

Endlich ist es so weit:

Herzlichen Glückwunsch, du hast deine Regel bekommen und bist auf dem Weg vom Mädchen zur Frau! Bereits wenn deine Mens zum ersten Mal einsetzt, kannst du hier alles Wichtige eintragen. Nicht nur einfach das Datum, sondern auch, wie du dich fühlst und was dir durch den Kopf geht. Und noch besser: Du kannst deine Gefühle und Gedanken in diesem Buch sogar aufmalen. Viele Ausmal-Bilder bieten Platz für deine Phantasie. So werden deine neuen Erfahrungen mit dem Mondzyklus kreativ lebendig und du bist immer genau im Bilde.

Tipp für dich: Nicole hat auch das märchenhafte Buch „Vom Mädchen zur Frau“ geschrieben und illustriert. Es begleitet dich durch die Pubertät.



ISBN 978-3-903085-59-6



9 783903 085596

**edition
riedenburg**
editionriedenburg.at

The book cover features a large, stylized illustration of a woman in a blue dress lying down, with her eyes closed in a peaceful state. The background is a deep blue with white stars and a yellow crescent moon. In the top right corner, there is a circular inset showing a yellow crescent moon on a blue background with white stars. In the bottom right corner, there is a circular inset showing a white flower with a yellow center on a blue background with white stars. The overall design is whimsical and artistic.

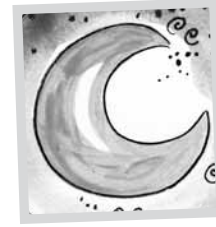
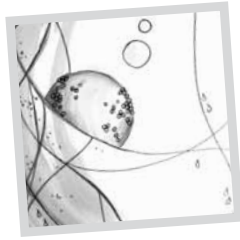
Nicole Schäufler

In der Regel wunderbar

Ein zauberhafter Menstruationskalender
für alle Mädchen, die ihren
Körper neu entdecken



Inhalt



Drei Tipps für dich



6

1. Einmal ist immer das erste Mal
2. Komm ich heut' nicht, komm ich morgen
3. Aller guten Dinge sind drei
4. Übung macht die Meisterin
5. Kleider machen heute
6. Gleich und gleich gesellt sich gern
7. Probieren geht über Studieren
8. Morgenstund' hat Gold im Mund
9. Frisch gewagt ist halb gewonnen



8

14

20

26

32

38

44

50

56



10. In der Ruhe liegt die Kraft

62

11. Stille Wasser sind tief

68

12. Man soll die Feste feiern, wie sie fallen

74

Wie es weitergeht, entscheidest du selbst

81

A) Führe einen Regelkalender.

82

B) Versuche die freie Mens als Ferienprojekt.

84

C) Unterstütze Freundinnen auf ihrem Weg

86

Wunsch-Ecke



89





Für alle Mädchen
und für dich:



Dieses Buch begleitet dich auf deinem
Weg vom Mädchen zur Frau.

Wenn deine Regel zum ersten Mal einsetzt, kannst du in diesem Buch alles Wichtige eintragen. Nicht nur einfach das Datum, sondern auch, wie du dich fühlst und was dir durch den Kopf geht.

Und noch besser:

Du kannst deine Gefühle und Gedanken auch aufmalen. Viele Ausmal-Bilder bieten Platz für deine Phantasie. Sie haben alle einen „weiblichen“ Inhalt.

So kannst du deine neuen Erfahrungen
mit der Regel auch kreativ umsetzen.





1. Male mit Rot.

Benutze die Farbe in jedem Bild irgendwo. So gewöhnst du dich schnell und leicht an den intensiven roten Ton.



2. Male Dinge dazu.

Zeichen, Symbole, Gegenstände – was immer dich beschäftigt, darf ins Bild mit hinein.



3. Male nur für dich.

So sanft oder so wild, wie du dich fühlst. Deine Stimmung bestimmt den Stil. So macht es auch am meisten Spaß.

Einen guten Start für dich in das
erste Jahr mit deiner Regel!



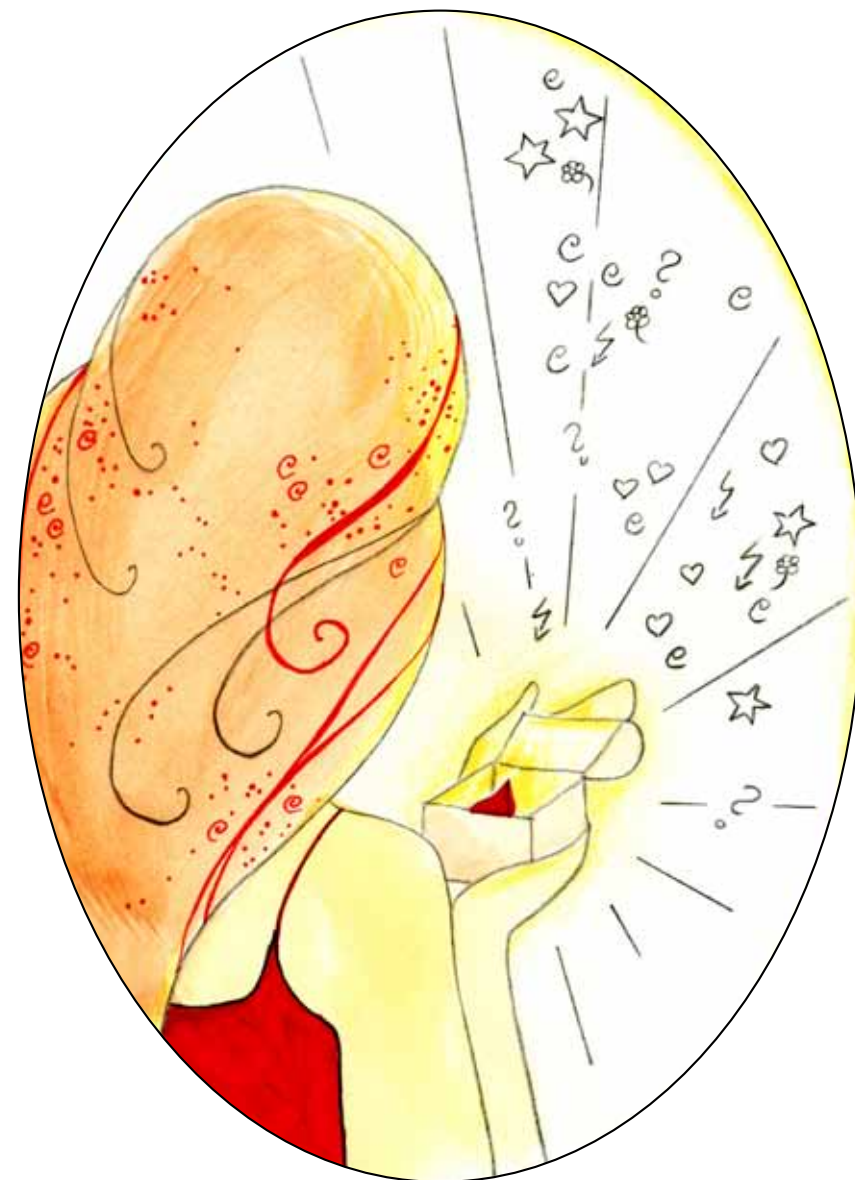
1. Einmal ist immer das erste Mal

Nun ist es so weit, zum ersten
Mal hast du deine Regel.

Wie aufregend! Wie wunderbar! Alles, alles Gute für dich
an diesem besonderen Tag.

Du bist sicher überrascht: Gerade heute! Tausend Gedanken und Gefühle schwirren durch deinen Kopf. Das geht allen Mädchen so. Sei einfach stolz und freue dich. Probiere den Hygiene-Artikel aus, der dir am besten erscheint. Und erzähle die Neuigkeit natürlich deiner Mutter und besten Freundin.

Sie werden sich mit dir freuen.





____ . ____ . 20____ bis ____ . ____ . 20____

Monat		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	29	30	31

Das ist mir aufgefallen: _____

So habe ich mich gefühlt: _____

Das hat gut geklappt: _____

Diesen Tipp würde ich einer Freundin geben: _____

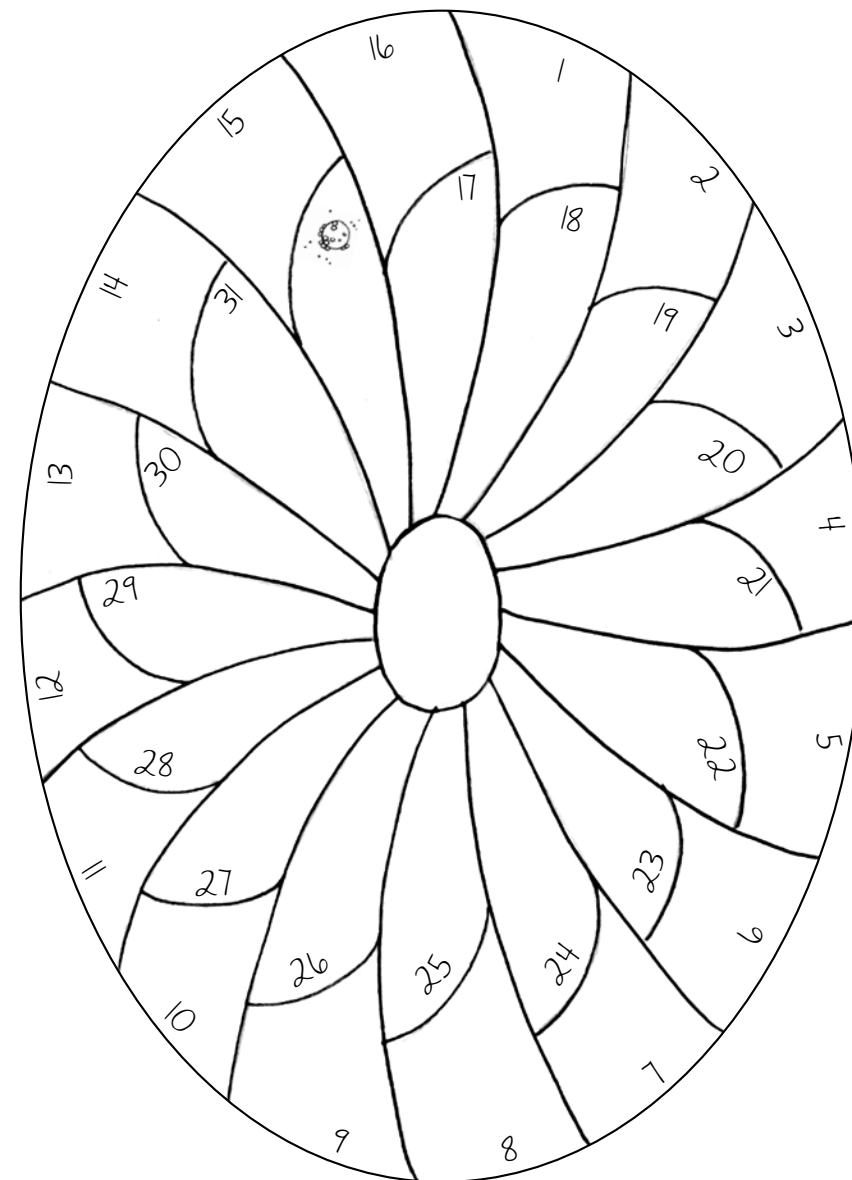
Außerdem: _____





Notizen

für diesen Monat





2. Komm ich heut' nicht, komm ich morgen

Deine zweite Regel hält sich vielleicht
nicht ganz an den Zeitplan.

Dein Körper muss sich erst auf den neuen Rhythmus
einstellen. Sei also nicht beunruhigt, wenn du etwas war-
ten musst. Das ist normal.

Dafür bist du diesmal sicher nicht mehr ganz so aufge-
regt. Die ersten Erfahrungen hast du ja bereits gesam-
melt. Bald wirst du dich gut auskennen und zum Beispiel
wissen, wann deine Regel stärker oder schwächer ist.

Das hilft im Alltag sehr.





____ . ____ . 20____ bis ____ . ____ . 20____

Monat		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	29	30	31

Abstand zur vergangenen Regel: ____ Tage

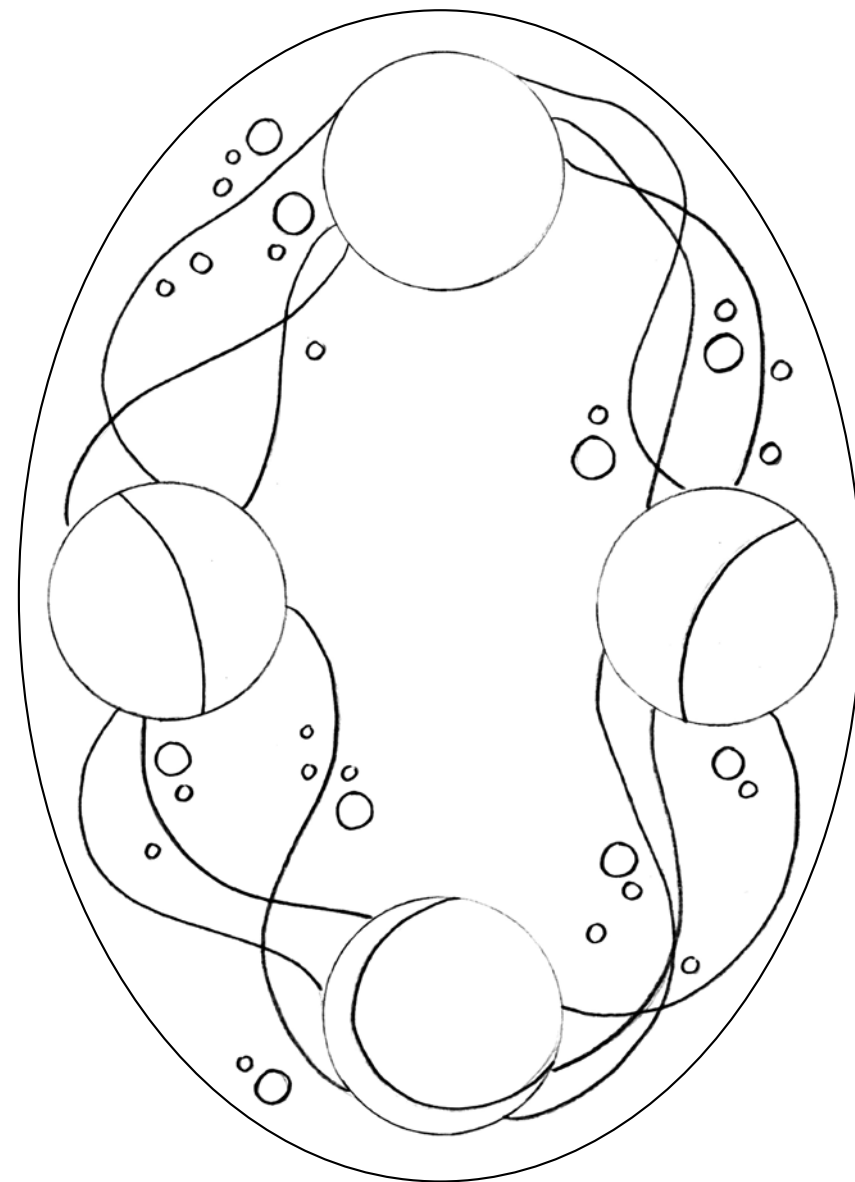
Das ist mir aufgefallen: _____

So habe ich mich gefühlt: _____

Das hat gut geklappt: _____

Diesen Tipp würde ich einer Freundin geben: _____

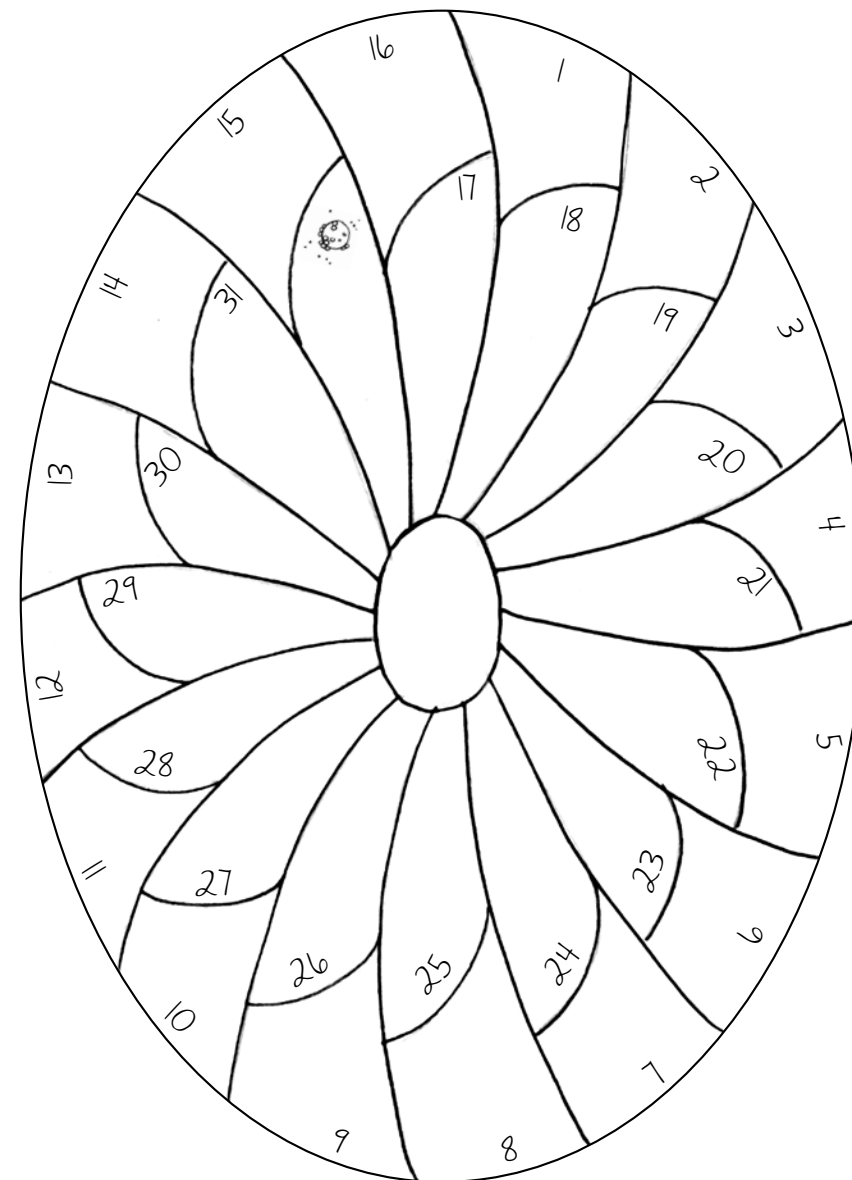
Außerdem: _____





Notizen

für diesen Monat





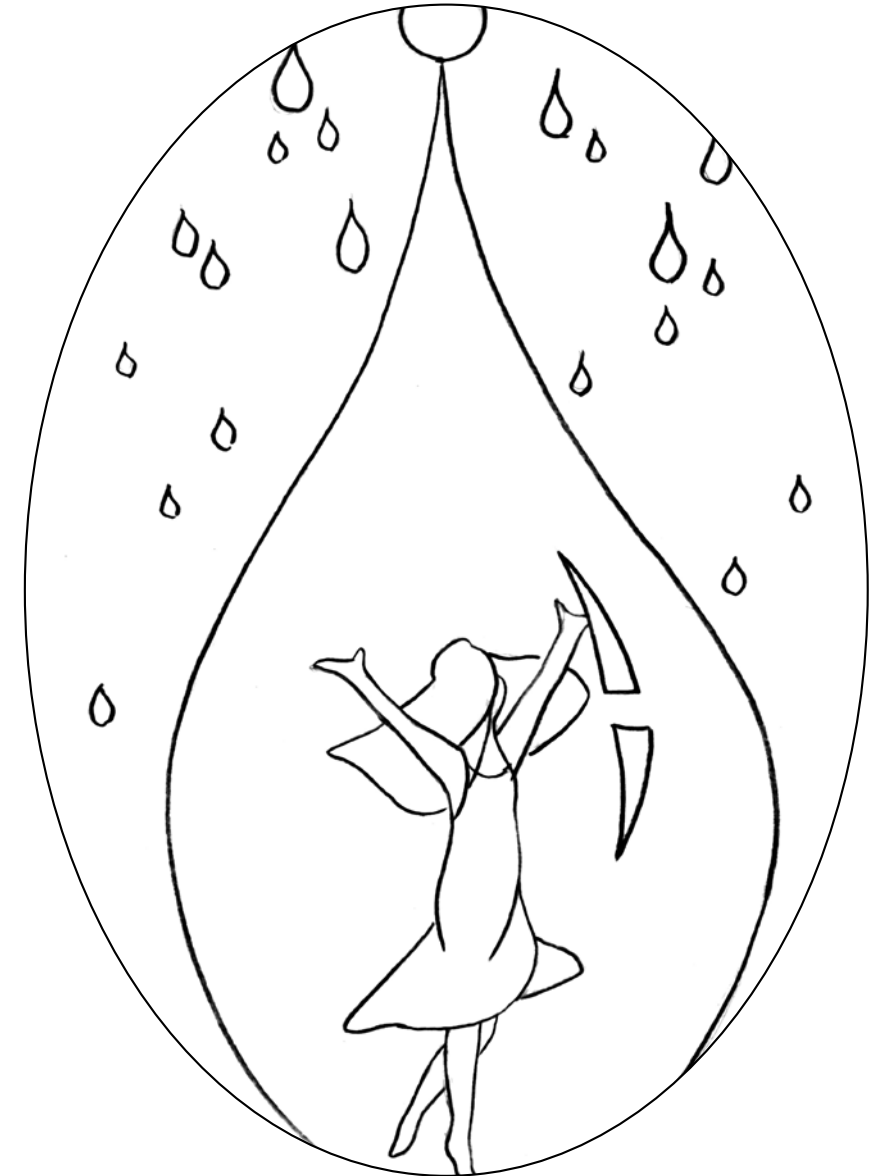
3. Aller guten Dinge sind drei

Die Zahl 3 galt früher als Glückszahl.

„Aller guten Dinge sind drei“, sagte man. Das kannst du nun ruhig auch auf dich beziehen. Deine dritte Regel zeigt dir: Die Monatsblutung kommt immer wieder, sie ist nun „die Regel“ im wahrsten Sinne des Wortes.

Du kannst das dritte Mal wie ein kleines Jubiläum feiern. Gönn dir etwas Schönes, geh Eis essen oder kauf dir einen neuen Nagellack.

Deine beste Freundin kommt bestimmt gern mit.





____ . ____ . 20____ bis ____ . ____ . 20____

Monat		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	29	30	31

Abstand zur vergangenen Regel: ____ Tage

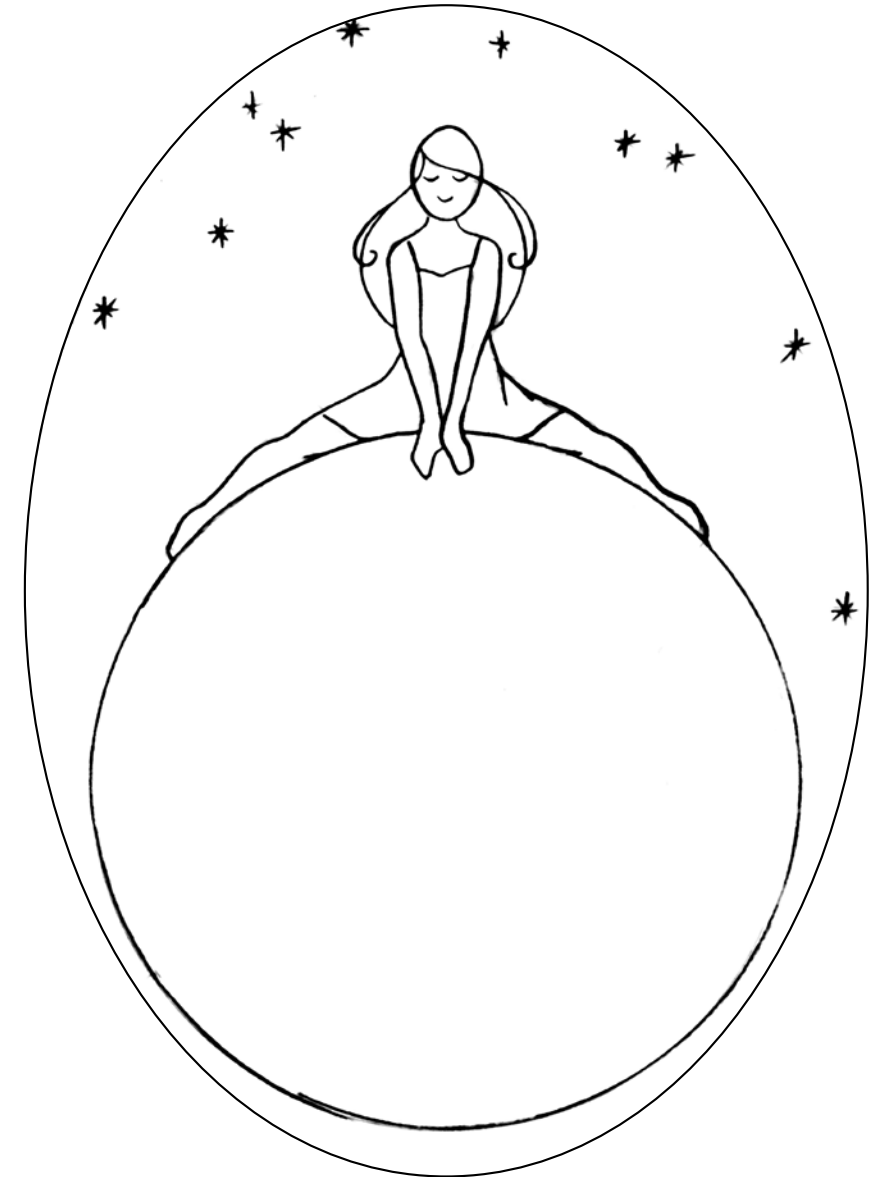
Das ist mir aufgefallen: _____

So habe ich mich gefühlt: _____

Das hat gut geklappt: _____

Diesen Tipp würde ich einer Freundin geben: _____

Außerdem: _____



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	April 2017
© 2017	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-59-6

