

Heilende
HORMONE



Heilende HORMONE

.....

**Hormonfreundliche Ernährung
& naturkundlicher Rat
für einen harmonischen Zyklus**



**Belinda Kirkpatrick
Ainsley Johnstone**

südwest



Inhalt

ÜBER DIE AUTORINNEN 6

WILLKOMMEN 8

HORMONELLES GLEICHGEWICHT 10

FRUCHTBARKEIT UND EMPFÄNGNIS 66

LIFESTYLE 84

ERNÄHRUNG 100

VORBEREITUNG UND PLANUNG VON MAHLZEITEN 132

REZEPTE 152

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL 232

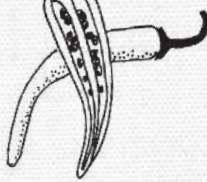
FUSSNOTEN 240

WEITERFÜHRENDE LITERATUR 243

SACHREGISTER 244

REGISTER DER REZEPTE UND ZUTATEN 245





ÜBER DIE AUTORINNEN

Belinda Kirkpatrick (links) ist Expertin auf den Gebieten der Naturheilkunde und Ernährung mit Hochschulabschlüssen in Naturheilkunde und Fortpflanzungsmedizin. Sie praktiziert einen evidenzbasierten Ansatz der integrativen Gesundheitsversorgung und hat ein umfangreiches Wissen zu natürlichen und konventionellen Behandlungsmethoden. Ihre Hochschulabschlüsse sind: *Master of Reproductive Health, Bachelor of Health Science (Naturopathy), Associate Diploma in Clinical Sciences und Advanced Diploma of Naturopathy.*

Belinda praktiziert in Sydney, Australien, entwarf die *Seed*-iPhone-App, ist Mitglied des Fachgremiums des *Women's-Fitness*-Magazins, entwirft Smoothie- und Saftrezepte zur kommerziellen Verwendung, ist Mutter zweier Töchter, fühlt sich wie eine Vollzeit-Köchin und muss ständig mit ihrer Zeit jonglieren.

Ainsley Johnstone (rechts) ist Foodstylistin, Rezeptentwicklerin und Fotografin. Ihr Hauptinteressensgebiet, die nährstoffreiche Ernährung, entwickelte sich aus der engen Zusammenarbeit mit Experten auf den Gebieten der Ernährung, Naturheilkunde, Wellness und Gesundheit.

Ainsley war schon immer kreativ. Diese Leidenschaft begann in der Kunstschule und setzte sich in ihrer Arbeit in der Kreativabteilung einer Werbeagentur fort, wo sie sich Kenntnisse in Art Direction, Design und Typografie aneignete. Ihre Liebe zum Foodstyling wurde entfacht, als sie mit einigen der besten Foodstylisten in New York zu arbeiten begann. Seitdem kooperiert sie mit talentierten Fotografen und setzt die Vorstellungen ihrer Kunden aus der Werbe- und TV-Branche, von Kochbuch-Verlagen und Redaktionen visuell um.

Ainsley setzt sich leidenschaftlich für psychische Gesundheit und Wohlbefinden ein. Sie lebt mit ihrem Mann, zwei Töchtern und ihrem Hund Cookie in Sydney, Australien.







Willkommen



Dieses Buch mit einer Fülle naturheilkundlicher und ernährungsrelevanter Informationen wurde speziell für Frauen entworfen, die sich aktiv dafür einsetzen wollen, ihre hormonelle Gesundheit zu optimieren, und die mehr dazu wissen möchten, wie sie selbst ihre Gesundheit durch gute Ernährung verbessern können. Viele Gesundheitsprobleme bei Frauen sind hormonell bedingt. Auch wenn Sie nicht gerade eine Schwangerschaft planen oder unter einem konkreten hormonbedingten Problem leiden, sind Ihre Hormone wichtig. Wenn Sie ein gesünderes und glücklicheres Leben führen wollen, dann ist dies hier das richtige Buch für Sie!

Durch meine über zehnjährige Erfahrung in meiner eigenen Praxis mit dem Schwerpunkt auf Frauengesundheit wurden hormonelle Gesundheit, Fertilitätsmanagement und Prävention von Fehlgeburten zu meiner Leidenschaft. Mein Ziel ist es, Frauen so zu unterstützen, dass sie sich selbst um ihre Hormonspiegel kümmern können, mehr Energie haben und wissen, was sie selbst gegen ihre Menstruationssymptome und für eine bessere Fruchtbarkeit unternehmen können. Viele Frauen, die mich in meiner Praxis aufsuchen, wissen nicht, was sie essen und welche Ergänzungsmittel sie einnehmen sollten oder nicht, oder sie überblicken und verstehen nicht mehr, was sie gegen unerwünschte Monatssymptome, bei Fruchtbarkeitsproblemen oder nach wiederholten Fehlgeburten tun sollen. Ich stelle zunächst die zugrunde liegenden Faktoren durch entsprechende Tests, Untersuchungen und Ernährungsanalyse fest und biete dann Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Präparate zusammen mit Ernährungsumstellungen und Lifestyle-Veränderungen an, um Frauen zu einer besseren Gesundheit zu verhelfen.

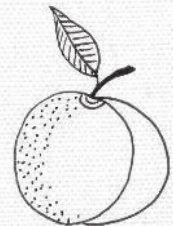
Während der Entwicklung der *Seed*-Zyklus-Tracking-App (seit 2016 auf dem Markt) ergab sich die Möglichkeit zur Zusammenarbeit mit der außergewöhnlichen Rezeptentwicklerin, Foodstylistin und Fotografin Ainsley Johnstone. Sie hat die Rezepte in diesem Buch erarbeitet. Uns war besonders wichtig, dass unsere Rezepte einfach nachzukochen



sind und nicht zu viele unbekannte Zutaten enthalten. Jedes Rezept wurde speziell im Hinblick auf ein optimales Hormongleichgewicht entwickelt und garantiert die perfekte Balance von Proteinen, „guten“ Fetten und etwas Frischem (ein Mantra, das Sie bald noch näher kennenlernen werden). Damit Sie eine breite Auswahl für jede Ernährungsanforderung haben, wurde auf eine hohe Nährstoffdichte und einen minimalen Anteil an Milchprodukten geachtet; außerdem sind die Rezepte glutenfrei und größtenteils sogar getreidefrei.

In diesem Buch geht es darum, Ihnen Wissen zu vermitteln, damit Sie Ihre eigene Wahl treffen können. Sie müssen keinesfalls immer alle Ratschläge befolgen, damit Sie gesund bleiben oder gesunde Hormone haben: Ich glaube fest daran, dass Ausgewogenheit entscheidend ist, und viel erreicht wird, wenn man die meiste Zeit eine gesunde Wahl trifft. Sie können durchaus ohne schlechtes Gewissen bei bestimmten Gelegenheiten naschen. Machen Sie genau das, was Ihnen möglich ist oder für Sie funktioniert, und setzen Sie sich nicht selbst unter Druck, wenn Sie einige Dinge nicht tun. Auch kleine Ernährungsumstellungen oder kleine Schritte in die richtige Richtung können für die Gesundheit viel bewirken. Seien Sie daher stolz auf sich selbst, und denken Sie immer daran, dass diese Reise in Richtung Gesundheit passend für Sie selbst gestaltet wird: Sie müssen nicht nach Perfektion streben!

Belinda





Hormonelles Gleichgewicht

WAS IST DAS HORMONELLE GLEICHGEWICHT? 12

DER MENSTRUATIONSZYKLUS 14

WAS IST EIN NORMALER MENSTRUATIONSZYKLUS? 16

WANN BIN ICH FRUCHTBAR? 18

HABE ICH EINEN EISPRUNG? 19

ZYKLUSKALENDER FÜR EINEN MONAT 22

WANN SOLLTE ICH HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN? 24

SIND MEINE HORMONE IM GLEICHGEWICHT? 26

PERIODENSCHMERZEN 37

EINFACHE TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT HÄUFIGEN SYMPTOMEN 40

SYMPTOMÜBERSICHT 56

HÄUFIGE HORMONELLE ERKRANKUNGEN 58

WAS IST DAS hormonelle Gleichgewicht?

Hormone sind chemische Botenstoffe, die Informationen und Anweisungen an unsere Zellen und Organe weiterleiten. Hormone geben uns Energie, machen uns glücklich, fördern unseren Schlaf, halten uns warm, steuern Hunger und Sättigungsgefühl. Sie regulieren unsere Perioden, gewährleisten einen Eisprung, kontrollieren Menstruations-symptome, leiten die Menopause ein und tragen natürlich zu Empfängnis und Schwangerschaft bei.

Das Erreichen eines hormonellen Gleichgewichts ist der Weg, um diese Prozesse und damit die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Es gibt mehr als einhundert Hormone, die zusammenarbeiten, damit wir uns gesund fühlen. Wenn das Gleichgewicht eines Hormons gestört wird, beeinflusst es andere Hormone und kann den Gesundheitszustand verschlechtern.





Bei optimalem hormonellem Gleichgewicht ist auch die Gesundheit optimal, und es zeigen sich kaum negative Symptome. Bei einem schlechten hormonellen Gleichgewicht kann das Wohlbefinden beeinträchtigt sein. Die Hormone, die wir in diesem Buch besprechen werden, sind die wichtigsten Fortpflanzungshormone Östrogen, Progesteron und Testosteron, die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, die Schilddrüsenhormone, die für Energie und Stoffwechsel verantwortlich sind, sowie Melatonin, unser wichtigstes Schlafhormon.

Die meisten Frauen im gebärfähigen Alter erleben täglich hormonelle Veränderungen. Bei einem Ungleichgewicht der Hormone können negative Symptome während des gesamten Menstruationszyklus auftreten: Periodenschmerzen, Ovulationsschmerzen, Flüssigkeitsretention, Akne, Heißhunger auf Zucker, Verdauungsstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung, schlechte Stimmung und vieles mehr. Dies zeigt, dass die Produktion und das Gleichgewicht von Hormonen für Gesundheit und Glückseligkeit wesentlich sind.

Die häufigsten Anzeichen eines hormonellen Ungleichgewichts sind:

- unregelmäßige oder ausbleibende Perioden
- schmerzhafte Perioden
- Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen
- Gewichtszunahme
- Akne
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Fruchtbarkeitsprobleme

.....

WENN DIE HORMONSPIEGEL NICHT AUSGEGlichen SIND,
FÜHLEN WIR UNS NICHT WOHL
UND KÖNNEN UNTER EINER VIELZAHL VON
SYMPTOMEN LEIDEN.



DER MENSTRUATIONSZYKLUS

Der Menstruationszyklus lässt sich in vier Phasen unterteilen: Menstruation, Follikelphase, Ovulation und Lutealphase.

MENSTRUATION

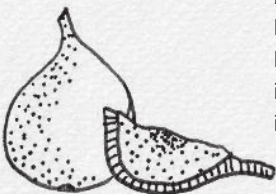
Die Menstruation beginnt mit Tag 1 des Zyklus, dem ersten Tag der Blutung. Wenn keine Einnistung der befruchteten Eizelle erfolgt, sinken die Progesteron- (und Östrogen-) Spiegel, wodurch sich die verdickte Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) abbaut. Das Menstruationsblut enthält Blut, Zellen der Gebärmutter Schleimhaut und Zervixschleim. Die meisten Frauen verwenden während der Blutung Tampons, Binden oder Menstruationsschalen.

FOLLIKELPHASE

An Tag 1 des Menstruationszyklus setzt die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) das follikelstimulierende Hormon (FSH) frei. Unter Einfluss dieses Hormons wachsen 6–12 winzige Eibläschen (Follikel), von denen jedes eine unreife Eizelle enthält, in einem Eierstock heran. In jedem Zyklus dominiert eines dieser Follikel, wächst zum sprungreifen Follikel heran und stößt schließlich eine reife Eizelle in den Eileiter aus, während die anderen Follikel absterben. Die Follikelreifung lässt den Östrogenspiegel ansteigen, wodurch sich die Gebärmutter Schleimhaut verdickt, um sich auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten.

OVULATION (EISPRUNG, FOLLIKELSPRUNG)

Der Eisprung erfolgt im Allgemeinen etwa zwei Wochen vor der Menstruation. Der Anstieg des Östrogens infolge der Follikelreifung veranlasst den Hypothalamus im Gehirn zur Ausschüttung des Gonadotropin-freisetzenden Hormons (*gonadotropin releasing hormone* = GnRH). Dies wirkt weiter auf die Hirnanhangsdrüse ein, die FSH freisetzt. Bei einem bestimmten Spiegel erfolgt eine Rückmeldung des Östrogens an den Hypothalamus, das luteinisierende Hormon (LH) steigt an, und es kommt zum Eisprung des dominanten Follikels. LH ist das Hormon, das meist in den Urin-Fruchtbarkeitstests gemessen wird. Etwa 36–48 Stunden nach dem Anstieg des LH-Spiegels wird die Eizelle in den Eileiter ausgestoßen und über winzige Flimmerhaare in die Gebärmutter (Uterus) weiterbewegt. Und genau hier im Eileiter wird die Eizelle entweder befruchtet oder stirbt ab, gewöhnlich innerhalb von 12–24 Stunden.



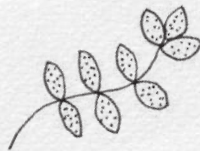
LUTEALPHASE

Dies ist die Zeit zwischen Eisprung und Menstruation; sie dauert etwa 14 Tage. Nachdem die reife Eizelle während des Eisprungs den Follikel verlassen hat, bleibt der Rest des aufgeplatzten Follikels auf der Oberfläche des Eierstocks zurück und wird zum Gelbkörper (*Corpus luteum*). Der Gelbkörper produziert zunehmend Progesteron (Gelbkörperhormon), das gemeinsam mit Östrogen dazu beiträgt, dass die Gebärmutter Schleimhaut verdickt bleibt, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann.

Nach Einnistung einer befruchteten Eizelle bleibt der Gelbkörper erhalten und produziert ausreichend Progesteron, bis die Plazenta (Mutterkuchen) voll entwickelt ist und die Hormonproduktion etwa um die zehnte Schwangerschaftswoche übernimmt. Für die Aufrechterhaltung einer gesunden Schwangerschaft ist also ein ausreichender Progesteronspiegel erforderlich.

Tritt keine Schwangerschaft ein, stirbt der Gelbkörper ab und der Progesteronspiegel sinkt: Die Gebärmutter Schleimhaut verdickt sich nicht länger und wird abgestoßen. Der Menstruationszyklus beginnt erneut.

Zwischen Eisprung
und Periode vergehen
gewöhnlich 14 Tage.



ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR „BIO“!

Es ist wichtig, dass Sie Bio-Tampons und Bio-Binden verwenden. Baumwolle ist eine der am stärksten gespritzten Nutzpflanzen, und die meisten Hygieneartikel werden während der Herstellung gebleicht. Viele Pestizide, Herbizide und Bleichmittel gelten als hormonaktive Substanzen, die Auswirkungen auf Gesundheit und Hormone haben können. Je weniger dieser Substanzen in unserem Umfeld sind, desto besser.



WAS IST EIN NORMALER MENSTRUATIONSZYKLUS?

Menstruationszyklen variieren stark, und es ist wichtig den Unterschied zu kennen zwischen dem, was „normal“ und was „nicht normal“ ist. Periodenschmerzen sind zwar häufig, aber viele Frauen halten diese Art von Schmerzen – sogar starke Schmerzen – fälschlicherweise für normal. Idealerweise kommt es während des Menstruationszyklus zu keinen Beschwerden; viele Frauen haben einfach jeden Monat eine Blutung und sonst nichts.

ZYKLUSLÄNGE

Ein normaler Menstruationszyklus dauert durchschnittlich 28 Tage, aber eine Länge von 25 bis 33 Tagen gilt als normal. Berechnet wird er, indem ab Tag 1, dem ersten ganzen Tag mit einer hellroten Blutung, bis zum nächsten Tag 1 gezählt wird. Ganz genau: Wenn Ihre Blutung am späten Nachmittag oder Abend beginnt, gilt als Tag 1 offiziell erst der folgende Tag. Eine Schmierblutung gehört zum vorherigen Zyklus, also beginnt Tag 1 erst, wenn es zu einem tatsächlich Blutfluss kommt.

BLUTFLUSS

Eine normale Blutung dauert gewöhnlich drei bis fünf Tage und kann schwach, mäßig oder stark ausgeprägt sein. Eine sehr schwache Blutung (Sie benötigen nur eine oder zwei Slipeinlagen täglich) oder extrem starke Blutung (sehr starker Blutstrom und Sie müssen Super-Binden oder Super-Tampons alle ein bis zwei Stunden wechseln) sind nicht normal und sollten ärztlich abgeklärt werden. Die Blutung kann stark beginnen und nach und nach schwächer werden oder schwach beginnen und dann stärker werden, um schließlich abzuklingen. Idealerweise sollten Schmierblutungen (im Gegensatz zu einer schwachen Blutung) höchstens einen halben Tag zu Beginn und höchstens ein bis zwei Tage am Ende der Menstruation auftreten.

FARBE

Das Menstruationsblut sollte hellrot sein wie bei einem frischen Schnitt in den Finger. Bei starker Blutung kann es auch dunkelrot sein. Es sollten keine Blutgerinnsel zu sehen sein, einige klebrige Klümpchen sind jedoch normal. Wenn Sie große oder dichte Blutklumpen sehen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.



SYMPTOME

Einige Frauen haben während ihrer Periode überhaupt keine Symptome, viele Frauen haben aber Beschwerden. Leichte Symptome, die Ihr Alltagsleben nicht beeinträchtigen und nur ein bis zwei Tage vor Ihrer Periode andauern, gelten im Allgemeinen als normal, aber Symptome, die länger als einige Tage anhalten oder Sie in Ihrem Alltagsleben einschränken, sind nicht normal und sollten untersucht werden. Häufige Symptome sind Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Flüssigkeitsretention, Müdigkeit und Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Depression, Angst und Reizbarkeit.

Die Ursachen belastender Symptome oder des Prämenstruellen Syndroms (PMS) sind nicht vollständig geklärt. Mögliche Ursachen sind: Hormonungleichgewicht (Östrogenüberschuss, Progesteronmangel), Nährstoffmangel (insbesondere Vitamin B6 und Magnesium), Elektrolytungleichgewicht, Schilddrüsenprobleme, gestörter Glukosestoffwechsel und verschiedenste Lifestyle-Faktoren, wie Übergewicht, Rauchen und hohe Stressbelastung. Auch schlechte Ernährung, Flüssigkeitsmangel, Koffein und Alkohol sind Risikofaktoren.

Ein normaler Menstruationszyklus sollte schmerzfrei sein. Doch viele Frauen leiden unter Menstruationsschmerzen und Krämpfen, einer so genannten Dysmenorrhö. Diese kann als primär (ab Beginn der Menstruation) oder sekundär (aufgrund einer körperlichen Ursache; beginnt meist später) klassifiziert werden. Bei betroffenen Frauen können ziehende, krampfartige Schmerzen der Gebärmutter, im Rücken und Unterleib neben anderen Symptomen, wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Ohnmacht und Kopfschmerzen, auftreten. Der Schweregrad kann von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich sein.

Was in einem durchschnittlichen Menstruationszyklus als normal anzusehen ist, variiert stark; was für Sie normal ist, muss nicht für andere normal sein.

SCHMIERBLUTUNG ZWISCHEN DEN PERIODEN

Eine längere Schmierblutung weist oft auf einen Gelbkörpermangel und niedrigen Progesteronspiegel hin. Wenn Sie schwanger werden möchten und Schmierblutungen haben, die länger sind als zwei Tage vor Ihrer Periode, sollten Sie Ihren Progesteronspiegel über einen einfachen Bluttest ärztlich abklären lassen. Dieser Test wird idealerweise eine Woche nach dem Eisprung durchgeführt, wenn der Progesteronspiegel am höchsten sein sollte.

WANN BIN ICH FRUCHTBAR?

Dafür müssen Sie wissen, wann Sie einen Eisprung haben. Bei den meisten Frauen wird dies etwa 14 Tage vor Fälligkeit ihrer nächsten Periode sein. Bei einem regelmäßigen Zyklus ist der Eisprung natürlich einfacher zu berechnen als bei einem unregelmäßigen Zyklus. Einige Frauen haben einen so genannten „Lutealphasendefekt“, und die Zeit vom Eisprung bis zur nächsten Periode ist wesentlich kürzer als 14 Tage. Diese Störung ist nicht sehr häufig, kann aber eine Empfängnis verhindern. Daher ist es wichtig, dass Sie diese kennen, wenn Sie bereits längere Zeit versucht haben, schwanger zu werden.

In jedem Monat gibt es im Allgemeinen nur ein kleines Zeitfenster von etwa sechs Tagen, in denen Sie möglicherweise fruchtbar sind. Zu wissen, wie man dieses Fruchtbarkeitsfenster berechnet, ist unabdingbar, wenn man schwanger werden möchte, kann aber auch für die Empfängnisverhütung nützlich sein. Direkt nach einem Eisprung lebt eine gesunde Eizelle nur 12 bis 24 Stunden. Danach sind Sie wahrscheinlich für den Rest dieses Zyklus nicht mehr fruchtbar. Andererseits können Spermien drei bis fünf Tage überleben. Somit ist es möglich, fünf Tage vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr zu haben und trotzdem schwanger zu werden. Wenn also die Samenzelle fünf Tage vor dem Eisprung und die Eizelle nur einen Tag nach dem Eisprung überleben kann, beginnt das Fruchtbarkeitsfenster ab fünf Tage vor dem Eisprung. Die fruchtbarste Zeit ist zwei Tage vor dem Eisprung und der Tag des Eisprungs.

Aber Achtung! Einige Frauen können an jedem Zeitpunkt des Zyklus einen Eisprung haben. Wenn Sie also aktiv eine Schwangerschaft verhüten möchten, sollten Sie sehr vorsichtig sein und während des gesamten Monats und nicht nur während des Fruchtbarkeitsfensters eine Barriere Methode anwenden.

HABE ICH EINEN EISPRUNG?

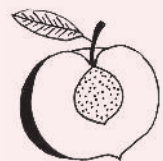
PROGESTERONWERT AM 21. ZYKLUSTAG

Die Messung des Progesteronspiegels über einen Bluttest ist eine der genauesten Methoden zur Beurteilung, ob ein Eisprung stattfindet. Der Progesteronspiegel sollte eine Woche nach dem Eisprung den Höchstwert erreichen (also etwa eine Woche vor Fälligkeit Ihrer Periode). Bei einem regelmäßigen Zyklus ist der Tag für die Messung leicht festzustellen, bei einem unregelmäßigen wird es aber schwierig. In der Tat wird dieser Test nur dann an Tag 21 durchgeführt, wenn Sie einen 28-Tage-Zyklus haben. Sie berechnen den Tag für den Test folgendermaßen: Rechnen Sie von dem Zeitpunkt, an dem Ihre Periode fällig ist, sieben Tage zurück, und lassen Sie den Test an diesem Tag durchführen. Wenn Sie beispielsweise einen regulären 33-Tages-Zyklus haben, würde das Progesteron an Tag 26 gemessen. Ein Wert über 5 nmol/l (1,572 ng/ml) weist darauf hin, dass tatsächlich ein Eisprung stattgefunden hat; idealerweise sollte Ihr Wert zu diesem Zeitpunkt über 30 nmol/l (9,434 ng/ml) betragen.

TEMPERATURMETHODE

Die Aufzeichnung Ihrer Basaltemperatur kann dabei helfen, den Zeitpunkt des Eisprungs festzustellen, und liefert auch Informationen zu Ihren Hormonen an verschiedenen Zyklustagen. Sie müssen die Temperatur sofort nach dem Aufwachen messen, am besten mit einem speziellen Zyklusthermometer. Diese Methode funktioniert nur dann richtig, wenn Sie ausgeruht sind und mindestens vier Stunden ununterbrochenen Schlaf hatten. Sie müssen Ihre Temperatur jeden Morgen zur gleichen Zeit messen, bevor Sie aufstehen, sich noch einmal auf die andere Seite drehen oder mit irgendwelchen Aktivitäten beginnen. Dies könnte recht schwierig für Frauen mit kleinen Kindern werden!

Beginnen Sie mit der Temperaturmessung an Tag 1 Ihres Zyklus (Zykalender siehe Seite 22). Ihre Basaltemperatur sollte um 36,3 °C betragen und auf etwa 37 °C in der zweiten Zyklushälfte ansteigen. An dem Tag, an dem die Temperatur abfällt, bevor sie ansteigt, hat gewöhnlich ein Eisprung stattgefunden. Damit Sie wissen, dass Sie einen Eisprung hatten, müssen Sie mindestens drei aufeinanderfolgende Temperaturen aufgezeichnet haben, die mindestens 0,4 °C über den vorherigen sechs Messwerten liegen. Diese Methode ist großartig, um rückwirkend einen Eisprung festzustellen, kann aber nicht vorhersagen, wann der Eisprung eintreten wird, wodurch sie weniger für die Planung des besten Empfängnistages oder die Empfängnisverhütung geeignet ist.



Beachten Sie: Wenn die tägliche Messung Ihrer Basaltemperatur dazu führt, dass Sie ängstlich auch noch die kleinste Änderung verfolgen, ist es an der Zeit, auf eine andere Methode zur Beurteilung des Eisprungs zu wechseln.

OVULATIONSTESTS (Ovulations-Prädiktor-Kits, OPK)

Diese Tests untersuchen Urin, um den Zeitpunkt der Fruchtbarkeit vorauszusagen, indem sie einen Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH) feststellen, der gewöhnlich 12–48 Stunden, meist 36 Stunden, vor dem Eisprung auftritt. An den Tagen vor dem Eisprung sollte der Urintest täglich durchgeführt werden, bis ein LH-Anstieg zu verzeichnen ist. Dieser wird oft am besten gegen 14 Uhr festgestellt, und der Test sollte täglich etwa zur gleichen Zeit durchgeführt werden. Am Tag des LH-Anstiegs und an den darauffolgenden beiden Tagen sollten Sie regelmäßig versuchen, schwanger zu werden. Bei einigen Frauen, insbesondere Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), kann wegen des erhöhten LH-Spiegels ein positiver LH-Anstieg während des gesamten Zyklus festgestellt werden. Wenn der OPK für Sie nach zwei Monaten noch nicht hilfreich ist und keine eindeutigen Ergebnisse liefert, versuchen Sie mit anderen Methoden einen Eisprung festzustellen (ein unklares OPK-Ergebnis heißt nicht unbedingt, dass Sie keinen Eisprung haben), oder lassen Sie sich ärztlich untersuchen.

ZERVIXSCHLEIM

Die Veränderungen dieses Sekrets geben uns entscheidende Hinweise zur Fruchtbarkeit und sind sowohl für die Empfängnis als auch die Empfängnisverhütung wichtig. Zervixschleim ist das, was die meisten Frauen irrtümlich als Ausfluss bezeichnen. In einem regelmäßigen Menstruationszyklus durchläuft der Zervixschleim jeden Monat bestimmte Veränderungen der Konsistenz. Er wird von den Drüsen im Gebärmutterhals (Zervix) gebildet und gleitet hinab zum Scheideneingang. Dieses Sekret soll unter anderem die Weiterleitung der Spermien für die Empfängnis erleichtern. Wenn Sie Ihren Zervixschleim beurteilen möchten, warten Sie am besten bis spät am Tag (um eine Verwechslung mit restlicher Samenflüssigkeit auszuschließen und um abzuwarten bis er hinab an den Scheideneingang gelangt ist). Waschen Sie Ihre Hände und lassen Sie vor dem Urinieren zwei Finger um den Scheideneingang gleiten, damit Sie wissen, wie sich der Schleim anfühlt.

Direkt nach Ihrer Periode werden Sie feststellen, dass kaum Zervixschleim oder klebriger Schleim vorhanden ist, und der Scheideneingang sich eher trocken anfühlt. Nach etwa einer Woche stellen die meisten Frauen ein weißes, cremiges und dickliches, oft klebriges Sekret fest (das ein wenig an Feuchtigkeitscreme erinnert). Dieser Schleimtyp behindert die Spermien auf ihrem Weg durch die Scheide zur Eizelle.





Unter dem Einfluss des ansteigenden Östrogenspiegels wird der Zervixschleim dann immer glasiger, transparenter und dünnflüssiger. Jetzt werden Sie möglicherweise fruchtbar (wichtig für Empfängnis und Empfängnisverhütung). Spermien werden von diesem Schleimtyp besonders leicht zur Gebärmutter befördert, sodass es zu einer Befruchtung kommen kann. Nach einigen Tagen mit diesem dünnflüssigeren Sekret stellen Sie dann einen dehnbaren Schleim mit der Konsistenz von rohem Eiweiß fest. Jetzt ist die Empfängnisbereitschaft am höchsten! Diese Veränderung kann man leicht übersehen, einige Frauen werden diesen Schleimtyp aber daran erkennen, dass sich der Scheideneingang nass, glitschig und feucht anfühlt. Wahrscheinlich hatten Sie jetzt einen Eisprung. Anschließend kann der Schleim noch ein bis zwei Tage lang dünnflüssig und klar sein und verwandelt sich dann wieder in den dicklichen und weißen oder spärlichen und klebrigen Schleim, bevor Ihre Periode beginnt.

Sie mögen sich merkwürdig fühlen, wenn sie erstmals Ihren Zervixschleim untersuchen, aber je mehr Sie über Ihren Körper wissen, desto genauer können Sie den Zeitpunkt Ihres Eisprungs für eine Empfängnis oder Empfängnisverhütung bestimmen. Versuchen Sie mindestens ein bis zwei Monate lang, das Muster Ihres Zyklus kennenzulernen: Es wird mit der Zeit einfacher.

ZYKLUSMONITORING

Dies wird in einer Fertilitätsklinik durchgeführt, wo über eine Reihe von Bluttests und Ultraschalluntersuchungen festgestellt wird, wann der Eisprung eintritt. Meist ist keine invasive Behandlung erforderlich. Durch Bluttests alle zwei Tage und mithilfe von Ultraschall können der Östrogen-, der Progesteron- und der LH-Spiegel während des gesamten Zyklus gründlich ausgewertet werden, sodass sich ein Eisprung früher feststellen und die Follikelentwicklung durch Ultraschall bestätigen lassen. Diese genaue Überwachung ist für Frauen nützlich, bei denen der Eisprung nicht zum erwarteten Zeitpunkt eintritt, oder die zusätzliche Hilfe bei der Berechnung des perfekten Zeitpunkts benötigen.



DIE VERÄNDERUNGEN DES ZERVIXSCHLEIMS GEBEN IHNEN
ENTSCHEIDENDE HINWEISE ZUR FRUCHTBARKEIT UND
SIND SOWOHL FÜR DIE EMPFÄNGNIS ALS AUCH DIE EMPFÄNGNIS-
VERHÜTUNG WICHTIG.

ZYKLUSKALENDER FÜR EINEN MONAT

DATUM																						
WOCHENTAG																						
ZYKLUSTAG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
KÖRPERTEMPERATUR Basaltemperatur steigt halbstündlich um ein Kästchen an (übliche Anstiegszeit ____ : ____ Uhr)	37,3																					
	37,2																					
	37,1																					
	37,0																					
	36,9																					
	36,8																					
	36,7																					
	36,6																					
	36,5																					
	36,4																					
	36,3																					
	36,2																					
	36,1																					
	36,0																					
	UMSTÄNDE, DIE DIE KÖRPERTEMPERATUR BEEINFLUSSEN																					
ZERVIXSCHLEIM	Konsistenz																					
	Farbe																					
	Menge																					
	Äußerer Eindruck																					
SEKUNDÄRSYMPTOME	Schmerzen																					
	Kopfschmerzen																					
	Übelkeit																					
	Haut																					
	Brüste																					
	Verdauung/Stuhlgang																					
	Müdigkeit/Erschöpfung																					
	Flüssigkeitsretention																					
PMS																						
GESCHLECHTSVERKEHR																						
BLUTUNG																						

MONAT(E): _____

19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

BITTE KOPIEREN

WANN SOLLTE ICH HILFE SUCHEN?

Viele Frauen nehmen Hilfe in Anspruch: sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von Fachärzten, wie Gynäkologen oder Endokrinologen. Lassen Sie sich zu Ihrer Ernährung beraten, und nutzen Sie alternative Therapieverfahren, wie Naturheilkunde und Akupunktur.

In folgenden Fällen sollten Sie Hilfe erwägen:

- Sie haben lange unregelmäßige Zyklen, die länger als 33 Tage dauern.
- Sie haben die Ernährungspläne und Lifestyle-Tipps in diesem Buch befolgt, aber Ihre Periode blieb trotzdem länger als drei Monate aus.
- Die Zyklen sind regelmäßig, aber es zeigen sich keine Temperaturänderungen, Veränderungen des Zervixschleims oder eindeutige Messergebnisse in den Ovulationstests.
- Sie haben seit über sechs Monaten versucht, schwanger zu werden, oder wollen in den nächsten drei Monaten schwanger werden.
- Sie haben sehr schwache Perioden (benötigen nur eine Slipeinlage pro Tag).
- Sie haben sehr starke Perioden (sehr starker Blutstrom, Sie müssen Super-Binden oder Super-Tampons alle ein bis zwei Stunden wechseln).
- Das Menstruationsblut enthält sehr große Blutgerinnsel von mehr als 2 cm im Durchmesser.
- Sie haben Schmerzen, die hohe Mengen an Schmerzmittel erfordern (oder die Schmerzen klingen trotz Schmerzmittel nicht ab).
- Sie haben prämenstruelle Symptome, die stark sind oder länger als drei Tage vor Ihrer Periode anhalten (einschließlich Schmierblutung, schmerzende Brüste, Flüssigkeitsretention, Stimmungsschwankungen, Schmerzen, Erschöpfung, Veränderung des Stuhlgangs, Blähungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlaflosigkeit oder Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel).
- Sie haben Schmerzen in der Mitte des Zyklus, die die Alltagsaktivitäten einschränken.
- Die Dauer Ihrer Periode oder die Symptome haben sich in den letzten drei Monaten verändert.

Spezialisten in Naturheilkunde und Ernährungsmedizin können Ihnen Vorschläge für eine Veränderung von Ernährung und Lebensstil machen und Sie dabei unterstützen, sich so gut wie möglich zu fühlen.