

babys.de

 baby-mile.de  
 welcher vorname  
 für mein kind? [suchen](#)

HOME

Community

[Kinderwunsch](#) | [Schwangerschaft](#) | [Vornamen](#) | [Geburt](#) | [Ernährung](#) | [Entwicklung](#) | [Gesundheit](#)

## Zyklus: Kreislauf von Eisprung, Fruchtbarkeit & Blutung

Der Zyklus der Frau teilt sich in drei unterschiedliche Phasen auf: **Follikelphase, Gelbkörperphase und Blutung (Menstruation)**. Die Phasen umfassen die komplette Wanderung einer Eizelle, vom Verlassen des Eierstocks bis zum Abstoßen der ungebrauchten Gebärmutter Schleimhaut – dies natürlich nur, falls keine Befruchtung stattgefunden hat.

Diese Phasen wiederholen sich ab der Pubertät bis zu den Wechseljahren monatlich im Körper der Frau. Sie finden regelmäßig statt, sofern nicht organische Erkrankungen oder hormonelle Störungen den Ablauf verhindern. Die komplette Dauer des Monatszyklus beträgt meist 25 bis 32 Tage. Als Beginn des Zyklus wird dabei der erste Tag der Monatsblutung gerechnet.

Für die Steuerung des Monatszyklus sind Hormone zuständig, die im Gehirn und in den Eierstöcken produziert werden. Sie regen die Reifung der Eizellen an und sind für den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut zuständig. Für einen reibungslos ablaufenden Zyklus und damit die Fruchtbarkeit der Frau ist es sehr wichtig, dass die Hormone gut aufeinander abgestimmt sind und sich so gegenseitig unterstützen. Nur so kann eine Eizelle heranreifen und sich nach der Befruchtung erfolgreich in die Gebärmutter Schleimhaut einnisten.

Während der Regelblutung, also dem Ausscheiden der abgebauten Gebärmutter Schleimhaut, wachsen in einem der beiden Eierstöcke Follikel heran, das sind Bläschen mit mehreren Eizellen in verschiedenen Entwicklungsstadien. Meist reift nur ein einziges Follikel heran, von dem dann eine dominante Eizelle beim Eisprung (Ovulation) in den Eileiter wandert. Dieser gesamte Reife-Vorgang wird hauptsächlich vom Follikelstimulierenden Hormon (FSH) gesteuert, das in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) gebildet wird. Auch das luteinisierende Hormon (LH) ist beteiligt; es sorgt für die endgültige Reifung der Eizelle und den Eisprung.

Das Follikel der beim Eisprung in den Eileiter übergegangenen Eizelle wandelt sich zu einem gelben rundlichen Körper, der dementsprechend auch Gelbkörper genannt wird und dieser Phase den Namen gibt. Auch der Gelbkörper produziert Hormone, nämlich Estrogen und Progesteron. Das Progesteron regt den Aufbau und die Durchblutung der Gebärmutter Schleimhaut an, in Erwartung einer befruchteten Eizelle.

Nistet sich wirklich eine befruchtete Eizelle ein, bleibt der Gelbkörper bestehen und sorgt für die erste Zeit der Schwangerschaft für eine ausreichende Progesteron-Produktion, bis die Plazenta selbst die Hormone in der notwendigen Menge herstellen kann.

Kommt es nicht zu einer Befruchtung, baut sich der Gelbkörper ab etwa dem neunten Tag nach dem Eisprung ab, die Progesteron-Produktion erlahmt, und die Gebärmutter Schleimhaut wird nicht mehr erhalten. Es kommt zur Monatsblutung, dem Ausscheiden der Schleimhaut. Mit dem ersten Tag der Menstruation beginnt der Zyklus erneut.

Der Zeitpunkt des Eisprungs lässt sich bei regelmäßigem Zyklus leicht berechnen, er erfolgt meist zwischen dem 12. und dem 14. Tag nach dem Einsetzen der Menstruation. Es gibt auch verschiedene Ovulationstests zu kaufen, die den Anteil des luteinisierenden Hormons im Urin messen und so die fruchtbaren Tage bestimmen lassen. Andere Tests basieren auf der sich verändernden Struktur des Schleimes im Muttermund. An den unfruchtbaren Tagen ist dieser eher zäh und klebrig, für Spermien fast undurchdringbar, kurz vor dem Eisprung allerdings wird der Schleim dünnflüssig und spermienfreundlich.

### > Grundlagen der Fortpflanzung

Geschlechtsorgan Frau  
 Geschlechtsorgan Mann  
 Zyklus  
 Hormone  
 Spermienproduktion  
 Zeugung

### > Familienplanung

### > Unfruchtbarkeit

### > Künstliche Befruchtung

### > Leihmutter

### > Adoption

### Neueste Forenbeiträge:

#### 59GBVYZ

Wie werde ich schwanger? Wie ich gerade gesehen habe ist diese Seite voller...

#### Umfrage Designerbaby

Das Thema Designerbaby ist aktuell in aller Munde und wird kontrovers diskutiert. Anlass...

#### Re: Sag mal "Hall...

Hallo Ihr lieben, vielen Dank für das Daumen drücken und ganz besonders an...

Und viele weitere Themen im [Forum für Kinderwunsch](#)

[Impressum](#)