



# MÄDCHENKALENDER

nach Dr. Maria Hengstberger

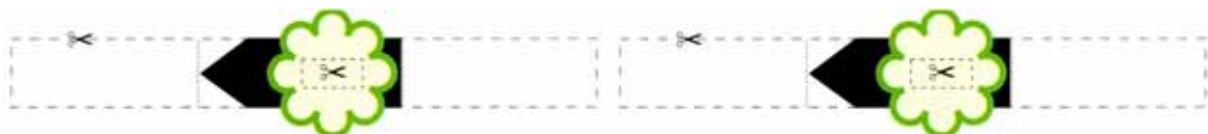
1			<b>Erster Tag der Regelblutung</b> starke Blutungen, manchmal Übelkeit, Unterleibschmerzen
2			
3			
4			noch Schmierblutungen, aber beginnendes Wohlbefinden
5			
6			<b>Östrogenphase</b> Schönere Haut, gesteigerte Aktivität
7			
8			
9			noch unfruchtbare Tage, aber Ausnahmen sind möglich
10			
11			Beginn der voraussichtlich fruchtbaren Tage
12			<b>Eisprungphase</b> <b>Sehr fruchtbare Tage</b>
13			Achten auf Zervixschleim, Aufwachttemperatur, Brustspannungen, eventuell Mittelschmerz, der den Eisprung anzeigt.
14			
15			
16			noch fruchtbare Tage
17			
18			
19			Beginn der voraussichtlich unfruchtbaren Tage, Ausnahmen möglich
20			
21			
22			
23			
24			<b>Gelbkörperhormonphase</b>
25			Bei vielen Frauen beginnendes Unwohlgefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blähungen, Spannungen in den Brüsten, unreine Haut
26			
27			
28			
29			<b>Ende eines durchschnittlichen Menstruationszyklus</b>
30			Auch längere Zyklen sind möglich;
31			dann Arztbesuch oder Schwangerschaftstest.
32			

- Menstruation
- Schwache Blutung, unfruchtbar
- unfruchtbar
- mit Ausnahmen unfruchtbar
- fruchtbare Tage
- sehr fruchtbare Tage

Bastelanleitung für deinen persönlichen Zykluskalender:

1. Schneide den Mädchenkalender an den beiden strichlierten Linien durch, so dass ein anhebbarer Streifen entsteht.
2. Schneide den Blumenschieber samt dem Umbiegestreifen aus, dann schneide noch das Fenster in der Mitte der Blume heraus.
3. Falte den Blumenschieber entlang der strichlierten Linien und lege ihn über den angehobenen Streifen. Klebe den Schieber an der Rückseite zusammen.
4. Wenn du die Blume mit dem Pfeil weiterschiebst, erkennst du an der Farbe in der Blume deine Zyklusphase.

**Dieser Kalender kann von JEDER FRAU im gebärfähigen Alter verwendet werden**





## MÄDCHENKALENDER

nach Dr. Maria Hengstberger

### Der weibliche Zyklus und seine Auswirkungen auf die Psyche, den Körper und die Fruchtbarkeit der Frau.

Anders als beim Mann sind das Wohlbefinden und die Fruchtbarkeit der geschlechtsreifen Frau einem Hormonzyklus unterworfen. Glücksgefühle, unerklärliche Traurigkeit, aber auch schöne Haut oder zahlreiche Pickel können ebenso hormonell bedingt sein wie Blähungen, Übelkeit, Erbrechen und starke Unterbauchschmerzen, insbesondere zur Zeit des Eisprungs und während der Regelblutung. Glücklicherweise haben nicht alle Frauen und Mädchen alle Symptome, aber über die Tatsache, dass auch eine völlig gesunde Frau zyklusabhängige Beschwerden haben kann, sollte jedes Mädchen informiert sein.

Dieser Mädchenkalender wurde in viele Sprachen übersetzt und wird zum besseren Verständnis für die Funktion des weiblichen Körpers von den Mitarbeitern der "AKTION REGEN" in den ärmsten Ländern der Erde verteilt. Dieser Kalender kann leicht nachgebastelt werden und soll auch Mädchen und Frauen, die nur eine geringe Schulbildung haben und gänzlich unaufgeklärt sind, eine leicht verständliche Information über ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage geben.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Trage in diese Kästchen am Ende des Monats die Anzahl der Tage Deines Menstruationszyklus ein! Nach ca. 1 Jahr (12 Zyklen) findest Du heraus, wie viele Tage Dein Zyklus im Durchschnitt dauert.

Die Entwicklungshilfeorganisation AKTION REGEN wird von zahlreichen Dauerspendern mit kleinen, verlässlich eingehenden Dauerspenden, sogenannten "Regentropfen", unterstützt. Das Ziel der Aktion Regen ist es, im Kampf gegen die Bevölkerungsexplosion durch Wissensvermittlung allen Frauen und Mädchen eine Chance zu geben, sich vor einer ungewollten Schwangerschaft zu schützen. Das vor allem dort, wo mangelnde Schulbildung, Armut, schlechte Versorgungslage (keine Pillen, Kondome, usw.), Kultur oder Religion manche uns vertraute Methoden nicht zulassen. Der MÄDCHENKALENDER ist einer der dafür entwickelten Aufklärungsbeihilfen. Dieser Kalender wird jedoch wegen seiner leichtverständlichen Information auch von den Mädchen in den "reichen" Ländern unserer Erde gerne angenommen. Wenn Du also nicht zu den Bedürftigen gehörst und dieser Kalender für Dich interessant ist, dann hilf uns bitte mit Deiner Spende. ERSTE BANK: Kontonummer 037-25200, BLZ 20111

So sieht der fertiggebastelte Mädchenkalender aus.

Diesen persönlichen Zykluskalender kannst Du uneinsehbar, z.B. an der Innenseite Deines Kastens, anbringen.

Die Verwendung dieses Kalenders setzt zwar das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft deutlich herab, was in den Entwicklungsländern wichtig ist, ermöglicht jedoch **keine absolut sichere Schwangerschaftsverhütung**.

#### IMPRESSUM:

AKTION REGEN, Büro: Rußbergstraße 13/13/R2, A-1210 Wien

Tel: +43-(0)1-720 66 20, Fax +43-(0)1-720 66 21

E-mail: [aktion.regen@netway.at](mailto:aktion.regen@netway.at)

[www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Maria Hengstberger, Frauenärztin in Wien

