

## Zyklus und Schwangerschaft

Wahrscheinlich wissen Sie schon gut über Ihren Menstruationszyklus Bescheid – wie oft Sie Ihre Tage haben und wie stark die Blutungen sind. Auf dieser Seite werden wir uns etwas ausführlicher mit dem weiblichen Zyklus, dem Eisprung (der „Ovulation“) und der Monatsregel beschäftigen. Natürlich kann keine Webseite ein Gespräch mit einem Arzt ersetzen, aber wir können Ihnen ein paar grundsätzliche Informationen darüber geben, was in Ihrem Körper vor sich geht.

### Zyklus und Ovulation

Die Dauer des Menstruationszyklus ist von Frau zu Frau verschieden, zumeist dauert ein Zyklus zwischen 23 und 35 Tagen. Zu Abweichungen in der Zyklusdauer kommt es vorwiegend in der Phase unmittelbar vor dem Eisprung (der „follikulären Phase“). Bei den meisten Frauen vergehen zwischen dem Eisprung und dem Beginn der nächsten Periode 12 bis 16 Tage (diese Phase heißt Lutealphase).

### Ihre Periode

Der erste Tag Ihres Menstruationszyklus ist auch der erste Tag Ihrer Periode (Regelblutung). Diese hält zwischen 3 und 7 Tagen an. Wenn Menstruationsbeschwerden auftreten, sind diese am ersten Tag der Periode meistens besonders schmerzhaft. Dies liegt daran, dass die Hormone in Ihrem Körper Ihre Gebärmutter dazu zwingen, die Schleimhaut, die im vorhergehenden Zyklus aufgebaut wurde, wieder abzustößen.

### Vorbereitung auf den Eisprung

Zu Beginn Ihres Zyklus sendet Ihr Körper ein Signal an Ihr Gehirn, die Produktion des follikelstimulierenden Hormons (FSH) einzuleiten, des wichtigsten Hormons für die Eizellenreifung. Follikel (Eibläschen) sind mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume in Ihren Eierstöcken. Jeder Follikel enthält eine einzige, noch unentwickelte Eizelle. FSH stimuliert mehrere Follikel dazu, zu wachsen und das Hormon Östrogen zu erzeugen. Am ersten Tag Ihrer Regel ist Ihr Östrogenspiegel besonders niedrig und steigt dann allmählich an.

Normalerweise wird ein Follikel „dominant“, und die Eizelle im Follikel kann reifen, während der Follikel sich weiter entwickelt. Zur gleichen Zeit sorgt der steigende Östrogenspiegel dafür, dass die Schleimhaut in Ihrer Gebärmutter wächst, besser durchblutet wird und ausreichend Nährstoffe enthält. Sollten Sie schwanger werden, ist gewährleistet, dass optimale Bedingungen für das Wachstum eines befruchteten Eis vorhanden sind. Bei hohen Östrogenspiegeln bildet sich ein „spermienfreundlicher“ Schleim (oder, um es mit dem Fachbegriff zu bezeichnen, der fruchtbare Zervixschleim). Möglicherweise bemerken Sie einen dünnen, dehnbaren, oft weißlich-trüben Ausfluss. In diesem Schleim können sich Spermien leichter vorwärtsbewegen und auch mehrere Tage überleben.

### Ovulation

Der Östrogenspiegel in Ihrem Körper steigt immer weiter an und führt schließlich zu einem raschen Anstieg des luteinisierenden Hormons („LH-Anstieg“). Dieser plötzliche LH-Anstieg führt dazu, dass die Eizelle vollständig ausreift und aus dem Follikel ausgestoßen wird. Dieser Vorgang wird als Ovulation (Eisprung) bezeichnet.

Viele Frauen glauben, dass ihr Eisprung am 14. Tag stattfindet, aber dies trifft nicht immer zu. Der Tag Ihres Eisprungs kann schwanken und hängt von der Länge Ihres Zyklus ab. Manche Frauen empfinden beim Eisprung einen kurzen, stechenden Schmerz, die meisten spüren ihn aber gar nicht, und es gibt keine weiteren Anzeichen für die Ovulation.

Ihr Alter spielt für die Fruchtbarkeit ebenfalls eine Rolle. Bei Eintritt in die Pubertät befindet sich in den Eierstöcken der Frau ein Vorrat von ca. 300.000 Eizellen. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Zahl ab. Im Alter von 38 bis 40 Jahren beschleunigt sich die Abnahme. Außerdem sinkt die Qualität der verbleibenden Eizellen. Beide Faktoren in Kombination bewirken, dass die Fruchtbarkeit ab einem Alter von 40 Jahren rapide sinkt. Bei Männern sinkt die Fruchtbarkeit ebenfalls mit zunehmendem Alter.

## Nach dem Eisprung

Sobald das Ei (oder Ovum) freigesetzt wurde, gelangt es in den Eileiter und wird in die Gebärmutter transportiert. Die Eizelle kann höchstens 24 Stunden überleben. Die Überlebensdauer der Spermien ist unterschiedlich, liegt aber normalerweise zwischen 3 und 5 Tagen, weshalb Sie an den Tagen vor dem Eisprung und am Ovulationstag selbst besonders fruchtbar sind – dies sind die Tage, an denen eine Schwangerschaft besonders wahrscheinlich ist. Sofort nach dem Eisprung beginnt der Follikel, ein anderes Hormon zu erzeugen: Progesteron.

Das Progesteron sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut noch besser auf eine befruchtete Eizelle vorbereitet wird. Zugleich schrumpft der leere Follikel, produziert aber weiter Progesteron und beginnt nun auch, Östrogen zu erzeugen. Nun können bei Ihnen prämenstruelle Beschwerden (PMS) auftreten, zum Beispiel Spannungsgefühle in den Brüsten, Gasansammlungen im Bauch, Antriebslosigkeit, Depressionen und Reizbarkeit.

## Vorbereitung auf die nächste Periode...

Falls die Eizelle nicht befruchtet wurde, sinken die Östrogen- und Progesteronspiegel ab, die nun nicht länger benötigt werden, während der leere Follikel schrumpft. Ohne die hohen Hormonspiegel, die zu ihrer Erhaltung beigetragen haben, beginnt sich die dicke Gebärmutterschleimhaut abzulösen und wird vom Körper ausgestoßen. Ihre Regelblutung setzt ein, und Ihr nächster Menstruationszyklus beginnt.

## ...oder auf eine Schwangerschaft

Wenn das Ei befruchtet wurde, kann es sich in der Schleimhaut der Gebärmutter einnisten. Dies geschieht normalerweise etwa eine Woche nach der Befruchtung.

Sobald sich die befruchtete Eizelle eingenistet hat, beginnt Ihr Körper, das Schwangerschaftshormon hCG (humanes Choriongonadotropin) zu produzieren, wodurch der leere Follikel aktiv gehalten wird. Er fährt fort, die Hormone Östrogen und Progesteron zu erzeugen, um zu verhindern, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird, bis die Plazenta (die alle Nährstoffe enthält, die der Embryo benötigt) genügend ausgereift ist, um die Schwangerschaft zu erhalten.

