

Rezensionen von Buchtips.net

Sabine Thor-Wiedemann: Deine Tage sind gute Tage. Der Menstruationsratgeber für Körper und Seele

Buchinfos

Verlag: [Ravensburger Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)

Genre: [Sachbuch](#)

ISBN-13: 978-3-473-35864-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))

Preis: 2,32 Euro (Stand: 29. April 2025)

Ein attraktiv illustrierter Menstruationsratgeber hat schon lange gefehlt. Erfahrungsberichte von Frauen aus 3 Generationen und verschiedenen Kulturen, eine anschauliche Erklärung des Zusammenspiels der Hormone im Körper und Tipps zu einer Vielzahl von kleinen und großen Sorgen eines Mädchenlebens werden geboten. Auf Selbstzweifel, ob das denn so normal ist und warum die Pubertät bei jedem Mädchen so unterschiedlich verlaufen kann, gehen die Autorinnen verständnisvoll ein. Sie haben auf praktische Fragen nach Hygieneartikeln ebenso Antworten parat wie zum schwierigen Verhältnis zum Vater in der Pubertät. Es gibt Beauty-Tipps, Rezepte gegen den prämenstruellen Putzimmel und Hinweise auf Entspannungstechniken. Kritische Fragen zu Schönheitsidealen und zum Immer-cool-sein-wollen werden gestellt, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Verhütungsmittel sind umfassend dargestellt. Ein ausführliches Register und die Adressen der wichtigsten Websites runden das empfehlenswerte Buch ab.

Ab 9 Jahre und für alle Mütter, Schwestern und Tanten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Helga Buss](#)
[12. Januar 2004]