FIRST FLOW

Dein Weg durch die erste Zeit mit deinem Zyklus

BOOKLET

THE CYCLE WITHIN YOU

VORAB

Ein paar Worte vorab

Dieses Booklet ist mit viel Herz entstanden. Es soll dir helfen, dich selbst besser zu verstehen, und dich begleiten, während du deinen eigenen Weg mit deinem Körper und deinem Zyklus findest.

Alles hier basiert auf sorgfältiger Recherche und auf meiner Erfahrung. Nimm dir daraus, was dir hilft. Zum Nachlesen, zum Nachdenken und zum Nachspüren.

Bitte geh respektvoll mit den Inhalten um. Sie sind urheberrechtlich geschützt und nur für dich persönlich gedacht.

Schön, dass du da bist.



GUT ZU WISSEN

Ich bin Biologin und Tierärztin, aber keine Frauenärztin. Dieses Booklet ersetzt keine ärztliche Diagnose und keine Behandlung. Die Informationen sind zu deiner Orientierung gedacht. Wenn du Beschwerden oder Fragen zu deiner Gesundheit hast, wende dich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere Fachperson.

WILLKOMMEN

Willkommen bei First Flow

Schön, dass du da bist. Dieses Booklet ist für dich. Es soll dir helfen, deinen Körper, deinen Zyklus und deine Hormone besser zu verstehen und zu spüren.

Was dich erwartet



Booklet

Wissen zum Nachlesen, so oft du willst.



Videos

Zu jedem Thema ein kurzes Video von mir.



Journal Book

Platz für deine eigenen Gedanken.



Downloads

Tabellen, Fragebogen und Wegweiser zum Nachschlagen.

Wichtig zu wissen

Alle Zahlen in diesem Booklet sind Durchschnittswerte. Dein Körper darf davon abweichen. Gerade in den ersten zwei Jahren nach deiner ersten Periode ist vieles noch im Aufbau, und dein Zyklus ist oft unregelmäßig. Das ist normal.

Wenn du unsicher bist

Wenn sich etwas komisch anfühlt, frag lieber nach. Zum Beispiel deine Mama oder eine andere erwachsene Frau, der du vertraust, wie deine große Schwester oder deine Tante. Du kannst auch in einer gynäkologischen Praxis nachfragen. Das ist überhaupt nicht peinlich.

Mit deinen Fragen bist du nie allein. Fast jede Frau hat sie sich auch schon gestellt.

KAPITEL 1

Ankommen

> IM VIDEO: WILLKOMMEN BEI FIRST FLOW
>
> Mach es dir bequem und atme einmal tief durch. In diesem Video kommst du erst mal an, bevor wir zusammen starten.

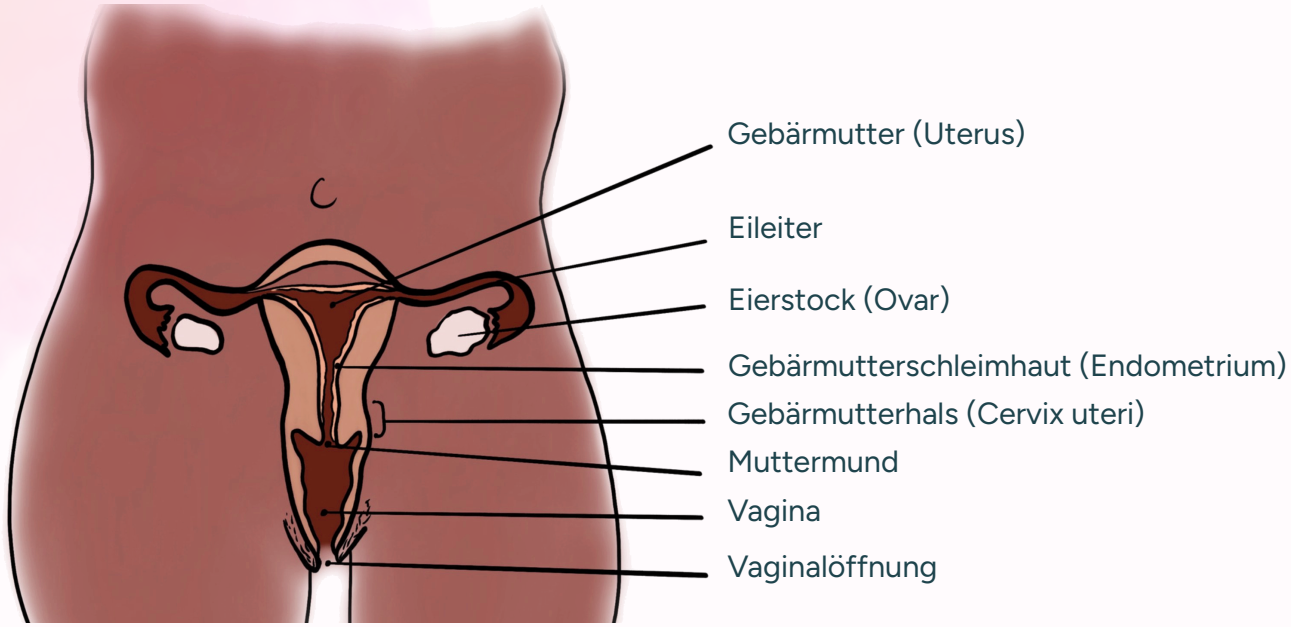
- Welche Gedanken oder Gefühle kommen hoch, wenn du an deine Periode denkst?
- Wie fühlt sich dein Körper heute an?
- Gibt es etwas, das du dir von deinem Körper wünschst oder ihm sagen möchtest?
- Was weißt du schon über deinen Zyklus?

Schreib ein paar Worte auf. Hier, in dein Journal Book oder in dein Handy. Alles darf da sein.

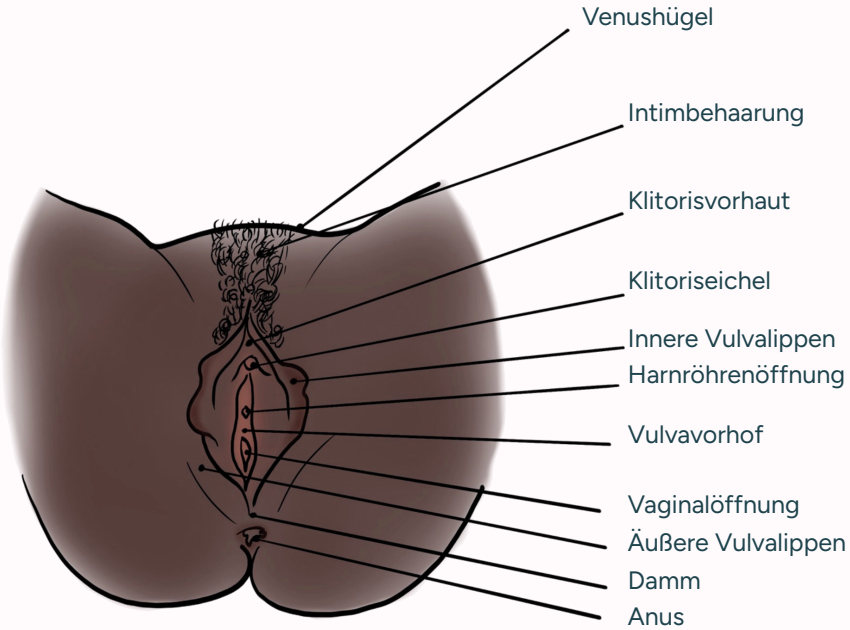
KAPITEL 2

Dein Körper

Innen



Außen: deine Vulva



IM VIDEO: ANATOMIE

Was genau hinter diesen Zeichnungen steckt, erkläre ich dir im Video. Alle Begriffe mit Erklärung findest du in der Tabelle bei den Downloads.

KAPITEL 3

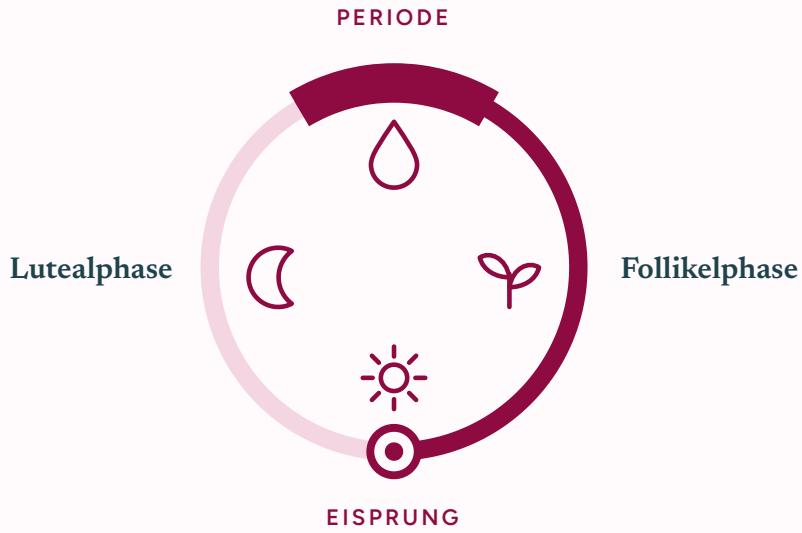
Dein Zyklus

Dein Zyklus ist ein Rhythmus in deinem Körper. Er beginnt am ersten Tag deiner Periode und endet am Tag, bevor die nächste startet.

In dieser Zeit bereitet sich dein Körper darauf vor, schwanger werden zu können, jeden Monat neu. Das heißt nicht, dass du das willst. Dein Körper übt einfach schon mal.

Bei Erwachsenen dauert ein Zyklus meistens 24 bis 38 Tage. In den ersten Jahren nach deiner ersten Periode ist dein Körper noch im Aufbau. Dann sind auch 21 bis 45 Tage normal, und die Länge darf von Monat zu Monat schwanken.

Dein Zyklus hat **zwei Phasen**: die Follikelphase und die Lutealphase. Die Follikelphase beginnt mit deiner **Periode**. Der **Eisprung** ist der Übergang in die Lutealphase.



WICHTIG

Ein leichtes Ziehen oder etwas Müdigkeit kennen viele. Wenn dich Schmerzen, Übelkeit oder andere Beschwerden aber im Alltag ausbremsen, zum Beispiel weil du deswegen nicht zur Schule gehen kannst, musst du das nicht einfach aushalten. Sprich mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber. Häufig heißt nicht automatisch normal.

KAPITEL 3

Was passiert da genau?

IM VIDEO: ZYKLUS

Wie die Phasen ineinandergreifen, zeige ich dir Schritt für Schritt im Video.

PERIODE

Start der Follikelphase

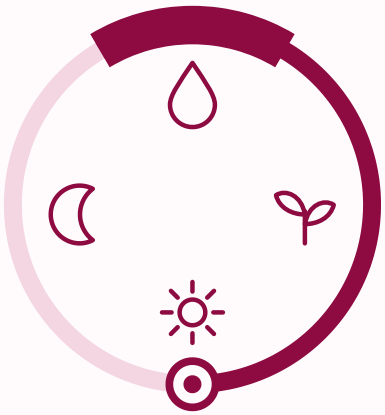
Mit deiner Periode beginnt dein Zyklus. Die Gebärmutterschleimhaut, die sich aufgebaut hat, löst sich und fließt über die Vagina ab. Das siehst du als Blutung.

OFT MÜDE UND SENSIBEL

LUTEALPHASE

Aus dem leeren Follikel wird der Gelbkörper. Er bildet Progesteron, damit die Schleimhaut weich und gut versorgt bleibt. Ist keine Schwangerschaft entstanden, sinken die Hormone und die nächste Periode beginnt.

RUHIGER, MANCHMAL LAUNISCH



FOLLIKELPHASE

Schon während der Periode lässt dein Körper in den Eierstöcken neue Follikel (Eibläschen) wachsen. In jedem steckt eine Eizelle. Einer wird zum größten und setzt sich durch. FSH und Östrogen geben jetzt richtig Gas.

FRISCH UND VOLLER ENERGIE

EISPRUNG

Der größte Follikel (Eibläschen) platzt und gibt seine Eizelle frei. Sie wandert in den Eileiter. Rund fünf Tage davor und einen Tag danach bist du fruchtbar. Gerade in den ersten Jahren kommt der Eisprung oft unregelmäßig und lässt sich schwer vorhersagen.

OFFEN UND GESELLIG

So kann es sich anfühlen. Bei dir darf es ganz anders sein.

KAPITEL 4

Hormone

Hormone sind Botenstoffe. Sie reisen mit deinem Blut durch den ganzen Körper und sagen deinen Organen, was als Nächstes dran ist. Zum Beispiel: Jetzt ist Zeit für den Eisprung.

Die wichtigsten Hormone in deinem Zyklus

Hier siehst du, was sie in deinem Zyklus tun. Sie wirken aber in deinem ganzen Körper, zum Beispiel auch auf Haut, Knochen, Schlaf und Stimmung.

Östrogen GIBT DIR SCHWUNG	Baut deine Gebärmutterschleimhaut auf und lässt die Follikel reifen.
Progesteron BRINGT RUHE	Hält die Schleimhaut stabil und bereitet sie auf eine mögliche Schwangerschaft vor.
Testosteron MACHT LUST AUF NEUES	Kommt auch im weiblichen Körper vor, in kleinen Mengen. Unterstützt die Reifung der Follikel.
FSH DER STARTSCHUSS	Follikelstimulierendes Hormon. Lässt die Follikel (Eibläschen) mit den Eizellen reifen.
LH DER AUSLÖSER	Luteinisierendes Hormon. Ein starker Anstieg löst den Eisprung aus.

> IM VIDEO: HORMONE
>
> Wer in deinem Zyklus wann das Sagen hat, siehst du im Video. Mehr Details stehen in der Hormontabelle bei den Downloads.

GUT ZU WISSEN

Zahlen, die du kennen darfst

rund 12

JAHRE

So alt sind Mädchen heute im Schnitt bei der ersten Periode. Die Tendenz geht eher früher.

21 bis 45

TAGE

So lang darf dein Zyklus in den ersten Jahren sein.

3 bis 7

TAGE

So lange dauert eine Periode meistens.

30 bis 80

MILLILITER

Blut pro Periode. Das sind etwa zwei bis fünf Esslöffel.

300.000 bis 400.000

EIZELLEN

liegen ab der Pubertät in deinen Eierstöcken bereit.

rund 450

PERIODEN

hat eine Frau ungefähr in ihrem Leben.

Dein ganzer Körper lebt zyklisch, nicht nur deine Gebärmutter.

KAPITEL 5

In der gynäkologischen Praxis

> IM VIDEO: DER ERSTE TERMIN
>
> Wie so ein Termin abläuft, worauf du achten kannst und wie du eine Praxis findest, in der du dich wohlfühlst.

Tipps für dich

- Frag nach, wenn du etwas nicht verstehst. Die Ärztin oder der Arzt ist dafür da, dir alles zu erklären.
- Beim ersten Termin wird oft nur geredet. Eine Untersuchung passiert nur, wenn sie nötig ist und du einverstanden bist.
- Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, sag es oder bitte um eine Pause.
- Nimm jemanden mit, wenn du möchtest, zum Beispiel deine Mama oder eine Freundin. Bei einem Arzt kannst du darum bitten, dass eine Assistentin dabei ist.
- Schreib dir vorher deine Fragen auf. Der Fragebogen auf den nächsten Seiten hilft dir dabei.
- Du darfst die Praxis wechseln, bis du dich gut aufgehoben fühlst. Der Termin ist für dich da.

DAS WÜNSCHE ICH MIR VON MEINER FRAUENÄRZTIN ODER MEINEM FRAUENARZT

FRAGEBOGEN · TEIL 1

Mein erster Besuch in der gynäkologischen Praxis

Informationen für die Ärztin oder den Arzt. Füll aus, was du weißt. Lücken sind völlig in Ordnung. Bei manchen Fragen können dir deine Eltern helfen.

Periode und Zyklus

Hast du schon deine Periode? ☐ Ja ☐ Nein

Wann war deine erste Blutung? _____

Wann war deine letzte Blutung? _____

Wie lange dauert eine Blutung ungefähr? _____ Tage

Wie stark blutest du ungefähr? ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark

Ungefähr: leicht heißt, Binde oder Tampon sind nach sechs Stunden noch nicht voll. Mittel heißt, du wechselst alle drei bis sechs Stunden. Stark heißt, sie sind schon nach ein bis zwei Stunden voll.

Wie viele Tage liegen ungefähr zwischen zwei Perioden? _____ Tage

Hast du Zwischenblutungen oder Schmierblutungen? ☐ Ja ☐ Nein

Hast du Schmerzen während der Periode?

☐ Nein ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark

Sexualität

Diese Frage hilft der Ärztin oder dem Arzt, dich gut zu beraten. Du entscheidest selbst, wie viel du erzählen möchtest.

Hattest du schon einmal Sex? ☐ Ja ☐ Nein

Hast du Fragen zu Verhütung oder zum Schutz vor Infektionen?

In deiner Familie

Gibt es in deiner Familie bekannte Erkrankungen? Frag dafür am besten deine Eltern oder Großeltern.

☐ Brustkrebs ☐ Eierstockkrebs ☐ Gebärmutterkrebs

☐ Thrombosen ☐ Endometriose ☐ PMOS

Sonstiges: _____

Wie es dir geht

Hast du Schmerzen im Unterleib außerhalb der Periode? ☐ Ja ☐ Nein

Gibt es Beschwerden im Alltag, die du ansprechen möchtest?

Nimmst du Medikamente oder hast du Allergien?

FRAGEBOGEN · TEIL 2

Meine Fragen an die Ärztin oder den Arzt

Notier dir hier deine eigenen Fragen und nimm den Bogen zum Termin mit.

Über meinen Zyklus

Über die Untersuchung oder meinen Körper

Über Produkte, Schmerzen oder Verhütung

Was mir sonst noch wichtig ist

KAPITEL 6

Periodenprodukte

> IM VIDEO: PERIODENPRODUKTE
>
> Ich zeige dir die verschiedenen Produkte und erkläre dir in Ruhe, wie du sie benutzt und worauf du achten kannst.

PRODUKT	EINFÜHREN	FÜR WELCHE TAGE	TRAGEZEIT	
Periodenunterwäsche	Nein	leicht bis stark	bis 12 h	GUTER EINSTIEG
Slipeinlagen	Nein	leicht	3 bis 5 h	GUTER EINSTIEG
Binden	Nein	mittel bis stark	3 bis 6 h	GUTER EINSTIEG
Tampons	Ja	leicht bis stark	höchstens 8 h	
Soft Tampons	Ja	leicht bis mittel	höchstens 8 h	
Menstruationstasse	Ja	leicht bis stark	bis 12 h	
Menstruationsdisc	Ja	leicht bis stark	bis 12 h	
Free Bleeding	Nein	leicht	zu Hause	

> HYGIENE
>
> Wasch dir vor und nach dem Wechseln die Hände. Einen Tampon wechselst du spätestens nach acht Stunden. Eine Menstruationstasse kochst du nach deiner Periode ein paar Minuten in Wasser aus.

Alle Vor- und Nachteile und einen Wegweiser, womit du anfangen kannst, findest du im Download **Periodenprodukte**. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nur das, was zu dir passt.

KAPITEL 7

Was fühlst du wirklich?

Viele von uns haben früh gelernt, bestimmte Gefühle rund um die Periode wegzuschieben. Schmerz, Ekel, Peinlichkeit oder die Angst, nicht normal zu sein.

Diese Gefühle sind nicht falsch. Sie sind irgendwann aus einem Grund entstanden. Bleiben müssen sie aber nicht.

Was glaubst du über deine Periode und deinen Zyklus? Schau noch mal, was du am Anfang aufgeschrieben hast. Erkennst du dich in einem dieser Sätze wieder?

„Das tut halt weh, da muss man durch."

„Ich will nicht, dass jemand merkt, dass ich blute."

„Das ist peinlich."

„Ich fühle mich eklig."

„Ich weiß nicht, was normal ist."

„Ich darf mich nicht ausruhen."

„Ich habe niemanden, mit dem ich darüber reden kann."

„Ich blute noch nicht. Bin ich zu spät dran?"

„Warum blute ich schon und meine Freundinnen noch nicht?"

„Ich habe Schmerzen. Warum ist das bei den anderen kein Thema?"

„Ich blute zu stark, zu lange, zu früh."

„Mit mir stimmt etwas nicht."

„Ich kann sowieso nicht beeinflussen, was mein Körper macht."

„Ich fühle mich nicht ernst genommen."

Und jetzt atme einmal durch. Alles, was dir gerade durch den Kopf gegangen ist, darf erst mal da sein. Du musst nichts davon sofort ändern.

KAPITEL 7

Deine Gefühle dürfen da sein

Du darfst traurig sein oder wütend, verwirrt oder einfach nur leer. Deine Gefühle sind kein Problem, das du wegmachen musst. Du darfst anfangen, ihnen zuzuhören.

Du bist genau richtig, so wie du bist.

Was du fühlst, darf sein. Und es darf sich verändern.

Wenn du dich selbst wahrnimmst und deinem Körper zuhörst, wächst dein Vertrauen in dich. Dann kannst du Entscheidungen treffen, die zu dir passen.

> IM VIDEO: GEFÜHLE UND GEDANKEN
>
> Im Video schauen wir gemeinsam, wie du mit deinen Gefühlen umgehen kannst und wie sie dir helfen können.

WAS MÖCHTEST DU DEINEM KÖRPER SAGEN?

ZUM ABSCHLUSS

Danke, dass du dabei warst

Du hast dich auf eine kleine Reise gemacht, zu deinem Körper und zu deinem Zyklus. Vielleicht war manches neu für dich, vielleicht war manches auch nicht so leicht. Du warst hier und hast dir Zeit für dich genommen. Das zählt.

Zur Erinnerung findest du im Kurs und auf meiner Website eine **Zyklusuhr** zum Ausdrucken. Häng sie dir auf und markiere, wo du gerade in deinem Zyklus stehst. So lernst du Tag für Tag besser kennen, was in dir passiert.

Wo stehst du gerade? Was brauchst du heute?

Ich hoffe, dieses Booklet hilft dir, deinem Körper ein bisschen mehr zu vertrauen. Damit du gut für dich entscheiden kannst.

Ich freue mich über dein Feedback. Was hat dich berührt, was hat dir gefehlt, was wünschst du dir als Nächstes?
survey.lamapoll.de/Feedback-First-Flow

Mit deinen Fragen bist du nie allein.

Alles Liebe



ZUM WEITERLESEN

Literatur

Wenn du tiefer eintauchen möchtest: Hier findest du Bücher und Artikel, die mich inspiriert haben.

Bücher

Hill, S. E. (2019). **How the Pill Changes Everything.** London: Orion Spring. ISBN 978-1409178835

Roch, J. (2022). **Zyklus im Glück. Wie du PMS, Regelschmerzen und andere Hormonprobleme endlich loswirst.** München: Gräfe und Unzer. ISBN 978-3833885358

Wissenschaftliche Arbeiten

Thiyagarajan, D. K., Basit, H. & Jeanmonod, R. (2024). Physiology, Menstrual Cycle. In: **StatPearls.** Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020

Rosen Vollmar, A. K., Mahalingaiah, S. & Jukic, A. M. (2025). The menstrual cycle as a vital sign: a comprehensive review. **F&S Reviews,** 6(1), 100081. doi:10.1016/j.xfnr.2024.100081

Harley, K. G., Watson, A., Robertson, S., Vitzthum, V. J. & Shea, A. (2024). Menstrual cycle characteristics of U.S. adolescents according to gynecologic age and age at menarche. **Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology,** 37(4), 419. doi:10.1016/j.jpag.2024.03.005

RECHTLICHER HINWEIS UND URHEBERRECHT

Die Inhalte dieses Booklets hat Eliza Esch mit größter Sorgfalt erstellt. Sie beruhen auf persönlicher Erfahrung, sorgfältiger Recherche und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Erstellung. Sie dienen der Information und ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung und keinen Arztbesuch. Für gesundheitliche Fragen wende dich bitte an eine medizinische Fachperson. Für Schäden, die aus der Nutzung der Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Alle Texte, Bilder und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Die Nutzung ist nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch erlaubt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung oder öffentliche Zugänglichmachung, auch in Auszügen, braucht die schriftliche Zustimmung von Eliza Esch.

Erstellt von Eliza Esch · The Cycle Within You
cyclewithinyou.com · Stand: 11/2026

THE CYCLE WITHIN YOU