

Das Perioden

1x1

Alles, was du
dich zu deiner
ersten Periode
fragst.

ob.®



Inhalt

1. Erste Anzeichen
2. Dein Zyklus im Mood Check
3. PMS? Hormonell herausgefordert.
4. Dein Körper. Dein Tempo. Deine Wahl.
5. Deine o.b.® Perioden-Besties
6. Periodenmythen – Was stimmt?
7. Selfcare-Hacks



Hey
du...

Deine erste Periode steht an – oder ist vielleicht schon da?

Vielleicht hast du schon ein Ziehen im Bauch gespürt oder du merkst auch einfach nur, dass sich dein Körper verändert und weißt noch nicht so recht, was das bedeutet.

Was du fühlst, ist völlig normal. Klar, es ist neu – und manchmal etwas anstrengend. Aber es ist auch ein Zeichen dafür, wie stark du gerade wirst. Egal ob du dich jetzt vielleicht fragst, was da eigentlich genau in deinem Körper passiert oder wie das erste Mal in der Schule sein könnte: Wir geben dir in diesem Guide ehrliche Antworten und Tipps.

Deine Periode ist kein Tabu.

Denk immer daran, dein Körper ist dein biggest Supporter und deine Periode ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper aktiv ist und sich verändert.

Und du? Du bist nicht allein.

Es ist voll okay, wenn du noch nicht alles weißt.



Let's talk period. Und zwar richtig.





Erste Anzeichen?

Woran du merkst, dass es bald so weit ist:

- Deine Brüste fühlen sich empfindlich an oder wachsen
- Weißfluss in der Unterhose – ganz normal, hier können dich Slipeinlagen supporten 
- Stimmungsschwankungen – von supergut zu schnell genervt
- Ziehen im Unterbauch 
- Mehr Haare – unter den Achseln & untenrum



Es kann jederzeit losgehen.

Habe für den Fall schonmal einen Tampon, eine Binde oder einen Periodenslip bereit. Sicher ist sicher – und fühlt sich besser an.



Manchmal hilft es, einfach mal mit deinen Freundinnen zu sprechen.

Ihr könnt euch gegenseitig Tipps geben, Fragen stellen oder gemeinsam herausfinden, was gerade in euren Körpern vor sich geht.



Dein Körper ist dein biggest Supporter – vertraue auf ihn.

Du brauchst dich auch nicht zu vergleichen. Denn DU bist nicht allein und zusammen sind wir stärker!

2.

Dein Zyklus im Mood Check

Dein Zyklus ist wie eine Playlist mit ganz unterschiedlichen Tracks – von „Dance Mode“ bis „Sad Song“.

Wenn du genau in dich reinhörst, kannst du dich besser verstehen und auf dich achten.

Menstruation (Tag 1–5)

Deine Periode ist da. Die Gebärmutter-Schleimhaut wird abgebaut, deshalb blutest du.

😞 Müde? Bauchziehen? Alles okay.

➔ **Füße hoch und Pause machen.**

Lutealphase (Tag 15–28)

Dein Körper schaltet langsam zurück und bereitet sich auf deine nächste Periode vor.

😞 Deine Laune geht rauf und runter.

➔ **Hallo PMS. Was das ist erklären wir dir eine Seite weiter.**

Follikelphase (Tag 6–14)

Ein neues Ei reift in deinem Eierstock heran, deine Hormone steigen.

😊 Voller Energie, du fühlst dich selbstbewusst.

➔ **Super Zeit für Sport, Action und neue Ideen.**

Eisprung (ca. Tag 14)

Das Ei ist reif – und du bist richtig gut drauf.

😊 Klarer Kopf, Glowy Vibes, Fokus on Point.

➔ **Hör in dich hinein – manche spüren ein kleines Ziehen.**

Good to know:

In der Follikelphase (vor dem Eisprung) bist du oft energiegeladener wie in deiner Lieblings-Sportstunde. Viele Frauen passen sogar ihr Workout an ihren Zyklus an!

3.

PMS? Hormonell herausgefordert.

Vor der Periode bist du manchmal mies drauf oder mega müde? Keine Panik, das nennt sich PMS – **und fast jede erlebt das.**

Was ist PMS?

PMS steht für prämenstruelles Syndrom – klingt kompliziert, heißt aber einfach: **In den Tagen vor deiner Periode kann dein Körper ein bisschen verrücktspielen.**

Typisch sind:



Stimmungsschwankungen



Heißhunger



Müdigkeit



Reizbarkeit



Bauch- oder Kopfschmerzen

Warum?

Deine Hormone verändern sich – und das spürst du manchmal körperlich und emotional.

Was hilft?

Leichte Bewegung, gesunde Snacks, viel trinken, genug Schlaf – und nett zu dir selbst sein, sowie eine Wärmflasche oder ein warmer Tee.

Du bist nicht „zu sensibel“ – dein Körper arbeitet gerade auf Hochtouren. Sei lieb zu dir. ❤️

4.

Dein Körper. Dein Tempo. Deine Wahl.

Periode ist nicht gleich Periode. Manchmal willst du's cozy für zuhause. Manchmal safe in der Schule. Und manchmal einfach nicht drüber nachdenken müssen. Deshalb gibt's verschiedene Produkte – und du kannst in Ruhe ausprobieren, was für dich in Frage kommt.



Tampons

- ✓ Gibt's in verschiedenen Größen und Formen für jede Situation
- ! Am Anfang sind die o.b.® Minis einfach zu handhaben – besonders schmal & leicht einzuführen



Periodenslips

- ✓ Trägst du wie einen normalen Slip
- ✓ Schließen Blut sicher in einer saugfähigen Einlage ein
- ! Kannst du nach sorgfältigem Waschen wieder verwenden



Binden

- ✓ Werden außerhalb des Körpers getragen und klebst du in den Slip
- ! Bei starker Blutung öfter wechseln



**Cups oder
Scheiben**

- ✓ Werden eingeführt und sammeln Blut
- ✓ Nachhaltig & wiederverwendbar
- ! Brauchen mehr Übung und Zeit zum Ausprobieren



5.

Deine ob. Perioden-Besties

Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur das, was dir guttut. Deshalb gibt's von o.b.® verschiedene Produkte, die dich durch deine Periode bringen. Sicher und viel zum Ausprobieren.

o.b.® Tampons

Original

Unser erster Tampon mit bewährter Qualität und jetzt NEU mit dynamischer Passform und ableitenden Rillen, die das Blut sicher in den Kern leiten.



ProComfort®

Unser dynamischer Tampon für deine aktiven Tage gleitet besonders sanft und ist dank extra dünner Spitze besonders leicht einzuführen.



ExtraProtect

Mit extra Schutzflügeln, die auch vorbeilaufendes Blut einfangen. Auch für Nachts geeignet.



Organic

Besteht aus zertifizierter 100% Bio-Baumwolle für natürlichen Schutz.



Good to know:

Zur ersten Benutzung empfehlen wir o.b.® ProComfort® Mini



*für Auslaufschutz.

o.b.® Periodenslips



Für einen sorgenfreien Schultag

- Speziell für dich entwickelt – zuverlässiger Schutz für ein sicheres Gefühl.
- Hält dich bis zu 12 Stunden sicher geschützt und trocken.
- Bequem wie deine normale Unterwäsche.
- Atmungsaktiv und leitet das Blut in Sekundenschnelle ab.
- Schützt dich vor Auslaufen und unangenehmen Gerüchen – tagsüber & nachts.
- Nachhaltig & hygienisch – einfach bei 60 °C waschen und wieder benutzen.

Good to know:

Wusstest du, dass o.b.® von einer Frau mitentwickelt wurde, die genau wusste, was Frauen brauchen? Eine Ärztin und Schwimmerin, die in den 1950ern Pionierarbeit für mehr Freiheit leistete. Was uns hilft, hilft vielleicht auch dir.

Girls support girls!

6.

Periodenmythen – Was stimmt?

„Mit Periode darf man keinen Sport machen!“

Falsch! Schau, was du gerade brauchst. Bewegung kann sogar helfen – gegen Bauchweh und für bessere Laune.

„Man sieht es dir an, wenn du deine Tage hast.“

Niemand

sieht deine Periode. Nur du weißt davon. Punkt.

„Während der Tage kann man nicht schwanger werden.“

Stimmt nicht!

Auch während der Periode ist eine Schwangerschaft möglich – besonders bei unregelmäßigem Zyklus.

„Die Periode dauert immer 7 Tage.“

Kann vorkommen – aber:

Manche haben nur 2 Tage Blutung, andere bis zu 7 – Sprich auch mit deinem oder deiner Haus- oder Frauenärzt*in, falls du weitere Fragen hast oder Beschwerden auftreten.

Good to know:

Viele denken, man verliert während der Periode total viel Blut. Tatsächlich sind es durchschnittlich **65 ml** – das passt in eine Espressotasse!

7.

Selfcare-Hacks



Notfall-Set

Pack dir Periodenprodukte in deine Schul- oder Sporttasche – just in case.



App checken

Ein Zyklus-Tracker hilft dir, vorbereitet zu sein.



Stay hydrated!

Du solltest viel Wasser trinken = weniger Kopfschmerzen, Müdigkeit und Krämpfe.



snack Attack

Esse ein paar gesunde Snacks – oder auch mal Schoki. Dein Körper weiß, was er braucht.



Talk, talk, talk

Reden hilft, tauscht euch aus!
Girls support girls!



Snooze Momente

Manchmal brauchst du jetzt einfach Ruhe. Lass dich nicht stressen, nimm dir Zeit.

Good to know:

Magnesium hilft gegen Krämpfe.

Steckt z. B. in Nüssen, dunkler Schokolade oder Bananen – und schmeckt!

Noch Fragen? Wir sind da!

Die erste Periode ist vielleicht neu für dich – **aber du bist nicht allein.** Und bei o.b.[®] bekommst du Support, der sich wirklich gut anfühlt.

Klare Antworten auf echte Fragen

 **TikTok: @o.b._de – auch mit Frau Dr. Eder**

Perioden-Hacks, echte Stories, Mutmacher

 **Instagram: @ob_deutschland**

Tutorials & Aufklärung ohne Cringe

 **YouTube: @obdeutschland**

Mehr Infos zu Produkten, Zyklus & Alltagstipps
www.ob.de



Gleich scannen
und losstöbern!

o.b.[®] ist eine Marke von Kenvue Germany GmbH. Die Marke über die Jahrzehnte hinweg kontinuierlich Produktinnovationen mit patentierten Technologien lanciert, die auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menstruierenden eingehen und ihnen somit zu mehr Freiheit und Flexibilität im Alltag verhelfen.

Kenvue Germany GmbH · Johnson & Johnson Platz 2 · 41470 Neuss

