



1. Auflage 2024

Umschlaggestaltung: Agentur Guter Punkt, München
unter Verwendung einer Illustration von ©Alexandria, AdobeStock

Lektorat: Anne Petersen, www.die.schrittmacherin.de

Copyright © 2024 Innenwelt Verlag GmbH, Köln,

www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-910856-05-9

Christiane Berg



Was mein Zyklus mit
der Weltlage zu tun hat

Für meine Mama.
Du bist die stärkste Frau, die ich kenne.
Ich bin stolz auf dich und dankbar,
deine Tochter sein zu dürfen.
Danke für alles.

INHALT

Einleitung 8

Mein Zyklus und das Leben 13

Die vier Phasen des Zyklus - unsere vier Jahreszeiten im Monat 16

Der Frühling - Follikelphase 18

- Das hormonelle Geschehen im Überblick 19
- Ernährung 21
- Sexualität 22
- Meine Stärken in dieser Phase 23
- Was ich in dieser Phase brauche 25
- Gesellschaftliche Wahrnehmung 26
- Was verändert sich, wenn ich danach lebe? 28

Der Sommer - Eisprung 29

- Das hormonelle Geschehen im Überblick 30
- Ernährung 31
- Sexualität 32
- Meine Stärken in dieser Phase 33
- Was ich in dieser Phase brauche 35
- Gesellschaftliche Wahrnehmung 36
- Was verändert sich, wenn ich danach lebe 37

Der Herbst - Lutealphase 39

- Das hormonelle Geschehen im Überblick 40
- Ernährung 42
- Sexualität 43
- Meine Stärken in dieser Phase 44

- Was ich in dieser Phase brauche 46
- Gesellschaftliche Wahrnehmung 48
- Was verändert sich, wenn ich danach lebe? 50

Der Winter - Menstruation 52

- Das hormonelle Geschehen im Überblick 53
- Ernährung 55
- Sexualität 57
- Meine Stärken in dieser Phase 58
- Was ich in dieser Zeit brauche 59
- Gesellschaftliche Wahrnehmung 64
- Was verändert sich, wenn ich danach lebe? 66

- Menstruationsprodukte 68
- Nahrungsmitteltabelle 70
- Über künstliche Hormone und natürlich sichere Verhütung 72
- Pathologischer Zyklus 75
- Leben mit dem Zyklus 77
- Grenzen setzen 79
- Termine 80
- Sport 81
- Essen 82

Wo wir gesellschaftlich stehen 84

- Überforderung 84
- Selbstoptimierung 86
- Handy & Social Media 89
- Unsere übervollen Köpfe 91
- Erfülltes Leben - was wir eigentlich suchen? 93

Frauen und Weiblichkeit 96

- Weiblichkeit in Körper und Gehirn 98
- Libido 100
- Lass uns praktisch werden 103
- Fürsorge 106
- Emotionen 107
- Sinn für Schönheit und das Zuhause 108
- Mitgefühl 112
- Unser Aufschrei 113

Frauen und die Weltlage 117

- Gleichheitsfeminismus und negative Weiblichkeit 118
- In Kollision mit dem Zyklus 120
- Selbstaufopferung und Unabhängigkeit 124
- Egoismus 126
- Kinder, meine Karriere und ich 128
- Selbstbewusstsein entwickeln 131
- Bleib nicht allein 135
- Ich bin frei und darf tun, was ich wirklich will 135
- Träume und Prozesse 137
- Ganz Frau sein 188
- Eine Welt, in der Weiblichkeit Platz hat 140
- Deinen Zyklus kennen, in Weiblichkeit erstarken 142
- Weiterbilden schafft Veränderung 143

- Zum Schluss ein Ausblick 146
- Über die Autorin 148

Einleitung

Als ich meine erste Periode bekam, kaufte ich mir ein Himbeereis.

Ich war damals 14 Jahre alt und tat mir ein bisschen leid. Nicht, weil ich Schmerzen hatte - soweit ich mich erinnern kann, hatte ich am Anfang keine. Aber ich wusste, dass die Periode etwas ist, dass für Frauen nervig und blöd ist - irgendwie etwas Peinliches. Das Thema umgab viele Geheimnisse. Bis zu dem Zeitpunkt konnte ich mir noch nicht mal vorstellen, dass mit der „Monatsblutung“ tatsächlich echtes Blut aus mir herauskommen sollte. Ich war unaufgeklärt und hatte wirklich keine Ahnung.

Ich bin in einem christlichen Elternhaus als älteste von sechs Geschwistern aufgewachsen. Das hat mich tief geprägt. Neben vielem anderen wurden mir auch die Werte hinsichtlich Beziehung, Ehe und Sexualität mitgegeben. Vieles habe ich immer wieder hinterfragt und manches sehe ich heute anders, als es mir beigebracht wurde. Und so hat auch dieses Buch seinen Ursprung in hinterfragenden Gedanken zu bestimmten Thematiken.

Über die Periode haben wir zu Hause nie groß gesprochen, auch wenn sie bei den Frauen ein Thema war. Meine Fragen dazu drehten sich zunächst um Praktisches: Binden oder Tampons? Binden fand ich eklig, ständig hatte ich Panik sie könnten verrutschen, und vor Tampons hatte ich Angst. Bei einem Schulausflug wurde uns mal an einem Modell gezeigt, wie das Tampon in die Vagina geschoben wird. Für mein 14-jähriges, unaufgeklärtes Ich war die Vorstellung, mir das da reinzuschieben, ziemlich gruselig. Und mit jemandem darüber zu sprechen, konnte ich mir zu diesem Zeitpunkt nicht vorstellen, dafür waren diese Veränderungen in meinem Körper viel zu neu und

schambesetzt. Als ich in die Pubertät kam, wollte ich mich auch nicht großartig damit auseinandersetzen. Irgendwie war das alles peinlich und merkwürdig.

Wann fängt man an, einen BH zu tragen, welche Menstruationsprodukte gibt es und sind meine Brüste eigentlich zu klein, mein Becken zu breit? Alles Fragen, die ich mir stellte, aber nie ernsthaft mit jemandem besprochen habe.

Das zweite Thema waren die Schmerzen. Schon bald nach meiner ersten Periode setzten sie ein. Ab da kündigte sich meine Menstruation immer durch starke Schmerzen im linken Oberschenkel an, die ich nur mit Schmerztabletten in den Griff bekam. Dass das nicht normal sein könnte, kam mir nicht in den Sinn. Den anderen Mädchen ging es ja ähnlich, nur dass die Schmerzen im Unterleib hatten.

In der Schule habe ich neben der Dauer der Blutungen und ein paar Informationen über Tampons nicht viel erfahren. Ich kann mich nur noch daran erinnern, dass unsere Biologielehrerin einmal ein Zyklusdiagramm gezeigt hat, in dem die Periode zwei Tage dauerte - lachhaft für alle Mädchen aus meiner Klasse. Die Realität sah anders aus. Lange Zeit war das alles, was ich über meine Menstruation wusste. Das änderte sich, als ich mich mit Anfang zwanzig das erste Mal ernsthaft mit Verhütung auseinandersetzte. Dem ein oder anderen mag es ziemlich spät vorkommen, sich „erst“ mit Anfang zwanzig mit Verhütung zu beschäftigen. In der Teeniezeit hatte ich mich nie über den Aufklärungsunterricht hinaus damit befasst. Ich hatte damals keinen Freund, sodass das kein Thema war.

Nach meinem Abitur verwirklichte ich mir meinen Kindheitstraum und trat einen Freiwilligendienst in Ecuador an. Dahin kam irgendwann eine Gruppe Deutscher, die für zwei Wochen bei Sanierungsarbeiten im Krankenhaus half. Da ich fließend Spanisch spreche, war es mein Job, zwischen ihnen und dem ecuadorianischen Bauteam zu dolmetschen. Und in dieser Gruppe war ein lustiger, aufgedrehter

junger Mann, in den ich mich verliebte. Nach einer Kennenlernphase stand schnell fest, dass wir heiraten würden und nach zwei Jahren war es dann so weit. Da ich mit den Hochzeitsvorbereitungen beschäftigt war, hatte ich weder die Zeit noch die emotionale Kapazität, mich näher mit Verhütung zu befassen. Also stiefelte ich in die Apotheke und begann mit der Pille, nachdem sie mir ja mit Nachdruck von meiner damaligen Gynäkologin verschrieben worden war.

Zu meinem Glück ist die Geschichte hier nicht zu Ende. Als ich einer Freundin davon erzählte, berichtete sie mir von einer natürlichen Verhütungsmethode, die genauso sicher sein sollte wie die Pille: Natürliche Familienplanung (NFP) nach Sensiplan (dazu später noch mehr). Da es mir mit der hormonellen Verhütung nicht besonders gutging, fing ich an, mich zu informieren. Zu diesem Zeitpunkt waren wir bereits verheiratet und ich merkte, dass ich lethargisch war, meine Brüste schmerzten und ich oft keine Lust auf Sex hatte. Natürlich muss man nicht jederzeit Lust haben, aber mit der Pille war das quasi gleich null.

Da ich mich schon vorher mit den Auswirkungen der Pille beschäftigt hatte, war mir schnell klar, woher all diese Symptome kamen. Ich las mich daher in das notwendige Wissen über NFP ein und begann, mich und meinen Körper genau zu beobachten. Und erzählte allen um mich herum, was ich neu lernte und wovon ich merklich profitierte. Ich war einfach so begeistert von dem, was in meinem Körper passierte! Seither war und bin ich diesem Thema verfallen. Aber nicht alle waren so begeistert wie ich. Manchen ist es peinlich darüber zu sprechen, andere halten es nicht für notwendig. Das machte mich nachdenklich, zumal für mich immer deutlicher wurde, wie sehr der Zyklus mein Leben beeinflusst. Das konnte man doch nicht einfach so ignorieren? Ich stellte weiter Fragen, die bald über das reine Zyklusthema hinausreichten. Was heißt es, eine Frau zu sein, was bedeutet Weiblichkeit?

All diese Fragen wurden von dem Kultur-Clash begleitet, in dem ich gelandet war: Für mein Studium war ich zu meinem Mann nach Köln

gezogen. Das Dorfkind aus dem Osten mit christlich-konservativen Wurzeln war von jetzt auf gleich in der freigeistigen, liberalen Stadt Köln gelandet. Uff. Vieles, was bisher eindeutig erschien, war plötzlich nicht mehr klar und ich fühlte mich auf einmal sehr unsicher in dem, was ich über mich und die Welt glaubte.

Damit begann die Reise zu mir und zu meinem Zyklus - vorbei an Traditionen und vorbei am Druck von außen. Rückblickend war diese Zeit genauso wertvoll wie anstrengend. Es fiel mir schwer, mich von der Erwartung anderer abzugrenzen und noch schwerer, mir nicht selbst immer mehr Aufgaben aufzuerlegen. Ständig wollte ich mehr arbeiten, mein Ehrenamt besonders gut machen und allen und mir selbst zeigen, wie „stark“ ich bin. Aber irgendwann war das mit meinem Zyklus nicht mehr zu vereinbaren.

Währenddessen stellte sich mir die Frage, wie ich mich als Frau verhalten kann und darf. Das klingt ziemlich krass, aber ich hatte ja eine christliche Konditionierung mit dem entsprechenden Frauenbild. Dazu muss ich sagen, dass dieses Bild eher aus meinem erweiterten christlich-konservativen Umfeld kam. Meine Eltern leben zwar in mancher Hinsicht traditionell, aber sie haben das nie von mir verlangt. Ich wurde zur Selbstständigkeit, zum Studium und Lernen ermutigt.

Auf der anderen Seite zeigte mir Köln, wie unabhängig und frei, aber auch hart Frauen sein können. Man kann sich vorstellen, dass diese Gegensätze ziemliches Chaos in mir auslösten. Ich verstand nicht nur den (meinen) Zyklus immer mehr, sondern auch die Zusammenhänge von Weiblichkeit und Frausein in dieser Gesellschaft, von Tradition und Feminismus.

Ich habe dieses Buch geschrieben, damit andere junge Frauen von meinen Erfahrungen profitieren können. Damit sie ebenso wie ich erleben können, wie grundlegend der Zyklus ist und wie viel Gutes wir ihm verdanken. Damit sie erfahren, wie leicht das Leben wird, wenn wir ihn kennen und uns an ihm orientieren. Ich bin dankbar für die

verschiedenen Perspektiven, die mir mein Zyklus jeden Monat aufs Neue zeigt.

Ich wünsche mir, dass mehr Frauen ihre Weiblichkeit leben können und sich nicht aufgrund verfahrenerer Vorstellungen ablehnen. Mehr Frauen, die ihr Geschlecht in seiner Gänze lieben lernen und darin aufgehen. Ich wünsche mir Frauen, die selbstbewusst und frei sind, das zu tun, was sie wirklich wollen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Teil deines Weges sein kann.

Mein Zyklus und das Leben

Das perfekte Zusammenspiel unserer Hormone im Körper ist spannend und faszinierend. Ich komme immer wieder ins Staunen darüber. Gleichzeitig frage ich mich, warum so viele Frauen keine Ahnung davon haben, was in ihrem Körper passiert - und das, obwohl es etwas Natürliches ist, dem wir uns nur durch hormonelle Verhütungsmittel entziehen können. Dabei sind die körperlichen Veränderungen jeden Monat kaum zu übersehen, wenn man einmal dafür sensibel wird. Anfangs kann das frustrierend sein, wenn du zum Beispiel merkst, dass deine hohe körperliche Energie, über die du in bestimmten Phasen verfügst, nicht durchgängig da ist. Aber wenn man genau hinschaut, wird deutlich, wie wundervoll auch die anderen Phasen sind.

Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, exakt das zu tun: genau hinzuschauen, auf dich und die Veränderungen, die dein Körper innerhalb eines Zyklus durchläuft. Ich bin ganz sicher: Unseren natürlichen Zyklus zu kennen und mit ihm zu gehen, ist das Beste, was wir für uns tun können. Dagegen zu leben, kostet unnötig Kraft und löst negative Symptome aus, die uns unterm Strich nur ausbremsen. Damit zu leben setzt hingegen Kräfte frei, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie hatten. Dann können wir den Zyklus mehr und mehr genießen, statt ihn zu verfluchen. Das ist unglaublich heilsam und entspannend.

Als ich angefangen habe, meinen Zyklus zu beobachten war ich immer wieder überrascht, wie sich mein Körper in den gleichen Zyklusphasen immer wieder gleich verhält. Mittlerweile schaffe ich es, mein Leben in weiten Teilen danach auszurichten. Wenn ich zum Beispiel weiß, dass ich meine Wohnung verändern möchte,

Aussortieren will, mache ich das in der Zeit vor der Menstruation. Das geht dann in aller Ruhe und Genauigkeit und es tut mir sogar gut. Oder wenn ich eine bestimmte Routine umsetzen will, dann warte ich damit bis nach der Periode, weil ich da motiviert bin und eher auch dabei bleibe und Fortschritte sehe. Wahrscheinlich habe ich schon während der Menstruation mit meinem klaren Kopf darüber nachgedacht, was als nächstes sinnvoll für mich sein könnte. Ich liebe es zu sehen, wie sehr diese Phasen ineinandergreifen.

Leider leben wir meist gegen unseren Zyklus, was meiner Erfahrung nach aus zwei Gründen passiert:

Zum einen fehlt Vielen das Wissen darüber, welchen Einfluss der Zyklus tagtäglich auf den Körper einer Frau hat. In der Schule bekommt man etwas über die Menstruation und über Binden und Tampons gelehrt, und dass der Zyklus 28 Tage dauert - was selten so ist - und dass es einen Eisprung gibt. Sich im Internet durch die entsprechenden Informationen zu wühlen, ist nicht so einfach, und gute, aufklärende und informative Seiten oder Instagram-Kanäle gibt es nicht viele - die muss man erst mal finden. Und es fehlt oft die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, weil man Vieles im persönlichen Leben für gegeben hält und nicht glaubt, etwas verändern zu können. Aber wie bei vielem, was unseren Körper betrifft, kann ich ganz klar sagen: Doch, es geht! Und es geht sogar ziemlich viel!

Auch, wenn dir die Welt da draußen etwas anderes erzählt und dich vielleicht für komisch hält, wenn du anfängst, dich mit deinem Zyklus auseinanderzusetzen und dich auf ihn einlässt - es wird sich lohnen. Die Voreingenommenheit der Gesellschaft ist der zweite Grund, weswegen so viele Frauen gegen ihren Zyklus agieren. Ich wurde oft schief angeschaut, als „Biotante“ oder „Dinkelmama“ abgestempelt und nicht ernst genommen. Aber der Vorteil, den ich aus meiner Lebensstilveränderung ziehen konnte, wog so viel mehr als die

Kommentare derer, die nicht offen dafür sind. Und deshalb möchte ich euch Leserinnen dazu ermutigen, die Fühler auszustrecken und zu schauen, was für euch möglich ist - ihr müsst es ja erst mal nicht an die große Glocke hängen.

Um deinen Zyklus kennenzulernen, solltest du zunächst herausfinden, in welcher Zyklusphase du dich befindest. Dafür kannst du zum Beispiel täglich morgens zur gleichen Zeit deine Temperatur messen und deinen Zervixschleim anschauen. Der Zervixschleim kommt aus den Drüsen, die um den Gebärmutterhals liegen. Während des Zyklus verändert er seine Konsistenz sehr eindeutig. Um ihn zu beobachten, fahr einfach mit dem Finger an deinem Scheideneingang lang und betrachte die Farbe und Beschaffenheit des Schleims.

Diese „Messmethoden“ sind übrigens auch die Grundlage für die erwähnte Verhütungsmethode, die ich später im Buch erkläre. Besonders am Anfang kann es hilfreich sein, aufzuschreiben, wie du dich jeweils fühlst, wie deine Haut und Haare aussehen, wie dein Energielevel ist, dein Hungergefühl, deine Emotionen. Ab einem gewissen Punkt entwickelst du ein Gefühl für deinen Rhythmus und weißt, wo du dich befindest. Dann siehst du auch, wo deine Stärken und Schwächen in den einzelnen Phasen liegen, kannst wenn nötig an ihnen arbeiten und etwas verändern oder dich einfach an ihnen erfreuen. Wie das konkret aussehen kann, erfährst du in den einzelnen Kapiteln über die Zyklusphasen.

Und nun lass uns tiefer in die wunderbare Welt des weiblichen Zyklus mit seinen vier Jahreszeiten eintauchen.

Die vier Phasen des Zyklus - unsere vier Jahreszeiten im Monat

Der weibliche Zyklus ist auf wundervolle Art und Weise mit den vier Jahreszeiten zu vergleichen. Mir hat dieses Bild geholfen, die Phasen zu verstehen und zu begreifen, was in mir vorgeht.

Am deutlichsten erlebt wird die Menstruation, die monatliche Blutung der Frau. Sie ist mit dem Winter vergleichbar, eine Zeit der Ruhe und des Rückzugs, aber auch der Reflexion. Danach kommt die sogenannte Follikelphase, die dem Frühling gleicht. Ihr kommen Attribute wie Aufbruch, Neuanfang und Leistungssteigerung zu.

Es folgt der Eisprung, das wichtigste Ereignis im Zyklus. Denn dies ist der Moment, in dem eine Schwangerschaft möglich wird - das Ereignis, auf das der weibliche Körper ausgelegt ist und den er zwischen Menarche (erste Blutung) und Menopause (letzte Blutung) Monat für Monat anstrebt. Der Eisprung ist mit dem Sommer vergleichbar, in dem alles auf Energie, Freiheit und Leben eingestellt ist.

Und wie im echten Leben folgt auf den Sommer der Herbst, die sogenannte Lutealphase, die Frauen wieder dazu bringt, etwas ruhiger zu werden und sich auf ihr Inneres zu konzentrieren. Der weitere Weg hängt davon ab, ob eine Schwangerschaft eingetreten ist oder nicht. Wenn nicht, kommt es nach einiger Zeit wieder zur Blutung und der Zyklus beginnt von vorn.

Die Übergänge zwischen den einzelnen Phasen sind nicht immer klar zu erkennen. Sie hängen vom Hormonspiegel ab, der sich nicht von heute auf morgen um einhundertachtzig Grad dreht, sondern über Tage hinweg schwankt, mal höher, mal niedriger ist.

Bevor wir in die einzelnen Phasen der vier Jahreszeiten eintauchen, möchte ich noch eine Bemerkung machen:

Keine Frau gleicht der anderen,
jeder Zyklus ist unterschiedlich.

In den nachfolgenden Kapiteln ist das mögliche Ausmaß einer Zyklusphase beschrieben. Beim Lesen und Nachdenken über dich selbst wird dir möglicherweise auffallen, dass nicht alles auf dich zutrifft. Das liegt daran, dass wir alle individuell sind und sich unsere Lebensumstände und -stile voneinander unterscheiden, entsprechend unterscheidet sich die Wahrnehmung unseres Zyklus. Ich schreibe aus meiner Perspektive und Erfahrung. Es ist wichtig, dass du dich beobachtest und schaust, was auf dich persönlich zutrifft.

Der Frühling – Follikelphase

Frühling steht für Aufbruch, Neuanfang und Entwicklung. Wir alle kennen das Gefühl, wenn nach dem Winter die ersten warmen Sonnenstrahlen unser Gesicht erreichen und wir endlich die dicke Winterjacke wieder in den Schrank hängen können. Wir gehen nicht mehr raus, nur um schnell wieder ins Warme zu kommen, sondern genießen unsere Umgebung. Mit Blick auf den Sommer, der vor uns liegt, kommen neue Ideen. Projekte und Möglichkeiten rücken in unseren Fokus. Je weiter sich die Sonne vorkämpft, desto mehr steigt unser Tatendrang und unsere Bereitschaft, Dinge anzupacken. Manche davon haben sich bald erledigt, andere halten wir länger durch und wieder andere bringen wir zu Ende.

Man könnte Menschen im Frühling als sprunghaft beschreiben, von einem Ding zum nächsten hüpfend. Die Vorfreude auf den warmen Sommer erfüllt uns – eine Zeit, um sich neu zu verlieben. Draußen blüht alles auf, die Welt wird nach dem grauen Winter wieder bunt und schöner. Überall sehen wir neues Leben und Fülle und kommen kaum darum herum, die Welt zu bewundern.

Das Bild des Frühlings passt zur Follikelphase im Zyklus der Frau. Diese Phase findet nach der Menstruation statt und bereitet uns in einem immer größer werdenden Crescendo auf den Eisprung vor. Um dieses Ziel zu erreichen, vergrößern sich unsere Ressourcen auf allen Ebenen: emotional, geistig und auch körperlich. Frau steckt voller Ideen, Tatendrang und Motivation. **Die Follikelphase fühlt sich an wie eine Aufwärtsspirale** nach dem Tal und bringt viel Energie und Tatendrang mit sich. Manchmal kann das etwas verwirrend sein, wenn man noch an den ruhigeren Phasen von vorher hängt. Aber es tut gut, die mehr und mehr steigende Energie zu spüren, sie anzunehmen und

für den neuen Zyklus neue Ziele anzugehen oder anzufangen, diese umzusetzen.

Am Anfang der Follikelphase ist, angesichts all der Energie, etwas Vorsicht geboten. Wir sind schnell versucht über die eigenen Grenzen zu gehen. Wie in allen anderen Phasen, ist es wichtig, auf den Körper zu hören und die Bedürfnisse, die er äußert, ernst zu nehmen. Bis zum Eisprung verändert sich dieser – weg von Ruhe und Erholung, hin zu Aktivität. Der ganze Körper will Energie freisetzen, ruft nach Bewegung und ist voller Tatendrang.

Um zu verstehen, warum unser Körper im weiblichen „Frühling“ so reagiert, schauen wir uns an, wie sich unsere Hormone verhalten, wenn die Menstruation vorüber ist.

#1 Das hormonelle Geschehen im Überblick

Der weibliche Zyklus spielt sich nicht nur in der Gebärmutter ab. **Die ausschlaggebenden Impulse kommen aus dem Gehirn.**

Nach der Menstruation beginnt die Hypophyse (Hirnanhangdrüse), das Hormon FSH (kurz für Follikelstimulierendes Hormon) zu bilden. Dieses Hormon stimuliert einige Eibläschen, im Eierstock heranzuwachsen, zwischen drei und dreißig Stück. Die Eibläschen werden in der Fachsprache Follikel genannt, daher der Name des Hormons. Diese werden, angeregt durch das FSH, größer und größer. Während dieser Wachstumsphase bildet sich ein dominanter Follikel heraus, der schließlich als einziger weiterwächst, während die anderen abgebaut werden. Aus diesem springt am Ende dieses Prozesses das Ei, das in diesem Zyklus befruchtet werden kann.

Während seiner Wachstumsphase bildet der Follikel ein weiteres Hormon, welches wichtig für den Verlauf des Zyklus ist: das Östrogen. Östrogen ist als „das“ weibliche Sexualhormon bekannt. Es wird hauptsächlich durch die Follikel produziert. Bei Frauen ist es für die