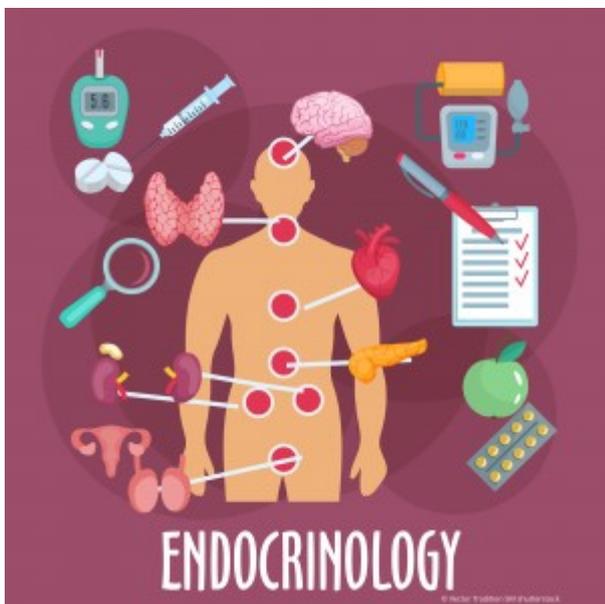


# naturidentische Hormontherapie

# naturidentische Hormontherapie



**1.Tag der richtigen Blutung  
bis 15. Tag: Follikuläre  
Phase. 14. Tag: Eisprung.  
16.-30.Tag bzw. 1.Tag der  
nächsten Blutung:**

## **Menstruationszykl**

# us – Das Wunder im weiblichen Körper

So unterschiedlich wir Frauen im Aussehen und der Genetik sind, so unterschiedlich ist auch unser Menstruationszyklus. Meistens dauert er zwischen 23 und 35 Tagen an. Zu Abweichungen der Dauer kommt es vorwiegend unmittelbar vor dem Eisprung, was auch **follikuläre Phase** genannt wird. Bei den meisten Frauen vergehen zwischen dem Eisprung (wenn ein Ei den Eierstock verlässt) und dem Beginn der nächsten Periode 12 bis 16 Tage. Dieser Zeitraum heißt **Lutealphase**.

## Die Periode

Der erste Tag deines Menstruationszyklus ist auch der erste Tag deiner Periode (Tag 1), welche zwischen 3 und 7 Tagen anhält. Regelschmerzen können vor allem in den ersten Tagen der Periode besonders schmerzhaft sein. Der Grund

dafür ist, dass durch die Hormone die Gebärmutter dazu angeregt wird, die Schleimhaut des vorhergehenden Zyklus aktiv abzustößen.

## **Vor dem Eisprung ist nach der Periode**

Zu Beginn deines Zyklus regt die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) die Produktion des follikelstimulierenden Hormons (FSH) an. Dieses Hormon spielt bei der Stimulation der Eierstöcke zur Bildung reifer Eizellen eine wesentliche Rolle. Follikel sind mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume in den Eierstöcken, von denen jeder eine einzige, noch unentwickelte Eizelle enthält. Diese Follikel werden durch das FSH stimuliert, damit sie wachsen und das Hormon Östrogen erzeugen. Der Östrogenspiegel ist am ersten Tag der Regel besonders niedrig, steigt dann aber allmählich mit dem Wachstum der Follikel an.

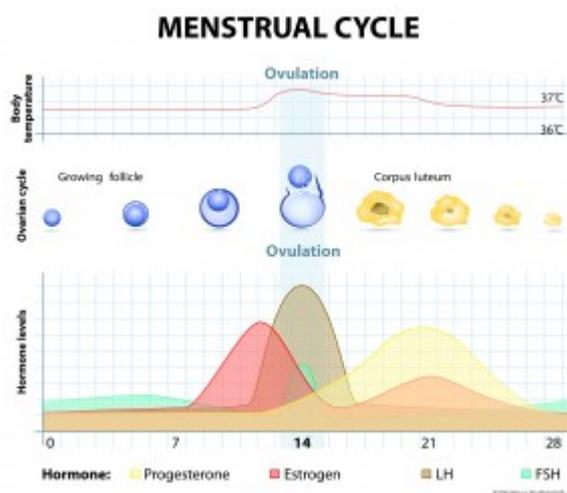
Während einige Follikel beginnen, sich zu entwickeln und die Eizellen darin heranreifen – ein Follikel sticht dabei besonders heraus und nimmt eine dominierende Rolle ein –, sorgt gleichzeitig der Östrogenspiegel dafür, dass die Schleimhaut in der Gebärmutter wächst, besser durchblutet wird und ausreichend Nährstoffe enthält. Solltest du also schwanger werden, ist gewährleistet, dass optimale Bedingungen für das Wachstum eines befruchteten Eis vorhanden sind. Bei einem hohen Östrogenspiegel bildet sich ein Schleim (fruchtbarer Zervixschleim), in dem sich Spermien leichter vorwärtsbewegen und mehrere Tage überleben können. Zu bemerken ist dieser Schleim an einem dünnen, dehnbaren, weißlich-trüben Ausfluss.

## **Der Eisprung**

Der Östrogenspiegel steigt immer weiter an und führt

schließlich zu einem raschen Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH-Anstieg). Durch diesen LH-Anstieg platzt der dominante Follikel und die reife Eizelle wird aus dem Eierstock gestoßen, von wo aus sie in den Eileiter gelangt. Diesen Vorgang bezeichnet man als Eisprung (Ovulation).

Der Tag des Eisprungs kann von Zyklus zu Zyklus variieren und hängt von unterschiedlichen Faktoren wie Stress, Ernährung oder Erkrankungen, aber vor allem der Zykluslänge ab. Als grober Richtwert wird der 14. Tag angesehen. Manche Frauen verspüren beim Eisprung einen kurzen, stechenden Schmerz, von vielen wird er meistens gar nicht wahrgenommen.



## Nach dem Eisprung ist vor der Periode

Sobald das Ei (Ovum) freigesetzt wurde, bewegt es sich den Eileiter entlang in Richtung Gebärmutter. Die Eizelle kann bis zu 24 Stunden überleben. Die Spermien hingegen haben eine Überlebensdauer von 3 bis 5 Tagen. Das bedeutet, dass du nicht nur am Tag des Eisprungs selbst fruchtbar bist, sondern es auch schon Tage zuvor zu einer Schwangerschaft kommen kann.

Unmittelbar nach dem Eisprung beginnt der Follikel, ein anderes Hormon zu erzeugen: Progesteron.

Das Progesteron dient der Vorbereitung für einen weiteren Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, damit sich die befruchtete Eizelle einnisten kann. In der Zwischenzeit beginnt der leere Follikel im Eierstock zu schrumpfen, produziert aber weiter Progesteron und erzeugt zudem auch nach und nach Östrogen. In dieser Phase können prämenstruelle Beschwerden (PMS) wie Spannungsgefühle in der Brust, Blähungen, Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit auftreten.

## **Zurück zum Anfang: die nächste Periode**

Während der leere Follikel, falls die Eizelle nicht befruchtet wurde, schrumpft, sinken sowohl der Östrogen- als auch der Progesteronspiegel ab. Durch dieses Absinken beginnt sich die Gebärmutterschleimhaut abzulösen und wird vom Körper ausgestoßen. Damit setzt die Periode ein und der nächste Menstruationszyklus startet von Neuem.

## **Oder weiter mit einer Schwangerschaft**

Falls die Eizelle aber befruchtet wurde, kann sie sich in der aufgebauten Schleimhaut der Gebärmutter einnisten. Normalerweise findet dies in etwa einer Woche nach der Befruchtung statt.

Sobald sich die befruchtete Eizelle festgesetzt hat, produziert dein Körper das Schwangerschaftshormon hCG (humanes Choriongonadotropin). Dadurch wird der leere Follikel aktiv gehalten und erzeugt weiterhin die Hormone Östrogen und Progesteron, um ein Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut zu verhindern. Dies geschieht solange, bis die Plazenta (sie enthält alle Nährstoffe, die der Embryo benötigt) für den Erhalt der Schwangerschaft genügend ausgereift ist.