

Die vier Phasen des Zyklus

Phase 1: Menstruation (Tage 1–5, ca.)

- **Was passiert?**
Die Gebärmutter Schleimhaut, die sich für eine mögliche Schwangerschaft aufgebaut hat, wird abgebaut und als Blut ausgeschieden.
- **Wie fühlst du dich?**
 - Oft müde oder energielos, weil der Körper viel arbeitet.
 - Stimmung kann gereizt oder traurig sein (Hormonabfall von Östrogen und Progesteron).
 - Krämpfe oder Schmerzen sind möglich.

Phase 4: Lutealphase (Tage 15–28)

- **Was passiert?**
Nach dem Eisprung bildet der Follikel den „Gelbkörper“ (Corpus luteum), der Progesteron produziert. Progesteron bereitet die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinken Progesteron und Östrogen ab, und der nächste Zyklus beginnt.
- **Wie fühlst du dich?**
 - **Frühe Phase:** Du fühlst dich vielleicht noch gut, ruhig und ausgeglichen.
 - **Späte Phase (PMS):** Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Traurigkeit oder Ängstlichkeit können auftreten, weil die Hormone stark abfallen. Der Körper „merkt“, dass keine Schwangerschaft eingetreten ist.

Phase 3: Eisprung (ca. Tag 14)

- **Was passiert?**
Das reife Ei wird vom Eierstock freigesetzt und wandert durch den Eileiter. Das Hormon LH (Luteinisierendes Hormon) löst diesen Prozess aus.
- **Wie fühlst du dich?**
 - **Stimmung:** Oft ein Hochgefühl – viele Frauen fühlen sich attraktiv, selbstbewusst und flirtfreudig.
 - Dein Körper ist „auf Partnersuche“, denn das ist die fruchtbarste Zeit.
 - Energie und Libido sind oft am höchsten.

Phase 2: Follikelphase (Tage 1–13, beginnt parallel zur Menstruation)

- **Was passiert?**
Ein Hormon (FSH) regt die Eierstöcke an, Eibläschen (Follikel) reifen zu lassen. Eines davon wird dominant. Die Gebärmutter Schleimhaut baut sich langsam wieder auf.
- **Wie fühlst du dich?**
 - **Stimmung:** Du könntest dich motivierter, klarer und optimistischer fühlen.
 - Östrogen steigt an, das kann Energie und Selbstbewusstsein fördern.

Eigene ganz persönliche Beobachtungen

Phase 1: Menstruation

Phase 4: Lutealphase

Phase 2: Follikelphase

Phase 3: Eisprung

