

Nina Hanefeld

Lin und das Geheimnis des Zyklus

Eine Geschichte voll Wissen über die erste Blutung

[Stadelmann](#), 1. Auflage 2020

78 S., klimaneutral gedruckt, Pappumschlag

ISBN 978-3-943793-89-5

Preis: 16.90 €



Die Autorin Nina Hanefeld ist Beraterin für Familienplanung, Lehrerin und Mitarbeiterin bei Kulmine, einer Organisation, die sich für die Aufhebung des Menstruationstabus einsetzt.

In der Geschichte erscheint dem Mädchen Lin, das sich im Alter kurz vor der Pubertät befindet, eine Fee im Zimmer, die den Auftrag hat, Mädchen die Menstruation zu erklären. Diese Fee ist aber recht tollpatschig, denn sie ist erst vor kurzem dazu ausgebildet worden und kann die vielen Geräte, die sie herbeizaubert, noch nicht richtig bedienen. Das Mädchen Lin muss tatkräftig mithelfen, damit die Fee Metalina ihre Aufgabe gut bewältigen kann...

Eingebaut in eine amüsante Geschichte werden in elf Kapiteln Aufbau und Funktion der Vulva, körperliche Veränderungen, die Frage des Umgangs mit den neuen Haaren, der Zyklus, Übungen gegen Menstruationsschmerzen und die Frage nach den geeigneten Blutungsprodukten umfassend erklärt. Dabei stellt die Autorin auch umweltfreundliche Produkte wie den mooncup vor und im Anhang befindet sich ein Menstruationskalender.

Zu den verschiedenen Themen sind gute Schaubilder und Übersichten eingefügt, die mit den Mädchen besprochen werden können. Das Buch ist für Mädchen ab 10 Jahren geeignet.

Ich war überrascht über die Idee, biologisches Wissen in eine Geschichte einzubetten und habe es gerne gelesen. Das Buch kann in der Praxis für Mädchen und ihre Mütter empfohlen werden, die sich mit dem Thema beschäftigen wollen.