

Nicole Jardim

**DER  
NATÜRLICHE  
WEG ZUM  
HARMONISCHEN  
ZYKLUS**

Das 6-Wochen-Programm  
für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt.  
Gegen Zyklus- und Fruchtbarkeitsstörungen,  
PMS, Krämpfe, Stimmungsschwankungen

Aus dem Englischen von Anja Lerz und Dr. Kimiko Leibnitz

**YES**

# VORWORT

Hat Ihnen schon einmal jemand gesagt, es gehöre sich nicht, über die Menstruation zu sprechen? Oder dass man zwar darüber reden könne, aber bitte schön nur beim Arzt? Bloß nichts von der eigenen Periode erzählen – nicht im Freundeskreis und schon gar nicht auf Facebook & Co.! Diese unterschwellige Botschaft, dieses Menstruationstabu im Alltag hat dazu geführt, dass viele Frauen sich unnötig quälen und alleingelassen darüber nachgrübeln, ob ihre Erfahrungen mit der Periode eigentlich normal sind.

Doch nun hat eine neue Frauengeneration die Bühne betreten. Sie macht sich für einen positiven Umgang mit der Periode stark. Sie möchte das Reden über die Regel zur Selbstverständlichkeit machen und fordert stolz die Entscheidungshoheit über ihre Menstruation zurück. Trotz all der Stimmen, Frauen sollten peinlich-verkniffen über ihre Monatsblutungen schweigen, geht diese Bewegung konstant ihren Weg – unbeirrt von Scham, Kritik und Zensur in den sozialen Medien. Diese neue Offenheit hat sogar dazu geführt, dass das Magazin *Newsweek* das Jahr 2015 zum »Jahr der Periode« ernannt hat.

Das ist eine beachtliche Abweichung von dem Bild, das die Medien lange Zeit über die weiblichen Zykluserfahrungen vermittelten: Die Werbung für Monatshygieneprodukte verwendete traditionell eine schädigende »Anti-Perioden-Rhetorik«. Sie stellte die Monatsblutung als ein schambehaftetes Übel dar, das es zu verbergen galt. Symptome sollten am besten medikamentös abgeschafft werden. Vergleichen Sie das einmal mit dem Programm, das wir direkt vor und nach der Werbung zu sehen bekamen: In einem Moment schauen Sie sich einen Film an, in dem jemand zerfleischt wird, überall spritzt Blut. In der nächsten Sekunde begann ein Werbespot, in dem Blut unsichtbar und

unerwähnt bleiben musste. Stattdessen wurde hier das natürliche Blut durch eine blaue Flüssigkeit ersetzt, die auf eine Binde oder Slipeinlage gegossen wurde, um deren Saugfähigkeit zu demonstrieren. (Nebenbei bemerkt konnte ich noch keinen Beweis dafür finden, dass blaue Flüssigkeit eine normale Absonderung des weiblichen, geschweige denn des menschlichen Körpers ist.)

Inzwischen ist das anders. Heute definieren Frauen auf der ganzen Welt soziale Normen neu, die mit dem Menstruationszyklus zu tun haben. Sie fordern einen offeneren Austausch über einen der wichtigsten biologischen Prozesse im weiblichen Organismus. Anstatt sich für ihre Menstruation oder ihren Körper zu schämen, akzeptieren Frauen diesen biologischen Unterschied als echte Stärke.

Wie in einem Staffellauf übernimmt diese neue Frauengeneration die Fackel, deren Flamme die Generationen vorher am Brennen gehalten haben – und das trotz des gewaltigen Gegenwinds und selbst in den finstersten Tagen der Medizingeschichte. Nachdem uns Ärzte jahrzehntelang »Hysterie« bescheinigten und sogar behaupteten, unsere Periode sei bedeutungslos, weist diese neue Frauengeneration uns einen neuen Weg. Nicole Jardim, eine der vielen Frauen, die zu dieser mutigen Generation gehören, sagt: »Der weibliche Körper ist nicht defekt. Dass er Symptome zeigt, heißt nicht, dass kein Verlass mehr auf ihn ist.«

Egal, was man Ihnen erzählt hat: Beschwerliche Perioden, Stimmungsschwankungen, Akne, prämenstruelles Syndrom und verminderte Libido gehören eben nicht »einfach zum Leben einer Frau dazu«. Diese Erfahrungen mögen weit verbreitet sein, *normal* sind sie aber mit Sicherheit nicht. Mit diesen Symptomen möchte unser Körper uns etwas mitteilen. Und da Sie dieses Buch lesen, vermute ich, dass Sie dazu bereit sind, zuzuhören.

Auf den folgenden Seiten werden Sie lernen, was die jeweiligen Symptome bedeuten, was Ihr Körper Ihnen damit sagen möchte und wie Sie an die Informationen kommen, mit denen Sie beim nächsten Arztbesuch endlich die korrekten Antworten auf Ihre Fragen erhalten. Ich will eines sehr deutlich machen: In diesem Buch werden Sie keinesfalls dazu aufgefordert, sich allein durchzuschlagen, eigenverantwortlich Medikamente abzusetzen, Labortests links liegen zu lassen oder die Fortschritte moderner Medizin zu missachten. Das Buch ist vielmehr eine Einladung, den Körper, in dem Sie zu Hause sind, ganz neu kennenzulernen, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen,

einen ganzheitlichen Blick auf Ihren Zyklus zu gewinnen und zu verstehen, wie Sie mit Ihren Hormonen »zusammenarbeiten« können. Dieses Buch soll Ihnen außerdem helfen, die Kenntnisse über Ihren eigenen Körper auszubauen, sodass Sie hilfreichere Gespräche mit Medizinerinnen und Medizinern führen und Ihren eigenen Bedürfnissen besser nachkommen können.

Nicoles Weg begann – wie der vieler anderer Menschen, die sich der ganzheitlichen Medizin verschrieben haben – mit dem Wunsch, ihre eigenen gesundheitlichen Probleme anzugehen. Dazu gehörten unter anderem Menstruationsbeschwerden und ein beängstigender Verdacht auf eine Autoimmunerkrankung. Mit Anfang zwanzig wandte sie sich mit ihren Problemen an Ärzte, die von einer rheumatoiden Arthritis und anderen chronischen Erkrankungen ausgingen. Man sagte ihr, es gebe keinerlei Möglichkeit, dem Ganzen durch eine Umstellung der Ernährung und der Lebensgewohnheiten zu begegnen. Sie könne den Verlauf bestenfalls »beobachten und abwarten«. Damals beschloss sie, ihren Weg zur Heilung selbst zu finden.

Sie begann, mit ihren Hormonen zusammenzuarbeiten, und achtete sorgsam darauf, wie ihr Körper auf unterschiedliche Vorgehensweisen reagierte. Anhand ihrer Rechercheergebnisse stellte sie sich dann ihr eigenes »Perioden-Puzzle« zusammen. Und siehe da: Binnen weniger Monate verschwanden die Symptome, während ihre Neugier immer mehr zunahm.

Nachdem sie sich auf diese Weise selbst geheilt hatte, machte Nicole es sich zur Aufgabe, auch anderen Frauen zu helfen. Sie arbeitete jahrelang mit den besten Medizinerinnen und Medizinern auf dem Gebiet der Frauengesundheit zusammen und lernte von ihnen. Sie studierte unter der Anleitung der besten evidenzbasiert arbeitenden Medizindozentinnen und -dozenten und verwendete unermesslich viel Zeit darauf, zu lernen und ihr Wissen zu erweitern. Ein unkonventioneller Weg, von dem bereits Tausende Frauen weltweit profitieren konnten.

Nicole greift dabei auf, was in den letzten Jahren wissenschaftlich bewiesen wurde: Bioindividualität ist der Schlüssel auf dem Weg zur Heilung. Kein (Frauen-)Körper ist wie der andere. Der traditionelle Ansatz der Medizin, der lediglich Universalkonzepte bietet, hat dazu geführt, dass sich viele Frauen unzufrieden fühlten. Sie fragten sich, warum bestimmte Therapien ihnen nicht halfen oder warum es hieß, ihre Laborwerte seien alle »normal«, wenn sie sich doch ganz und gar nicht so fühlten.

Grundlage von Nicoles Botschaft ist die Überzeugung, dass wir alle unsere Periode unterschiedlich erleben: Niemand weiß besser, was uns guttut, als wir selbst. Ihr geht es darum, Frauen genau die Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie benötigen, um für sich und ihre Gesundheit selbst Verantwortung zu übernehmen und um nicht länger von der Diskussion um ihren eigenen Körper ausgeschlossen zu sein. Nicole ist eine echte Wegbereiterin für die hormonelle Gesundheit der Frauen. Indem Sie dieses Buch lesen, können Sie gemeinsam mit ihr im Schein ihrer Fackel vorangehen. Tun Sie das und geben Sie die Fackel weiter – auch Sie sind jetzt Teil der Menstruationsbewegung!

In einer Welt, die der Periode erst 2015 öffentlich Aufmerksamkeit zollte, liegt noch ein weiter Weg vor uns. Einen Parkschein kann man mit einer App bezahlen. Mit einer Kreditkarte kann man an einem Automaten Geld holen. Wer jedoch in einer öffentlichen Toilette einen Tampon braucht, hat besser das passende Kleingeld parat. Unsere Arbeit ist noch lange nicht beendet, wenn wir das Thema Menstruation wirklich von aller Scham befreien wollen. Wenn wir dafür sorgen wollen, dass alle Menschen mit einem Zyklus Zugang zu den notwendigen Informationen und Hygieneprodukten bekommen, damit sie in Würde menstruieren können. Der erste Schritt dorthin ist es, seinen Körper zu kennen, seinen Zyklus zu verstehen und seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Genau dabei hilft Ihnen Nicole mit diesem Buch.

Ich möchte Sie ermutigen: Sprechen Sie unbefangen über Ihre Erfahrungen. Jede Geschichte hat ihren Wert. Es ist heilsam, wenn wir einander unsere Geschichten erzählen. Und wer weiß, wer gerade durch Ihre Geschichte zur Heilung gelangt.

Diesen Weg können wir nur gemeinsam gehen. Es ist mir eine Ehre, mit Ihnen unterwegs zu sein!

Dr. Jolene Brighten, Autorin von *Es geht auch ohne Pille* und *Healing Your Body Naturally After Childbirth*

# EINFÜHRUNG

## *Was ist mit Ihrer Periode los?*

Der Fluch. Erdbeerwoche. Besuch der roten Tante. Einmarsch der Roten Armee. Nicht besonders nette Euphemismen, oder? Ich verstehe ja, warum die Periode einen so schlechten Ruf hat. Blähungen, Schmerzen, Akne, Stimmungsschwankungen, der Umgang mit Blut – Perioden können einem richtig auf die Nerven gehen. Viele opfern jeden Monat eine Woche oder sogar mehr für ihre Periode oder das Warten darauf. Und oft ist die Periode nicht nur eine Unannehmlichkeit, sondern stört ganz erheblich. Vielleicht müssen Sie Arbeit, Schule, Termine oder Verabredungen absagen, weil Sie sich vor Schmerzen krümmen und keine andere Möglichkeit sehen als Tabletten einzuwerfen und eine Wärmflasche zu umklammern. Sie ertappen sich dabei, wie Sie Kollegen, Partner und Freunde anblaffen und gute Beziehungen aufgrund von Stimmungsschwankungen strapazieren. Ihr Sexualtrieb ist abgetaucht. Überhaupt: sich sexy fühlen – was das angeht, könnten Sie täglich Periodenslips tragen und die Spitzenunterwäsche in der Schublade lassen. Tagsüber sind Sie müde und versuchen sich mit Unmengen Koffein und Zucker über Wasser zu halten – die Gelüste sind wirklich schlimm! –, und nachts leiden Sie an Schlaflosigkeit. Vielleicht ist Ihre Periode auch unregelmäßig oder bleibt manchmal ganz aus, sodass Sie gar nicht wissen, wann Sie wieder damit rechnen müssen.

»Irgendetwas muss sich ändern«, sagen Sie sich jeden Monat wieder. Doch wenn Sie ärztlichen Rat einholen, um diese grässlichen Symptome in den Griff

zu bekommen, heißt es, dass die Pille die einzige Lösung sei. Dieses Zaubermittel beseitigt doch jedwede Störung des hormonellen Gleichgewichts – und schon ist alles wieder in bester Ordnung, oder? Synthetische Hormone gleichen aus, was bei Ihren echten Hormonen schiefläuft, stimmt's? Nein! Stimmt nicht!

Wenn Ihnen alle diese Probleme bekannt vorkommen, möchte ich Ihnen sagen, dass Sie nicht allein sind, dass Sie nicht Monat für Monat mit den körperlichen und emotionalen Symptomen Ihrer Periode kämpfen müssen und dass synthetische Hormone ganz sicher nicht immer die Lösung sind.

Wenn es um den Menstruationszyklus geht und alles, was so dazugehört, erzählen uns Medizinerinnen und Mediziner häufig, dass unsere Symptome (will sagen Stimmungsschwankungen, Benommenheit, Erschöpfungszustände, Fruchtbarkeitsstörungen und verminderte Libido) normal oder aber eine natürliche Begleiterscheinung des Älterwerdens seien. Kein Grund zur Sorge!

Bei allem Respekt gegenüber diesen Fachleuten: Das ist Schwachsinn.

Beschwerden und Leid im Zusammenhang mit Ihrem Menstruationszyklus sind unnötig und definitiv *nicht* normal. *Statistisch gesehen* mögen sie normal sein – beispielsweise haben zwischen 45 und 95 Prozent aller Frauen schmerzhafte Perioden und 10 bis 25 Prozent benötigen dann sogar Medikamente und eine Unterbrechung ihrer Alltagsaktivitäten<sup>1</sup> –, aber ich verspreche Ihnen, dass Ihr Organismus das nicht so für Sie vorgesehen hat und dass es daher nicht so bleiben muss. Es ist nicht so gedacht, dass Sie sich jeden Monat vor Schmerzen krümmen oder mehrere Tampons oder Einlagen verbrauchen, bevor Sie sich überhaupt auf den Weg zur Arbeit machen. Es ist nicht so gedacht, dass Sie sich ständig fragen, wann wohl Ihre nächste Periode einsetzt, oder sich permanent davor fürchten, einmal im Monat in der Woche vor Ihrer Menstruation einen emotionalen oder körperlichen Tiefpunkt zu erleiden.

Einer der größten Mythen, die Frauen heutzutage mitgegeben werden, ist der, dass unsere Menstruationsprobleme unüberwindlich seien. Denn sie sind lösbar. Dazu brauchen wir nicht einmal besonders viel medizinische Begleitung. Und schon gar nicht müssen wir unseren Zyklus mit diversen hormonellen Verhütungsmitteln und anderen Medikamenten regulieren. Es fehlt uns vielmehr an einer umfassenderen Kenntnis unserer Körperfunktionen. Denn genau diese Kenntnis befähigt uns zu verstehen, was unser Körper uns zu sagen versucht, und ihm zu geben, was er braucht.

Tatsache ist: Sie können Ihre Periode mit natürlichen Mitteln beeinflussen. Obwohl uns seit Urzeiten eingetrichtert wurde, dass Perioden einfach ein lästiges Übel seien, habe ich mein ganzes Berufsleben darauf ausgerichtet, Frauen zu zeigen, dass das nicht unbedingt der Fall sein muss. Im Rahmen meiner Coaching-Programme (sowohl privat als auch in Gruppen), Online-Kurse, meines Blogs und meines Podcasts *The Period Party* habe ich Zehntausenden Frauen auf der ganzen Welt geholfen, ihren Menstruationszyklus und die Rolle der Hormone für ihre Gesundheit besser zu verstehen und mehr zu respektieren.

## Hormone sind der Schlüssel

Bei Periodenproblemen muss man vor allem drei Dinge wissen:

1. Ihr Körper und Ihr Menstruationszyklus sind nicht so kompliziert, wie man Ihnen eingeredet hat.
2. Die Hormone, die chemischen Botenstoffe Ihres Körpers, arbeiten den ganzen Tag lang zusammen und sind für beinahe alle Vorgänge im Körper verantwortlich.
3. Ihr Menstruationszyklus wird von einigen wenigen entscheidenden Hormonen gesteuert: Östrogen, Progesteron und Testosteron. Zwischen Ihren aktuellen Symptomen und einem Ungleichgewicht dieser drei Hormone besteht höchstwahrscheinlich ein Zusammenhang.

Die Sache ist die: Hormone gehen nicht spontan an die Arbeit, wenn man in die Pubertät oder in die Wechseljahre kommt. Sie spielen nicht nur für die Menstruation eine Rolle, sondern für beinahe jede Körperfunktion. Deshalb fühlen wir uns physisch und psychisch ziemlich elend, wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht kommen.

Was die Periode angeht, haben Hormone einen schlechten Ruf bekommen:

- »Ach, die wieder mit ihren Hormonen!«
- »Die hat wohl gerade ihre Tage.«
- »Die Pubertät nervt dermaßen!«

# TEIL 1

## Der Menstruationszyklus im Überblick - wie alles funktioniert



# 1

## GRUNDKURS PERIODE

### *Wie das mit der Regel in der Regel funktioniert*

In Krankenhausserien im Fernsehen sagen Ärzte und Pflegekräfte oft Sätze wie: »Die Werte gehen runter! Vitalparameter im Auge behalten!« Damit meinen sie, sie müssen sich vergewissern, dass Herzfrequenz, Atemfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur (also die vier etablierten Vitalparameter) sich in einem Bereich befinden, der das Überleben der Patienten ermöglicht. Auch die Periode ist ein Vitalparameter, im Sinne eines Zeichens der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung.

Im Jahr 2005 war die Society for Menstrual Cycle Research (deutsch etwa: Gesellschaft für Menstruationszyklusforschung – ja, diese Forschungseinrichtung gibt es wirklich!) – Sponsor eines Wissenschaftsforums mit dem Titel »Der Menstruationszyklus als Vitalparameter«. Zehn Jahre später, also 2015, veröffentlichte die größte gynäkologisch-geburtshilfliche Fachgesellschaft der USA, das American College of Obstetricians and Gynecologists, einen Bericht über Mädchen und heranwachsende Frauen, in dem festgestellt wurde, dass die Menstruation als Vitalfunktion betrachtet werden sollte.<sup>1</sup>

Trotz dieses Fortschritts werden Probleme im Zusammenhang mit dem Zyklus und der Periode häufig als eine unerfreuliche Begleiterscheinung des Frauseins abgetan – als ob hoher Blutdruck eine Begleiterscheinung des Menschseins wäre (ein Herz haben wir schließlich alle). Zwar zeichnet sich ein Wandel ab, aber bis dieser vollzogen ist, ist es ungeheuer wichtig, dass Frauen die Verantwortung für ihre Gesundheit wieder selbst übernehmen. Und dazu gehört auch das Wissen, dass der Menstruationszyklus ein Barometer ihrer Gesundheit ist. Ich gratuliere Ihnen: Sie sind eine dieser Frauen!

Der Eisprung – genauer gesagt: ein *regelmäßiger* Eisprung – ist ein Zeichen für Gesundheit und Fruchtbarkeit.<sup>2</sup> (Ob Sie's glauben oder nicht, das oberste Ziel des Körpers jeden Monat ist eine Schwangerschaft.) Ein regelmäßig auftretender Eisprung ist der Motor für einen ausreichenden Progesteron- und Östradiolspiegel (Östradiol ist die wirksamste Form des Östrogens im Körper). Progesteron und Östradiol sind die beiden wichtigsten weiblichen Sexualhormone. Sie sind zwar vor allem für ihre Rolle für den Menstruationszyklus und die Gebärfähigkeit bekannt, spielen aber auch im Zusammenhang mit anderen Körperfunktionen eine wichtige Rolle. Genauer gesagt sorgt das Östrogen dafür, dass Herz und Blutgefäße sauber arbeiten<sup>3</sup>, das Progesteron kann Brüste und Uterus vor Krebs schützen<sup>4</sup> und beide sind ganz entscheidend dafür verantwortlich, dass die Knochen stark bleiben<sup>5</sup> und das Gehirn optimal funktioniert – da ist kein Platz für Benommenheit und Stimmungsschwankungen!<sup>6</sup>

Eine ganze Anzahl Körperfunktionen wird also von denselben Hormonen beeinflusst, die auch den Menstruationszyklus steuern. Somit ist unsere Gesundheit im Ganzen gefährdet, wenn der Menstruationszyklus nicht innerhalb der »normalen« Parameter funktioniert. Ja, genau. Ihre Periode ist ein Anzeichen für allgemeines Wohlbefinden, Vorerkrankungen oder sogar chronische Krankheitszustände.<sup>7</sup> Man kann sich das als Frühwarnsystem des Körpers vorstellen: Es schlägt Alarm, wenn der Körper Hilfe braucht.

Beispielsweise signalisieren unregelmäßige Monatsblutungen (also Perioden, die nicht regelmäßig alle 25 bis 35 Tage eintreten) möglicherweise, dass der Körper unter zu viel Stress leidet oder ein Nährstoffmangel vorliegt.<sup>8</sup> Schmerzhaftes Perioden, besonders diejenigen, die so schlimm sind, dass man sich in Fetalstellung auf dem Badezimmerfußboden krümmt, könnten ein Zeichen für eine den ganzen Körper betreffende Entzündung, eine Funktionsstörung des Beckenbodens oder sogar für Endometriose sein.<sup>9</sup> Außergewöhnlich starke Blutungen könnten in Zusammenhang stehen mit Fibromen, Adenomyose (eine Unterform der Endometriose, bei der der Gebärmutter Schleimhaut ähnelndes Gewebe in die Gebärmuttermuskulatur hineinwächst, was eine Vergrößerung der Gebärmutter zur Folge hat) oder sogar mit einer Schilddrüsenunterfunktion.<sup>10</sup> Ausbleibende Monatsblutungen sind gleichbedeutend mit einem ausbleibenden Eisprung, was auch heißt, dass die für den Aufbau und das monatliche Abstoßen des Endometriums (der

Gebärmutterschleimhaut) notwendigen Sexualhormone nicht gebildet werden.<sup>11</sup> Menstruationsbeschwerden dieser Art sollten niemals ignoriert oder als »normal« abgetan werden. Doch Ihr körpereigenes Frühwarnsystem kann Ihnen nicht weiterhelfen, wenn Sie nicht wissen, wie seine Signale zu interpretieren sind. Deshalb ist es so wichtig zu wissen, wie eine Menstruation funktionieren sollte.

Sagen wir es gleich vorab: Die perfekte Periode gibt es nicht. Jede Frau erlebt ihre Menstruation anders. Die Periode wird beeinflusst von Genen, Lebensstil und allgemeiner gesundheitlicher Verfassung, was bedeutet, dass hier viel Raum für Variationen besteht. Ich möchte, dass Sie lernen, wie *Ihr* Zyklus ablaufen sollte, wieso er so funktioniert und was ihn beeinflusst. Indem Sie Ihren Zyklus besser kennenlernen, werden Sie ein besseres Verständnis für die Abläufe in Ihrem Körper entwickeln und dafür, was er Ihnen durch bestimmte Symptome sagen möchte. Lassen Sie uns also von vorn anfangen. Keine Sorge. Es wird viel spannender als das peinliche Aufklärungsgespräch mit Ihrer Mutter damals!

## Die vier Phasen des Menstruationszyklus

Der Körper einer Frau arbeitet von Natur aus zyklisch. Zu verschiedenen Zeiten im Menstruationszyklus produziert er unterschiedliche Mengen Hormone, nämlich Östrogen, Progesteron und Testosteron (siehe Abb. 1). Auch andere Hormone, wie das follikelstimulierende Hormon (FSH), das Luteinisierungshormon (LH), das Anti-Müller-Hormon (AMH), Prolaktin, Oxytocin und Cortisol sowie Neurotransmitter wie etwa Serotonin, Adrenalin und Dopamin unterliegen Schwankungen. Und warum das alles? Damit Sie schwanger werden.

Was die Hormone angeht, kommen wir weiter unten zur Sache. Vorerst reicht das Wissen, dass sie für die vier Phasen des Menstruationszyklus verantwortlich sind. Wie auch andere Vorgänge in der Natur unterliegt unser Körper dem Rhythmus von Ebbe und Flut. Jede Phase des monatlichen Zyklus bringt entscheidende physische und emotionale Veränderungen mit sich. Frauen, die alle 25 bis 35 Tage ihre Periode bekommen, erleben diese Veränderungen also fast in wöchentlichem Wechsel.

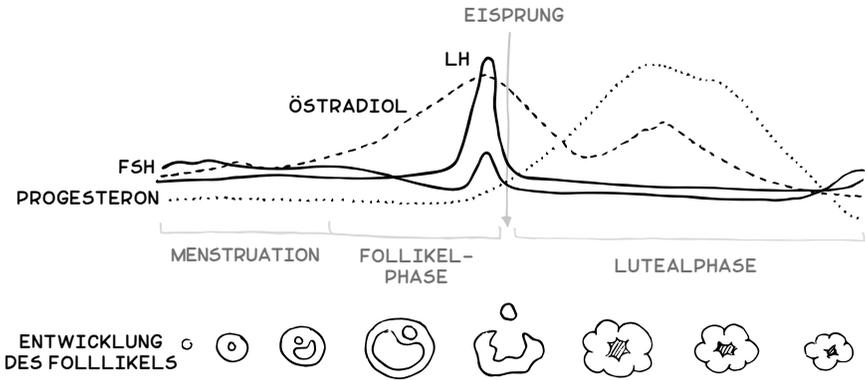


Abb. 1: Die vier Phasen des Menstruationszyklus, die wichtigsten beteiligten Hormone und die Phasen der Follikelentwicklung

Diesen inneren Rhythmus im Griff zu haben trägt entscheidend dazu bei, sich in seinem Körper mehr zu Hause zu fühlen. Es ist außerdem der erste Schritt zur Lösung vieler physischer und emotionaler Beschwerden im Zusammenhang mit dem Monatszyklus. Dieses Wissen wird Sie auf das Erleben Ihrer eigenen Gezeiten vorbereiten und Ihnen wichtige Hinweise liefern, ob Ihre Hormone in den verschiedenen Phasen so funktionieren, wie sie sollen.

## Phase I: Die Blutungsphase (Menstruation)

Vielleicht haben Sie gelernt, dass der Menstruationszyklus mit der Periode endet. In Wirklichkeit entspricht der erste Tag der Blutung dem ersten Tag des Menstruationszyklus. Durchschnittlich dauert diese Blutungsphase drei bis sieben Tage. Kurz vor Periodenbeginn sackt der Progesteronspiegel ab, was den Abbau und dann die Abstoßung der Gebärmutter Schleimhaut auslöst. Zu Beginn der Menstruation erreichen die wichtigsten weiblichen Sexualhormone, Östrogen und Progesteron, ihre niedrigste Werte im gesamten Zyklus. Das Progesteron steigt erst nach dem Eisprung wieder an.

Mit Beginn der Menstruation brechen sozusagen alle Dämme. Nach dem Lauern und der Vorerwartung fühlen Sie sich jetzt wahrscheinlich befreit, womöglich sogar erleichtert. Es kann sein, dass Sie sich während dieser Woche

müde, in sich zurückgezogen, nach innen gewandt und emotional verletzlich fühlen. Der Gebärmutterhals oder Muttermund (die Zervix), also das zylindrisch geformte Gewebe, das Vagina und Uterus verbindet, verändert im Zyklusverlauf seine Position. In dieser ersten Phase ist er eher fest zu tasten, etwa wie eine Nasenspitze. Er befindet sich in einer niedrigen Position und ist leicht geöffnet, damit das Menstruationsblut abfließen kann.

Die Blutung prägt auch die erste Hälfte der Follikelphase. Während der Follikelphase sondert ein Bereich des Gehirns, der Hypothalamus, das sogenannte Gonadoliberin ab (GnRH – *gonadotropin-releasing hormone*). Dieses Eiweiß wiederum erteilt der Hirnanhangsdrüse (der »Schaltzentrale«) die Anweisung, das follikelstimulierende Hormon (FSH) abzusondern. Dieses kommuniziert mit den Eierstöcken und rekrutiert von dort zwischen Tag 1 und Tag 4 der Periode eine Handvoll Eierstockfollikel. Das sind ballonartige kleine Säckchen, in denen sich je eine einzige Eizelle befindet. Zwischen Tag 5 und Tag 7, also für viele gegen Ende der Periode, wird ein Follikel aus dieser Auswahl nominiert. Bei der Ei-Auswahl geht es ein bisschen zu wie bei den Hungerspielen in Panem, weil nur ein Follikel zum Eisprung auserkoren wird, während die anderen aus der Gruppe der Rekrutierten sich auflösen. Mit Mutter Natur ist nicht zu spaßen!

## Phase 2: Die Follikelphase

Als Nächstes geht es in die nicht menstruierende Hälfte der Follikelphase. Das ist die Zeit während des Menstruationszyklus, in der sich die Eierstöcke weiter auf das große *O* vorbereiten – soll heißen, die Ovulation (nicht der Orgasmus – wobei ich Ihnen davon natürlich auch eine Menge wünschel!).

Die reifenden Follikel produzieren immer größere Mengen Östradiol. Um Tag 8 des Menstruationszyklus herum (etwa in der Mitte der Follikelphase) lässt das ausgewählte Follikel langsam seine Muskeln spielen und dominiert dank der Wirkung des Anti-Müller-Hormons seine Kollegen.<sup>12</sup> Während das Östradiol weiter zunimmt, signalisiert es dem Gehirn, es solle die FSH-Produktion herunterfahren und die des Luteinisierungshormons in der Hirnanhangsdrüse ankurbeln. Steigende LH-Werte stimulieren die Produktion von Androstendion und Testosteron (männlichen Sexualhormonen), die bei der Ovulation, also dem Eisprung, eine unterstützende Funktion haben.