

Pubertät - was ist das?

Als Pubertät bezeichnet man jene **Lebensphase zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr**, in der sich der kindliche Körper zu einem erwachsenen Körper entwickelt. Ausgelöst wird diese große Veränderungsphase des Körpers durch sogenannte **Hormone**.

Was sind Hormone?

Hormone sind **Botenstoffe** und funktionieren im Körper so ähnlich wie Kurznachrichten. Das Gehirn schickt Signale aus, damit bestimmte Hormone produziert werden. Darin enthalten sind genaue Anleitungen, was nun passieren soll. Bei Mädchen und Burschen sind verschiedene Hormone aktiv. Deshalb sind manche Veränderungen auch unterschiedlich.

Wann beginnt die Pubertät?

Meist kommen Mädchen* ein bisschen früher in die Pubertät als Jungen*. Das bedeutet, dass sich der Körper früher zu verändern beginnt.

- Bei **Mädchen*** beginnt die Pubertät ungefähr ab 9 Jahren
- Bei **Jungen*** beginnt die Pubertät ungefähr ab 12 Jahren

Es kann aber auch ein bisschen früher oder später sein.

Kann man die Hormone beeinflussen?

„Meine Freundin Ida ist 12 und hat sich schon sehr verändert. Sie ist stolz darauf, schon etwas erwachsener zu sein als andere. Meine Cousine Ada ist gleich alt. Bei ihr ist von der Pubertät aber noch nicht so viel zu sehen. Sie findet es wiederum ganz gut, dass sie noch ein bisschen Zeit hat.“

Antwort: **Du kannst nicht Einfluss darauf nehmen, wann die Pubertät bei dir einsetzt.** Das macht der Körper von allein.

Und was passiert alles während der Pubertät?

Stimmungsschwankungen?

Während der Pubertät verändert sich auch das Gehirn. Es werden neue Verbindungen geschaffen und alte funktionieren nicht mehr so wie früher. Das kann sich auch auf die Gefühle auswirken. Es kann sein, dass man plötzlich viel schneller wütend wird als früher oder, dass traurige und fröhliche Gefühle fast gleichzeitig da sind oder rasch abwechseln.

Körperhaare

Vor allem unter den Achseln und im Intimbereich wachsen Haare. Und auch auf den Armen und Beinen. Bei Jungen* können auch auf der Brust Haare wachsen und langsam entwickelt sich ein Bartwuchs.

Schweißgeruch?

Sogar die Schweißdrüsen werden durch die Hormone beeinflusst. Deshalb riecht der Schweiß plötzlich anders als bei Kindern.

Veränderungen bei Mädchen*

Brustwachstum

Bei Mädchen beginnen die Brüste ungefähr zwischen 10 und 13 Jahren zu wachsen. Während des Brustwachstums kann es sein, dass Mädchen ein unangenehmes Ziehen in den Brüsten spüren.

„Wenn ich Fragen zu meinem Körper habe, dann bespreche ich das immer mit meiner Kinderärztin. Sie hat mir ein paar Tipps gegeben, die wirklich gut helfen, wenn die Brüste ziehen: Sie hat gesagt es ist wichtig die Brüste täglich zu massieren. Das kann man in der Dusche machen oder nach dem Duschen mit einer Körpercreme. Ich weiß natürlich, dass man keinen BH tragen muss. Das machen Frauen nur dann, wenn sie es angenehm finden.“

Das Geschlechtsorgan

Das Geschlechtsorgan, also die Vagina wächst und wird länger während der Pubertät. Die Gebärmutter ist von außen nicht sichtbar. In der Pubertät wächst die

Gebärmutter und verändert sich, damit eine Schwangerschaft möglich ist.

Regelblutung, Periode

Zwischen 9 und 16 Jahren setzt die erste Regelblutung ein. Manche sagen Periode oder Monatsblutung dazu. Die erste Regelblutung zeigt sich meist nur durch wenige Tropfen Blut, die in der Unterhose bemerkbar sind. Es gibt Materialien die man verwenden kann, damit das Blut nicht in der Unterhose landet.

„In unserer Klasse haben sich manche Mädchen Sorgen gemacht was passiert, wenn sie die erste Regelblutung in der Schule bekommen. Seit alle wissen, dass man einfach mit der Lehrerin darüber reden kann, sieht auch niemand mehr ein Problem darin.“

Die Stimme

Da der Kehlkopf wächst, wird auch bei Mädchen* die Stimme tiefer.

Veränderungen bei Jungen*

Das Geschlechtsorgan

Die Geschlechtsorgane, also der Penis, die Prostata und die Hoden wachsen während der Pubertät. Während der Pubertät fangen die Hoden an Samenzellen zu produzieren. Samenzellen sind so klein, dass man sie nicht mit freiem Auge sehen kann.

Die Stimme

Da während der Pubertät alles wächst, wächst auch der Kehlkopf, also die Stimme wird tiefer. Das nennt man Stimmbruch.

Brustwachstum

Auch wenn bei Jungen die Brüste nicht so stark wachsen wie bei Mädchen, so sind dennoch manchmal Wachstumsschmerzen in Form von Brustspannen oder einer Überempfindlichkeit der Brustknospen zu spüren. Meist hilft es diesen Körperbereich immer wieder zu massieren.