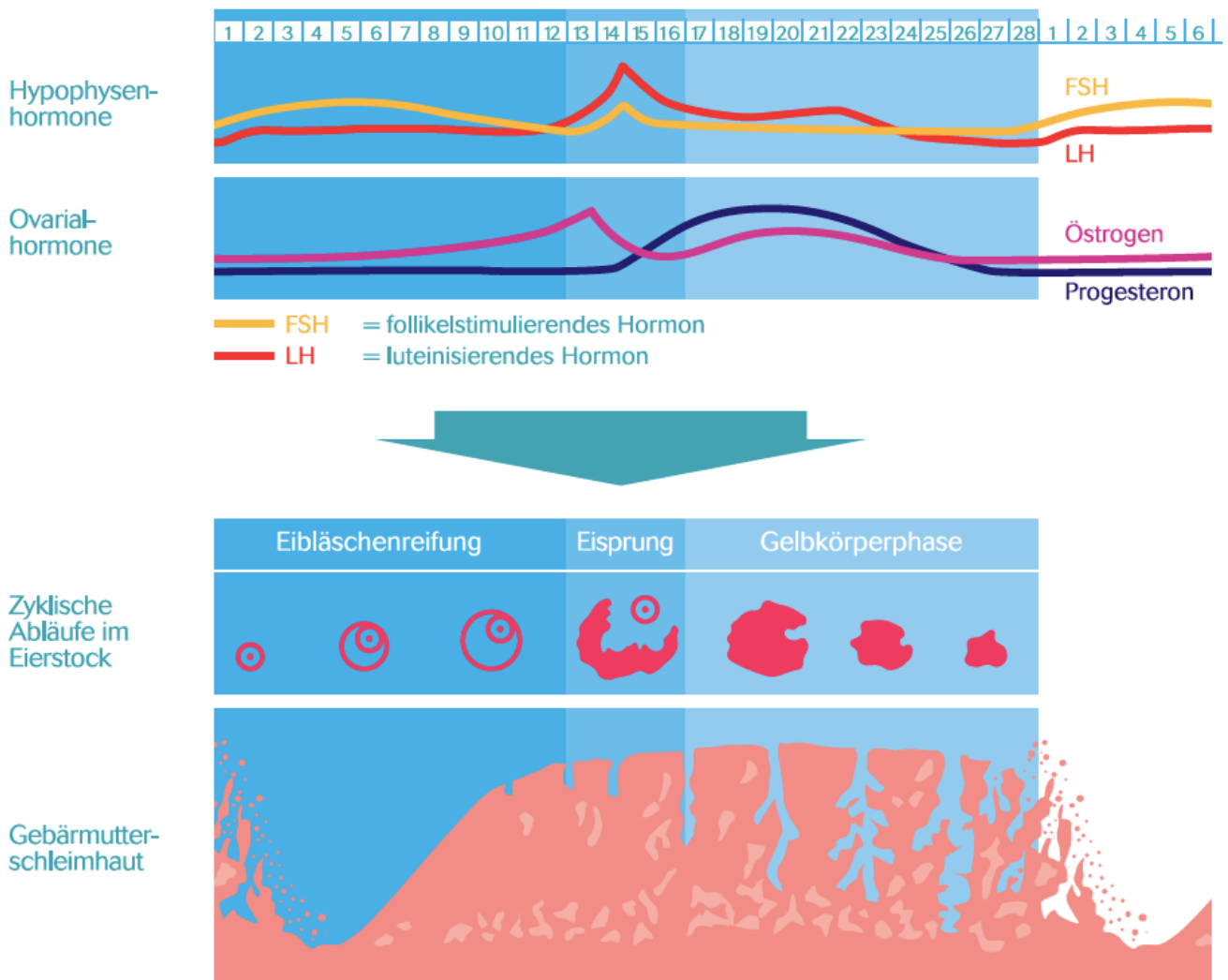


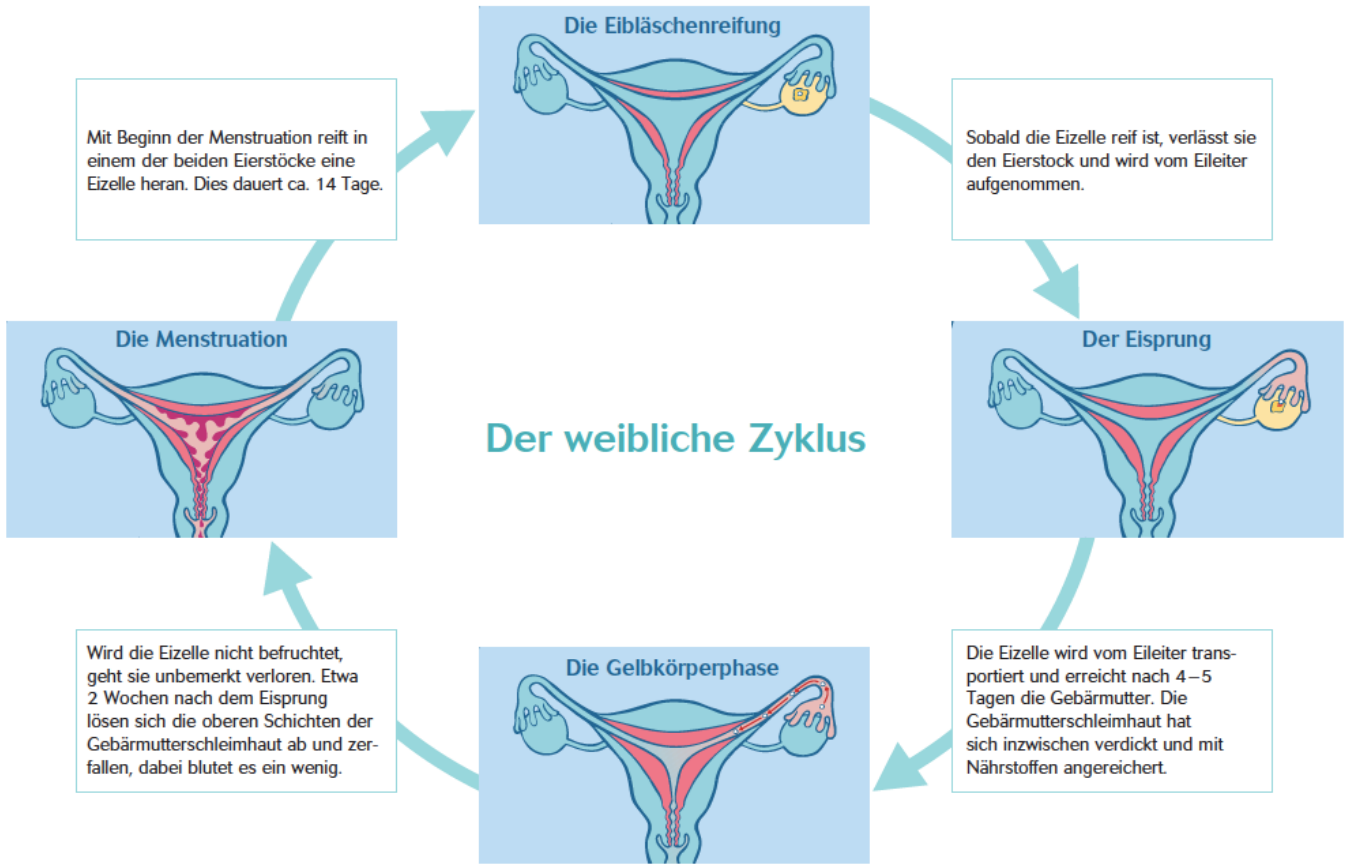
Der weibliche Zyklus

Dieser hormonelle Regelkreis ist nur bei Frauen vorhanden, beim Mann gibt es nichts Vergleichbares. In der Pubertät wird die innersekretorische „Achse“ Hypothalamus-Hypophyse-Ovar aktiviert und damit die zentrale Regulation installiert, welche die hoch komplizierten präzisen biologischen Rhythmen des weiblichen Zyklus in den folgenden ca. 40 Jahren bestimmt.

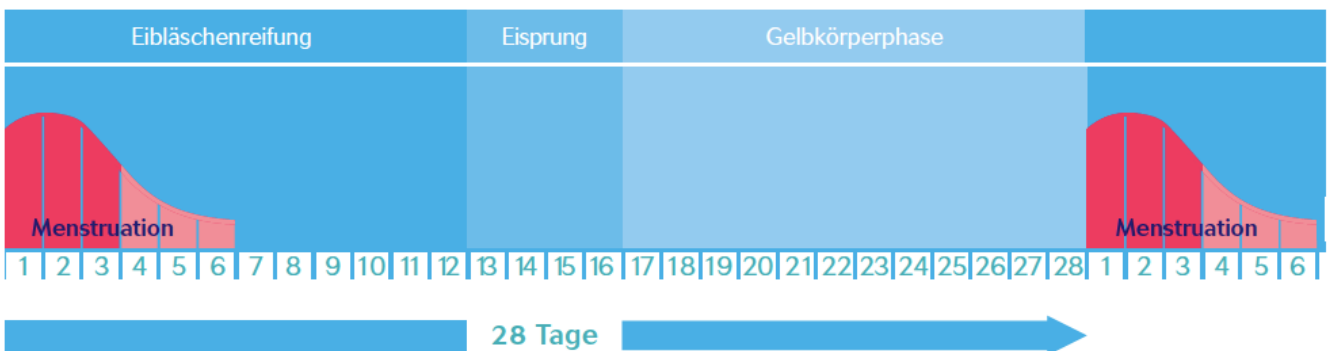
Das Gehirn entsendet zwei wichtige Botenstoffe, das FSH = follikelstimulierende Hormon und das LH = luteinisierende Hormon, diese treten in Wechselwirkung mit den Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron, welche hauptsächlich im Eierstock gebildet werden.

Zusammen bewirken sie allmonatlich die Eibläschenreifung und den Eisprung, und sie bereiten die Schleimhaut der Gebärmutter darauf vor, eine befruchtete Eizelle aufzunehmen. Bleibt die Befruchtung aus, kommt es zur Menstruation und der Kreislauf beginnt von neuem.





Beispiel eines 28-Tage-Zyklus



Berechnung der Zykluslänge

Gezählt wird vom ersten Tag der Menstruation bis zum letzten blutungsfreien Tag vor der nächsten Regel.

Durchschnittliche Zykluslänge

28 Tage, kann aber auch 25 oder sogar 31 Tage lang sein. Anfangs ist der Zyklus oft unregelmäßig, er spielt sich im Lauf von 2-3 Jahren nach der ersten Menstruation ein.

Dauer der Menstruation

3-7 Tage.

Verlauf der Menstruation

Insgesamt werden ca. 65 ml Flüssigkeit ausgeschieden (dies entspricht etwa dem Inhalt einer halben Tasse). An den ersten Tagen blutet es stärker, dann klingt die Menstruation allmählich ab.