



# Pippa checkt alles

Fairplay für die erste Regel



**IMPRESSUM**  
**Medieninhaberin & Herausgeberin**  
 Wiener Programm für Frauengesundheit  
 Strategische Gesundheitsversorgung Stadt Wien

**Für den Inhalt verantwortlich**  
 Kristina Hametner, Leiterin Büro Wiener  
 Programm für Frauengesundheit

**Projektleitung & Redaktion**  
 Denise Schulz-Zak, Daniela Thurner  
**Illustration & Layout:** Monika Ernst  
**Text:** Lenz Mosbacher  
**Inhaltliche Ideen und Anregungen:**  
 Besucher\*innen flash Mädchencafe  
**Druck:** Stangl Druck  
 Stand 2025





Heeey! Wie ist das Match ausgegangen?



Jap, alles gut. Hab heute meine erste Periode bekommen! :)



Mir geht's super! Aber weil ich mal gehört habe, dass Sport während der Periode gefährlich ist, bin ich lieber daheim geblieben statt mit euch Basketball zu spielen...



Schon wieder verloren! :( Warum warst du heute nicht da? Ist alles OK?

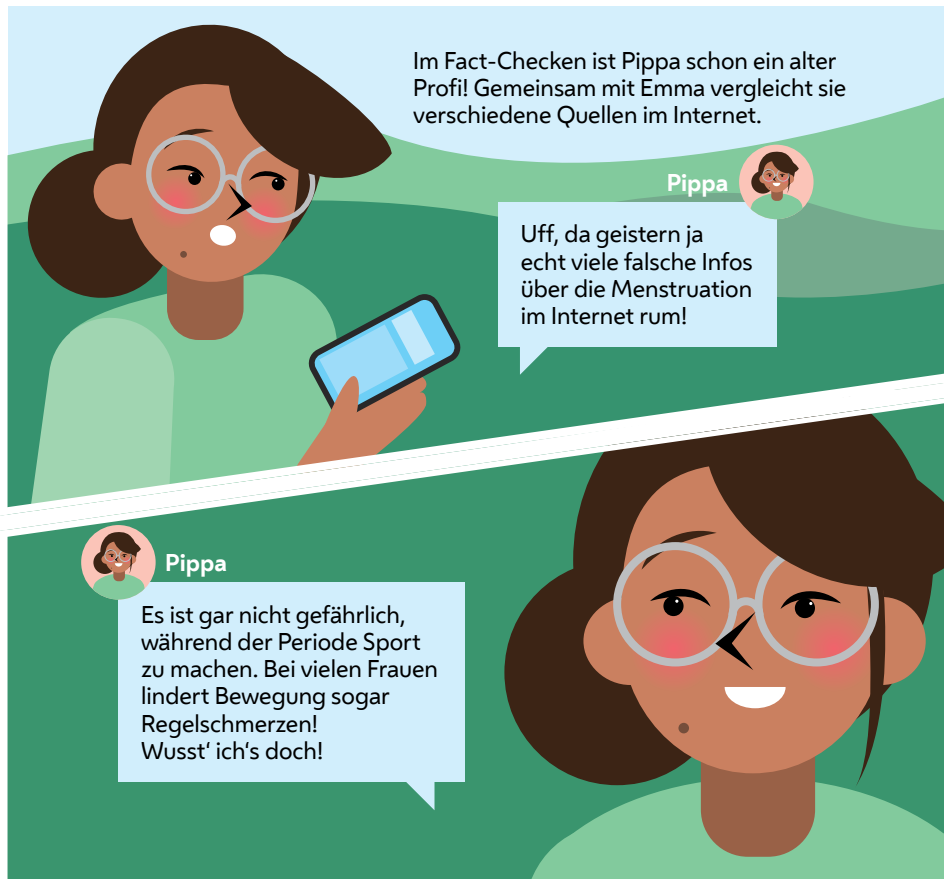


Woow!!! Wie fühlst du dich? Kann ich irgendwas für dich tun?



Hm. Sportverbot während der Menstruation? Das kommt mir aber komisch vor.





Später, bei Pippa zuhause ...

Hallihallo, ich bin wieder daheim!

Pippa! Du kommst gerade rechtzeitig – meine preisgekrönte Linsensuppe ist fertig.

Vater Kamal arbeitet als Bibliothekar. Daheim ist er der Koch.

Hallo, Schatz! Ich bin gleich bei dir...

Mutter Barbara ist Ärztin im Krankenhaus. Selbst wenn sie zuhause ist, muss sie oft noch etwas für die Arbeit vorbereiten.

Bruder Ben ist zwei Jahre älter als Pippa. Bis vor kurzem hat er in Pippas Basketballteam gespielt, doch seit er eine Freundin hat, schreibt er ständig mit ihr am Handy.

Wie war das Basketballmatch?

Kompletter Fail! Ohne Ben im Team haben wir keine Chance. Und Emma war heute leider auch nicht dabei – aber sie hat heute ihre erste Periode bekommen. Ist das nicht total aufregend?

Oh, da beginnt ein neuer, spannender Lebensabschnitt für Emma!



Wann werde ich wohl meine Regelblutung bekommen?

Das kann man leider nicht genau sagen, Pippa – bei jedem Mädchen ist das anders. Ich hatte erst mit 15 Jahren meine erste Periode, meine Schwester schon mit 10.



Manche Mädchen bekommen ihre erste Menstruation früh. Bei anderen lässt sich der Körper noch ein paar Jahre länger Zeit. Ich habe da ein paar Bücher dazu, wenn du etwas nachlesen möchtest.

Später im Leben kann es vorkommen, dass die Menstruation pausiert. Etwa wenn man schwanger ist, aber auch wenn man eine Krankheit oder starken Stress hat.

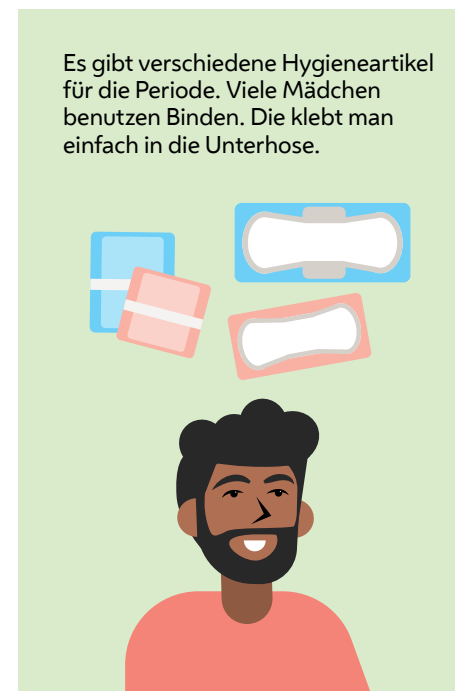


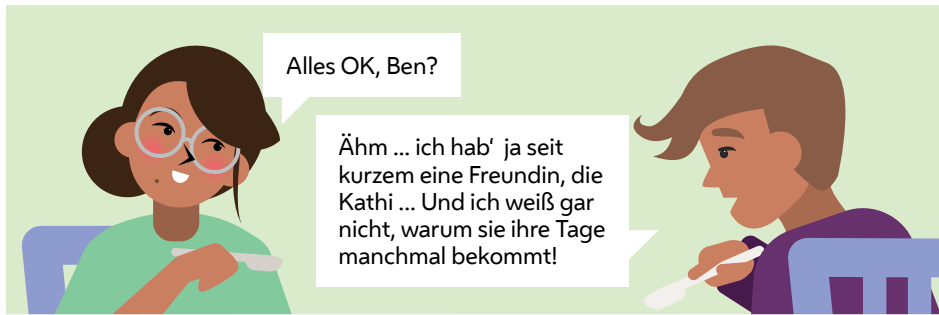
Stimmt es, dass es weh tut, wenn man die Tage hat?



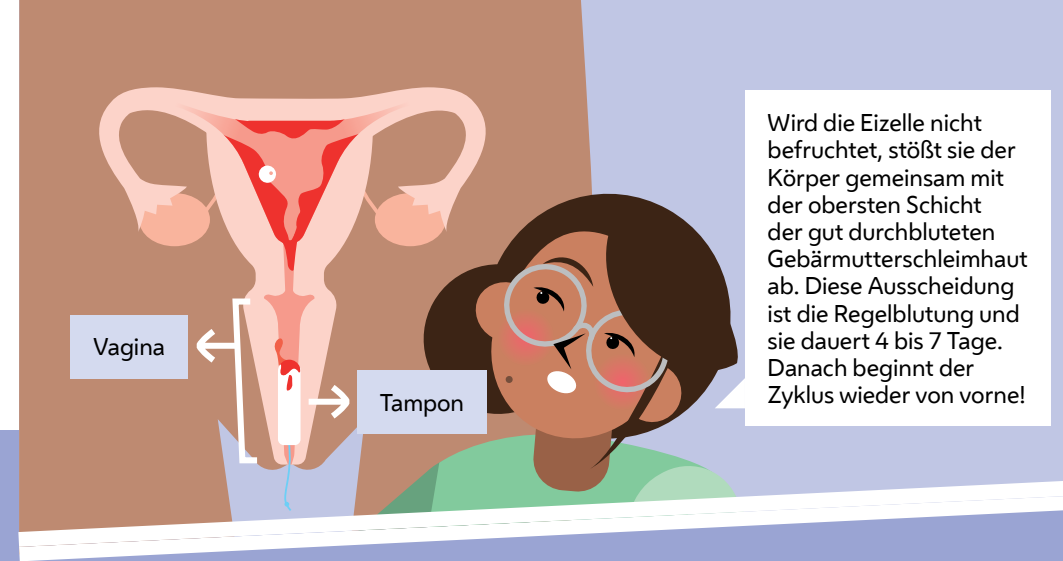
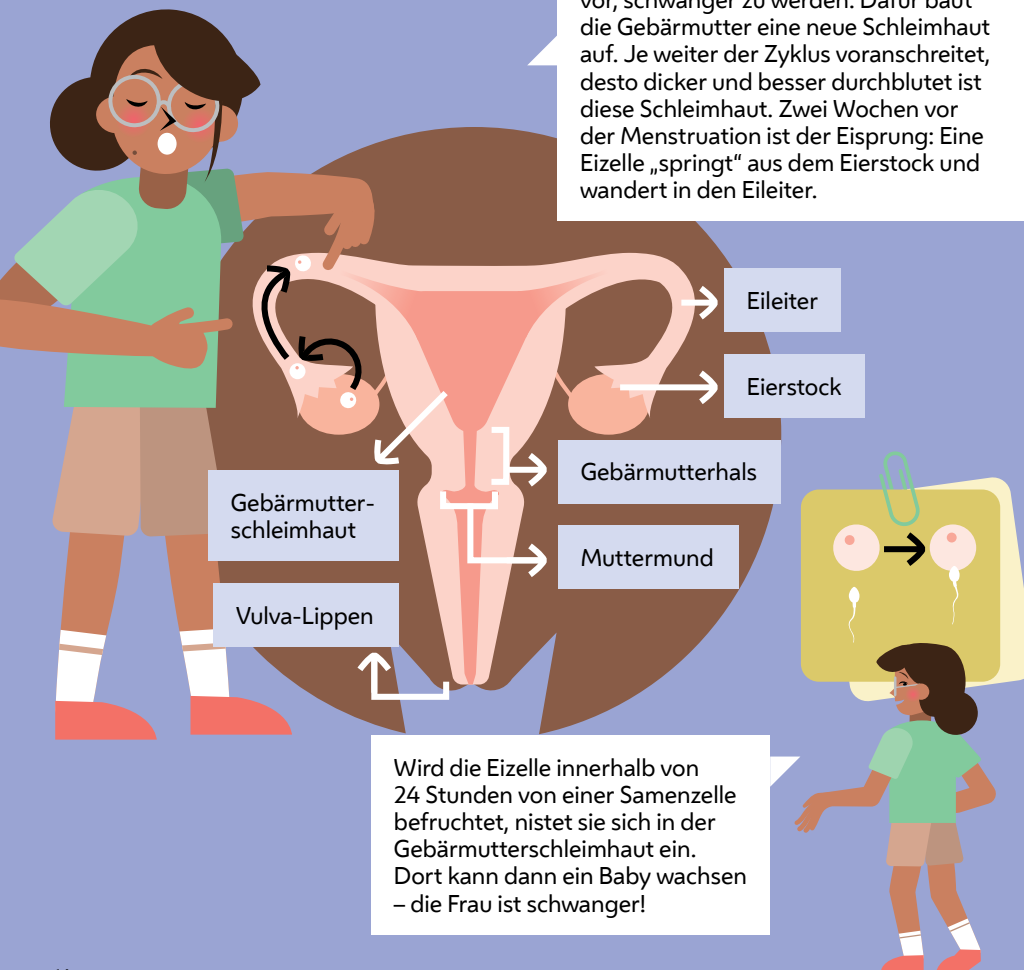
Bei manchen Mädchen und Frauen kann es während der Menstruation etwas zwicken – viele haben aber auch keine Beschwerden.

Sehr starke Schmerzen während der Periode sind jedenfalls nicht normal! Das sollte man von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt abchecken lassen. Da kann eine Krankheit, wie etwa Endometriose, dahinterstecken.

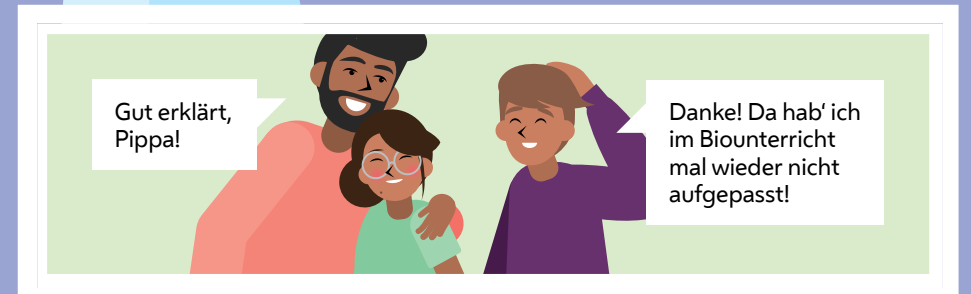
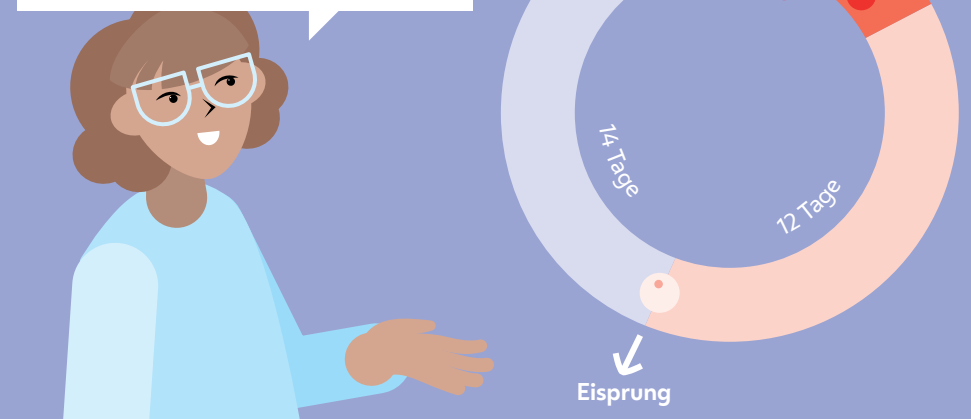




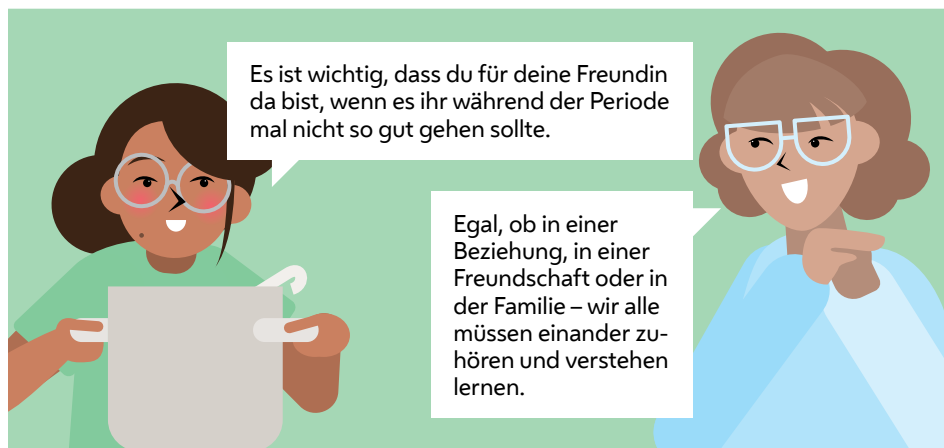
Das ist Pippas Moment! Gemeinsam mit Emma hat sie sich heute Nachmittag gut über den weiblichen Zyklus informiert.



Der Zyklus kann verschieden lang dauern, meist zwischen 21 und 35 Tage. Hier ein Beispiel für einen Zyklus mit 26 Tagen. Bei jungen Mädchen können die Abstände zwischen den Perioden unregelmäßig sein.









Nach dem Unterricht ist die Stunde des großen Basketball Matches gekommen! Emma ist heute natürlich wieder dabei.



Und auch Ben spielt mit! Er hat Kathi, seine neue Freundin, mitgebracht – sie wird das Team anfeuern. Endlich ist Pippas Truppe komplett.

Leute! Heute werden wir gewinnen!



Pippa und ihr Team dribbeln, passen und schießen sich durchs Match. Am Spielfeld und im Leben unterstützen sie sich gegenseitig und sind füreinander da. Nur so werden sie den ersehnten W.G.B.C. Pokal holen!

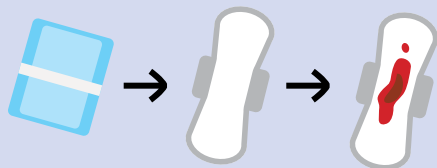


Ende

## MEIN KLEINES MENSTRUATIONS-LEXIKON

### Binden:

Binden sind Einlagen, die du in die Unterhose klebst. Dort nehmen sie das Menstruationsblut auf. Nach dem Tragen kommt die Binde in den Mist. Du brauchst mehrere Binden während deiner Menstruation.



### Eileiter, Eierstöcke und Eisprung:

Die Eierstöcke sind wichtige Organe im Körper von Frauen. Jede Frau hat 2 Eierstöcke. Die Eierstöcke haben 2 Aufgaben: Sie speichern die Ei-Zellen und sie stellen Hormone her. Hormone sind wichtige Botenstoffe im Körper. Jedes Monat passiert etwas Besonderes: Eine Eizelle wird reif. Dann verlässt sie den Eierstock. Das nennt man: Eisprung. Danach nimmt der Eileiter die Eizelle und bringt sie zur Gebärmutter.

### Endometriose:

Endometriose ist eine Krankheit. Bei Endometriose wächst Gewebe, wo es nicht hingehört. Zum Beispiel außerhalb der Gebärmutter. Das Gewebe ist ähnlich wie die Gebärmutter Schleimhaut. Das kann starke Schmerzen machen. Die Schmerzen sind im Bauch und auch im Rücken.

### Gebärmutter:

Die Gebärmutter ist ein Organ. Sie sieht aus wie eine umgedrehte Birne. Die Gebärmutter hat eine Schleimhaut, die sich jedes Monat auf eine Schwangerschaft vorbereitet. Gibt es keine Schwangerschaft, löst sich die Schleimhaut ab und kommt als Menstruationsblutung durch die Vagina heraus. Gibt es eine Schwangerschaft, wächst das Baby in der Gebärmutter.

### Hygieneprodukte:

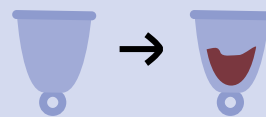
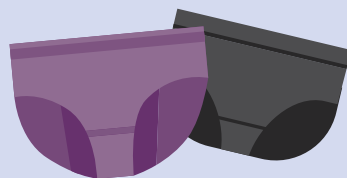
Das sind verschiedene Hilfsmittel, die das Menstruationsblut auffangen. Es gibt welche, die nur einmal verwendet werden können und dann weggeworfen werden. Das sind Binden, Tampons und Soft-Tampons. Es gibt auch welche, die öfters verwendet werden können und damit besser für die Umwelt sind, weil weniger Mist entsteht. Das sind Stoffbinden, Menstruationsunterwäsche und Menstruationstassen. Alle Hygieneprodukte musst du regelmäßig wechseln. Du kannst entscheiden, welches Hilfsmittel für dich am besten passt.

### Menstruation:

Die Menstruation ist die Blutung aus der Vagina. Das passiert, wenn sich die Gebärmutter Schleimhaut ablöst. Mädchen und Frauen bekommen die Menstruation jedes Monat. Sie wird auch Regel, Periode, Tage, Erdbeerwoche genannt. Die Menstruation ist ganz natürlich. Die Menstruation dauert unterschiedlich lange. Meistens sind es 4 bis 7 Tage. Die Menstruation ist mal stärker, mal schwächer.

### Menstruations- oder Periodenunterwäsche:

Das sind Unterhosen, die wie eine Binde funktionieren. Das Blut wird aufgesaugt und nach dem Tragen wird die Unterhose gewaschen. Du brauchst mehrere Menstruationsunterhosen während deiner Menstruation.



### Menstruationstasse:

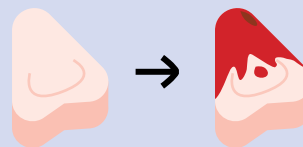
Menstruationstassen sind kleine, biegsame Becher. Du schiebst eine Menstruationstasse in die Vagina. Dort fängt sie das Menstruationsblut auf. Dann leerst du das Blut in das Klo und reinigst die Menstruationstasse. So kannst du die Menstruationstasse gleich wieder verwenden.

### Menstruations-Zyklus:

Der erste Tag eines Zyklus ist der erste Tag der Menstruation. Der letzte Tag des Zyklus ist der Tag vor der nächsten Menstruation. Der Zyklus kann unterschiedlich lange dauern. Meistens dauert der Zyklus zwischen 21 und 35 Tagen. Es ist normal, dass er nicht immer gleich lange dauert.

### Soft-Tampon:

Ein Soft-Tampon ist ein kleiner Schwamm aus Schaumstoff. Du schiebst den Soft-Tampon in die Vagina. Dort fängt er das Blut auf. Ein Soft-Tampon hat keinen Faden, der beim Herausziehen hilft. Volle Soft-Tampons kommen in den Mist. Du brauchst mehrere Soft-Tampons während deiner Menstruation.

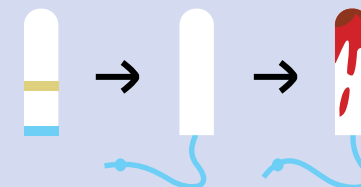


### Stoffbinde:

Das sind Binden aus Stoff, die du in die Unterhose legst. Das Blut wird aufgesaugt und nach dem Tragen wird die Stoff-Binde gewaschen. Du brauchst mehrere Stoffbinden während deiner Menstruation.

### Tampon:

Ein Tampon ist klein und länglich. Du schiebst den Tampon in die Vagina. Dort fängt er das Blut auf. An jedem Tampon ist ein Faden. Mit dem Faden kannst du den Tampon wieder herausziehen. Volle Tampons kommen in den Mist. Du brauchst mehrere Tampons während deiner Menstruation.



### Vagina:

Die Vagina ist ein Geschlechts-Organ im Körper von Frauen. Sie ist 6 bis 10 cm lang und ein Muskelschlauch. Das bedeutet: sie kann sich dehnen.

### Vulva:

Die Vulva ist das Geschlechts-Organ von Frauen, das du sehen kannst. Die Vulva hat verschiedene Teile: Venushügel, die äußeren und inneren Vulvalippen, die Klitoris und den Vorhof der Vagina.

### Weißfluss:

Der Weißfluss kommt 1 bis 2 Jahre vor der ersten Regel-Blutung. Aus der Vagina kommt dann eine dicke Flüssigkeit. Die Flüssigkeit ist weiß-gelb. Der Weißfluss riecht wie Joghurt. Er besteht aus Zellen, Schleim und Milchsäure-Bakterien. Die Menge ist bei jedem Mädchen anders.



**Pippa checkt alles — auf dem  
Basketballplatz und in ihrem Körper.**

Mit ihrer besten Freundin Emma stolpert sie mitten im Spiel über die erste Regel. Kein Drama, nur ein neuer Move: zusammen decken sie Mythen auf und werden zu echten Regel-Checker\*innen. Neugierig? Dann begleite die beiden in dieser Geschichte

