

Ovulation

Wenn Sie darüber nachdenken, ein Kind zu bekommen, oder bereits aktiv versuchen, schwanger zu werden, ist es von Vorteil, die Zusammenhänge und Abläufe in Ihrem Körper zu verstehen. Beispielsweise wurde festgestellt, dass eines von zwei Paaren die Zeugung zum falschen Zeitpunkt innerhalb des weiblichen Zyklus versucht. Wir haben deshalb einige Informationen über den Menstruationszyklus und den Vorgang des Eisprungs zusammengestellt.

Ovulation

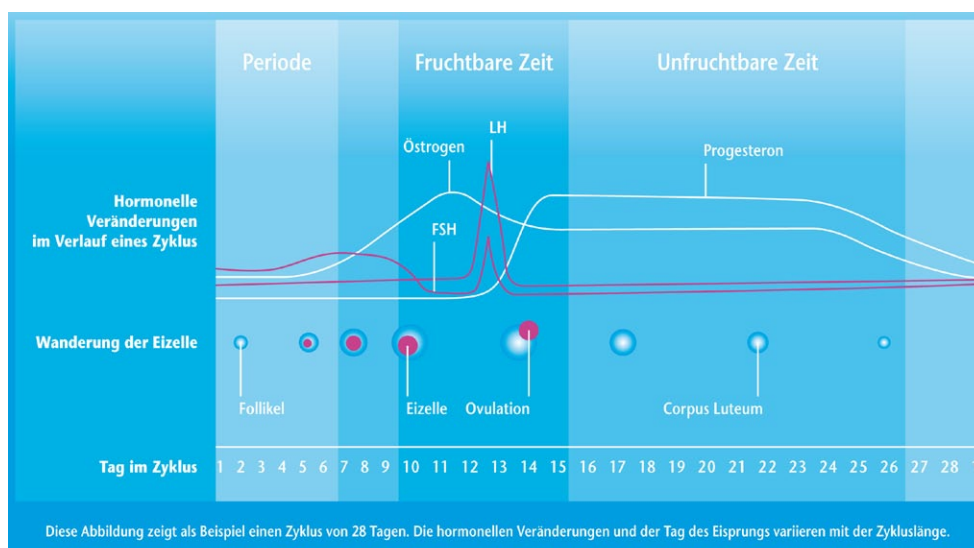
Ovulation ist der Fachausdruck für einen Vorgang, der in jedem Menstruationszyklus stattfindet. Hormone regen die Eierstöcke zur Freisetzung einer reifen Eizelle an. Dieser Vorgang wird auch als Eisprung bezeichnet. Normalerweise geschieht dies 12 bis 16 Tage vor dem Einsetzen der nächsten Periode. Eine der einfachsten Methoden, die Chancen auf eine Schwangerschaft zu steigern, besteht deshalb darin, Ihre fruchtbarsten Tage zu ermitteln.

- Die Eierstöcke enthalten einen Vorrat an Eizellen. Während der ersten Phase jedes Menstruationszyklus wird eine dieser Eizellen für die Freisetzung aus dem Eierstock vorbereitet.
- Wenn sich der Zeitpunkt des Eisprungs nähert, produziert Ihr Körper höhere Mengen eines Hormons mit dem Namen Östrogen. Dieses bewirkt, dass sich die Schleimhaut, mit der das Innere der Gebärmutter überzogen ist, verdickt, so dass eine spermienfreundliche Umgebung entsteht.
- Diese erhöhte Östrogenkonzentration wiederum löst den plötzlichen Anstieg eines weiteren Hormons aus, nämlich des luteinisierenden Hormons (LH). Der LH-Anstieg löst die Freisetzung der Eizelle aus dem Eierstock aus, und es erfolgt der Eisprung.
- Der Eisprung findet normalerweise 24 bis 36 Stunden nach dem LH-Anstieg statt, so dass die LH-Konzentration ein guter Indikator für die Phasen höchster Fruchtbarkeit ist.

Die Eizelle bleibt bis zu 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig. Findet keine Befruchtung statt, wird die Auskleidung der Gebärmutter abgestoßen, und Ihre Periode setzt ein. Dies markiert den Beginn des nächsten Zyklus.

Während die Eizelle nur für ca. 24 Stunden überlebensfähig ist, kann das Spermium im weiblichen Körper bis zu fünf Tage überdauern. Daraus folgt die für manche überraschende Tatsache, dass eine Schwangerschaft auch dann eintreten kann, wenn ein Paar vier bis fünf Tage vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr hat.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, was in Ihrem Körper während des Menstruationszyklus geschieht, wird Sie unsere Seite zum Thema Zyklus und Ovulation interessieren.



Wie kann ich den Eisprung ermitteln?

Die Methoden im Überblick:

Aufzeichnung der Basalkörpertemperatur

Diese Methode basiert auf der Tatsache, dass die Basalkörpertemperatur nach dem Eisprung um 0,2 °C bis 0,4 °C steigt. Wenn diese Methode aussagefähige Ergebnisse liefern soll, müssen Sie jeden Morgen Ihre Basalkörpertemperatur messen, um ein vollständiges Bild Ihres Zyklus zu erhalten.

Da der Temperaturanstieg jedoch erst nach dem Eisprung erfolgt, lässt sich damit nur der Eisprung im nächsten Zyklus vorhersagen. Dies bedeutet, dass Sie einen sehr regelmäßigen Zyklus haben müssen, um den Termin des Eisprungs im nächsten Zyklus zu bestimmen und die fruchtbarsten Tage nutzen zu können.

Gleichzeitig muss berücksichtigt werden, dass die Körpertemperatur noch aus verschiedenen anderen Gründen ansteigen kann. Hierzu zählen Krankheit, Alkoholgenuß, heiße Getränke, intensive körperliche Betätigung und unruhiger Schlaf.

Die Beobachtung des Zervixschleims

Im Verlauf des Zyklus ändern sich Konsistenz und Menge des Zervixschleims, eines Sekrets von Drüsen am Gebärmutterhals. Der Schleim kann milchig und klebrig sein oder glasig, klar und dehnbar („spinnbar“). Indem Sie sich diese Veränderungen notieren, können Sie den Termin des Eisprungs abschätzen und an Ihren fruchtbarsten Tagen Geschlechtsverkehr haben.

Der Hauptvorteil dieser Methode besteht darin, dass Sie Ihren Körper besser verstehen lernen. Allerdings kann es einige Zeit dauern, bis Sie die Zeichen Ihres Körpers richtig zu deuten wissen. Hinzu kommt, dass die Merkmale des Zervixschleims auch von anderen Faktoren beeinflusst werden können, etwa von Infektionen, Geschlechtsverkehr und bestimmten Medikamenten.

Die Beobachtung des Speichels

Bisweilen wird die Auffassung vertreten, dass die Menge des im Körper produzierten Hormons Östrogen die Zusammensetzung des Speichels beeinflusst. Im Handel werden Testsets angeboten, mit denen sich diese Veränderungen nachweisen lassen. Allerdings konnte dieser Zusammenhang zwischen Speichelkonsistenz und Östrogenspiegel in Studien nicht nachgewiesen werden, so dass diese Methode nicht als zuverlässiges Verfahren für die Bestimmung des Eisprungs gelten kann. Die Zusammensetzung des Speichels wird außerdem durch Rauchen, Essen und Alkoholgenuß beeinflusst.

Ovulationstests

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, den Termin des Eisprungs zu bestimmen. Doch kaum eine ist so einfach und zuverlässig wie ein Ovulationstest für zu Hause, wie beispielsweise die Clearblue Ovulationstests und der Clearblue Fertilitätsmonitor.

Der Clearblue Ovulationstest und der Clearblue Digitale Ovulationstest erkennen den LH-Anstieg und unterstützen Sie dabei, die beiden besten Tage zu ermitteln, an denen Sie auf natürliche Weise schwanger werden können.

Der Clearblue Fertilitätsmonitor kann Ihre Chancen auf eine Schwangerschaft nahezu verdoppeln. Der Monitor erkennt nicht nur den LH-Anstieg und damit die beiden Tage höchster Fruchtbarkeit, sondern kann die meisten Anwenderinnen auch über 1 bis 5 weitere Tage hoher Fruchtbarkeit vor der höchsten Fruchtbarkeitsstufe informieren.