Immer mehr Mädchen bekommen im Alter von 8, 9, 10 oder 11 Jahren ihre erste Periode (Regelblutung, Menstruation, Monatsblutung). Für das Mädchen und die Eltern ein Schock, den sie so erklären: Unsere Tochter wird langsam zur Frau. Was natürlich Unsinn ist.

Das hat klare Gründe, die einfach erklärt sind:

- Es ist die ungesunde Ernährung mit vielen Hormonen in den Nahrungsmitteln (z.B. in Milch- und Milchprodukten). Aber auch wichtige Nährstoffe, die täglich fehlen. Eine täglich starke Übersäuerung des jungen Körpers - oft seit der Geburt.
- Gifte (z.B. Schwermetalle) in der Ernährung und in der Umwelt und natürlich
- der Elektrosmog.

Das sind auch Gründe für Akne und andere gesundheitliche Probleme.

Wenn eine starke Menstruationsblutung, auch oft noch mit starken Bauchschmerzen auftritt, so kann das Mädchen und die erwachsene Frau jeden Monat durch die Blutung entsäuern, ist aber keine gute Lösung. Mit einer gesunden Ernährung tauchen Bauchschmerzen kaum oder gar nicht auf. Die Monatsblutung ist gering. Da erschrecken die Frauen / Eltern schon wieder und rennen zum Arzt.