

Der weibliche Zyklus

oder

Warum zum Teufel erklärt einem sowas niemand?

Frauen sind einmal im Monat schlecht drauf, bluten und leiden unter Krämpfen.

JA, UND AUßERDEM: sind die meisten Frauen **jeden Tag des Monats** in einer **anderen Phase** des weiblichen Zyklus. Von wegen "einmal im Monat".

Die vier Zyklusphasen

Ein durchschnittlicher Zyklus dauert etwa **28 Tage**, alles zwischen **21 und 35 Tagen** gilt aber ebenfalls als normal.

Menstruationsphase (Tag 1–5)

Die Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen – die Menstruation beginnt.
Die Hormone **Östrogen** und **Progesteron** sind auf ihrem Tiefpunkt.



Körper

- ◆ Blutung
- ◆ Unterleibskrämpfe
- ◆ Rückenschmerzen
- ◆ Müdigkeit
- ◆ niedrigere Körpertemperatur
- ◆ manchmal Kopfschmerzen oder Migräne
- ◆ geringere körperliche Leistungsfähigkeit



Emotionen

Viele Frauen fühlen sich eher:

- ◆ ruhig
- ◆ nachdenklich
- ◆ sensibel
- ◆ introvertiert



Manche erleben aber auch:

- ◆ Erleichterung (vor allem wenn PMS vorbei ist)
- ◆ gute Laune trotz Blutung
- ◆ kaum Veränderungen

Was oft gut tut

- ♣ viel Schlaf
- ♣ Wärme
- ♣ sanfte Bewegung (Spaziergang, Yoga)
- ♣ Eisenreiche Ernährung
- ♣ viel trinken



Follikelphase (ca. Tag 1–13)

Was passiert?

Sie beginnt gleichzeitig mit der Periode und dauert bis zum Eisprung.
Das Gehirn schüttet **FSH (Follikelstimulierendes Hormon)** aus.
Dadurch reifen im Eierstock mehrere Follikel heran,
von denen meist einer den Eisprung erreicht.



Das wichtigste Hormon dieser Phase ist:
Östrogen

Es steigt kontinuierlich an.

Körper

Viele bemerken:

- ♣ mehr Energie
- ♣ bessere Ausdauer
- ♣ glattere Haut
- ♣ mehr Motivation
- ♣ schnellere Regeneration
- ♣ steigende Libido



Emotionen

Östrogen kann fördern:

- ♣ Optimismus
- ♣ Kreativität
- ♣ Motivation
- ♣ Selbstvertrauen
- ♣ bessere Konzentration



Viele beschreiben diese Phase als:

"Jetzt habe ich endlich wieder Lust, Dinge anzupacken."

Eisprung (ca. Tag 14)

Was passiert?

Ein starker Anstieg des **LH (Luteinisierendes Hormon)** löst den Eisprung aus.
Die Eizelle wird freigesetzt und ist etwa **12–24 Stunden befruchtungsfähig**.



Körper

Oft:

- ◆ höchste Energie
- ◆ höchste Fruchtbarkeit
- ◆ klarer, spinnbarer Zervixschleim ("Eiweißkonsistenz")
- ◆ manchmal leichter Mittelschmerz
- ◆ Libido häufig erhöht



Emotionen

Viele fühlen sich:

- ◆ kontaktfreudiger
- ◆ gesprächiger
- ◆ selbstbewusster
- ◆ flirtfreudiger
- ◆ offener



Nicht jede erlebt das so – manche merken vom Eisprung fast nichts.

Lutealphase (ca. Tag 15–28)

Was passiert?

Nach dem Eisprung entsteht der sogenannte **Gelbkörper**,
der vor allem **Progesteron** produziert.
Progesteron bereitet den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor.
Bleibt diese aus, fallen Progesteron und Östrogen kurz vor der Periode wieder stark ab.



Körper

Viele bemerken:

- ◆ höhere Körpertemperatur (ca. 0,3–0,5 °C)
- ◆ stärkeren Appetit
- ◆ Heißhunger
- ◆ Wassereinlagerungen
- ◆ empfindliche Brüste
- ◆ Verdauungsveränderungen
- ◆ Müdigkeit



Emotionen

Diese Phase ist sehr unterschiedlich.



Manche fühlen sich:

- ◆ entspannt
- ◆ ausgeglichen
- ◆ gemütlich

Andere erleben:

- ◆ Reizbarkeit
- ◆ Traurigkeit
- ◆ Ängstlichkeit
- ◆ geringere Belastbarkeit
- ◆ stärkere Emotionen

Wenn diese Beschwerden deutlich ausgeprägt sind, spricht man von **PMS (Prämenstruelles Syndrom)**.

Eine schwerere Form mit starkem Leidensdruck heißt **PMDS (Prämenstruelle dysphorische Störung)**.