

Der weibliche Zyklus



Fakten über den Zyklus

- **Zyklus: 24–35 Tage**
- **Blutverlust: 25–80 ml**
- **erste Monatsblutung:
11–13 Lebensjahr**
- **letzte Monatsblutung:
im Durchschnitt im
52. Lebensjahr**
- **gesteuert durch Hormone wie
Östrogen und Progesteron**

**Erste Zyklushälfte:
Follikelphase (Tag 1 bis 14)**

- **die Eizellen reifen heran**
- **Menstruation (Tag 1-4):
Abstoßen der
Gebärmutterschleimhaut**
- **Aufbau der Schleimhaut
(Tag 4-15)**

**Zweite Zyklushälfte:
Follikelphase (Tag 14)**

Eisprung (Tag 14)

- **die Eizelle wird freigesetzt**

Sekretionsphase:

- **Vorbereitung der Schleimhaut für die Einnistung**
- **Ohne Befruchtung:
Abstoßen der Schleimhaut**

**dein Zyklus beeinflusst
nicht nur deine Fruchtbarkeit,
sondern auch Energielevel,
Stimmung und sogar deine Haut
- das Verständnis darüber hilft
dir, deinen Körper besser zu
unterstützen!**



**Medizinische Hochschule
Hannover**

Die «Erdbeerwoche» haben oder „Besuch von der roten Lola“ kriegen – diese Codes umschreiben etwas, was Frauen in der Regel jeden Monat einmal beschäftigt. Täglich menstruieren weltweit schätzungsweise 300 Millionen Frauen und Mädchen. Von der ersten bis zur letzten Menstruation begleitet der weibliche Zyklus Frauen und menstruierende Personen durch viele Phasen des Lebens. Er ist mehr als nur «einmal im Monat» – ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen, das unseren Körper und unser Wohlbefinden beeinflusst.

Verstehst du deinen Zyklus, kannst du deinen Körper besser unterstützen. Swipe durch, um mehr zu erfahren. Wusstest du zum Beispiel, wie viel Blut man während der Periode verliert?

#menstruation #zyklus #frauenklinik #mhh #frauenklinikhannover #allesuntereinemdach