

# Rezensionen von Buchtips.net

## Tricia Kreitman: Problemlos durch die Tage

### Buchinfos

Verlag: [Verlag Carl Ueberreuter \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Jugendsachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-8000-1574-1 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 2,53 Euro (Stand: 12. November 2025)

Hören Mädchen auf zu wachsen, nachdem sie ihre erste Regel hatten? Darüber haben wir schon oft debattiert. "Problemlos durch die Tage" bietet eine Antwort auf die Frage. Die Autorin Tricia Kreitman arbeitete für das Ratgeber-Team des englischen Teenager-Magazins Mizz. Sie bekam so viele Leserbriefe zum Thema, dass sie Rat bei zwei Kinderärztinnen suchte und ein Buch über alle Fragen rund um die Menstruation schrieb. Mädchen aller Altersgruppen berichten hier von ihrer ersten Regel und mit wem sie darüber gesprochen haben. Der sachliche Ratgeber für Teenager nimmt deren Ängste ernst, vielleicht nicht normal zu sein. Er wappnet Mädchen gegen den Spott ihrer Clique und räumt mit den bekanntesten Märchen darüber auf, was Frauen und Mädchen während ihrer Periode angeblich nicht tun dürfen. Die Autorinnen sichten das unüberschaubare Angebot heftig beworbener Hygiene-Artikel und haben allerlei praktische Tipps parat. Sie raten, mit wem Mädchen ihren "Mädchenkram" besprechen können und grenzen ein, bei welchen Beschwerden junge Frauen ärztliche Behandlung benötigen.

Die Auswahl an Beratungsstellen in Deutschland im Anhang des Buches ist etwas eigenwillig. Fragen und Antworten auf den "Problemseiten" könnten typographisch übersichtlicher dargestellt sein. Außer der Mama sind im Buch Personen, die Ratschläge geben könnten, meist männlich: der Arzt, der Apotheker; keine Ärztin, keine Apothekerin. Für das empfehlenswerte Sachbuch wünsche ich mir ein eleganteres, übersichtlicheres Layout.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Helga Buss](#)  
[11. Juli 2006]