



Der Mond ist weiblich

(r) Noch immer ist das Thema Menstruation ein Tabu-Thema für junge Mädchen. „Es wäre peinlich, die Mutter zu fragen“, meinen die Mädchen der 5b des Georgii-Gymnasiums und haben doch so viele Fragen. Von großen Schwestern- sofern vorhanden- erfahren sie oft nur: „So schlimm ist es nicht!“ Auch im Biologieunterricht können Fragen nicht ausgesprochen werden. „Im Beisein von Jungs geht das gar nicht.“ Deshalb haben die Mütter ihre Töchter, bei Monika Kirschner zu „Mondring“ angemeldet und die Mädchen freuen sich darauf. Die Hebamme hat eine Zusatzausbildung für Sexualpädagogik absolviert und bietet seit 10 Jahren in Schulen ihren Kurs nur für Mädchen an. In 4 Doppelstunden

nachmittags erklärt sie zunächst den Einfluss des Mondes, der den weiblichen Zyklus bestimmt und in den meisten Sprachen weiblich ist: la lune (französisch), la luna (italienisch). „Menstruation heißt wörtlich Mondwechsel und so wie der Mond in 28 Tagen von Vollmond zu Neumond wechselt, so wechseln sich innerhalb von 28 Tagen zwei Hormone im Körper der Frau ab.“ Das Wort Menstruation ist für die Mädchen sehr kompliziert. Monika Kirschner empfiehlt aber, statt einfach zu sagen: „unpässlich sein“, „unwohl sein“, „die Sache haben“, einen Namen mit positiver Sichtweise zu verwenden. „Ich habe meine Tage“ zeigt, dass man etwas ganz persönliches erlebt. Schön sind auch Um-

schreibungen wie „Himmelswasser“ „Besuch von Tante Rosa“, „Rosen- oder Erdbeerzeit“. In Frankreich sagt man „le moment de la lune“ oder „j'ai mes fleurs“ - ich habe meine Zeit der Blumen. Diese wesentlich positiveren Bezeichnungen weisen auf eine positive Einstellung zur Menstruation und zur damit verbundenen Fruchtbarkeit hin. In frühzeitlichen Kulturen wurden das Menstruationsblut als Essenz des Lebens gesehen und mit übernatürlicher Macht verbunden. Die Frauen wurden als Erzeugerinnen des Lebens verehrt. Monika Kirschner möchte die Mädchen auffordern, wieder umzudenken und das das negative, das heute oft mit der Menstruation verbunden wird, zu vergessen und stattdessen Stolz und Selbstbewusstsein auf die schöpferischen Fähigkeiten des Zyklus zu entwickeln. „Denn nicht nur das Gebären von Kindern ist durch den Zyklus möglich, die weiblichen Energien während des Monats befähigen auch zur „Geburt“ von geistigen Hochleistungen.“ Als wichtige Gebote für Menstruierende nennt sie: nutze die Kraft des Blutmondes, folge deiner Intuition, höre auf Deinen Körper, schäme Dich nicht, führe tiefe Gespräche mit Frauen! Die Gespräche mit Monika Kirschner sind für die Mädchen auch deshalb wichtig, weil sie hier ohne Scham und Scheu alle Fragen stellen können, die sie beschäftigen. Das sind zum einen viele praktische Fragen:



Großes Interesse für ein kleines Ding: Die Mädchen erfahren alles über den Umgang mit Tampons.

„Wie benutze ich Tampon und Binden?“ „Kann der Faden am Tampon reißen?“ „Wie entsorge ich den Tampon?“ Die Mädchen berichten, dass sie immer noch hören: „Es tut weh, wenn man seine Tage hat, man kann keinen Sport machen, man kann dann nicht schwimmen gehen.“ All diese Fragen beantwortet Monika Kirschner genau, gibt Tipps zum Umgang mit Tampons und Binden, versichert, dass Sport gut tut und zeigt Yoga und Bauchtanzübungen zur Lockerung, die den Mädchen viel Spaß machen. Sie weiß, dass viele Beschwerden nicht von der Menstruation selbst kommen, sondern von der Einstellung dazu. Deshalb ermutigt sie die Mädchen, sich

auf die erste Menstruation zu freuen. Betül meint trotzdem: „Richtig freuen tu ich mich nicht darauf!“. Emmi weiß nicht so genau, ob sie sich freut, aber: „Es ist schon spannend und meine Mutter hat gesagt, wir feiern dann vielleicht ein kleines Fest.“. Was in vielen Ländern noch üblich ist, das empfiehlt auch Monika Kirschner: beim Eintritt der ersten Monatsblutung ein kleines Erinnerungsgeschenk zu überreichen. In dem umfangreichen Begleitskript zu „Mondring“ findet man viele Anregungen. Titelfoto: Die Mädchen lernen Yogaübungen, die Entspannung bringen und Rückenschmerzen lindern.



Viel Spaß macht den Mädchen der Bauchtanz, der zur Lockerung der gesamten Muskulatur im Bauch- und Rückenbereich beiträgt.

■ Not- und Bereitschaftsdienste ■

Der ärztliche Wochenenddienst bzw. Feiertagsdienst beginnt als Notfalldienst samstags, sonntags und feiertags jeweils um 8 Uhr und endet um 8 Uhr des folgenden Tages. Es wird gebeten den Notfalldienst nur in dringenden Fällen in Anspruch zu nehmen.

■ Ärztlicher Notdienst ■

Allgemeiner ärztlicher Notfalldienst unter 07 11 / 1 36 34 00: werktags von 18 bis 8 Uhr des darauffolgenden Tages sowie an den Wochenenden und Feiertagen von 8 Uhr bis 8 Uhr des darauffolgenden Tages. Sprechstundenzeiten in der Notfallpraxis im Esslinger Krankenhaus werktags von 18 bis 23 Uhr sowie an den Wochenenden und Feiertagen von 8 bis 23 Uhr.

Kinderärztlicher Notdienst:

Von 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr: Für Esslingen: Zentrale Notdienst-Nr. 3 51 04 04.

Frauenärztlicher Notdienst für Esslingen, Filderstadt, Neuhausen, Ostfildern, Plochingen und Wernau:

Mo bis Do 18 bis 8 Uhr, Fr 14 bis 8 Uhr. Wochenende und feiertags 8 bis 8 Uhr: 07 11 / 3 51 19 93.

Akute Brustprobleme:

Institut für Mammadiagnostik Esslingen (Prof. V. Barth/Dr. J. Herrmann), Mo bis So 8–21 Uhr. 07 11 / 30 51 10 50.

Augenärztliche Notdienstbereich Esslingen, Ostfildern, Plochingen:

07 11 / 35 59 93.

Zahnärztlicher Notdienst:

07 11 / 78 77 - 755, Kassenärztliche Vereinigung.

Tierärzte:

Esslingen Zell: 07 11 / 35 72 79; Plochingen: 07 11 / 35 98 28.

■ Apothekendienst ■

Notdienstwechsel der Apotheken ist immer um 8.30 Uhr.

Donnerstag, 6. Mai:

Esslingen: Apotheke am Theater, Küferstr. 2, Tel. 08 00 / 2 58 59 60.

Freitag, 7. Mai:

Esslingen: Vogelsang-Apotheke, Fabrikstraße 5/Ecke Neckarstraße, Tel. 07 11 / 35 63 58.

Samstag, 8. Mai:

Esslingen: Apotheke am Ottilienplatz, Ottilienplatz 17, Tel. 07 11 / 35 43 64.

WIR BIETEN IHNEN FULL-SERVICE!

PETER PATZIG
NEUES DENKEN - NEUE KÜCHE

ESSLINGER STRASSE 1 | 73732 ES-HEGENSBERG
TEL.: 0711-370 77 75 | FAX: 0711-370 77 76
WWW.PATZIG-KUECHEN.DE | INFO@PATZIG-KUECHEN.DE

Miele
IMMER BESSER

Rempp
KÜCHEN

Sonntag, 9. Mai:

Oberesslingen: Lerchen-Apotheke, Dresdener Str. 13, Tel. 07 11 / 31 25 45.

Montag, 10. Mai:

Esslingen: Schelztor-Apotheke, Schelztorstraße 42, Tel. 07 11 / 35 21 41.

Dienstag, 11. Mai:

Esslingen: Apotheke am Zollberg,

Zollhausweg 4, Tel. 0711 / 38 18 12.

Mittwoch, 12. Mai:

Esslingen: Pliensau-Apotheke, Oberer Metzgerbach 2/Ecke Pliensaustraße, Tel. 07 11 / 35 63 13.

■ Notdienste ■

Wildwasser Esslingen:

Fachberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt, Merkelstr. 16, 73728 Esslingen. Beratung für Kinder, Jugendliche und Frauen sowie für Bezugspersonen und Fachkräfte. Sprechzeiten: Di 15–17 Uhr, Do 10–12 Uhr.

Stromstörungen:

Neckarwerke Esslingen

Telefon 07 11 / 28 95 81 58.

Störmeldungen bei Gas und Wasser:

Stadtwerke Esslingen, Tel. 3 90 72 22. Sa–Mo 10–18 Uhr: Julmi GmbH, Gas- und Wasserinstallation, Ostpreussenstr. 7, 73760 Ostfildern, 07 11 / 3 42 92 20

Störungen des Brenners:

Fa. W. Schmidgall, Heerweg 17,

Denkendorf, Telefon 3 46 10 15.

Oel- und Gasfeuerungen:

Fa. Wenzelburger, Bernhausen, Telefon 70 25 06 und 70 20 90.

Sturmschäden-Schnelldienst:

für Dach u. Kamin, Fa. Becker, Neuhausen, Telefon 0 71 58 / 6 13 31.

Schlüsseldienst und Schlosserarbeiten:

Fa. Rubant, Telefon 31 36 93, Fa. Schonert, Telefon 62 62 04, Fa. Sancak, Telefon 35 27 22, sonntags 3 16 03 22.

Handwerker-Dienst:

Telefon 0 18 05 35 68 78.

DK Elektro-Notdienst UG
01 51 / 55 163 555

Rohr- und Kanalreinigung:

Fa. Ex-Rohr-Service, Tel. 35 74 77, Fa. Arkus, Telefon 34 16 76 76, Fa. Thomas der Rohrblitz, Telefon 3 88 05 00, Fa. BUG, Telefon 3 16 16 19.

Wasserschaden:

Telefon 0 70 21 / 7 41 55 und 01 71 / 7 52 83 62.

DLRG:

Telefon 07 11 / 3 45 66 41.

Wasserrettungsdienst:

Telefon 112.

Bei Todesfällen:

Stadt Esslingen, Urbanstraße 67: Mo bis Do 8 bis 12 und 13 bis 16 Uhr, Fr von 8 bis 12 Uhr. Jederzeit Telefon 07 11 / 35 12 24 33 oder 01 71 / 2 21 81 80. Aabel Bestattungsinstitut, Esslingen, Flandernstraße und Hohe Straße, Telefon 07 11 / 4 11 91 90. Firma Dorn, Esslingen, Urbanstraße 97, Telefon 07 11 / 31 33 85.

Bestattungsinstitut Stadt Esslingen am Neckar

Wir lassen Sie nicht alleine und helfen in allen Bereichen:

- ✦ Beratung
- ✦ Überführung
- ✦ Formalitäten
- ✦ Trauerbegleitung
- ✦ Anzeigen
- ✦ Trauerkarten
- ✦ Blumenschmuck
- ✦ Bestattungsvorsorge

Bei Bedarf bieten wir kostenfreien Fahrservice an.

24 Std.-Service
0711-35 12-2433
Büro: Urbanstr. 67



Frauen helfen Frauen

Frauenhaus Esslingen e. V.: Beratung für Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Beratungs- und Geschäftsstelle: 07 11 / 35 72 12, Frauenhaus: 07 11 / 37 10 41.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Esslingen e.V.:

07 11 / 6 56 83 77 und 07 11 / 37 18 94.