Dr. Judith Bildau

Praktische Tipps, kluge Strategien, nützliche medizinische Infos!

MIT MEINER TOCHTER DURCH DIE PUBERTÄT

Wie du sie unterstützt, wie du loslässt, wie ihr in Kontakt bleibt

humboldt

Dr. Judith Bildau

Mit meiner Tochter durch die Pubertät

humboldt

INHALT

Vorwort 8

Die eigene Pubertät im Rückblick? – Anstrengend! 8
Und plötzlich stecken wir wieder mittendrin – diesmal als Eltern 9
Starke Mädchen brauchen entspannte Eltern 11
Verstehen und strategisch handeln – Wege zu einem besseren Miteinander 12
Die Mädchensprechstunde – Antworten auf wichtige medizinische Fragen 13

Über mich 14

Die Pubertät unter die Lupe genommen 15

Was genau ist eigentlich „die Pubertät"? 15
Wie sich nun der Körper verändert 17
Wie sich nun das Verhalten verändert 19
Wie sich jetzt die Seele verändert 22

Plötzlich ist alles anders – So bleibt ihr trotzdem ein Team 24

Die vier Bausteine des guten Miteinanders 25
Umbau der Familienstruktur – Warum sich nun die Rollen in der Familie ändern 26
Alte Rollen werden in Frage gestellt 27
Die Familienstruktur gerät ins Wanken 28
Kluge Strategien, wie ihr euch als Familie neu aufstellen könnt 29
Verständnis – Innere Unordnung zieht äußere nach sich 29
Sicheres Gegenüber – Ihr bleibt immer Eltern 30
Loslassen – Verabschiedet euch von alten Vorstellungen 31
Da Sein – Halt geben, wenn ihr gebraucht werdet 31
Außer Kraft gesetzt – Warum nun alte Regeln nicht mehr gelten 34
Alte Regeln werden hinterfragt 34
Kluge Strategien für neue und alte Regeln 35
Verständnis – Der Hunger eurer Töchter auf das Leben 35
Sicheres Gegenüber – Einen schützenden Rahmen geben 36

Loslassen – Mehr Freiheiten zulassen 37
Da Sein – Der gute Umgang mit gebrochenen Regeln 38
Verständigungsprobleme – Warum ihr euch einfach nicht mehr „versteht“ 40
Zwei verschiedene Sprachen und kein passendes Wörterbuch 40
Kluge Strategien, wie ihr wieder eine gemeinsame Sprache finden könnt 41
Verständnis – Die neue Sprache schafft Distanz zu den Eltern 41
Sicheres Gegenüber – Ihr seid starke standfeste Eltern 43
Loslassen – Wenn ihr nicht mehr als wichtigste Gesprächspartner erwünscht seid 44
Da Sein – Die Tür zu einem ruhigen Gespräch offen halten 46
Verschiedene Sichtweisen – Warum ihr nun unterschiedliche Weltbilder habt 48
Veränderte Wertvorstellungen 48
Kompromisslose Weltanschauung 49
Kluge Strategien, wie ihr dennoch gemeinsam in eine Richtung blicken könnt 50
Verständnis – Eine andere Sichtweise als Mittel zur Abgrenzung 50
Sicheres Gegenüber – Unterschiedliche Sichtweisen zulassen 51
Loslassen – Und euren Töchtern damit Vertrauen entgegenbringen . . 52
Da Sein – Auf Fragen gemeinsam Antworten finden 52
Schamalarm – Warum jetzt alles nur noch peinlich ist 55
Die lange Liste der Peinlichkeiten reicht von nackten Körpern bis zu den eigenen Eltern 56
Kluge Strategien für ein Miteinander, das für keinen unangenehm ist 57
Verständnis – Durch Unsicherheit entsteht Scham 57
Sicheres Gegenüber – Zeigt Respekt für die neuen Schamgrenzen 59
Loslassen – Habt Vertrauen, dass sich eure Töchter zurechtfinden werden 60
Da Sein – Mit einer Balance zwischen Distanz und Nähe 61

Typisch Pubertät – Gemeinsam durch schwierige Alltagssituationen 64
Himmel hoch jauchzend und zu Tode betrübt! 65
Deshalb geht es immer hoch und runter 65
Der gute Umgang mit den Stimmungsschwankungen 66
Nicht in diesem Ton! 68
So gelingt euch eine gute Kommunikation 69
Immer dieses Chaos! 71
Leichtes Durcheinander oder Saustall? – Ein ewiger Streitpunkt 72
Schlaue Tipps gegen die große Unordnung 72
Dieser wahnsinnige Egoismus! 75
Ihr sucht das Mitgefühl eurer Töchter – Vergeblich 75
So kommt ihr gemeinsam zurück zu einem emphatischen Miteinander 75
Alles total egal! 77
Die Grundstimmung: Kein Bock auf gar nichts 78
Mit Verständnis und Liebe gemeinsam aus der „Mir-doch-egal-Haltung" 79
Dieser ewige Zickenkrieg! 81
Ihr erinnert euch noch gut an den Wunsch, dazu gehören zu wollen 82
So unterstützt ihr eure Töchter beim Thema Freundschaft und Cliquenbildung 83
Von morgens bis abends nur Handy! 86
Soziale Netzwerke, Chats und Serien – und das wahre Leben muss warten 86
So verhelft ihr euren Töchtern zu einem gesunden Umgang mit Handy, Tablet & Co 87
Wenn das Herz bricht 90
Liebeskummer tut weh – Im ganzen Körper 90
Seite an Seite beim ersten Liebeskummer – So helft ihr euren Töchtern darüber hinweg 91
Hetero, lesbisch, bi, trans – Wenn die Richtung noch nicht klar ist 93
Die Pubertät als Zeit der sexuellen Orientierung 95

Wenn eure Töchter Mädchen (oder auch Mädchen und Jungs) lieben . 97
So könnt ihr eure Mädchen nun gezielt unterstützen 97
Wenn eure Töchter lieber Söhne sein möchten 99
„Liebe Mama, lieber Papa!
Das wünsche ich mir von euch …“ 100

Die Mädchen-Sprechstunde 102

Alles rund um die Menstruation 103
Die erste Regelblutung 103
Die Menstruation – kurz & knapp erklärt 105
Der Menstruationskalender – den Zyklus im Auge behalten 108
Menstruationshygiene 109
Eine Übersicht über verschiedene Menstruationsartikel 109
Welcher Menstruationsartikel ist nun der richtige für Mädchen? 114
Probleme mit der Menstruation 115
Sehr schmerzhafte Menstruation 116
Sehr unregelmäßige Menstruation 121
Sehr starke Menstruation 123
Alles rund um die Brust 125
Wann fängt die Brust an zu wachsen? 126
Ab wann brauchen eure Töchter einen BH? 126
Kann man das Brustwachstum beeinflussen? 128
Probleme mit der Brust 128
Wenn die Brust zieht und spannt 128
Wenn die Brüste nicht gleichmäßig wachsen 129
Was Mädchen sonst noch plagen kann 130
Blasenentzündungen – wenn das Pipimachen wehtut 130
Schnelle Hilfe bei Blasenentzündungen 131
Das beugt Blasenentzündungen vor 132
Scheideninfektionen – wenn es unten immer wieder juckt und brennt 133
Schnelle Hilfe bei Scheideninfektionen 135
Das beugt Scheideninfektionen vor 135
Kreislaufprobleme – und plötzlich wird es schwarz vor den Augen . . . 137

Das hilft gegen Kreislaufprobleme 138
Hautunreinheiten und fettige Haare 139
Das hilft gegen fettige Haare 140
Pflegetipps für die Haut 141
Ungebetener Besuch – alles Wichtige über Geschlechtskrankheiten . . 143
HIV/AIDS 144
Chlamydien 145
HPV/ Humane Papillomaviren 146
HPV-Impfung – ja oder nein? 147
Warnzeichen für sexuell übertragene Krankheiten 148
Psychische Probleme in der Pubertät 149
Warnsignale für ernsthafte Störungen 150
Essstörung 151
Depression 152
Alkohol- und Drogenmissbrauch 153
Die häufigsten Fragen in der Mädchensprechstunde 154
Wann sollte der erste Frauenarztbesuch stattfinden? 154
Wann ist der „richtige" Zeitpunkt für den ersten Sex? 155
Welche Verhütungsmittel gibt es für Mädchen? 157
Kondom 159
Pille 160
Vaginalring 163
Hormonpflaster 163
Verhütungsstäbchen 164
Notfallverhütung – die „Pille danach" 165

Schlusswort 167

Danksagung 171

Anhang 173

Energie- und Nährstoffbedarf von Mädchen in der Pubertät 173
Zum Weiterlesen und Informieren 174

VORWORT

Pubertät – allein das Wort löst bei uns Eltern schon einen kalten Schauer aus, der uns unangenehm den Rücken hinunterläuft. Möglicherweise flackern urplötzlich Bilder der eigenen Pubertät vor unserem inneren Auge auf und augenblicklich fühlen wir uns unwohl. Im Zweifel haben wir sogar das Gefühl, kurz unsere Eltern anrufen zu müssen, um uns nachträglich für all das zu entschuldigen, was wir ihnen in dieser Zeit angetan haben.

Die eigene Pubertät im Rückblick? – Anstrengend!

Wir erinnern uns zurück an unsere Gefühlswelt, die sich stündlich änderte und einer inneren Achterbahnfahrt glich. An den Wunsch, plötzlich und ohne besonderen Grund die ganze Welt umarmen zu wollen, beglückt von den unendlichen Möglichkeiten, die vor uns zu liegen schienen. Aber auch an das ohne Vorwarnung über uns hereinbrechende Gefühl der Hoffnungslosigkeit und der tiefen Verzweiflung. Wir sehen unser junges Ich auf dem Bett liegen, über das Leben an sich und im Allgemeinen sinnierend und uns persönlich grundsätzlich unverstanden fühlend. Irgendwie war plötzlich alles anders. Wir fühlten uns anders. Wir sahen unsere Eltern anders. Und stellten von einem auf den anderen Tag alles in Frage. Ein merkwürdiges, teils beängstigendes Gefühl.

Manchmal so beängstigend, dass wir uns am liebsten im Arm unserer Mama verkrochen und laut *„Ich will das alles nicht!“* gerufen hätten. Zornig darüber, der eigenen Gefühlswelt so machtlos ausgeliefert zu sein. Leider fanden wir unsere Mütter in dieser Zeit aber meistens

doof. Vor allem wollten wir nie so werden wie sie. Von daher kam die Rückkehr in Mamas beschützende Arme nur im äußersten Notfall und höchstens für ein paar Minuten in Frage. Im nächsten Moment zeigten wir ihr lieber gleich wieder, dass wir sie im Grunde überhaupt nicht mehr brauchten und vor allem nicht wie ein kleines Kind mit ihr kuscheln wollten.

Und plötzlich stecken wir wieder mittendrin – diesmal als Eltern

Puh, auch im Nachhinein immer noch ganz schön harter Tobak. Mittlerweile selbst Eltern, erahnen wir, wie schwer diese Zeit damals für unsere Eltern gewesen sein muss. Wie anstrengend das Leben mit uns als pubertierendes „Etwas“ war. Nachträglich finden wir uns selbst in Vielem einfach nur total blöd, müssen sogar ein bisschen über uns schmunzeln, wenn, ja, wenn wir uns nicht auch an dieses Gefühl der eigenen Hilfslosigkeit erinnern würden, welches noch heute ein Grummeln in unserer Magengegend auslöst. Das Gefühl ist womöglich so stark, dass wir uns vornehmen, alles besser als unsere eigenen Eltern zu machen, wenn unsere Töchter nun in die Pubertät kommen. Nein, wir wollen niemals laut schreien, unsinnige Verbote aussprechen oder uns verständnislos ihnen gegenüber zeigen. Wir möchten sie unterstützen, sie begleiten, sie verstehen und bestärken.

Dieser innige Wunsch hält aber vielleicht nur so lange an, bis wir mal wieder einen Stapel dreckiges Geschirr unter dem Bett der Kinder hervorholen. Nicht weil wir einen Reinlichkeitsfimmel hätten, sondern weil wir uns ernsthaft vor Ungeziefer fürchten, das bald das Zimmer und schließlich die gesamte Wohnung in Beschlag nehmen würde. Noch weiter geschmälert wird der Ich-mache-es-besser-als-meine-Eltern-Wunsch, wenn wir im Anschluss daran angebrüllt werden, dass wir nichts, aber auch gar nichts, im Zimmer unserer Tochter zu suchen und gefälligst ihre Privatsphäre zu respektieren hätten.

Gefolgt von der Aufforderung für morgen Lieblingsjeans und -pulli zu waschen. Aber bitte pronto. Möglicherweise wird unser Vorsatz sogar im Keim erstickt, wenn unsere Töchter uns vor ihren Freundinnen so behandeln, als ob wir geistig nicht zurechnungsfähig wären, wenn sie im Grunde unsere Daseinsberechtigung in Frage stellen. Wir sind einfach zu peinlich, um ihre Eltern zu sein. Das schmerzt. Das verletzt uns zutiefst. Und das ist auch neu für uns.

Klar, wir haben schon viele Phasen des Aufbegehrens mit unseren Kindern erlebt: die Autonomiephase, die Wackelzahnpubertät und so weiter. Schmissen sich unsere Töchter im Kindergartenalter beim Einkaufen laut brüllend auf den Boden, weil wir uns weigerten, den Schokoriegel zu kaufen, war das natürlich wahnsinnig anstrengend, oft auch zermürbend. Wir gingen oft auf dem Zahnfleisch, waren müde und verzweifelt. Getragen haben uns aber die feuchten Kinderküsse, das leise geflüsterte „Ich hab‘ dich lieb!“ vor dem Einschlafen und das nächtliche Kuscheln. Trotz allem waren wir während dieser ganzen Phasen „die Held*innen“ unserer Mädchen. Sie haben uns nicht grundsätzlich in Frage gestellt. Sie haben uns trotz der vielen schwierigen Momente gezeigt, dass sie uns lieben, uns vertrauen und dass sie uns brauchen.

Diesmal ist es aber irgendwie komplett anders. Jetzt fühlen wir uns abgelehnt. Fremd unseren eigenen Kindern gegenüber. Manchmal so wütend auf sie, dass wir uns unserer ambivalenten Gefühle ihnen gegenüber schämen. Sie treiben uns in manchen Augenblicken so sehr zur Weißglut, dass wir uns fragen, was wir in ihrer bisherigen Erziehung falsch gemacht haben. Haben urplötzlich große Sorge, was einmal aus ihnen werden soll. Haben wir ihnen nicht gegenseitige Wertschätzung, Respekt und Einfühlungsvermögen beigebracht? Davon merken wir aktuell aber gar nichts. Wir erleben nun immer öfter

unausgeglichene, in einem Moment fordernde, im anderen Moment abweisende, empathielose Kinder auf dem Sprung ins Erwachsenenalter, mit denen kein vernünftiges Gespräch mehr möglich ist. Und so sehr wir uns auch bemühen, wenn wir nun mit ihnen zusammen sind, gehen trotzdem immer wieder auch unsere Gefühle mit uns durch. Plötzlich verhalten wir uns so, wie wir uns niemals verhalten wollten, ärgern uns über unsere eigene Hilflosigkeit, sind zuweilen auch manchmal erschrocken über uns selbst im Umgang mit unseren Töchtern.

Starke Mädchen brauchen entspannte Eltern

Und genau hier soll dieses Buch ansetzen: Starke Mädchen brauchen auch, und gerade in dieser Zeit, entspannte Eltern. Sie brauchen Eltern, die ihrer inneren Unordnung einen äußeren ruhigen Rahmen geben. Eltern, die sich durch das Verhalten ihrer Töchter nicht automatisch selbst in Frage stellen oder gar an sich zweifeln und schließlich mit ihnen verzweifeln. Die bei jeder Stimmungsschwankung der Kinder mitschwingen. All das schafft nämlich noch mehr Verunsicherung.

Andererseits müssen Eltern keinesfalls perfekt sein. Sie dürfen sich immer selbst prüfen, Fehler eingestehen, authentisch sein. Das wichtigste jedoch ist, genau in dieser Unperfektheit eine eigene innere Ruhe zu finden, eine Sicherheit, die sie gemeinsam mit ihren Töchtern durch diese schwierige Zeit trägt.

Doch wie schaffen wir es, zu dieser inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden?

Verstehen und strategisch handeln – Wege zu einem besseren Miteinander

Um eure Töchter besser verstehen zu können, möchte ich euch im ersten Teil des Buches zunächst erklären, welche komplexen Veränderungen körperlich und auch seelisch in ihnen vorgehen. Im zweiten Teil zeige ich euch, mit welchen Strategien es euch gelingt, gemeinsam ein starkes Team zu bleiben, auch wenn sich nun in der Familie vieles verändert. Schließlich möchte ich mir dann mit euch ganz typische Alltagssituationen anschauen, euch die Hintergründe für das Verhalten eurer Töchter erklären und euch kluge und einfach anzuwendende Strategien für den Umgang damit an die Hand geben.

Eine zentrale Rolle spielen dabei die vier Prinzipien **Verständnis**, **Sicheres Gegenüber, Loslassen, Da Sein,** die ihr immer wieder wie Bausteine anwenden und zu einer soliden Grundlage im Umgang mit euren Töchtern machen könnt.

Da die Pubertät nicht nur eine große Veränderung für eure Töchter, sondern natürlich auch für euch Eltern bedeutet, möchte ich euch zwischendurch immer wieder Platz für eure eigenen Gedanken geben und euch dazu einladen, euch wichtige Fragen über eure eigene Person zu stellen: wie ihr im Rückblick eure eigene Pubertät seht, wie ihr euch in der Kommunikation mit euren Töchtern fühlt, welche Werte euch wichtig sind, nach welchem Weltbild ihr lebt. Die Beantwortung dieser Fragen kann euch dabei helfen, euch besser in eure Mädchen hineinzuversetzen und sie schließlich liebevoll begleiten zu können. Übrigens könnt ihr die Gedanken, die ihr euch dazu gemacht habt, hier ins Buch hineinschreiben, damit ihr sie später, wenn nötig, noch einmal lesen könnt.

Die Mädchensprechstunde – Antworten auf wichtige medizinische Fragen

Im letzten Teil dieses Ratgebers widme ich mich schließlich einer meiner Herzensangelegenheiten als Frauenärztin: Der Mädchensprechstunde. Tagtäglich kommen junge, sehr unsichere Mädchen in meine Praxis oder kontaktieren mich online, die Fragen zu allen möglichen medizinischen Themen rund um die Pubertät haben. Manchmal werden sie von ihren Müttern, seltener von ihren Vätern begleitet, die alle auch einen großen Informationsbedarf haben. Viele Eltern setzen sich mittlerweile auch über die sozialen Netzwerke mit mir in Verbindung, weil sie Hilfe in Bezug auf alltägliche medizinische Probleme ihrer Töchter benötigen. *Wie kann ich meiner Tochter bei starken Regelschmerzen helfen? Soll ich sie gegen HPV impfen lassen? Welches Verhütungsmittel ist das richtige für sie?* Häufig sind sie durch eine vorher durchgeführte Internetrecherche nicht besser informiert sondern eher verunsichert. Deshalb möchte ich hier nun medizinisch fundiert genau diese Themen besprechen, die so viele beschäftigen. Denn wenn wir unseren Töchtern auch in diesem Bereich informiert, sicher und beruhigend zur Seite stehen, geben wir ihnen den nötigen Halt und das gute Gefühl, sich auch bei diesen Themen an uns wenden zu können.

Übrigens: Wenn ich in diesem Buch von Frauenärztinnen spreche, sind selbstverständlich auch Frauenärzte gemeint, ich habe die männliche Form nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit weggelassen.

Ich freue mich sehr darauf, nun mit euch auf die Reise durch die aufregende und spannende Zeit der Pubertät eurer Töchter zu gehen!

Eure Judith

ÜBER MICH

Ich heiße Judith Bildau und lebe mit meiner Familie in Italien. Vor einigen Jahren haben wir unseren Traum wahr gemacht und sind zunächst nach Rom und schließlich in die Toskana gezogen. Mein Mann und ich haben insgesamt 5 Töchter. Ich bin mit Leib und Seele (Patchwork-)Mama und genieße unser – manchmal sehr trubeliges – Leben mit diesen wunderbaren Mädchen sehr. Jede einzelne von ihnen ist auf ihre eigene Art etwas ganz Besonderes. Mit zwei von ihnen haben wir bereits die Pubertät durchlebt, eine steckt gerade mittendrin und zwei wollen noch dorthin. Ihr seht, es wird nie langweilig bei uns!

Neben meiner Hauptaufgabe als Mama, arbeite ich als Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, einfach ausgedrückt heißt das, ich bin Frauenärztin. Ich liebe meinen Beruf und bin sehr dankbar für die Möglichkeit, tagtäglich Frauen jeden Alters begleiten zu dürfen. Eine meiner Herzensangelegenheiten ist die Behandlung und Begleitung junger Mädchen. Es berührt mich jedes Mal sehr, wenn sie das erste Mal meine Praxis aufsuchen – meist unsicher, voller Fragen und auch Sorgen. Ich sehe es als meine Aufgabe, sie (und auch ihre Eltern) ernst zu nehmen, aufzuklären und ihnen in jeder Lebenslage mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Und genau das möchte ich nun auch mit diesem Buch tun.

DIE PUBERTÄT UNTER DIE LUPE GENOMMEN

Wegen Umbau geschlossen – diesen Baustellen-Hinweis könnten wir an manchen Tagen auch unseren Töchtern im Teenageralter um den Hals hängen, wenn sie mal wieder allzu tief drin stecken in ihrer Pubertät. Und hier handelt es sich nicht nur um ein paar kleinere Reparaturen – es ist ein Total-Umbau, der ihr Gehirn, ihren Hormonhaushalt, ihre Gedanken und Gefühle, eigentlich ihren ganzen Körper und ihre Seele betrifft. Und hier erfahrt ihr, was da genau mit ihnen passiert.

Was genau ist eigentlich „die Pubertät"?

Um eure Mädchen entspannt und sicher durch diese aufregende Zeit begleiten zu können, ist es für euch natürlich erst einmal wichtig zu wissen, was genau das eigentlich ist – *die Pubertät*. Deshalb möchte ich versuchen, diese besondere Zeit in Worte zu fassen. Wohlwissend, dass mir das nicht voll und ganz gelingen wird, denn dafür ist sie nämlich viel zu komplex, viel zu vielschichtig und, ja auch viel zu individuell. Ich versuche deshalb zunächst einmal wichtige Begriffe und Eckpunkte dieser so wichtigen Entwicklungsstufe unserer Kinder zu erklären. Auf geht's!

Der Begriff *Pubertät* leitet sich von dem lateinischen Wort *pubertas*, Geschlechtsreife, ab. Doch das ist natürlich kein festgesetztes Datum,

sondern wie eigentlich bei allen Entwicklungsphasen von Kindern, ist das Alter, in dem eure Töchter in die Pubertät eintreten, nicht in Stein gemeißelt, und sie erstreckt sich über eine große Zeitspanne, bei Mädchen grob gesagt etwa vom 10. bis zum 16. Lebensjahr. Dabei kann man beobachten, dass Mädchen insgesamt etwa 2 Jahre früher als Jungen pubertieren, und etwa ab dem 10. Lebensjahr meist die ersten körperlichen Veränderungen beginnen. Treten die ersten Pubertätszeichen vor dem vollendeten 9. Lebensjahr ein, spricht man von einer verfrühten Pubertät, der *pubertas praecox*. Eine verspätete Pubertät, *pubertas tarda*, beschreibt das völlige Fehlen von Pubertätszeichen bis zum 13. Lebensjahr.

Wusstet ihr, dass Mädchen immer früher in die Pubertät kommen und sämtliche körperlichen Veränderungen mittlerweile eher beginnen als bei der Generation davor? Das Brustwachstum zum Beispiel mit 10,5 Jahren. Die erste Regelblutung, auch *Menarche* genannt, mit 13,0 Jahren. Das ist im Schnitt 3,6 Monate früher als noch bei ihren Müttern, also bei euch Mamas selbst.

Der Hauptgrund dafür dürfte sein: Es geht den Mädchen (und natürlich auch den Jungen) in vielen Bereichen einfach so gut, wie noch keiner Generation zuvor. Ernährung, Gesundheit und Hygiene sind hierzulande mittlerweile auf einem so hohen Niveau, dass sich das Entwicklungstempo von Jugendlichen in den letzten Jahren immer weiter beschleunigt hat. So weit, so gut – vermutlich eine schlüssige Erklärung. Doch das ist sicher nicht der einzige Grund für dieses Phänomen und es lohnt sich, einen etwas genaueren Blick darauf zu werfen.

Offensichtlich scheint nämlich auch der stärkere Einfluss von Hormonen dafür verantwortlich zu sein. So haben viele Untersuchungen gezeigt, dass ein wichtiger Faktor für das immer frühere Eintreten in die Pubertät mit dem steigenden Körpergewicht unserer Kinder zu

tun hat. Durch einen höheren Anteil von Fettgewebe produziert der Körper unserer Mädchen über verschiedene Mechanismen vermehrt weibliche Hormone. Außerdem wird auch ein Zusammenhang zwischen einer früheren Geschlechtsreife und Umweltgiften vermutet, wie zum Beispiel Bisphenol-A und Phthalaten. Sie kommen unter anderem in Kinderspielzeug, Verpackungen und Kosmetika vor und haben eine hormonelle Wirkung. Und auch die Hormongaben in der Massentierhaltung könnten einen Einfluss auf die Entwicklung der Kinder haben.

Es gibt also verschiedene Erklärungsansätze, viele vermutete Einflussfaktoren. Und wie eigentlich immer ist davon auszugehen, dass es eben nicht nur *die* eine Ursache gibt, sondern dass eure Töchter durch ein Zusammenspiel vieler Faktoren immer jünger in die Pubertät eintreten – eine anstrengende, aber auch eine wunderbare und aufregende Zeit.

Wie sich nun der Körper verändert

Hat sich die körperliche Entwicklung eurer Töchter in den letzten Jahren im Gegensatz zu den Kleinkindjahren deutlich verlangsamt, so setzt jetzt quasi ein Entwicklungsturbo ein. Manchmal müsst ihr euch als Eltern nun vermutlich die Augen reiben, wenn ihr eure Mädchen morgens aus ihrem Zimmer schlurfen seht. *Du meine Güte, sie sind schon wieder gewachsen! Und irgendwie schon wieder weiblicher geworden! Wo sind bloß die kleinen Mädchen hin?* Vielleicht überkommt euch in dem einen oder anderen Moment dann eine gewisse Wehmut. Eure Kinder werden erwachsen! Und dieser Vorgang ist nicht mehr umkehrbar! Das kann schmerzen, bedeutet es nämlich auch, dass sie euch nun nicht mehr so brauchen wie früher und dass sie immer stärker ihre eigenen Wege gehen werden. Puh – da wird die eine oder der andere von euch sicher des Öfteren schlucken müssen.