

Der kleine TopPharm Ratgeber

Girls, Girls, Girls

toppharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Herausgeber

TopPharm AG
Nadja Oberhänsli
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

Text

AckermannRentsch GmbH
Medical Marketing and Teaching
4059 Basel

Gestaltung

rotor agentur für kommunikation
8004 Zürich

Schau doch mal rein!

Liebe Leserin!

Die Teenagerjahre sind eine stürmische Zeit voller Veränderungen! Vieles ist aufregend: Du genießt plötzlich mehr Freiheiten und wirst selbstständiger. Deine Eltern erlauben dir, länger aufzubleiben und deine eigenen Kleider einzukaufen. Partys werden gefeiert. Du verliebst dich zum ersten Mal. Anderes kann nerven: Eltern stressen, Schule ist langweilig, Pickel spriessen. Manchmal bist du schlecht drauf, deine Gefühle fahren Achterbahn – und du bist unzufrieden mit deinem Körper. Die körperlichen Veränderungen während der Pubertät sind einschneidend. Du entwickelst dich von einem Mädchen zu einer jungen Frau, die Kinder bekommen kann. Langsam übernimmst du Verantwortung für deine Gesundheit. Dieser Ratgeber möchte Dir dabei helfen. Gerne beantworten wir dir aber auch persönlich deine Fragen; falls du es wünschst, diskret im Beratungsraum der Apotheke.

Der Gesundheitscoach deiner TopPharm Apotheke ist immer für dich da!

Den Startschuss geben die Hormone.

Den Startschuss für die Pubertät geben die Hormone im Gehirn. Sie bewirken, dass die Eierstöcke reifen und vermehrt das Geschlechtshormon Östrogen bilden. Die ausgeschütteten Hormone lösen eine ganze Reihe weiterer körperlicher Veränderungen aus, die bei jedem Mädchen etwas anders und in individuellem Tempo ablaufen können.

- Meist beginnt die Pubertät bei Mädchen zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr. Dann findet auch der grösste Wachstumsschub statt.
- Mit etwa 11 Jahren wachsen Scham- und Achselhaare, die Brüste entwickeln sich.
- Mit ungefähr 12 Jahren vergrössern sich die Scheide und die Gebärmutter.
- Die Körperformen werden weiblicher; an den Hüften und an den Oberschenkeln lagert sich Fett ab.
- Die erste Regelblutung setzt etwa im Alter von 11 bis 15 Jahren ein.
- Meist ist die Pubertät mit 16 oder 17 Jahren abgeschlossen.

Die Regel.

Im Durchschnitt ist es alle 28 Tagen so weit. Ein ziehender, krampfartiger Schmerz in Bauch und Rücken, mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Unwohlsein – Regelschmerzen können echt lästig sein, sind aber ein ganz natürlicher Prozess. Auslöser für die Regelschmerzen sind die Prostaglandine, körpereigene Schmerz hormone. Sie sorgen einmal im Monat dafür, dass sich die Muskulatur der Gebärmutter zusammenzieht und die Schleimhaut abstößt.

Wärme, Sport und Entspannungsübungen können helfen, die Krämpfe zu lösen. Bei starken Schmerzen sind Schmerzmittel mit Ibuprofen geeignet, da sie direkt die Prostaglandine hemmen. Wichtig: Je früher du die Schmerztablette einnimmst, desto besser wirkt sie. Wenn die Schmerzen besonders stark sind, sollte ein Arzt abklären, ob ein anderer Grund sie auslöst. Auch die Tage vor den Tagen können bereits Beschwerden verursachen wie schlechte Laune, geschwollene Beine, ein Spannen in der Brust und Kopfschmerzen. Wende dich an deinen Gesundheitscoach in der TopPharm Apotheke.

Pickelalarm.

Pickel nerven und können die Vorfreude auf die nächste Party verderben! Aber ärgere dich nicht – auch die meisten deiner Freunde haben Probleme mit ihrer Haut. Denn während der Pubertät werden sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen vermehrt männliche Geschlechtshormone gebildet. Sie regen die Talgdrüsen zu einer erhöhten Produktion von Hautfett an. Gleichzeitig werden auch verstärkt Hornzellen gebildet, welche die Drüsen verstopfen. Das Hautfett kann nicht abfließen, sodass Mitesser entstehen. Dieses eingeschlossene Hautfett ist ein idealer Nährboden für Bakterien. Die Haut entzündet sich – der Pickel spriesst.

Leichte Hautunreinheiten können mit Produkten aus deiner TopPharm Apotheke behandelt werden. Sie desinfizieren, reinigen und pflegen. Bei stärkeren Hautproblemen solltest du einen Arzt aufsuchen. Denn schwere Akne kann Narben hinterlassen. Deshalb ist eine frühzeitige Behandlung wichtig. Dein Arzt kann dir Medikamente mit spezifischen Aknewirkstoffen, Antibiotika oder die Antibabypille verschreiben. Doch hab Geduld! Eine Aknetherapie kann dauern!

Häufige Fragen und Tipps.

Wie soll ich meine Haut pflegen?

- Reinige die betroffenen Stellen morgens und abends sanft mit einer speziellen Waschemulsion. Nicht öfter, das reizt nur die Haut.
- Ein- bis zweimal pro Woche ist ein mildes Peeling empfehlenswert. Die abgestorbenen Hautzellen werden entfernt und die Talgdrüsen geöffnet.

Darf man Bibeli ausdrücken?

- Pickel und Mitesser auf keinen Fall selbst ausdrücken! Die Gefahr ist gross, dass du den Eiter tiefer in die Haut drückst und Narben entstehen. Überlass dies besser einer geschulten Kosmetikerin.

Was verschlimmert Akne?

- Oft mit den Händen im Gesicht herumspielen.
- Stress, Alkohol, Rauchen, Aufenthalt in schlechter Luft.
- Fettreiche Kosmetika sowie bestimmte Medikamente.
- Es gibt keinen Beweis, dass Schokolade & Co. Akne verursachen.

Die erste grosse Liebe – Aber sicher!

Irgendwann ist es so weit, du wirst mit deinem Freund schlafen wollen! Wichtig ist, dass ihr sicher verhütet. Denn nur wer keine Angst haben muss, ungewollt schwanger zu werden, kann Liebe voll und ganz geniessen! Welches Verhütungsmittel am besten zu dir passt, besprichst du am besten mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt.

Pille

Die Pille gehört zu den sichersten Verhütungsmitteln, vorausgesetzt, du nimmst sie täglich zur gleichen Zeit ein. Sie enthält die weiblichen Hormone Gestagen und Östrogen, die den Eisprung verhindern. Das heisst, es gibt kein Ei, das befruchtet werden kann. Die Pille hat noch andere Vorteile. Sie vermindert Regelschmerzen, Akne sowie starke und unregelmässige Blutungen. Für stark übergewichtige Frauen, Raucherinnen und Frauen mit Blutgefässerkrankungen ist die Pille jedoch nicht geeignet, die Gefahr eines Blutgerinnsels ist zu hoch. Wichtig: Die Pille schützt nicht vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Deshalb sollte auch ein Kondom niemals fehlen!

Wissenswertes zur Pille .

Wann ist der volle Schutz der Pille nicht mehr gewährleistet?

- Wenn du die Einnahme der Pille um mehr als 12 Stunden versäumt hast. Vorsicht: Für die Mini-Pille gelten strengere Vorschriften!
- Wenn du innerhalb von 3 bis 4 Stunden nach Pilleneinnahme erbrechen musst oder an Durchfall leidest.
- Wenn du Medikamente wie Johanniskraut oder Antibiotika einnimmst.

Du fliegst in die Ferien. Worauf musst du achten?

- Nimm die Pille auf Flugreisen ins Handgepäck. Achte auf Zeitverschiebungen! Reist du in den Osten? Nimm die Pille wie gewohnt zur selben Zeit ein. Fliegst du nach Westen? Bei einer Zeitverschiebung von mehr als 7 Stunden nimm eine zusätzliche Pille ca. 12 Stunden nach der letzten Pille ein. Nimm die nächste Pille wieder zur gewohnten Tageszeit am neuen Ort ein.

Du willst die Monatsblutung verschieben?

- Das ist möglich. Dein Apotheker oder Arzt weiss, wie.

Alternativen zur Pille.

Mini-Pille

- Im Gegensatz zur Pille enthält die Mini-Pille nur das Hormon Gestagen. Die Einnahme erfordert besondere Disziplin, denn die Mini-Pille muss jeden Tag zur gleichen Stunde eingenommen werden! Die Zuverlässigkeit ist im Vergleich zur Pille geringer, für manche Frauen ist sie jedoch besser verträglich.

Vaginalring (NuvaRing®)

- Der Vaginalring ist ein dünner, weicher Kunststoffring, den du dir wie einen Tampon einmal im Monat in die Scheide einführst. Dort gibt er die Hormone Östrogen und Gestagen ab. Bei korrekter Anwendung schützt der Verhütungsring so zuverlässig wie die Pille. Ein Vorteil: Du musst nicht täglich dran denken.

Verhütungspflaster (Evra®-Pflaster)

- Das etwa 5 x 5 cm grosse Hormonpflaster wird wöchentlich wie ein normales Pflaster am Bauch, Po oder Arm aufgeklebt.

Notfall-Verhütung rezeptfrei.

Ist das Kondom gerissen? Hast du die Pille vergessen oder gar nicht verhütet und hast nun Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft? Komm umgehend in eine TopPharm Apotheke! Je früher die Notfall-Verhütung, «die Pille danach», eingenommen wird, desto zuverlässiger ist ihre schwangerschaftsverhütende Wirkung. 48 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr werden nur noch 58 von 100 Schwangerschaften verhindert.

In einem separaten Beratungsraum klären wir in einem persönlichen Gespräch ab, ob eine Notfallverhütung sinnvoll ist. Wenn nichts dagegen spricht, erhältst du von uns direkt die «Pille danach» und kannst sie sofort mit einem Glas Wasser einnehmen. Selbstverständlich behandeln wir deinen Fall anonym.

Die «Pille danach» ist für den Notfall gedacht und ersetzt auf keinen Fall ein normales Verhütungsmittel, denn die Antibabypille ist sicherer und hat weniger Nebenwirkungen! Deine TopPharm Apotheke berät und begleitet dich diskret.

Sexuell übertragbare Krankheiten.

In den Ferien schnell passiert – ein One-Night-Stand. Aber kein sexuelles Erlebnis ist es wert, sein Lebensglück zu riskieren! Es gibt viele Krankheiten, die du beim ungeschützten Geschlechtsverkehr bekommen kannst. Sicher kennst Du Aids, die Krankheit, bei welcher das Abwehrsystem des Körpers geschwächt wird. Die Folgen sind lebensbedrohliche Erkrankungen. Bis heute ist Aids trotz Medikamenten nicht heilbar. Ob du dich mit dem Virus angesteckt hast, lässt sich mit einem Test feststellen, aber erst etwa drei Monate nach der Ansteckung!

Es gibt noch andere Krankheiten, vor denen du dich schützen musst, indem du ein Kondom verwendest. Eine Infektion mit Chlamydien kann zur Unfruchtbarkeit führen. Leider spüren viele Infizierte keine Beschwerden. Deshalb ist eine jährliche Kontrolle beim Frauenarzt wichtig. Er kann rechtzeitig eine Infektion mit Antibiotika behandeln. Andere sexuell übertragene Krankheiten mit schwerwiegenden Folgen sind Tripper (Gonorrhö), Syphilis, Herpes genitalis, Feigwarzen und Trichomoniasis.

Safer Sex.

Bei folgenden Anzeichen solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen (auch bei leichten Symptomen):

- Ungewöhnlicher, oft übel riechender Ausfluss
- Brennen oder Jucken im Scheidenbereich oder am Darmausgang
- Häufiges, schmerzhaftes Wasserlassen
- Knötchen, Bläschen oder Geschwüre im Genitalbereich
- Schmerzen (z.B. im Unterleib oder beim Geschlechtsverkehr)

Im Zweifel lieber einmal zu viel als zu spät. Du brauchst dich nicht zu schämen. So etwas kommt öfter vor, als du denkst. Eine Behandlung ist möglich.

Tipps, um sexuell übertragbare Krankheiten zu vermeiden:

- Benutze konsequent Kondome mit «ok»-Label. Sie sind das wichtigste Mittel, um Infektionen zu verhindern. Immer die Regeln des Safer Sex beachten.
- Bei eindringendem Verkehr immer mit Kondom.
- Sperma und Blut nicht in den Mund.
- Bei Juckreiz, Brennen oder Ausfluss zum Arzt.

Scheidenpilz.

Unangenehmes Jucken und Brennen im Scheidenbereich mit vermehrtem Ausfluss kennen 3 von 4 Frauen! Du musst mit niemandem geschlafen haben und trotzdem kann dich eine Pilzinfektion erwischen, beispielsweise wenn deine Scheidenflora aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das kann bei übertriebener Hygiene, Stress, Abwehrschwäche, Antibiotikatherapie oder bei einem veränderten Hormonhaushalt (Pubertät, Pille, Schwangerschaft) der Fall sein.

Typisch für den Scheidenpilz ist ein weisslich-schmieriger bis krümeliger Ausfluss. Dieser ist fast geruchlos. Rezeptfreie Medikamente, welche die Pilze abtöten, beseitigen die Infektion nach ca. 3 Tagen. Dein Freund sollte dabei immer mitbehandelt werden. Lassen die Beschwerden nicht nach oder hast du häufiger eine Pilzinfektion, solltest du zu einem Frauenarzt gehen. Nicht nur Pilze, sondern auch Bakterien können eine Scheideninfektion auslösen. In diesem Fall fischelt der Ausfluss. Mittels eines Abstrichs kann der Arzt die Ursache feststellen und ein Antibiotikum verschreiben.

Nützliche Adressen.

www.check-your-lovelife.ch

Hier findest du ausführliche Informationen zum Thema Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, kannst einen Risiko-Check machen und findest ein Verzeichnis der Test- und Beratungsstellen in Deiner Umgebung.

www.durchblick.ch

Du hast die Möglichkeit, per Internet persönliche Fragen zu den Themen Körper, Freundschaft, Liebe und Sexualität zu stellen.

www.verhuetungsinfo.ch

Auf dieser Website findest du Informationen rund um das Thema Verhütung und eine Broschüre zum Thema Hautunreinheiten.

Telefon Nr. 147 oder www.147.ch

Rund um die Uhr werden deine Fragen zu Familienproblemen, Sexualität, Schule, Drogen, Sucht und Gewalt ernst genommen und beantwortet.

Frauen Sie sich!

Ob Verhütung, Hormone oder Schwangerschaft.
Wir begleiten Sie in allen Lebensphasen.



*top*pharm
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.