

Nadja Röthlisberger, eidg.dipl. Naturheilpraktikerin
Praxis „Raum und Zeit“,
Unterdorfstrasse 11, 4934 Madiswil
Praxisgemeinschaft, Leuenallee 1, 4702 Oensingen

079 483 98 92 / info@nadjaroethlisberger.ch
www.nadjaroethlisberger.ch



Der Einstieg in die Heilkunde... und wies die Schulmedizin so sieht...

Die Alte Heilkunde (egal ob europäisch, indisch, tibetisch, chinesisch oder woher auch immer) kennt keine Hormone. Wie auch? Sie wurden erst nach und nach „detektiert“ (erste Erkenntnisse vor ca. 250 Jahren) und später dann in akribischer Laborarbeit herausgefunden, welche Hormone von welcher Drüse ausgeschüttet werden und in welcher Menge diese stehen müssen, damit wir beispielsweise wachsen können oder um im weiblichen Körper eine Menstruation auszulösen.

Dieses Wissen kann uns heute sehr viel bringen (vor allem in der Schulmedizin), denken wir nur an die Insulinsubstitution bei Diabetes mellitus Typ 1 („Zuckerkrankheit“).

Meiner Meinung nach aber verdeckt dieses detailgetreue Wissen auch den Blick für das grosse Ganze. Trotzdem möchte ich Euch hier erstmal eine schulmedizinische Abfolge darlegen, wie wir den Zyklus erleben.

Nicht vergessen, das ist „Schulbuchwissen“ ;-) Ob sich unser Körper genau an diese „Vorgaben“ halten – ich glaube nicht. Im vergangenen Jahr habe ich von einer Freundin gehört, ihre Schwester sei schwanger, und das wäre von den Hormonen her überhaupt nicht möglich (ihr Hormonsystem stimmt auf ganz, ganz vielen Ebenen nicht). Und siehe da, die Natur belehrt uns täglich eines Besseren.

Auf geht's, ein kleiner Ausflug in die Schulmedizin:

Der Menstruationszyklus wird – schulmedizinisch - in drei Phasen aufgeteilt, in der Regel dauert der Regelzyklus 28 Tage, also eine Mondphase. Schulmedizinisch gesprochen sind das die Phasen „Menstruation“, „Proliferationsphase“ und „Sekretionsphase“. Ihr seht...sehr klinisch, überhaupt nicht sexy und ehrlich gesagt nicht ganz „ansprechend“.

There you go:

Phase Menstruation:

Der erste Tag des Zyklus ist der erste Tag der Menstruation. Die Gebärmutterschleimhaut wird abgestossen (das ist dann, wenn die Hormone Progesteron und das Östrogen am tiefsten zu messen sind) und sogleich wird eine neue Gebärmutterschleimhaut darunter aufgebaut. Wir entledigen uns der alten Schleimhaut und kreieren gleichzeitig eine neue. Soll noch einer sagen wir seien nicht zu Multitasking fähig 😊

Proliferationsphase

Vom ersten Tag bis ca. zum 14ten Tag des Zyklus bereitet sich der Körper darauf vor, eine Eizelle so heranreifen zu lassen, dass sie am 14ten Tag „springt“ (Eisprung) und so befruchtet werden könnte (jetzt sind die Hormone Östrogen und LH (= luteinisierendes Hormon) hoch). Ob und wie lange die Zeit vom ersten Tag der Menstruation bis zum Eisprung dauert, ist individuell, grundsätzlich geht man von 14 Tagen aus. Wenn Du keine hormonelle Verhütung verwendest merkst Du es auch am Zervixschleim an. Wenn er klebriger, dicker und klar-durchsichtig ist und zuweilen ziemlich viel, dann kannst Du davon ausgehen, dass da grad ein Ei gesprungen ist oder springen wird.

Sekretionsphase

Wenn das Ei gesprungen aber nicht befruchtet worden ist, bereitet sich der Körper in den 11 bis 18 Tagen danach vor, die Gebärmutterschleimhaut wieder abzustossen und den Zyklus von vorne zu beginnen. Hormonell gesagt sinken die Östrogene; das LH und das Progesteron steigt kurz an um dann markant runterzufallen (passiert innerhalb 2-4 Tagen). Wenn das Progesteron ganz tief ist, fängst Du wieder an zu bluten.

Schwanger?

Wann kannst Du schwanger werden? Die Eizelle selber ist nur etwa 12 bis 18 Stunden befruchtungsfähig, danach kann keine Befruchtung mehr stattfinden. Die Lebenszeit der Spermien aber ist länger, sie können zwischen 3 bis 5 Tage im Körper der Frau überleben. Also einfacher gesagt – bis 5 Tage vor dem eigentlichen Eisprung, den wir um den 14ten Tag des Zyklus erwarten, kannst Du schwanger werden. Nach Schulbuchrechnung kämst Du so ab Zyklustag 9 bis und mit Zyklustag 15 auf Deine befruchtungsfähige Zeitspanne. Aber eben, die Mutter Natur hat so ihre Laune wie Du die Deine hast. Je nach Quelle könntest Du aber auch schon während der Monatsblutung (Zyklustag 6) empfangen, weil vielleicht Dein Eisprung allenfalls diesmal schon Zyklustag 12 eintritt und nicht wie erwartet Tag 14.