

# BIOLOGISCHE BESONDERHEITEN: WIE HORMONE DEN MENSTRUATIONSZYKLUS STEUERN

Designed by: Katharina Fischer, Lina Fricke, Romy Roediger & Elisabeth Kirschbaum

FEMALE FACTS

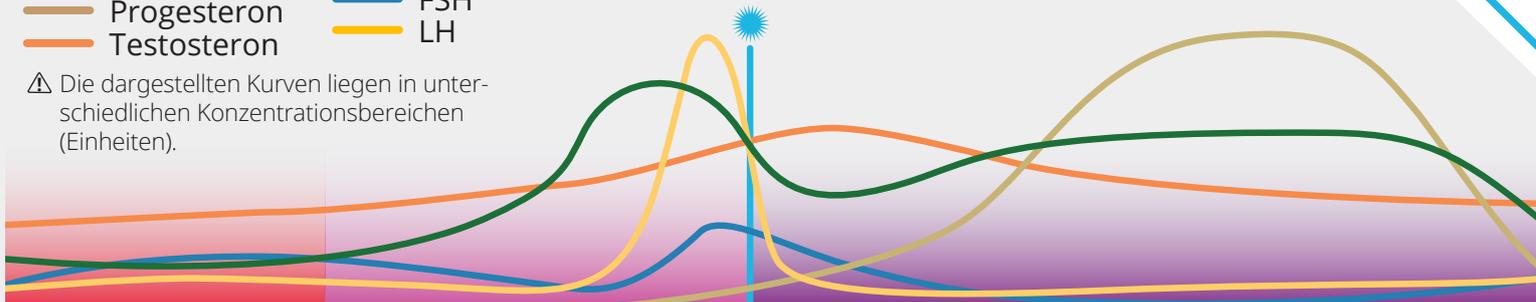
Foto: Keith Johnson / iStock.com

## EINFLUSS DER HORMONE

Der natürliche Menstruationszyklus (ohne hormonelle Verhütung und Zyklusstörungen) ist durch die zyklischen Schwankungen von Hormonen gekennzeichnet und wird auf dieser Grundlage in verschiedene Phasen eingeteilt.

— Östrogen  
— Progesteron  
— Testosteron  
— FSH  
— LH

⚠ Die dargestellten Kurven liegen in unterschiedlichen Konzentrationsbereichen (Einheiten).



Tag 1 — 3-7 Tage

### REGELBLUTUNG

... Beginn des Zyklus, in dem die Gebärmutterschleimhaut mit der Regelblutung abgestoßen wird und die Follikelreifung im Eierstock beginnt.

7-21 Tage

### FOLLIKELPHASE

... Zeitraum zwischen Beginn der Regelblutung und dem Eisprung. Die Follikelreifung wird fortgesetzt und die Gebärmutterschleimhaut erneut aufgebaut.

### EISPRUNG

... Freisetzung einer reifen Eizelle aus dem Follikel im Eierstock.

11-15 Tage

### LUTEALPHASE

... Zeit nach dem Eisprung, in der der Gelbkörper (entstanden aus der leeren Follikelhülle) Progesteron produziert, um die Gebärmutterschleimhaut für eine mögliche Einnistung vorzubereiten. Wenn keine Befruchtung stattfindet, endet diese Phase mit dem Beginn der nächsten Regelblutung.

21-35 Tage

### ÖSTROGEN

... wird durch die heranreifende Eizelle gebildet und erreicht seinen Höchstwert kurz vor dem Eisprung. Es fördert den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut.

### TESTOSTERON

... auch Frauen produzieren Testosteron, dessen Konzentration rund um den Eisprung am höchsten ist, jedoch deutlich niedriger als bei Männern bleibt.

### PROGESTERON

... nach dem Eisprung entsteht aus den Zellen des Follikels der Gelbkörper, der Progesteron produziert. Dieses Hormon stabilisiert die Gebärmutterschleimhaut, um optimale Bedingungen für die Einnistung einer befruchteten Eizelle zu schaffen.

### FSH

#### FOLLIKEL-STIMULIERENDES HORMON

... fördert das Wachstum und die Reifung der Follikel, in denen sich die Eizellen befinden.

### LH

#### LUTEINISIERENDES HORMON

... löst den Eisprung aus und erreicht seine höchste Konzentration 12 bis 36 Stunden davor. In der zweiten Zyklushälfte unterstützt es die Bildung des Gelbkörpers.

## TROTZDEM: JEDE ATHLETIN IST INDIVIDUELL!

Die genannten Fakten dienen als Orientierung. Eine Zykluslänge von 28 Tage wird oft als Standard angesehen, doch auch 21 bis 35 Tage gelten als normal. Die Zykluslänge sowie die Hormonkonzentrationen können von Frau zu Frau als auch von Zyklus zu Zyklus variieren.