

Zyklus im Glück

JESSICA ROCH

Mit 44
Zyklusfood-
Rezepten

Wie du PMS,
Regelschmerzen
und andere
Hormonprobleme
endlich loswirst

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Katja Wohnrath

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8626-3

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Foodproduktion: Tina Engel, www.tinaengel.com

Illustrationen: Florian Hauer www.bogatzki-inc.com

Fotos: Getty; Gräfe und Unzer Verlag (Vivi D'Angelo; Barbara Bonisolli; Mona Binner; Becca Crawford; Grossmann & Schürle; Kramp & Gölling; Coco Lang; Mathias Neubauer; Nicky Walsh); iStockphoto; Tobias Reger; Stockfood; Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8626 09_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ZYKLISCH LEBEN: TUT HORMONEN UND SEELE GUT

Ausgehend von der eigenen leidvollen Erfahrung klärt Jessica Roch auf, warum sich so viele Frauen in ihrem eigenen Körper nicht mehr auskennen: Bis vor nicht allzu langer Zeit galten für Frauen und Männer die gleichen Empfehlungen in puncto Gesundheit. Die jeweiligen Hormonstoffwechsel sind jedoch nicht vergleichbar, deshalb bedarf es eines **fokussierten Blicks auf den weiblichen Zyklus** und seine jeweiligen Hormon-Player. Behutsam erläutert Jessica Roch die Feinheiten des weiblichen Hormonhaushalts und zeigt, wie du dein Leben deinem Körper anpasst – und nicht umgekehrt. **Für mehr Power und Wohlbefinden!**

- * Zyklustracken leicht gemacht
- * Die wichtigsten hormonellen Probleme
- * Antibabypille und Post-Pill-Syndrom
- * Zyklusfood nach den vier Jahreszeiten
- * Hormonhelfer und Hormonstörer
- * Sinnvolle Heilkräuter, Supplemente und Adaptogene
- * Arbeit und Freizeit zyklisch gestalten
- * Die richtige Sportart je nach Hormonstatus
- * Umweltschadstoffe erkennen und vermeiden
- * Stress-Management und Schlafhygiene



MEINE GESCHICHTE: DIE PILLE, HORMONPROBLEME & ICH

Die schlimmste Phase meines Lebens ist schuld daran, dass ich heute dieses Buch schreibe. Vor acht Jahren beschloss ich, die Pille abzusetzen, die ich zuvor fast ein Jahrzehnt lang eingenommen hatte. Der plötzliche Hormonentzug, der durch das Absetzen entstand, stellte nicht nur meinen Körper, sondern mein ganzes Leben auf den Kopf. Denn obwohl ich eigentlich nur wissen wollte, wie ich Haarausfall

und Akne nach dem Absetzen wieder loswerden konnte, lernte ich ganz nebenbei unglaublich viel über den weiblichen Zyklus.

Ich arbeitete damals noch als Redakteurin, doch schnell war klar: Im Bereich Frauengesundheit liegt meine Leidenschaft! Es folgte eine Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin, bei der ich aber merkte, dass sich die Ernährungsberatung zu stark am männlichen Körper orientiert. Das liegt daran, dass viele Studien männliche Probanden bevorzugen, weil die stabilere Ergebnisse liefern als menstruierende Frauen. Unsere Körper sind offenbar zu kompliziert für die Wissenschaft! Darum werden der weibliche Zyklus und seine Auswirkungen oft ignoriert. Das ist ein Problem, schließlich brauchen Männer- und Frauenkörper nicht immer das Gleiche. Die Gendermedizin etwa hat das erkannt und setzt sich für eine unterschiedliche Versorgung männlicher Patienten und weiblicher Patientinnen ein.

In der Ernährungsberatung ist man leider meist noch nicht so weit. Diese Wissenslücke wollte ich schließen, um gezielter auf Probleme weiblicher Kundinnen reagieren zu können: Daher ließ ich mich am New Yorker Institute for Integrative Nutrition zum Hormon Health Coach ausbilden und absolvierte Weiterbildungen im Bereich Frauenheilkunde, Kinderwunsch und Endokrinologie. Dabei erkannte ich, dass es für Frauen durchaus eine Ernährungsweise gibt, die sich ideal an die Bedürfnisse des menstruierenden Körpers anpasst – und zwar die zyklische Ernährung.

Dieses Wissen wollte ich unbedingt mit anderen teilen. Keine Frau sollte sich so allein mit ihren Hormonproblemen fühlen müssen wie ich einst. Also gründete ich den Instagram-Kanal namens bodysynchron mit dazugehörigem Blog – und der Zuspruch war riesig! Innerhalb von zwei Jahren wuchs mein Account schließlich auf über 50 000 Menschen an, mit denen ich regelmäßig Tipps und

Ratschläge rund um den Zyklus austauschte - ein Thema, über das noch zu wenig gesprochen wird.

Viele Frauen wissen kaum etwas über ihre Sexualhormone und darüber, was hinter Problemen wie dem prämenstruellen Syndrom - kurz PMS - oder Regelschmerzen steckt. Stattdessen wird ihnen das Gefühl vermittelt, dass Probleme mit den Hormonen eben zum Frausein dazugehören und sie sich schlicht damit abfinden müssen. Oder es wird als einzige Alternative die Pille präsentiert.

Damit ist ab heute Schluss: Du musst dich mit gar nichts abfinden - im Gegenteil! Hormonprobleme sind kein normaler Teil des weiblichen Lebens, sondern vielmehr ein Signal dafür, dass im Körper etwas aus der Balance geraten ist. Deshalb ist es an dir, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Das gelingt, wenn sich eine Sache ändert: unser männlicher Lebensstil. Frauen sind es gewohnt, im Alltag gegen ihren Zyklus und ihre Bedürfnisse zu arbeiten. Ich selbst habe mich früher in Zyklusphasen zum Ausgehen getrieben, in denen mir eigentlich der Sinn nach Ruhe stand. Aus Figurgründen gab es oft nur Salat, obwohl ich in manchen Zyklusphasen dringend komplexe Kohlenhydrate gebraucht hätte, um meine Stimmungsschwankungen auszugleichen.

Kurz: Ich habe meinen Körper wie einen Männerkörper behandelt, bei dem jeden Tag alles gleich abläuft. So funktioniert das aber nicht. Denn weibliche Körper verändern sich nun einmal von Zyklusphase zu Zyklusphase - und das führt dazu, dass wir nicht nur eine Frau sind, sondern gleich vier Frauen in einer. Während Männerkörper stagnieren, ist bei uns alles immer im Fluss: Energie, Laune, Denkweise, Bedürfnisse und Emotionen - alles wird durch das Auf und Ab der Hormone beeinflusst. Diese Veränderungen sind nichts Negatives, wenn wir damit umgehen können.

Der beste Hebel dafür ist die Ernährung. Unser Körper von morgen liegt heute vor uns auf dem Teller. Alles, was wir essen, nutzt er als Energiespender und Rohmaterial. Aus diesem Material werden auch Hormone geformt. So kann die Ernährung für Hormonprobleme sorgen – oder aber eine Hormonbalance herstellen. Als ich begann, meine Ernährung an die Bedürfnisse der vier Zyklusphasen anzupassen, veränderte sich vieles: Ich hatte mehr Power und musste mich gleichzeitig weniger anstrengen, um mein Gewicht zu halten. Im Gegenteil: Kleine Fettpölsterchen, die sich früher hartnäckig gehalten hatten, verabschiedeten sich auf einmal. Nervige Beschwerden, die sonst Monat für Monat kurz vor der Periode aufgetreten waren (wie schmerzende Brüste oder Heißhungerattacken), verschwanden endlich. Und meine Periode, die mich mit Krämpfen und Durchfall gepeinigt hatte, wurde nicht nur beschwerdefrei, sondern zu einer Art Me-Time, während der ich meine Akkus wieder auflade. All diese Veränderungen kamen, als ich meinen Zyklus nicht mehr ignorierte, sondern lernte, im Einklang mit ihm zu leben. Es ist wie positiver Teufelskreis: Wenn du dich zyklisch ernährst, passieren lauter gute Dinge: Entzündungen werden reduziert, Darm und Leber gestärkt, die Zellen mit Mikronährstoffen versorgt und hormonell bedingte Mängel ausgeglichen. Wie du an diesen Punkt gelangst, will ich dir mit diesem Buch erklären. Und da Zyklusfood nicht die einzige Stellschraube ist, an der du drehen kannst, gibt es noch ein paar mehr Tipps, die ich dir mit auf den Weg geben möchte: Neben der Ernährung kannst du deine Workouts, deinen Joballtag sowie deine sozialen Aktivitäten nach den Zyklusphasen richten und – wie ich es nenne – »bodysynchron« leben. Du wirst sehen, wie viel einfacher sich dein Leben anfühlen wird, wenn du nicht mehr gegen die Natur deines weiblichen Körpers ankämpfst, sondern mit ihr fließt.

Deine

Jessie



**DARF ICH VORSTELLEN:
DEINE HORMONE**

ZYKLUS & HORMONE: FRAUENKÖRPER FUNKTIONIEREN ANDERS

Kennst du das Lied »It's a man's world«? Darin steckt leider mehr Wahrheit, als viele von uns überhaupt wahrnehmen. Die Feminismus-Bewegung hat schon einiges für die Frauen erreicht und an zahlreichen Stellen endlich ein Bewusstsein für die weiblichen Probleme geschaffen. Was bei dieser wunderbaren und unterstützenswerten Bewegung aber leider immer noch völlig außer Acht gelassen wird, ist die weibliche Biologie und ihre Unterdrückung in unserem Alltag. Denn dieser ist ganz klar am männlichen Körper und seinem Zyklus orientiert. Moment, Männer haben auch einen Zyklus? In der Tat – allerdings erstreckt sich der männliche Zyklus nur über einen Tag und nicht über einen ganzen Monat, wie es bei Frauen der Fall ist.

Männlicher Zyklus: Jeden Tag das gleiche Muster

Zu Beginn eines neuen Tages schießt das männliche Geschlechtshormon zusammen mit Cortisol in die Höhe – der perfekte Zeitpunkt, um mit der Arbeit, der Uni oder der Schule zu beginnen. Zu diesem Zeitpunkt ist der Mann am energetischsten, er kann fokussiert und effizient arbeiten. Danach beginnen Cortisol und Testosteron im Laufe des Tages langsam abzusinken, sodass die Leistungsfähigkeit des Mannes abnimmt. Das ist für ihn aber kein Problem, denn am späten Nachmittag bzw. frühem Abend wird in unserer Gesellschaft der Feierabend eingeläutet. Man(n) kehrt nach Hause zum Abendessen zurück oder trifft sich zum After Work, um sich mit Freunden oder Kollegen auszutauschen und zu netzwerken – hormonell gesehen der

ideale Zeitpunkt für soziale Interaktion. Die Nacht kommt, das Cortisol fällt auf seinen Tiefpunkt und die Schlafenszeit beginnt. Du siehst: Der Tagesrhythmus unserer Welt richtet sich exakt nach den hormonellen Vorgängen im männlichen Körper. Daher sieht so nicht nur der Alltag von Männern aus, sondern auch der von Frauen.

Ein anderer biologischer und ebenso prägender Rhythmus der Frauen wird hierbei leider völlig außer Acht gelassen: der Menstruationszyklus. Dieser sorgt nicht nur dafür, dass Frauen einmal im Monat ein paar Tage bluten, sondern beeinflusst so viel mehr, als wir auf den ersten Blick bemerken: Die Energie, die Stimmung, der Appetit, ja, sogar die Lust auf sozialen Austausch werden durch den weiblichen Zyklus gelenkt und verändern sich dadurch von Woche zu Woche. Das führt dazu, dass Frauen in der einen Woche nur so vor Energie und guter Laune strotzen, während sie in der anderen mehr Zeit für sich brauchen, weniger begeisterungsfähig sind oder die Dinge kritischer hinterfragen.

Doch leider ist für diesen besonderen weiblichen Rhythmus, der sich also auf den gesamten Körper in physischer, psychischer und mentaler Hinsicht auswirkt, in unserem gesellschaftlichen Alltag meist kein Platz. Und genau das sorgt dafür, dass sich bei Frauen manchmal das Gefühl einschleichen kann, sie würden nicht genug leisten, hätten nicht ausreichend Disziplin oder seien schlicht nicht gut genug. Vielleicht erkennst du dich in diesen toxischen Gedankengängen ja wieder? Aufgrund dessen haben einige Frauen das Gefühl, sie müssten sich doppelt so hart anstrengen wie Männer, um diesen »biologischen Nachteil« wieder auszugleichen. Sie kämpfen also ständig gegen die Höhen und Tiefen ihres Zyklus' an, statt mit ihm zu fließen und zu harmonieren.

Eine neue Epidemie der Frauenkrankheiten

Die Folgen dieser Zyklus-Ignoranz? Eine Epidemie der hormonellen Erkrankungen: In westlichen Ländern leiden Frauen 15-mal so oft an einer Schilddrüsenerkrankung wie Männer. Auch Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Schlaflosigkeit treten fast doppelt so häufig bei weiblichen Personen auf wie bei männlichen. Und hier hören die Probleme noch lange nicht auf, denn unzählige Frauen leiden unter den folgenden, oft nicht erkannten oder nicht diagnostizierten hormonellen Beschwerden:

- Ca. 80 Prozent aller Frauen leiden am prämenstruellen Syndrom (PMS).
- 3 bis 8 Prozent aller Frauen leiden an einer prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS).
- 98 Prozent aller Frauen leiden unter Menstruationsbeschwerden.
- 8 bis 15 Prozent aller Frauen sind von Endometriose betroffen.
- 5 bis 10 Prozent aller Frauen haben PCOS.

Hinzu kommen noch häufig auftretende Symptome wie Migräne, Myome, Lipödeme, Haarverlust, Stimmungsschwankungen, Nebennierenerkrankungen oder Gedächtnisstörungen. Immer mehr Frauen haben Probleme, schwanger zu werden, und sind schon in jungen Jahren von Autoimmunerkrankungen betroffen. Heute erkrankt eine von acht Frauen an Brustkrebs – vor 70 Jahren war es eine von 22 Frauen.

Warum reagieren wir sofort, wenn wir Fieber haben, aber tun so, als sei PMS normal?

Du siehst: Weibliche Hormonbeschwerden sind stark verbreitet und nehmen immer weiter zu – da wir in einer Welt leben, die unser Hormonsystem mehr und mehr stört. Das Schlimme ist, dass wir diese Probleme viel zu oft als Normalität hinnehmen statt als das, was sie sind: ein Feedback des Körpers, das uns sagen möchte, dass etwas nicht in Ordnung ist – und daher dringend von uns geändert werden sollte. Aber anders als bei Erkältungssymptomen, bei denen wir sofort in den Bekämpfungsmodus schalten und uns selbst Ruhe und Schlaf verordnen, Erkältungsbäder nehmen, Ingwertee oder heiße Zitrone schlürfen und Sport um jeden Preis meiden, machen wir bei Symptomen einer Hormonstörung einfach weiter, als wäre nichts. Warum reagieren wir bei Fieber sofort, aber tun so, als sei PMS normal?

Das muss sich dringend ändern! Darum wird es Zeit, dass wir uns ausgiebig mit unseren Hormonen beschäftigen und verstehen, was im Laufe eines Zyklus überhaupt in unserem Körper passiert. Beginnen wir mit den Zyklusphasen: Oft wird der weibliche Zyklus so behandelt bzw. dargestellt, als bestünde er nur aus der Menstruation. Tatsächlich ist diese aber nur eine von vier Zyklusphasen, die unser Leben und unseren Alltag prägen.

Zyklus ist nicht gleich Zyklus

Die Menstruation ist der Anfang jedes neuen Zyklus. Deswegen wird der erste Tag, an dem du Blut siehst, auch als Zyklustag 1 bezeichnet. Auf die Menstruation folgen drei weitere Phasen: die Follikelphase, die Eisprungphase und die Lutealphase. Danach beginnt das Ganze wieder von vorne. Im Durchschnitt dauert der weibliche Zyklus etwa 28 Tage, aber alles zwischen 21 und 35 Tagen befindet sich in einem normalen, gesunden Rahmen. Ist dein Zyklus

kürzer als 21 oder länger als 35 Tage, verbirgt sich sehr wahrscheinlich ein hormonelles Problem dahinter.

Doch nur, weil dein Zyklus beispielsweise einmal 28 Tage gedauert hat, heißt das nicht, dass es das nächste Mal wieder so sein wird. Denn Zyklus ist nicht gleich Zyklus und Periode ist nicht gleich Periode. Prinzipiell kann dein Zyklus jeden Monat anders aussehen. Das liegt daran, dass er sehr sensibel auf äußere Einflüsse reagiert.

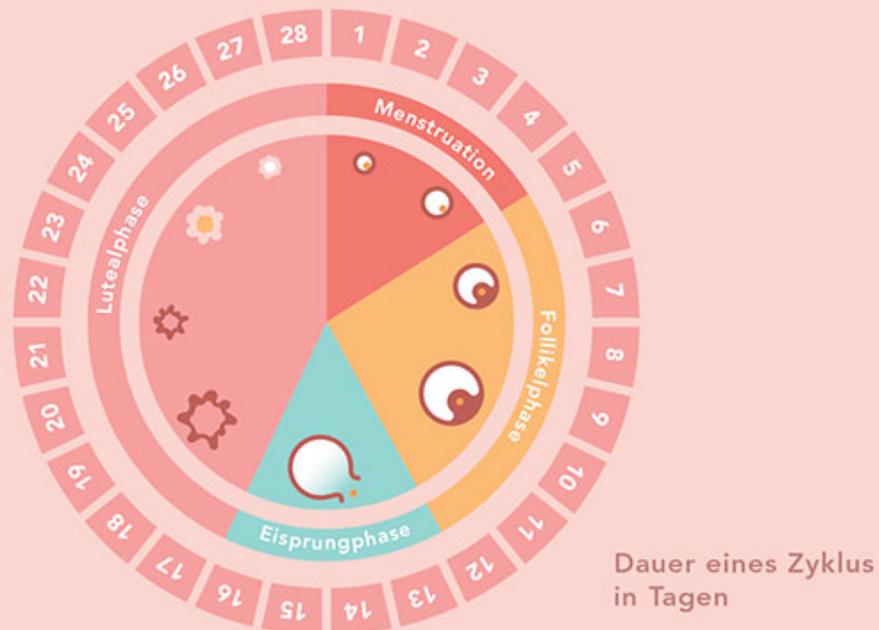
Schlechte Ernährung, Stress, Bewegungsmangel oder Beziehungsprobleme sind nur einige der Dinge, die unseren Hormonhaushalt beeinflussen und aus dem Gleichgewicht bringen können. Dadurch kann dein Zyklus länger oder kürzer werden. Diese Unregelmäßigkeiten sind ein Signal deines Körpers, dass hier etwas nicht nach Plan läuft – und dass du dich diesem Problem widmen solltest, damit du deine Hormone wieder in Balance bringst.

Zu dieser Balance tragen viele verschiedene Hormone bei, die dein Körper im Laufe eines Zyklus in unterschiedlichen Mengen produziert. Alles mit einem Ziel: Um deinen Körper auf den komplexen Vorgang der Befruchtung und eine Schwangerschaft vorzubereiten.

Auf die einzelnen Hormone, die an unserem Zyklus mehr oder weniger beteiligt sind, komme ich später noch einmal ausführlich zu sprechen (s. ab >). Jetzt musst du erst einmal nur wissen, dass sie für die verschiedenen Zyklusphasen verantwortlich sind. Diese Zyklusphasen setze ich gerne mit den vier Jahreszeiten gleich, da es hier zahlreiche Parallelen gibt – auch hierzu später mehr (s. ab >).

Wie die vier Jahreszeiten führen auch deine Zyklusphasen zu tiefgreifenden Veränderungen im Körper, die du auf allen Ebenen spüren kannst. Wenn du erst deinen inneren Rhythmus kennenlernst, dann wirst du endlich verstehen, was eigentlich im Laufe eines Zyklus mit deinem Körper los ist, kannst hormonelle Probleme leichter lösen und deinen Zyklus wieder in Balance bringen.

Die 4 Zyklusphasen



Menstruation (3-7 Tage)

Jeder neue Zyklus beginnt mit der Regelblutung. Diese dauert durchschnittlich 3 bis 7 Tage. Ist deine Blutung länger oder kürzer, kann das ein erstes Signal für ein hormonelle Problem sein.

Während der Menstruation werden etwa 25 bis 80 Milliliter Blut ausgeschieden. Deine Periode wird durch den Abfall bestimmter Hormonspiegel ausgelöst. Aufgrund dessen muss dein Körper nicht nur mit einer Blutung zurechtkommen, sondern auch mit Müdigkeit und Erschöpfung. Viele Frauen fühlen sich zudem sehr dünnhäutig und unruhig in dieser Phase.

Weil der Spiegel deines Sexualhormons Progesteron stark absinkt, beginnt dein Körper damit, die Gebärmutter Schleimhaut abzustößen. Diese ist zuvor aufgebaut worden, damit sich darin eine befruchtete Eizelle hätte einnisten können. Das ist die Grundvoraussetzung

einer Schwangerschaft, denn nur durch diesen Vorgang kann ein Embryo sicher in deiner Gebärmutter heranwachsen.

Durch das abfallende Progesteron merkt dein Körper jedoch, dass keine Eizelle befruchtet wurde, und verabschiedet sich deshalb von der Gebärmutterschleimhaut. Das, was bei dir also als Periode ankommt, ist nicht nur reines Blut. Hier handelt es sich vielmehr um eine Mischung aus Gebärmutterschleimhaut, unbefruchteter Eizelle, Gewebe, Vaginalsekret, Blut, Immunzellen, Stammzellen und verschiedenen Nährstoffen. Dazu kommen sogenannte Gerinnungshemmer, die dafür sorgen, dass deine Periode auf dem Weg nach draußen flüssig bleibt und nicht gerinnt, wie das sonst bei Blut der Fall ist.

Das Menstruationsblut von Frauen wird mittlerweile sogar wissenschaftlich untersucht, da die enthaltenen Stammzellen extrem wichtig für die Zellforschung sind. Sie besitzen ein enormes Entwicklungspotenzial - man hofft, daraus Gewebe oder Organe zu züchten und Kranke auf diese Weise in Zukunft besser heilen zu können.

Zu Beginn der Menstruation sind also alle Sexualhormone auf ihrem Tiefpunkt. Der neue Menstruationszyklus nimmt seinen Anfang aber nicht in deinem Uterus, sondern beginnt schon in deinem Gehirn: Die niedrigen Hormonspiegel in dieser Phase signalisieren deinem Hypothalamus (er ist so etwas wie deine wichtigste Schaltzentrale im Gehirn), dass er die Hormonproduktion wieder anwerfen muss. Auf diese Weise kann ein neuer Zyklus beginnen.

Deswegen schickt der Hypothalamus einen Botenstoff namens GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormon) zur Hypophyse, die direkt neben dem Hypothalamus liegt. Diese kleine endokrine Drüse ist nur erbsengroß, aber extrem einflussreich. Denn sie kontrolliert unter anderem mit ihren Hormonen alle anderen Bestandteile des weiblichen

Hormonsystems: Schilddrüse, Nebennieren und natürlich auch Eierstöcke. Die Hypophyse will, dass in den Eierstöcken neue Eibläschen – die Follikel – heranreifen, und schüttet deswegen ein Hormon namens FSH (follikelstimulierendes Hormon) aus.

Follikelphase (6-10 Tage)

Dieses follikelstimulierende Hormon ist der Namensgeber deiner zweiten Zyklusphase: der Follikelphase. Sie folgt immer auf deine Menstruation und beginnt ab dem ersten Tag, an dem du kein Blut mehr siehst. Die Phase dauert 6 bis 10 Tage. Hast du einen sehr unregelmäßigen oder langen Zyklus, liegt das meist an einer zu langen Follikelphase.

Zu Beginn dieser Phase kommt das FSH aus der Hypophyse in deinen Eierstöcken an, die beide jeweils die Größe einer Weintraube haben. Das Hormon hilft ihnen dabei, ein Ei auszuwählen und für die Befruchtung vorzubereiten. Das tut es, indem es etwa 20 bis 25 Follikel in den Eierstöcken heranwachsen lässt. Jeder dieser Follikel ist ein Säckchen voller Flüssigkeit, in dem sich jeweils eine unreife Eizelle befindet. Die stimulierten Follikel schwellen an und beginnen außerdem damit, das wichtigste weibliche Sexualhormon Östrogen zu produzieren und auszuschütten. Damit steigt dein Östrogenspiegel in dieser Phase wieder an. Das Östrogen sorgt unter anderem dafür, dass dein Körper damit beginnt, die Gebärmutter Schleimhaut aufzubauen, in die sich eine befruchtete Eizelle später im Zyklus einnisten kann. Der Muttermund bewegt sich nach und nach in deinem Vaginalkanal nach oben und öffnet sich. Außerdem werfen einige Drüsen in der Gebärmutter jetzt die Produktion einer schleimigen Flüssigkeit namens Zervixschleim an (s. >). Der gelartige Ausfluss ist wichtig für das Überleben der Spermien. Er ernährt sie und hilft ihnen gleichzeitig, bis hinauf zur Eizelle zu wandern. Nur

mithilfe des Zervixschleims gelingt es den Spermien, deine Eizelle zu befruchten. In der Follikelphase ist dein Zervixschleim noch dickflüssig und oft auch bröckelig, so wie Magerquark oder Mehlpapp. In Richtung Eisprung wird er aber immer cremiger und dünnflüssiger. Du bemerkst ihn vielleicht als Schleim in deinem Slip oder nach der Toilette auf dem Toilettenpapier. Er ist ein völlig normaler Teil deines Zyklus und zeigt, dass alles so abläuft, wie es ablaufen soll.

Eisprungphase (3-6 Tage)

Nur ein Follikel setzt sich im Wettrennen gegen die anderen durch und erreicht die volle Sprunggröße (ca. 20 Millimeter). Die anderen Follikel, die das Rennen verloren haben, gehen zugrunde. Die großen Östrogenmengen in deinem Blut regen jetzt das Gehirn an, die Produktion des follikelstimulierenden Hormons zu drosseln. Stattdessen wird nun ein weiteres Hormon – und zwar das luteinisierende Hormon (kurz LH) – ausgeschüttet. Dieses hat einen besonders wichtigen Job: Es löst den Eisprung aus – den zweiten Höhepunkt neben der Menstruation innerhalb des Zyklus. Durch den hohen LH-Spiegel bekommt der Sieger-Follikel den Impuls, seine Eizelle in den Eileiter zu stoßen – und auf diese Weise kommt es schließlich zu dem, was wir unter dem Begriff »Eisprung« kennen: Die Eizelle wandert in den Eileiter und kann dort innerhalb von 24 Stunden befruchtet werden. Danach ist eine Befruchtung nicht mehr möglich. Ein regelmäßiger Eisprung ist nicht nur wichtig für alle, die schwanger werden wollen. Vielmehr ist er auch ein Zeichen dafür, dass dein Körper gesund ist und die Hormon-Motoren fleißig laufen. Rund um den Eisprung wird auch der Zervixschleim flüssig, wässrig, glitschig oder spinnbar wie rohes Eiweiß – und bietet somit die perfekte Rutschbahn für die Spermien.

Kurz vor deinem Eisprung schießt außerdem das Hormon Testosteron nach oben und sorgt dafür, dass deine Lust auf Sex steigt: Dein Körper hat schließlich nur ein Ziel: Befruchtung, Befruchtung, Befruchtung! Daher knipst er deine Libido genau in der Phase an, in der du am fruchtbarsten bist. Und er hat einen Trick auf Lager: Da die Spermien 4 bis 5 Tage in deiner Vagina überleben können, bist du auch schon einige Tage vor deinem eigentlichen Eisprung fruchtbar. Willst du schwanger werden, musst du also ein paar Tage vor, während oder kurz nach deinem Eisprung Sex haben. Willst du nicht schwanger werden, solltest du genau in der Zeit verhüten.

Schon gewusst? Das Wort Hormon stammt von dem altgriechischen Wort »hormän« ab, was so viel heißt wie »in Bewegung setzen, antreiben, anregen«.

Lutealphase (10-16 Tage)

Nachdem in der Eisprungphase die Eizelle aus dem Follikel auf große Reise geschickt wurde, wandelt dein Körper den Rest des beim Eisprung geplatzten Follikels zu einer Hormondrüse um, die wegen ihrer gelben Farbe als Gelbkörper bezeichnet wird. »Gelb« heißt auf Latein »luteus« – darum wird diese Phase, in der der Gelbkörper einen so großen Einfluss auf unseren Zyklus nimmt, als Lutealphase bezeichnet. Die Lutealphase ist die längste der vier Zyklusphasen – sie dauert durchschnittlich 10 bis 16 Tage. Hormonell bedingt kann diese Phase nie länger als 18 Tage dauern. Denn ist die Lutealphase länger als 18 Tage, dann ist eine Frau schwanger. Bei den meisten Frauen schwankt die Lutealphase nur sehr wenig und ist von Zyklus zu Zyklus in etwa gleich lang.

In dieser Phase beginnt also dein Gelbkörper damit, das Sexualhormon Progesteron (und eine gewisse Menge Östrogen) zu produzieren. Progesteron ist dafür zuständig, dass die aufgebaute Gebärmutterschleimhaut erhalten

bleibt. Das ist sehr wichtig, denn nur so kann sich darin auch eine befruchtete Eizelle einnisten – die Grundvoraussetzung für den Beginn einer Schwangerschaft. Außerdem ist Progesteron ein thermogenes Hormon. Das bedeutet, dass dieses Hormon Wärme erzeugt und so deine Aufwachttemperatur, auch Basaltemperatur genannt, nach dem Eisprung ansteigen lässt. Dieser Temperaturanstieg dient als wichtiges Anzeichen, das belegt, dass ein Eisprung stattgefunden hat. Misst du keinen solchen Temperaturanstieg, gab es zuvor auch keinen Eisprung. Du befindest dich dann in einem sogenannten anovulatorischen Zyklus – also in einem Zyklus ohne Ovulation. Das Progesteron macht aus deinem zuvor flüssigen Zervixschleim wieder eine feste, klebrige Substanz, die nun als Barriere dient, um den Muttermund vor dem Eindringen neuer Spermien sowie von Keimen oder Bakterien zu schützen.

Wird das Ei befruchtet, startet der Körper das Schwangerschaftshormon hCG zu produzieren. Das ist ein wichtiges Zeichen für den Gelbkörper, weiter Progesteron (und Östrogen) herzustellen, damit die Schwangerschaft aufrechterhalten bleibt, bis die Plazenta diesen Job übernimmt. Die befruchtete Eizelle wandert durch den Eileiter in den Uterus. Wenn die Befruchtung ausbleibt, kann der Gelbkörper nur 14 Tage weiter Progesteron produzieren. Danach schrumpft die Drüse und die Hormonproduktion wird gestoppt, unser Progesteron- und Östrogenspiegel fällt ab, die Menstruation setzt ein.

Zyklus von Hormonen und Eierstöcken

