



ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG  
DEUTSCHLAND E.V.

**Unterrichtsablauf Menstruation: „Menstruation geht alle an!“**

[1 Unterrichtseinheit 45 min; Real-, Sekundar- und Oberschule]

**Zielgruppe:**

- 6. bis 8. Klasse
- Alter der Schüler\*innen: 12 bis 15 Jahre

**Ziele:**

- Die Schüler\*innen wiederholen und erwerben neues Wissen über Menstruation.
- Die Schüler\*innen erfahren, dass die Menstruation Auswirkungen auf Körper und Psyche hat.
- Die Schüler\*innen bauen Hemmungen und Unsicherheiten bezüglich des Themas Menstruation ab.
- Die Schüler\*innen erhöhen ihre Toleranz im Umgang mit dem Thema Menstruation.

**Inhalt:**

- Enttabuisierung des Themas Menstruation
- Basiswissen: Menstruationszyklus und Hormone
- Menstruationsbeschwerden: Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Linderungsmaßnahmen von leichten und starken Beschwerden

**Materialien:**

- Infoblatt Menstruation
- Präsentation „Menstruation geht alle an!“
- Arbeitsblatt „Max und Lina“
- Arbeitsblatt „Beschwerden“
- Arbeitsblatt „Linderung“

**Weiterführendes Material:**

- Jugendwebseite der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.  
<https://www.jung-und-endo.de/>  
Informationen zu Menstruation, Hormonen, Menstruationsbeschwerden, Zykluskalender und Schmerztagebuch, Anatomie des weiblichen Genitals, Hygieneprodukte, Sexualität, dem ersten Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt
- Broschüre „Heute sprechen wir drüber: ... Die Regel!“, hrsg. von der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. (Dez. 2022)
- Podcast „JUNG UND ENDO“  
<https://www.jung-und-endo.de/podcast.html>



### Unterrichtsablauf:

Nr.	Dauer	Ziel	Methode	Inhalt	Material
1.	2 min	Thematische Einführung Menstruation, Alltagsbezug zu den SuS herstellen	FU – L-Vortrag	<b>Menstruation geht alle an.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Einleitung: Heute geht es um das Thema Menstruation.</li><li>- Menstruation geht alle an, Mädchen und Jungen.</li><li>- Aber Menstruation ist bei vielen noch immer ein großes Tabu.</li><li>- Das hat unter anderem damit zu tun, dass zu wenig darüber gesprochen wird.</li><li>- Daher wollen wir heute über Menstruation sprechen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 1</li><li>- Infoblatt, Abschnitt 1</li></ul>
2.	6 min	Sensibilisierung von Mädchen und Jungen für das Thema Menstruation	EA / UG	<b>Comic: Max und Lina</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Auftrag: Lies den Comic und beschreibe, was mit Lina los ist.</li><li>- Fragen zum Comic an die SuS:<ul style="list-style-type: none"><li>o Was ist aus eurer Sicht zwischen Max und Lina passiert?</li><li>o Um welches Thema ging es zwischen Max und Lina wirklich?</li></ul></li><li>- SuS sollen erkennen, dass Lina ihre Menstruation hat und sich deshalb nicht wohl fühlt. Max weiß nicht, dass Lina sich aufgrund ihrer Menstruation unwohl fühlt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 2 - 4</li><li>- Arbeitsblatt „Max und Lina“</li></ul>
3.	3 min	SuS lernen verschiedene Begriffe für Menstruation kennen	UG – Wortwolke (Begriffe an der Tafel sammeln)	<b>Menstruation:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es gibt viele weitere Wörter für den Begriff „Menstruation“. Wenn wir darüber reden wollen, ist es gut, zu wissen, mit welchen Worten Menstruation noch bezeichnet wird.</li><li>- Welche anderen Worte für „Menstruation“ kennt ihr?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 5</li><li>- Infoblatt, Abschnitt 2</li><li>- Tafel und Kreide</li></ul>
4.	8 min	Einführung / Wiederholung Menstruationszyklus	FU – L-Vortrag	<b>Menstruationszyklus und seine 4 Phasen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Um über Menstruation zu sprechen, müssen wir wissen, was Menstruation ist, wie sie abläuft, was sie beeinflusst.</li><li>- Erläuterung der Menstruation und der 4 Phasen des Menstruationszyklus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 6 - 7</li><li>- Infoblatt, Abschnitt 2-3</li></ul>
5.	8 min	Einführung / Wiederholung Hormone	FU – L-Vortrag	<b>Menstruation – Einfluss der Hormone</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hormone haben einen sehr großen Einfluss auf die Menstruation und auf unser Wohlbefinden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 8 - 9</li><li>- Infoblatt, Abschnitt 4</li></ul>



				<ul style="list-style-type: none"><li>- Erläuterung der vier Hormone und deren Einfluss auf den Menstruationszyklus.</li><li>- Die Hormonkonzentration erreicht im Laufe des Menstruationszyklus eine „Spitze“ (Höchstwert) und fällt dann wieder stark ab.</li><li>- Hormonschwankungen wirken sich auf den gesamten Körper und die Psyche aus. Sie können Stimmungsschwankungen auslösen.</li></ul>	
6.	8 min	Vertiefung: Menstruationsbeschwerden und PMS	FU / UG – L-Vortrag mit EA SuS	<b>Menstruationsbeschwerden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Menstruation kann sich auf den Körper und die Psyche auswirken und Beschwerden verursachen.</li><li>- Frage: Welche Auswirkungen kann der Menstruationszyklus auf den Körper und die Psyche von Mädchen und Frauen haben?</li><li>- Erläuterung körperliche und psychische Symptome vor und während der Menstruation</li><li>- SuS ergänzen diese Symptome eigenständig auf dem Arbeitsblatt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 10 - 11</li><li>- Infoblatt, Abschnitt 5-6</li><li>- Arbeitsblatt „Beschwerden“</li></ul>
7.	5 min	Aufzeigen konkreter Handlungsmöglichkeiten zur Linderung leichter Menstruationsbeschwerden	FU – L-Vortrag	<b>Linderung von leichten Beschwerden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Leichte Menstruationsbeschwerden können in vielen Fällen gelindert werden. Welche Möglichkeiten zur Linderung gibt es?</li><li>- Ggf. EA oder PA Suchsel auf dem Arbeitsblatt „Linderung“ (siehe didaktische Reserve)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 12</li><li>- Infoblatt, Abschnitt 7</li><li>- Ggf. Arbeitsblatt „Linderung“</li></ul>
8.	2 min	Aufzeigen von Behandlungsmöglichkeiten bei stärkeren Menstruationsbeschwerden	FU – L-Vortrag	<b>Stärkere Beschwerden bei der Menstruation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bei stärkeren, wiederkehrenden Schmerzen und Beschwerden sollte eine Ärztin bzw. ein Arzt aufgesucht werden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 13</li><li>- Infoblatt, Abschnitt 8</li></ul>



9.	3 min	Thema ab- schließen	FU / UG	<b>Zusammenfassung und Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Schauen wir noch einmal auf den Comic vom Anfang der Stunde.</li><li>- Fragerunde an die SuS: Wie wäre das Gespräch zwischen Lina und Max ausgefallen, wenn Lina gesagt hätte, dass sie ihre Menstruation hat? Wie hätte Max besser reagieren können? Glaubt ihr, dass Max anders reagiert hätte, wenn Lina gesagt hätte, dass sie ihre Menstruation hat?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- PPT-Folie 14-15</li><li>- Arbeitsblatt „Max und Lina“</li></ul>
10.		Didaktische Reserve	EA/PA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Auftrag EA: Fülle das Suchsel aus und finde Möglichkeiten zur Linderung von leichten Menstruationsbeschwerden!</li><li>- Auftrag PA: Tauscht euch mit eurem*r Partner*in über Maßnahmen aus, die ihr zuhause tun könnt und die bei Menstruationsbeschwerden helfen können. Füllt dann das Suchsel aus.</li><li>- Suchsel im Arbeitsblatt „Linderung“: Es sind 16 Wörter versteckt (ä=ae, ö=oe und ü=ue)</li><li>- Lösungen: Ablenken, Ausruhen, Baden, Bewegen, Duschen, Entspannen, Freunde, Hobby, Musik, Radfahren, Schlafen, Spazieren, Sport, Tee, Waermflasche, Yoga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arbeitsblatt „Linderung“</li></ul>

**Hinweis:**

Das Arbeitsblatt „Linderung“ enthält auf der Rückseite ein Quiz zur Menstruation. Da der Unterrichtsablauf für Real-, Sekundar- und Oberschulen mit anderen Begrifflichkeiten arbeitet und das Thema Prämenstruelles Syndrom (PMS) nicht behandelt, können die Frage 2 (Lutealphase=Gelbkörperphase) und die Frage 7 „An welchem Syndrom leiden manche Mädchen?“ nur mit Hilfestellung durch die Lehrkraft beantwortet werden. Lösungswort = „Gelbkörper“.

**Erläuterung:**

EA = Einzelarbeit; FU = Frontalunterricht; GA = Gruppenarbeit; L = Lehrkraft; PA = Partnerarbeit; SuS = Schülerinnen und Schüler; UG = Unterrichtsgespräch