



Leseprobe

Dr. med. Sarah Plack

Babybauch auf Umwegen

Wissen, Tipps und Ermutigung auf deiner Reise zum Wunschkind - ehrlich & persönlich von einer #icsimom

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 02. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Du bist nicht allein! Begleitung und Unterstützung im Kinderwunsch

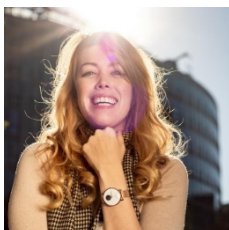
Jedes sechste Paar benötigt Hilfe, um schwanger zu werden. Und jede dritte bis vierte Frau erlebt eine Fehlgeburt.

Die **Ärztin und Bloggerin** Sarah Plack ist eine von ihnen. In ihrem Ratgeber erzählt sie **offen und ehrlich** von ihrem eigenen Kinderwunsch, von Hürden und Erfolgen, von großer Trauer und immer wieder neuer Zuversicht. Als Medizinerin erklärt sie **fundierte und praxisnah** alles, was bei der **Erfüllung deines Kinderwunsches** wichtig ist und geschehen kann.

Dieses Buch bietet dir auf deiner Kinderwunschkreise

- verständlich aufbereitetes medizinisches Wissen
- ehrliche und mitfühlende Begleitung
- Verständnis für all deine Sorgen und Ängste
- Aufmunterung, Mut und Hoffnung

So kannst du eine herausfordernde Zeit **zuversichtlich, selbstbestimmt und selbstbewusst** gestalten!



Autor

Dr. med. Sarah Plack

Dr. med. Sarah Plack ist Ärztin aus Berlin. Zu Beginn ihres eigenen Kinderwunsches gründete sie den

DR. MED. SARAH PLACK

BABYBAUCH AUF UMWEGEN

DR. MED. SARAH PLACK

BABYBAUCH AUF UMWEGEN

Wissen, Tipps und
Ermutigung auf deiner
Reise zum Wunschkind

Ehrlich &
persönlich
von einer
#icsimom

 KÖSEL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967


Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Melanie Hartmann, Fürstenfeldbruck
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagmotiv: Shutterstock.com (Viktoryia Reut; Yura Batiushyn);
Christine Klemm Fotografie
Abbildungen Inhalt: adobe.stock.com (DNA-Illu: thingamajiggs;
Stethoskop: Nataliia); Kreißsaal S. 256 © privat
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31205-4
www.koesel.de

Für meine KiWu-Community

Ihr habt mit mir gelitten, gehofft, getrauert und schließlich gefeiert. Manche von euch sind inzwischen ebenfalls Eltern, während andere noch kämpfen. Dieses Buch ist für euch – es soll euch begleiten, euch helfen und euch Mut machen. Ihr seid nicht alleine!

Inhalt

| | |
|---------|----|
| Vorwort | 13 |
|---------|----|

 *Teil eins:* Hallo, Kinderwunsch – das geht doch sicher ganz schnell, oder nicht!?

| | |
|--|----|
| Goodbye Pille, hallo Zyklus | 18 |
| Wissen für dich: Der weibliche Zyklus und wie du ihn beobachtest | 21 |
| Der weibliche Zyklus | 21 |
| Die weiblichen Hormone kurz erklärt | 22 |
| NFP und die fruchtbaren Tage | 25 |
| Ovulationstests | 30 |
| Weitere innovative Zyklustracker | 31 |
| Zyklusapps | 32 |
| Es ist okay, wenn ihr keine Kinder wollt ... | 33 |
| Wissen für dich: Doofer Kommentar – gute Reaktion? | 36 |

| | |
|---|----|
| Ursachensuche – wieso klappt das nicht? | 40 |
| Wissen für dich: Ursachen von Fruchtbarkeitsproblemen | 42 |
| Relevante weibliche Erkrankungen | 43 |
| Männlich bedingte Unfruchtbarkeit | 50 |
| | |
| Von Einsamkeit zur Hoffnung | 51 |
| Gemeinsam alleine – Kinderwunschforen im Netz | 51 |
| Der ersehnte zweite Strich | 52 |
| Wissen für dich: Schwangerschaftstests | 57 |
| Ab wann kann man frühestens testen? | 57 |
| Gibt es falsch positive/negative Tests? | 59 |
| »Orakeln mit Ovus ...«? | 60 |
| | |
| Vom Glück, das nicht bleiben wollte | 61 |
| Das Tagebuch, das mein Baby niemals lesen sollte | 62 |
| Der Anfang vom Ende – ein schwarzes Loch | 64 |
| Als mich das schwarze Loch auffraß | 70 |
| Wissen für dich: Fehlgeburten | 73 |
| Häufigkeit von Fehlgeburten | 73 |
| Symptome einer Fehlgeburt | 74 |
| Formen der Fehlgeburt | 74 |
| Optionen bei verhaltener Fehlgeburt | 78 |
| Habituelle Aborte und Diagnostik | 79 |
| Eine Fehlgeburt emotional verarbeiten | 80 |

| | |
|--|----|
| Wo ist mein Regenbogen nach dem Sturm? | 81 |
| »Also das war doch noch kein Kind ...« | 83 |
| Alle werden (wieder) schwanger, nur ich nicht ... | 86 |
| Wissen für dich: Was hilft wirklich dabei, schwanger zu werden? | 90 |
| Sex – wann, wie oft, wie genau? | 90 |
| Muttermundkappen | 92 |
| Zervixschleim verbessern | 93 |
| Kinderwunsch-Gleitgel | 94 |
| Mönchspfeffer bei Zyklusschwankungen | 95 |
| Zyklustee, Goldene Milch, Zwiebelkur? | 96 |



Teil zwei: Die ICSI-Behandlungen – Hoffnung,
Angst, Trauer und wieder von vorn

| | |
|--|-----|
| Zeit für ein Erstgespräch in der Kinderwunschklinik | 100 |
| Ein Heimtest und ein erneutes Erstgespräch | 104 |
| Wissen für dich: Möglichst gesund in die KiWu-Behandlung | 110 |
| Gewicht im Kinderwunsch | 110 |
| Ernährung im Kinderwunsch: vegetarisch, vegan oder alles? | 111 |
| Genussgifte im KiWu? | 113 |
| Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel | 114 |
| Medikamente im Kinderwunsch | 118 |
| Sport während der Kinderwunschbehandlung | 119 |

| | |
|---|-----|
| April – oder auch: der NICHT-Start in die ICSI | 120 |
| Ab in den Müll damit – oder doch nicht? | 123 |
| Das Wunder, das doch keines werden sollte | 125 |
| Eine definitive Entscheidung | 130 |
| Wissen für dich: KiWu-Diagnostik | 133 |
| Zyklusbeobachtung und Ultraschall | 133 |
| Spermiogramm | 134 |
| Durchlässigkeitsprüfung der Eileiter (HyCoSy) | 136 |
| Gebärmutterspiegelung (Hysteroskopie) | 137 |
| Gerinnungsdiagnostik | 137 |
| Humangenetische Untersuchung | 137 |
| ICSI 1.0 – Wachse, meine kleine Farm ...! | 139 |
| Wissen für dich: Die Stimulationsbehandlung | 144 |
| Stimulationsmedikamente | 144 |
| Stimulationsprotokolle | 146 |
| Double/Dual Stimulation | 149 |
| IVF Naturelle (»sanfte IVF« bzw. »Natural Cycle IVF«) | 149 |
| ICSI bedeutet direkt schwanger, oder? | 151 |
| Zeit, meine kleine Farm zu ernten | 151 |
| Moment mal, so hatten wir nicht gewettet ... | 152 |
| Wissen für dich: Die Ovulationsinduktion und die Eizellpunktion | 157 |
| Dual Trigger – eine neue Hoffnung? | 158 |
| Ablauf der Follikelpunktion | 158 |
| Lutealphasenunterstützung | 162 |

| | |
|--|-----|
| Anruf aus dem Eizellabor | 163 |
| Wissen für dich: Im Labor – Befruchtung und Kultivierung | 168 |
| IVF versus ICSI | 168 |
| Artifizielle Eizellaktivierung (AOA) | 169 |
| Embryokultur | 170 |
| Kryokonservierung | 173 |
| ICSI 2.0 – kurz durchatmen und weiter geht's! | 176 |
| Karriere, Kontrolltermine und Kandidaturen | 178 |
| Einmal ist keinmal – auf in Runde zwei! | 181 |
| Zeit, den Fokus neu zu setzen | 184 |
| Wissen für dich: Kinderwunsch, Karriere und Kämpferinnen | 189 |
| Diskriminierungsschutz für (werdende) Eltern? | 190 |
| Kinderwunsch und Kündigungsschutz? | 191 |
| Mutterschutz nach Fehlgeburt? Fehlanzeige! | 192 |
| 5+6 Zellen Hoffnung | 193 |
| Wissen für dich: Warum Adoption nicht einfach ist | 198 |
| Inlandsadoption | 198 |
| Auslandsadoption | 200 |
| »Wie schaffst du es, so positiv zu bleiben?« | 202 |
| Tipps für dich: Wie man als Paar durch die KiWu-Zeit kommt | 207 |
| »Du hast gerade auch keine Lust auf Sex, oder?« | 209 |
| Ein gemeinsamer Fahrplan | 210 |
| Es gibt ein Leben NEBEN dem Kinderwunsch ...! | 211 |

| | |
|---|-----|
| ICSI 3.0 – weil Aufgeben keine Option ist | 213 |
| Doppelt hält besser | 216 |
| »Stick, Baby(s), stick« | 219 |
| Wissen für dich: Embryotransfer und Einnistung | 223 |
| Ablauf des Embryotransfers | 223 |
| »Einnistung unterstützen« | 224 |
| Verhalten nach Embryotransfer | 225 |
| Viele Striche, ein Plus und ein Bluttest | 227 |
| Erste Schwangerschaftsanzeichen oder Wunschdenken? | 228 |
| Hallo Welt – Ich bin eine Juni-Mama! | 230 |
| Unser Regenbogenwunder | 232 |
| Wissen für dich: Was nach dem positiven Test geschieht | 235 |
| β -hCG-Kontrollen | 235 |
| Ultraschalluntersuchungen | 236 |
| Erneut schwanger als »ICSI-Mom« | 237 |
| Die Angst – mein ständiger Begleiter | 237 |
| Die Sache mit der Risikoschwangerschaft ... »Also nach deinem Weg würde ich das ja nicht tun ...« | 241 |
| | 244 |
| Wissen für dich: Was ist anders nach einer KiWu-Behandlung? | 246 |
| Welche Risiken gibt es für IVF-/ICSI-Babys? | 246 |
| Risikoschwangerschaft durch ICSI? | 248 |
| Krebsrisiko nach Stimulationsbehandlung? | 248 |
| Vorzeitige Wechseljahre durch Stimulations- behandlung? | 249 |
| Einmal ICSI = immer ICSI? | 250 |

 Anhang: Ressourcen für dich

| | |
|--|-----|
| Vernetze dich im KiWu | 258 |
| Tolle Blogs, Foren und Websites | 258 |
| Podcasts | 260 |
| YouTube-Channels | 261 |
| Facebook-Communities | 262 |
| Instagram | 262 |
| Buchtipps | 264 |
| Tipps zur Kostenübernahme der künstlichen Befruchtung | 266 |
| Kostenübernahme durch die GKV | 266 |
| Kostenübernahme durch die PKV | 267 |
| Länderspezifische Finanzierungs- möglichkeiten | 268 |
| #KiWuFürAlle | 269 |
| | |
| Glossar | 271 |
| Fachbegriffe | 271 |
| »KiWu-Sprache« | 273 |
| Abkürzungen | 274 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 276 |
| | |
| Danke ... | 281 |
| | |
| Literaturverweise | 283 |

Vorwort

»Ich will später auf jeden Fall Kinder haben, und du?« – mit dieser Frage hatte ich so früh nicht gerechnet. Ich weiß noch genau, wie ich mit 22 Jahren leicht beschwipst nachts in der letzten Reihe eines Busses in Berlin saß und den jungen Mann neben mir anstarrte.

Panik kam in mir auf – wir waren erst seit wenigen Wochen ein Paar, ich war gerade mitten im Medizinstudium und Kinder standen aktuell so gar nicht auf meinem Plan. Aber klar: Eines Tages wollte ich schon Kinder. Insgeheim hatte diese Frage für mich nie zur Diskussion gestanden – und scheinbar ging es Markus genauso.

Es folgte eine lange und ziemlich emotionale Diskussion in meinem 9m²-Wohnheimzimmer. Aber am Ende stand fest: Unsere »Lebensentwürfe passten zusammen«. Wir wollten beide auf jeden Fall Kinder – wenn auch noch nicht jetzt. Und es bestand eine gute Chance, dass wir diese auch miteinander haben wollten. Denn auch wenn ich vorher nie an »Liebe auf den ersten Blick« geglaubt hatte, hatte mich das Leben etwas anderes gelehrt. Bereits an dem Tag, an dem ich Markus kennen gelernt hatte, hatte ich gespürt, dass er etwas Besonderes für mich war. Vielleicht sprachen wir deswegen schon früh über heikle Themen. Und so wurde an diesem Abend die »K-Frage« ausgiebig diskutiert und mit absoluter Mehrheit beschlossen: auf jeden Fall

Kinder. Damit legten wir dieses Thema dann aber auch wieder ad acta – für viele Jahre.

»Fast forward« zu knapp neun Jahren später: Inzwischen hatte ich den jungen Mann aus dem Bus geheiratet und mein Medizinstudium erfolgreich beendet. Wir waren beide nach dem Studium in prestigeträchtigen Unternehmensberatungen angenommen worden. Während ich inzwischen selbstständig als Beraterin für Medizintechnik und Pharmaindustrie tätig war, konnte Markus bei seiner Firma weiter aufsteigen und spezialisierte sich auf Nachhaltigkeit und Kreislaufwirtschaft.

»Wenn ich die Pille absetze, bin ich aber garantiert direkt im nächsten Monat schwanger, ich warne dich!«, sagte ich lachend zu Markus. Bald würde ich 31 sein und immer mehr meiner Freundinnen hatten inzwischen Kinder bekommen. Da wurde es langsam Zeit für uns, das Versprechen von damals aus dem Studentenwohnheim in die Tat umzusetzen. Lange genug hatten wir – ganz klassisch die Großstadt-Akademiker – »gebummelt« und uns der Karriere und unserer großen gemeinsamen Leidenschaft des Reisens hingeeben. Akribisch hatte ich in all den Jahren jeden Abend die Pille genommen, um ja nicht aus Versehen schwanger zu werden. Aber es gab ja auch keinen Grund zur Eile – denn es würde bei uns ganz sicher sehr schnell gehen, wenn wir nur soweit wären und den »Startknopf« drücken würden, dachten wir ...

Was für ein katastrophaler Irrtum.

Und eigentlich hätte ich es wirklich besser wissen können. Als Medizinerin wusste ich zumindest, dass uns im Biologieunterricht immer verschwiegen wurde, dass nicht alle Paare so schnell schwanger werden. Dass es oft Gründe gibt, warum es überhaupt nicht klappt. Und dass selbst unter besten Bedingungen die Chancen, in einem Zyklus schwanger zu werden, bei ma-

ximal 25 % lagen. Das heißt: Nur jede vierte bis fünfte Frau wird direkt schwanger – alle anderen starren erst mal enttäuscht auf einen negativen Schwangerschaftstest. Und selbst nach einem halben Jahr werden immer noch zwei bis drei von zehn Frauen nicht schwanger sein – auch bei »optimaler Planung«.

Aber in meinen Augen galt das immer nur für »die anderen«. Doch nicht für mich und Markus! Schließlich kannte ich mich gut aus und wusste, wie der weibliche Zyklus funktioniert. Auch war ich in einer großen, kinderreichen Familie aufgewachsen – meine beiden Geschwister sind nur wenig jünger als ich und auch Cousins und Cousins gab es zur Genüge. Eine große, glückliche Familie mit vielen Kindern war für mich immer selbstverständlich gewesen. Kinderwunschprobleme? Fehlanzeige!

Befürchtet hatte ich immer nur eine ungeplante Schwangerschaft. In all den Jahren mit Markus war daher die Pille mein stiller Begleiter gewesen und hatte mir treue Dienste geleistet. Würde ich sie absetzen, dann würde die scheinbar unendliche Fruchtbarkeit meiner Familie prompt »zuschlagen« und ich wäre in null Komma nichts schwanger. Davon war ich völlig überzeugt. Im April sollte es losgehen, mein Baby würde also ein Winterkind werden und ungefähr an meinem zweiunddreißigsten Geburtstag auf der Welt sein.

Es sollte nicht mein letzter Irrtum auf unserer Reise zu unserem Wunschbaby bleiben. Meine Geschichte ist genau genommen eine Geschichte der Irrtümer. Verdammte vieler Irrtümer sogar. Und auch einiger Fehler und Rückschläge. Aber sie ist auch eine Geschichte voller Hoffnung, neuer Möglichkeiten und schließlich: des Erfolges.

Ich möchte sie dir erzählen, damit du dich nicht allein fühlst auf deiner Kinderwunschreise. Denn eines kann ich dir sicher sagen:

teil eins

Hallo, Kinderwunsch –
das geht doch sicher
ganz schnell, oder
nicht!?



Goodbye Pille, hallo Zyklus

Zumindest in einem Punkt hatte ich wirklich Glück: Obwohl ich 13 Jahre lang die Pille genommen hatte, startete im April 2020 mein erster richtiger Zyklus direkt ohne Probleme. Erst im weiteren Verlauf meiner Kinderwunschreise sollte ich lernen, dass das bereits alles andere als selbstverständlich gewesen war.



ZYKLUSSTÖRUNGEN NACH PILLE

Zyklusschwankungen nach Absetzen der Pille sind sehr häufig. So ist der erste Zyklus bei 49 % aller Frauen auffällig, d.h. er ist entweder verkürzt (< 23 Tage) oder verlängert (> 35 Tage) oder er zeigt Anzeichen einer Gelbkörperschwäche. Bei 10 % aller Frauen erfolgt im ersten »Post-Pill-Zyklus« überhaupt kein Eisprung.

In der Regel sind diese Zyklusstörungen aber nur vorübergehend und bei den meisten Frauen innerhalb von neun Monaten verschwunden. In Ausnahmefällen kann es aber auch bis zu 18 Monate und mehr dauern, bis der Zyklus sich wieder vollkommen stabilisiert hat.¹

Leider hatten wir uns nicht gerade den perfekten Zeitpunkt für unser »Projekt Baby« ausgesucht: Die Corona-Pandemie nahm gerade an Fahrt auf und folglich fiel unser Plan für einen wunderschönen, perfekten »Abschiedsurlaub aus dem Pärchenda-sein« mit einem großen Platscher ins Wasser. Dennoch entschieden wir, dass zumindest unser persönlicher Familienplan erst mal wie vorgesehen weitergehen sollte. Und so setzte ich im April 2020 wie geplant die Pille ab. Gewohnt, alles kontrollieren und steuern zu können, kaufte ich mir direkt Ovulationstests und studierte meinen LH-Verlauf akribisch (siehe Abschnitt »Ovulationstests« auf den nächsten Seiten). Ich muss auch zugeben, ich fand das tägliche Testen unglaublich spannend. Selbstverständlich wurde mein Mann jeden Tag über den aktuellen Stand meiner Fruchtbarkeit informiert. Manche Männer setzt diese Info unter Druck. Doch Markus hatte nun einmal eine Medizinerin geheiratet und kam damit glücklicherweise bestens klar.

»Schatz, mein Ovu ist endlich positiv! Es wird spannend!«, verkündete ich meinem Mann tatsächlich freudestrahlend an Zyklustag 15 aus dem Bad. Mein Körper schien also mit unserem Plan mitzuspielen und weitgehend pünktlich einen Eisprung auszulösen. Voller Elan und Aufregung ging es also bei uns zur Sache. Beide ganz die Naturwissenschaftler – Markus ist studierter Physiker – war es für uns kein Problem, dass jetzt nicht mehr die Romantik, sondern ein kleiner Urintest bestimmte, wann wir Sex haben sollten. Immerhin würden wir so schnell unseren Wunsch erfüllen können!

Wenn ich heute diese Zeilen schreibe, muss ich ziemlich über mich selbst schmunzeln: 31 Jahre alt und in manchen Dingen noch so naiv wie ein Teenager. Zweifelsohne hat mich meine Kinderwunschreise mit all ihren Höhen und Tiefen Demut ge-

lehrt. Demut vor dem Leben allgemein, aber auch dem Schicksal gegenüber. Die bestmögliche Vorbereitung ist eben kein Garant für den schlussendlichen Erfolg.

Vor dem Kinderwunsch jedoch war ich noch der Überzeugung, dass eine gute Vorbereitung der Schlüsselfaktor wäre. Und so war ich topinformiert in den Kinderwunsch gestartet und wusste alles, was statistisch die Chancen auf einen »schnellen Erfolg« steigern konnte.

Zwölf Tage nach meinem positiven Ovulationstest schnappte ich mir also aufgeregt einen empfindlichen Frühschwangerschaftstest. Körperlich merkte ich zwar nichts, aber ich war ziemlich optimistisch. Exakt drei Minuten nach der Anwendung sah ich auf den vorher abgedeckten Test. Der Kontrollstrich war klar und deutlich in leuchtendem Pink sichtbar. Doch wo war die zweite Linie im Testfenster? Ich starrte den Test genauer an. Wieso war da nichts zu sehen? Musste ich vielleicht doch noch zwei Minuten länger warten? Oder war der Test vielleicht einfach nichts wert?

Enttäuscht warf ich den Test nach weiteren fünf Minuten in den Mülleimer. Die zweite Linie war nicht erschienen. Blütenweiß war das Testfenster geblieben. Eine Farbbeschreibung, die ich in den nächsten Monaten noch hassen lernen würde. Zwei Tage später bestätigte der Beginn meiner Periode, dass der Test sich nicht getäuscht hatte. Mein erster Zyklus ohne Pille war vorüber – und ich war nicht schwanger.

Nicht in jedem Zyklus gibt es einen Eisprung. Je älter die Frau wird, desto häufiger kommen solche »anovulatorischen Zyklen« vor – und sind an sich auch nichts Beunruhigendes. Lass uns an dieser Stelle einen Exkurs machen und schauen, wie der weibliche Zyklus eigentlich funktioniert, welche Hormone eine Rolle spielen und wie man sich

dieses Wissen zunutze machen kann, um den eigenen Zyklus möglichst gut zu verstehen!



Der weibliche Zyklus und wie du ihn beobachtest

Eines der wichtigsten Dinge, um schnell schwanger zu werden, ist ein gutes Verständnis für deinen Zyklus. Deswegen will ich dir in diesem Abschnitt kurz erklären, wie der weibliche Zyklus funktioniert, wie und wann dein Eisprung stattfindet und wie du deinen fruchtbaren Tagen auf die Spur kommst.

Der weibliche Zyklus

Jeder Zyklus beginnt mit deiner Menstruation. Der erste Tag, an dem du eine normal starke Blutung hast (leichte Schmierblutungen zählen NICHT!), ist dein »Zyklustag 1«. Im Mittelwert ist ein weiblicher Zyklus 28 Tage lang und der Eisprung findet an Tag 14 statt – allerdings gibt es kaum eine Frau, bei der das exakt so zutrifft. Eine normale Zykluslänge liegt zwischen 25 bis 35 Tagen – und es ist auch völlig okay, wenn deine eigene Zykluslänge um drei bis fünf Tage schwankt.

Der weibliche Zyklus wird in zwei Zyklushälften geteilt – die Phase vor dem Eisprung und die Phase nach dem Eisprung. Die erste Zyklushälfte wird dabei als *follikuläre Phase* bezeichnet – in dieser Zeit reift nämlich der Follikel in deinem Eierstock heran und wird zwei bis drei Zentimeter groß! Etwas verwirrend ist dabei der Begriff »ZyklusHÄLFTE« – denn bei vielen Frauen dauert

diese erste »Hälfte« länger als die zweite! Parallel zur Reifung des Follikels findet in dieser Zeit auch der Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut statt – denn schließlich soll es sich eine befruchtete Eizelle direkt bequem machen können.

Sobald der Eisprung stattgefunden hat, befindest du dich in der zweiten Zyklushälfte, auch *luteale Phase* genannt. In dieser Zeit wandert die Eizelle vom Eierstock durch den Eileiter in die Gebärmutter. Von deinem Follikel bleibt im Eierstock eine Hülle zurück – diese bildet den Gelbkörper. Der Gelbkörper wiederum produziert ein ganz wichtiges Hormon, das Progesteron. Es bewirkt, dass deine Gebärmutter-schleimhaut noch weiter auf- und umgebaut wird. Sollte es zu keiner Einnistung einer befruchteten Eizelle kommen, löst sich der Gelbkörper langsam wieder auf, der Progesteronspiegel fällt und es kommt zur Menstruation.

Die weiblichen Hormone kurz erklärt

Neben Progesteron gibt es weitere wichtige Zyklus-Hormone. Je mehr du über ihre Wirkung weißt, desto leichter kannst du die verschiedenen Methoden zur Zyklusbeobachtung verstehen. Die wichtigsten beteiligten Organe neben dem Eierstock befinden sich im Gehirn (Hypothalamus und Hypophyse).

GnRH: Der Hypothalamus schüttet GnRH (Gonadotropin-Releasing-Hormone) aus. Das bewirkt an der Hypophyse zu Beginn des Zyklus die Ausschüttung von FSH und LH (s.u.).

FSH: Die wichtigste Funktion des FSH (follikelstimulierendes Hormon) ist, die Reifung der Follikel im Eierstock voranzutreiben. FSH bewirkt dabei, dass ein oder mehrere Follikel immer größer werden und sich weiterentwickeln. In den Randzellen dieser Follikel (den Granulosazellen) wird dann vermehrt Östrogen produziert.

Östrogen: Besonders wichtig in der ersten Zyklushälfte ist das Östrogen. Östrogen wirkt an einer Vielzahl von Organen des weiblichen Geschlechtstraktes: Am Gebärmutterhals bewirkt Östrogen die vermehrte Produktion von Zervixschleim. Auch verändert sich die Struktur des Schleims unter dem Einfluss von Östrogen. Das wiederum erleichtert es den Spermien, sicher in die Gebärmutter zu gelangen und dort auf eine unbefruchtete Eizelle warten zu können. An der Gebärmutter bewirkt Östrogen den verstärkten Aufbau von neuer Schleimhaut. Und am Hypothalamus senkt Östrogen die Ausschüttung von GnRH – und bewirkt so eine reduzierte Ausschüttung von FSH an der Hypophyse (negative Rückkoppelung). So »weiß der Körper«, dass der Follikel jetzt »reif genug« ist. Außerdem bewirkt ein erhöhter Östrogenspiegel an der Hypophyse eine verstärkte Ausschüttung von LH.

LH: Die wichtigste Funktion von LH (luteinisierendes Hormon) ist die Auslösung des Eisprungs. Auch wenn du schon die gesamte erste Zyklushälfte etwas LH im Körper hast, bewirkt erst der durch den Östrogenanstieg vermittelte LH-Anstieg, dass der größte und reifste Follikel (der »Leitfollikel«) sich aus seiner Hülle befreit und »springt«. Das Ende des Eileiters (Fimbrientrichter) gleitet dabei die ganze Zeit über den Eierstock, setzt dann genau an der richtigen Stelle am Eierstock an und transportiert die Eizelle in Richtung Gebärmutter.

Progesteron: Wenn die Eizelle gesprungen ist, hinterlässt sie im Eierstock eine Hülle. Aus dieser Hülle bildet sich der Gelbkörper. Das Gelbkörperhormon (Progesteron) ist sehr wichtig für die zweite Zyklushälfte: An der Gebärmutter Schleimhaut bewirkt Progesteron einen weiteren Auf- und Umbau, um die Gebärmutter optimal auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorzubereiten. Außerdem wirkt Progesteron auch auf Hypothalamus und Hypophyse – und bewirkt dort sowohl den Abfall von GnRH als auch FSH und LH.

