

IT'S NATURAL.
PERIOD.



Viele Mädchen und junge Frauen können sich keine Periodenprodukte leisten. Die DLRG-Jugend unterstützt deshalb die Forderung von Kinder- und Jugendverbänden nach kostenfreien Menstruationsprodukten für alle Geschlechter in Schulen und öffentlichen Einrichtungen. Wir gehen mit gutem Beispiel voran und stellen kostenlose Periodenprodukte zur Verfügung. Jeder menstruierende Mensch verdient es, die Periode würdevoll und ohne Sorgen zu erleben.

Wusstet ihr, dass der weibliche Zyklus erstaunliche Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit hat?

In bestimmten Phasen des Zyklus können Mädchen und Frauen leistungsfähiger sein.

Viele Menschen fühlen sich in der Follikelphase energetisch, während die Lutealphase vor der Blutung oft von Müdigkeit begleitet wird. Es ist wichtig, den eigenen Körper und die Zyklusphasen zu verstehen, um gut auf sich achten zu können. Starke Schmerzen sind nicht „normal“. Sprecht mit euren Ärzt*innen, wenn ihr unter großen Beschwerden leidet.

Lasst uns gemeinsam die Tabus brechen und die Periodenpower feiern!

Die Länge der Zyklusphasen ist bei jeder Person individuell. Hier ein Beispiel:

Menstruation

Follikelphase

Ovulation

Lutealphase

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28