ihnen rät Agnes Hofer zu guter Hautpflege, wenn möglich bei der Kosmetikerin. Auch der Besuch beim Hautarzt oder bei der Hautärztin ist sinnvoll, vor allem, wenn das Mädchen sehr leidet. Älteren Mädchen, die verhüten möchten, empfiehlt die Gynäkologin die Einnahme der Pille. Mit 20 Jahren sind die pubertätsbedingten Pickel dann meistens Geschichte.

#### 3. ZU WENIG EISEN

Eisenmangel betrifft vor allem jene Mädchen, die übermäßig starke Blutungen haben und sich nicht ausgewogen ernähren – etwa, weil sie dem gängigen Schönheitsideal der superschlanken Frau entsprechen möchten. „Bei Zwölf-, 13- oder 14-Jährigen ist Eisenmangel meist kein Thema, wenn die

Eltern auf die Ernährung achten“, sagt Hofer. „Mit Ende 14, Anfang 15 rückt das dann schon in den Fokus.“ In diesem Alter tauche oft die Frage auf: 'Bin ich nur schön, wenn ich wirklich dünn bin?'

Wichtig sei, auf die Ernährung zu achten, so die Gynäkologin: viel Gemüse, Hülsenfrüchte und hochwertige Kohlehydrate und wenig Süßes. Zwei Mal pro Woche Fleisch sei vollkommen ausreichend. „Lieber zwei Mal pro Woche hochwertiges Fleisch als jeden Tag eine Wurstsemmel“, sagt Hofer. Notwendig sei Fleisch nicht: „Vegetarische Ernährung ist wunderbar, besonders, wenn der, der kocht, sich auskennt und weiß, welche Lebensmittel ausreichend Eiweiß und Eisen enthalten.“

#### 4. DIE SACHE MIT DEM SEX

Etwa ab dem 15. Lebensjahr wird Verhütung zum Thema. „Die Mädchen kommen immer später mit dem Wunsch nach einem Verhütungsmittel. Sie sind selbstbewusster und sagen, sie wollen noch warten, bis es wirklich passt“, erklärt die Gynäkologin. Mit 14 bis 15 Jahren verhüten laut Hofer zehn bis 15 Prozent der Mädchen, mit 16 bis 17 Jahren sind es 80 Prozent.

Als Verhütungsmittel der Wahl empfiehlt Hofer die Kombinationspille, die Östrogen und Gestagen enthält. Nicht geeignet ist diese Pille für Mädchen, die rauchen und für alle, in deren Familie bereits Herzinfarkt, Schlaganfall oder Lungeninfarkt aufgetreten ist. In diesem Fall ist es möglich, auf eine Gestagen-Pille auszuweichen, die jedoch das Risiko von häufigen Zwischenblutungen mit sich bringt. Eine unkomplizierte und sichere Alternativen zur Pille sieht Hofer für Mädchen dieses Alters nicht. Für das Kondom fehle vielen schlichtweg die Erfahrung. „Ich empfehle den Mädchen zwar immer, ein Kondom zu verwenden, um sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen – doch bei der Verhütung gibt es in diesem Alter in Wahrheit keine Alternative zur Pille“, sagt Hofer. Die einzige weitere, sichere Möglichkeit sei die Mini-Kupfer- oder -Goldspirale, doch das Einsetzen in die Gebärmutter verursacht Schmerzen. Daher empfiehlt die Gynäkologin die Spirale frühestens ab dem 17. Lebensjahr. ■

Fotos: © PhotoAlto, thinkstock/pixidalgo, thinkstock/Raquel Camacho G H me z

# Sex, Kondom & Co.

## Die häufigsten Fragen der Teenager



Foto: © thinkstock/Jupiterimages

Das Frauengesundheitszentrum F.E.M. in Wien hält in Kooperation mit dem Männergesundheitszentrum M.E.N. verschiedene Workshops für Mädchen und Burschen ab; unter anderem einen zum Thema „Mit Sicherheit verliebt“, bei dem es u.a. um Sexualität geht. Die Teens können anonym Fragen stellen, die dann in der Gruppe von ExpertInnen beantwortet werden. Mag.<sup>a</sup> Katrin Sabeditsch, Klinische und Gesundheitspsychologin am Zentrum, hat ein paar der wichtigsten Fragen für uns zusammengefasst – und die Antworten dazu gleich mitgeliefert:

### Wann ist der richtige Zeitpunkt für das erste Mal?

Den Zeitpunkt bestimmst alleine du. Wichtig ist, dass du dich nicht unter Druck setzen lässt. Lass dir mit deinem Partner oder deiner Partnerin Zeit beim Kennenlernen eurer Körper, tastet euch durch Berührungen aneinander heran und findet heraus, was euch gefällt. So könnt ihr euch langsam kennen und vertrauen lernen. Sprecht über eure Empfindungen – auch über das, was ihr nicht möchtet. Und versucht keine zu hohen Erwartungen zu haben, denn es ist ganz normal, dass beim ersten Mal nicht alles perfekt läuft.

### Warum tut das erste Mal weh?

Das erste Mal kann schmerzhaft sein – muss aber nicht. So kann zum Beispiel beim Reißen des Jungfernhäutchens ein kurzer Schmerz entstehen, der jedoch meist nicht groß ist. Schmerzen entstehen vor allem dann, wenn dein Körper angespannt ist, beispielsweise aufgrund von Aufregung. Denn dann sind auch die Muskeln im Becken und in der Scheide angespannt, die Scheide wird eng und wenig feucht. Deshalb ist es wichtig, dass ihr eine angenehme Atmosphäre schafft und euch Zeit lasst.

### Wie genau funktioniert das mit dem Kondom?

Diese Frage kommt in den Workshops sehr häufig vor. Gemeinsam wird das Thema besprochen und das Abrollen des Kondoms geübt. Das Üben ist sehr wichtig, weil die Mädchen und Burschen dadurch Sicherheit in der Anwendung bekommen und somit in der „Erstsituation“ weniger Hemmungen haben, ein Kondom anzuwenden und weniger Fehler machen. Zudem werden die Mädchen bestärkt, das Verwenden eines Kondoms einzufordern und dadurch für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.