

DR. MIRIAM STARK

Natural Flow

Dr. Miriam Stark

NATURAL FLOW

Wie du die
Psychologie deines Zyklus
für dich nutzt

Lubbe LIFE

Alle Informationen in diesem Buch beruhen auf umfangreichen Recherchen der Autorin sowie ihrer umfassenden Erfahrung durch ihre Coachingarbeit. Alle Empfehlungen wurden entsprechend sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin oder des Verlags für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt keinen ärztlichen Rat und keine medizinisch oder psychologisch notwendige Behandlung. Presseanfragen dürfen gerne an presse@tacheles-beratung.de gerichtet werden.

Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion. Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.



Originalausgabe

Copyright © 2023 by
Bastei Lübbe AG, Schanzenstraße 6–20, 51063 Köln

Textredaktion: Beate De Salve, Pulheim
Umschlaggestaltung: Kristin Pang
Einband-/Umschlagmotiv: © Alina.Alina/shutterstock.com
Illustrationen auf Seiten 22, 23 und 38: Tietz Illustration (@Notietzblock)
Grafiken auf Seiten 47, 49, 66, 78 und 102: Denise Lackner
Satz: hanseatenSatz-bremen, Bremen
Gesetzt aus der Minion Pro
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN 978-3-431-07051-4

5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter luebbe-life.de
Bitte beachten Sie auch: lesejury.de

*Für Penelope, weil sie mich gelehrt hat,
meine Weiblichkeit zu genießen,
für David, weil er mir beigebracht hat,
meine Männlichkeit zu lieben,
und für alle Menschen, die sich trauen,
ihre Magie zu leben.*

INHALT

Einleitung	9
Teil I: Die physische Ebene des Zyklus	17
Wer wie was Menstruationszyklus?	19
NFP	31
How to bleed	34
All them crazy hormones	36
The problematic pill	42
Teil II: Die psychologische Ebene des Zyklus	45
Phase 1 – jung	49
Phase 2 – mütterlich	66
Phase 3 – magisch	78
Phase 4 – alt	102
Teil III: Besonderheiten im Zyklusgeschehen	125
No blood – no problem: Amenorrhö	128
No blood – no problem: Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett	133
No blood – no problem: Stillzeit	143

No blood – no problem: Peri- und Postmenopause	144
There is blood – and that’s a problem: Kinderwunsch	147
Why? PMS	152
Why? Östrogendominanz & Progesteronmangel	157
Why? Mittelschmerz	163
Why? Endometriose	165
Why? PCOS	169
Teil IV: Wie du dein Zykluswissen nutzt	173
Für dich selbst	175
Für deine Lieben: Paare	190
Für deine Lieben: Familie	205
Für deinen Sport	218
Für deine Arbeit	221
Zyklusorientiert arbeiten als Angestellte	224
Zyklusorientiert arbeiten im Team	239
Zyklusorientiert arbeiten als Geschäftsführer*in & Selbständige*r	246
Für das therapeutische Heilen	253
Für eine moderne Medizin	260
In der Schule und Universität	269
Schöne neue Zyklus-Welt voller Natural Flow	280
Danksagung	287
Quellenverzeichnis	290
Anhang	295

Einleitung

Ich gehe gerade durch das Gate A24 am Frankfurter Flughafen und bin auf dem Weg nach Nairobi, als ich merke, wie etwas Nasses aus meiner Vulva in meiner Unterhose landet. *»Shit! Sperma? Nein, kann nicht sein, da war ein Kondom. Mist, Tage! Voll vergessen. Anspannen und hochziehen, Miriam!«* Nach einer gefühlten Ewigkeit schaffe ich es auf die Flugzeugtoilette, bastle eine Ersatzbinde aus viel zu viel Toilettenpapier und bewege mich im Entengang, mit raschelndem Höschen, zurück auf meinen Platz.

Wir befinden uns im Jahr 2012. Ich bin jung, wild, wissensdurstig und abenteuerlustig und gemeinsam mit einer Kollegin auf dem Weg nach Ostafrika, wo wir unser Forschungsprojekt im Bereich Entrepreneurship an verschiedenen Universitäten implementieren wollen. Ich bin nicht aufgeregt, sondern tiefenentspannt, nicht nur weil ich völlig verkatert bin und nur drei Stunden geschlafen habe, sondern auch weil ich – dank meiner Weisheit in Phase 4, von der ich zu dem Zeitpunkt nicht den blassesten Schimmer habe – ganz tief in mir spüre, dass es das Richtige ist, was ich hier tue: Raus in die Welt und in der Ent-

wicklungszusammenarbeit einen konstruktiven Beitrag leisten. Yeah! Dachte ich. Der Beitrag, den ich mit meiner Arbeit leistete, war bestimmt konstruktiv, aber raus in die Welt hatte ich mir anders vorgestellt.

In den nächsten drei Jahren veränderte sich mein Leben drastisch: Fliegen fühlte sich so normal an wie Straßenbahnfahren, und mein Leben fand größtenteils vor dem Bildschirm meines Laptops statt. Forschungsprojekte leiten, Lehre vorbereiten, im Nullkommanichts Fragen vom Prof beantworten können, Dissertation schreiben, Unternehmensaufbau einer gemeinnützigen GmbH, Studierende betreuen ... Irgendwie rutschte ich dabei aus meinem Körper und landete in meinem Kopf. Wirklich spüren konnte ich mich nur noch, wenn ich feiern ging, high und betrunken die Nacht durchtanzte oder wilden Sex hatte. Aber ich zog es durch, die Promotion, den Lifestyle, die Unternehmensgründung. Bestimmt auch, weil ich wirklich tolle Menschen an meiner Seite hatte, die das unfreie Gefühl durch ihre freien, großen Geister phasenweise kompensieren konnten, vor allem aber, weil ich keinen anderen Weg kannte. »Zähne zusammenbeißen« war ein gängiges Prinzip in meinem persisch-tschechisch-ungarischen Elternhaus, das meine Eltern par excellence vorlebten. Nicht aus Masochismus, sondern – Menschen mit Migrationshintergrund werden es kennen – weil es für sie existenziell wichtig war, als »der bessere Deutsche« wahrgenommen zu werden, um meiner Schwester und mir einen perfekten Start in Deutschland zu ermöglichen.

Das lief also auch nach der Promotion eine Weile so weiter:

ackern, im Kopf sein, beim Feiern kompensieren, Kater – repeat.
Bis ich fast leer war.

Immer wieder blitzten Momente durch, in denen ich spürte: *Hier stimmt doch was nicht? Das kann's nicht sein. So soll sich Leben anfühlen? Nö!* Aber laut genug, um mich auszubremsen, war nur der Satz »Ich kann leider keinen Herzton feststellen«, den ich von meiner Gynäkologin in der zehnten Schwangerschaftswoche zu hören bekam.

Ich fiel tief. Verdammst tief. Von niemandem in meinem Umfeld hatte ich zuvor von einer »Fehlgeburt«¹ erfahren, und niemals hätte ich mit meinen damals zweiunddreißig Jahren gedacht, eine zu erleben. Ich rutschte raus. Diesmal nicht aus meinem Körper in meinen Kopf, sondern komplett aus mir raus. Ich stand vollkommen neben mir. In dem Zustand jagte ich wie ein Geist meiner selbst durch mein weiterhin eng getaktetes Leben – bis es ein Jahr später wieder passierte. Wieder kein Herzton.

Das war zu viel. Ich zog mich für eine Weile an den Chiemsee zurück und wollte hier heilen. Aber die Wunde, die in meinem Schoßraum klaffte, war riesig, und egal wie viel Qui-Gong, Transformative Meditation oder 5-Rhythmen-Tänze ich machte, das Gefühl, im Schoßraum kaputt zu sein, blieb. Mein Körper war es offensichtlich satt, mir dabei zuzusehen, wie ich nicht auf

¹ Ich vermeide den Begriff vollkommen, weil es nichts Fehlerhaftes an einer Schwangerschaft gibt, die sich nicht weiterentwickelt, und das Gefühl der schwangeren Person verstärkt, sie hätte etwas falsch gemacht. Ich verwende lieber die Ausdrücke »Schwangerschaft, die sich nicht weiterentwickelt hat« oder »kleine Geburt«.

den Trichter kam, und begann den inneren Angriff auf meine Weiblichkeit in eine Krankheit zu übersetzen: zunächst Alopecia Areata, Kreisrunder Haarausfall, und irgendwann Alopecia Universalis, kein Haar am ganzen Körper. Nicht auf dem Kopf, im Gesicht, nicht an der Vulva, den Beinen und nicht mal in der Nase oder in den Ohren. Das Ausfallen selbst fühlte sich an, wie in einem Horror-Teenie-Movie festzustecken, in dem die Cheerleader-Prom-Queen unter der Dusche nach und nach büschelweise ihre Strähnen vom Kopf nimmt, weil jemand Haarentfernungscreme in ihr Shampoo gefüllt hat.

Was, um alles in der Welt, sollte das? Was wollte mir mein Körper sagen? Mithilfe von TCM, Ayurveda, Reiki, Yoga, Meditation, Somatic Experiencing, Energiearbeit, Tamalpa, Tanz-, Kunst- und Psychotherapie u. v. m. versuchte ich, den Fragen auf die Spur zu kommen. Immer wieder tauchten dabei hilfreiche Puzzleteilchen auf, die mich näher zu mir brachten und immer wieder das Thema »Weiblichkeit« streiften.

Einen förmlichen Big-Ben-Glocken-Gong hörte ich durch mich durchklingeln, als das Buch »Roter Mond« von Miranda Gray in meine Hände flatterte. Hier las ich 2018 das erste Mal, dass wir einen natürlichen Rhythmus haben, unseren Menstruationszyklus, und der hat vier Phasen:

Phase 1: Follikelphase – die Junge

Phase 2: Eisprung – die Mutter

Phase 3: Lutealphase – die Magierin

Phase 4: Menstruation – die Alte

What the actual fuck?! Warum musste ich erst vierunddrei-

ßig Jahre alt werden, um diese essenzielle Information aus einem halb vergilbten randomly bei mir gelandeten Buch einer Britin zu erfahren, die unter anderem (und da steige ich offiziell aus) über Mondtiere schrieb?! How? Why?

Ich spürte drei Dinge: 1. Die feurige Wut von tausend Flammen. 2. Dass ich eine essenzielle Information über mein Sein gefunden hatte, die ich nie wieder ignorieren wollte. 3. Dass das – ganz klar – die ganze Welt² erfahren muss!

Mein alter wilder Wissensdurst wurde wieder wach, und ich saugte alle Informationen auf, die ich zum Thema »Zyklus« finden konnte.

Mittlerweile arbeitete ich als Wirtschaftspsychologin selbstständig und ließ das Wissen in meine Coachingarbeit einfließen. Dabei stellte ich fest, dass bestimmte Themen und Muster immer in bestimmten Zyklusphasen auftauchten:

Phase 1: Innere-Kind-Themen

Phase 2: Themen rund ums Muttersein

Phase 3: Probleme mit Rückzug oder dem Ausleben der eigenen beruflichen Wünsche

Phase 4: Loslassen und spirituelle Offenheit

² Dieses Buch ist »für die Welt« geschrieben, das bedeutet, für jeden Menschen auf dem Planeten Erde. Der hier beschriebene Menstruationszyklus betrifft alle Menschen, die mit Gebärmutter geboren wurden, bedeutet also: alle Frauen, Transmänner und nicht-binäre Personen. Im Sinne eines angenehmeren Leseflusses benenne ich diese Gruppen nicht immer einzeln, möchte aber, dass sie sich jederzeit inkludiert fühlen. Deswegen verwende ich auch in der Zyklussystematik ent-genderte Phasenbezeichnungen.

Daraus entwickelte ich die Betrachtung des Menstruationszyklus, die du in diesem Buch findest.

Ich nehme dich auf den folgenden Seiten liebe- und manchmal auch humorvoll, vor allem achtsam an die Hand auf die kribbelig-aufregende Reise durch den menschlichen Menstruationszyklus. Damit du dabei auf festem Boden stehst, statte ich dich zunächst mit Informationen zur physischen Ebene des Zyklus aus. Dabei erkläre ich dir, anders als dein müffelige Biolehrer in der achten Klasse, wie das Wunderwerk Zyklus funktioniert, welche Hormone ihre Finger im Zyklusspiel haben, was großartige Wege sind, zu bluten, und warum ich natürliche Familienplanung toll und die Pille schwierig finde.

Danach geht's ans Eingemachte: Wir reisen genussvoll und von Fallgeschichten³ getragen durch die psychologische Ebene des Zyklus. Anschließend kannst du mehr über Besonderheiten im Zyklusgeschehen erfahren, zum Beispiel, dass wir bei Amenorrhö, Stillzeit, Schwangerschaft und Perimenopause auch einen Zyklus haben und welche psychosomatische Botschaft unseres Körpers hinter PMS, Mittelschmerz, Endometriose und PCOS stehen. Teil IV gibt dir ganz nahbare und praktische Hinweise an die Hand, wie du das Wissen über deinen Zyklus, seine

³ Um die Anonymität meiner Klientinnen zu wahren, sind alle Fallgeschichten bis auf eine (Zyklusprozesse arbeiten im Team) fiktive Personen, deren Persönlichkeiten, zyklische Besonderheiten und skizzierte Heilungswege sich jedoch aus realen Fällen meiner Arbeit speisen. Die beschriebenen Coachingprozesse sind stark komprimiert und lediglich skizziert, weil alles andere den Rahmen sprengen würde.

Bedürfnisse und Superkräfte u. a. für dich, deine Arbeit, deine Lieben, in der Schule oder an der Uni nutzen kannst. Unsere gemeinsame Reise durch dieses Buch endet mit einem hoffnungsvollen, fröhlichen Blick in meine persönliche visionäre Zyklus-Utopie, in der das Blut frei fließt und Magie Alltag ist.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen the time of your life sowie viele Aha- und Genussmomente beim Eintauchen in die Welt des Natural Flow.

**Teil I:
Die physische Ebene
des Zyklus**



Dieser Teil bietet die liebevolle, informative Basis, die es braucht, um das Zyklusgeschehen zu verstehen und Wertschätzung für den eigenen Körper zu empfinden.

Wer wie was Menstruationszyklus?

Was ist denn da bitte überhaupt los? Im Sexualekundeunterricht der achten Klasse habe ich zum ersten Mal etwas über die unglaublichen Fähigkeiten der Gebärmutter, der Eileiter und Eierstöcke erfahren – damals allerdings in einer ausgesprochen rudimentären Form und von einem Biologielehrer, der nach den Roth-Händle-Zigaretten roch, die er sich in jeder Pause im Chemielabor (supersafe?!) in einem Atemzug reinzog, dazu gab's einen Schnaps. Nicht gerade der Mensch, von dem ich mir gerne etwas über meinen Schoßraum und dessen unglaubliche Fähigkeiten erzählen lassen wollte.

Seitdem hat mir niemals wieder jemand erklärt, was da eigentlich – rein physisch – jeden Monat in mir vor sich geht. Und damit bin ich weder ein Einzelfall, noch ist das Zufall. Body illiteracy ist leider a fucking real thing: In einer britischen Studie von 2016 konnten fünfzig Prozent der Teilnehmerinnen nicht zuordnen, wo die Vulva liegt, und in einer Untersuchung von

2022 gab ein Viertel der Befragten an, keine Ahnung von ihrem Menstruationszyklus zu haben, obwohl gleichzeitig über sechzig Prozent gerne viel mehr darüber wissen wollten. Denn hier wie überall gilt: Wissen ist definitiv Macht. Und im Fall von Schoßraumwissen bedeutet es die absolute Selbstermächtigung, sich seines Körpers, seines Schoßraumes, dessen reproduktiven, zyklischen Prozessen und vor allem dessen Fähigkeiten als Lustorgan bewusst zu sein.

Warum? Weil es offensichtlich unglaublich mächtig macht, darüber bestimmen zu können, wann und wie wir schwanger werden, wie wir Lust empfinden und sie durch uns selbst spüren können, ohne dazu von jemandem abhängig zu sein.

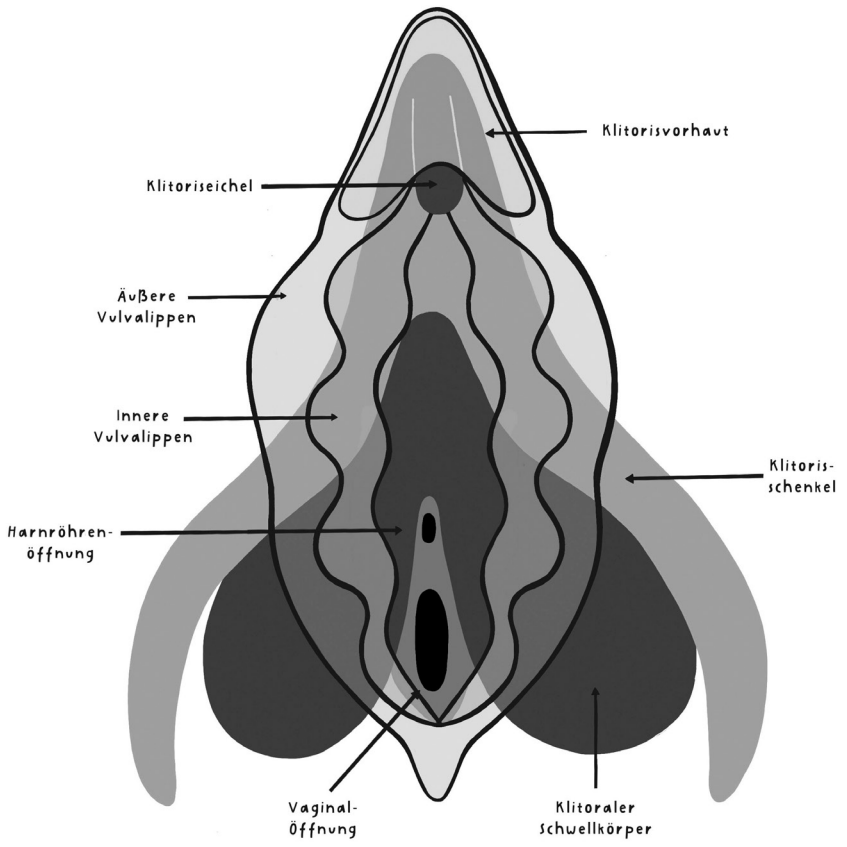
Diese weit verbreitete Unwissenheit belegt jedoch sehr deutlich und schmerzhaft die bewusste gesellschaftliche Unterdrückung und Verdrängung dieses empowernden Wissens, denn frappierenderweise leben wir in einer Welt, in der auch die anatomische Forschung über die Funktionen des menschlichen Körpers keine sich linear aufbauende und entwickelnde Wissenschaft ist, sondern lediglich ein konstruiertes Abbild der aktuellen geistigen Gesinnung.

Ein Beispiel: Bereits der gute Hippokrates beschrieb die Klitoris im fünften Jahrhundert vor Christus schon als »columnella«, die kleine Säule, doch in fünfhundert Jahre später entstandenen anatomischen Aufzeichnungen taucht sie nicht mehr auf. Erst 1844 wurde diese Schönheit eines Organs von dem deutschen Anatom Georg Ludwig Kobelt in seinen Studien über das »menschliche Wollustorgan« in einer unglaublichen Prä-

zision minuziös abgebildet. Doch im 20. Jahrhundert erfolgte wieder eine »aktive Entfernung klitoraler Strukturen aus den wichtigsten anatomischen Fachbüchern«⁴: In der Auflage des Anatomiestandardwerks »Gray's Anatomy« von 1901 tauchte nur ein Relikt unseres Prachtorgans in Form einer kleinen, lächerlichen Bohne auf. In der Auflage von 1913 sucht man die Klitoris dann vergebens. Und trotz der zahlreichen extensiven und enttarnenden Publikationen der renommierten Urologin Helen O'Connell, die die Klitoris 1998 in ihrer gesamten komplexen Schönheit entdeckte und beschrieb, existiert bis heute medizinische Fachliteratur, in der von der Klitoris als erbsengroßem Organ gesprochen wird. Doch wir befinden uns auf einem hoffnungsvollen Weg, denn 2022 entschieden sich gleich zwei deutsche Schulbuchverlage dazu, die Klitoris vollständig und korrekt abzubilden. Yai!

So, und jetzt genug in die belastende Vergangenheit geschaut. Blicken wir lieber stark, mutig und hoffnungsvoll in eine Zukunft, in der wir alle wissen, wie juicy und kraftvoll unsere Schoßräume sind. Damit diese Zukunft schon heute beginnt, schließen wir jetzt mal ganz liebevoll diese patriarchal erzeugte Wissenslücke und füllen sie mit folgenden bezaubernden Bildern und dem so wertvollen Wissen darüber, wo was in unserem Schoßraum sitzt:

⁴ Rees & O'Connell, 2000, S. 402.



Okay, jetzt, wo du weißt, was wo ist, tauchen wir eine Ebene tiefer und schauen mal, wie genau das mit dem Zyklus funktioniert. Ich werde dir im Folgenden einen wohligh-liebevollen Überblick darüber geben, was sich im weiblichen Schoßraum auf rein biologischer Ebene so abspielt. Also lehne dich zurück und enjoy!

Zunächst möchte ich kurz die Frage klären: Wann beginnt mein neuer Zyklus eigentlich? Die Medizin benötigt, als maskulin dominierte Fachrichtung, einen handfesten Beweis für den Zyklusstart, das Blut, und beginnt daher ab dem ersten Tag der Blutung zu zählen. Emotional, energetisch, psychosomatisch und ganzheitlich betrachtet, endet der Zyklus mit der Blutung, daher macht die medizinische Zählweise nur wenig Sinn. Eigentlich, und in diesem Buch, startet der neue Zyklus nach der Blutung, also am ersten blutungsfreien Tag, und genau hier beginnt unsere Phase 1 (ca. Tag 7 bis 12.)⁵

Was geht ab in **Phase 1**? Die Eizellreifung ist hier schon in vollem Gange, denn bereits während der Blutung hat das FSH, das Follikelstimulierende Hormon, von der Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) und im Hypothalamus (ein Bereich des Zwischenhirns) sein hormonelles Signal an einen der perlfarbenen Eierstöcke geschickt, mit der Information, dass dieser mit der Eizellreifung loslegen darf. Jeder dieser prachtvollen Eierstöcke enthält Ei-

⁵ Abhängig von deiner Hormonproduktion, der Frage, wie viel Sport du treibst, und damit deinem Testosteronwert, aber auch der Frage, welche Themen hier ihren Raum bekommen möchten, kann diese Phase stark in ihrer Dauer variieren.

bläschen, Follikel genannt, die unreife Eizellen enthalten. Und diese mit Eizellen gefüllten Follikel reifen, wie Pralinen des Lebens, am liebsten in muckeligen Zehnergrüppchen heran.

Kurzer Moment für etwas Eizell-Mathematik und den ultimativen Mindblow: Anders als bei der Spermaproduktion verfügen wir von Beginn an über eine endliche Anzahl an Eizellen. Ziemlich spannend, wenn wir uns bewusst machen, was es in Bezug auf den Urtrieb der Arterhaltung für einen seelischen Unterschied macht,

- a) sich über seine dauerhafte Reproduktionsfähigkeit theoretisch keine Gedanken machen zu müssen.
- b) sich bewusst zu sein, dass es eine bestimmte Anzahl an Jahren möglich ist, Kinder zu bekommen, und danach definitiv (!) nicht mehr.

Vielleicht macht dieses Wissen um die endliche Fähigkeit der Reproduktionsmöglichkeiten besser darin, vorausschauend zu planen, bestimmt lässt es einen demütiger sein angesichts des Geschenks, das es ist, überhaupt Menschenleben kreieren zu können (unabhängig davon, ob es klappt oder nicht, ob man es möchte oder nicht).

Aber zurück zur Eizell-Mathematik und dem Mega-Mindblow: Um genau zu sein, besitzen wir schon als Fötus in der 22. Schwangerschaftswoche alle Eizellen, die wir je haben werden, schlappe sieben Millionen. Diese reduzieren sich durch konstante Crème-de-la-Crème-Selektion bis zum Zeitpunkt der Geburt auf eine Million und dann weiter bis zum Zeitpunkt der Menarche (erste Blutung) auf 400.000. Etwa vierhundert Mal

bluten wir in unserem Leben, und wenn die Eizellen in Zehnergrüppchen heranreifen, dann – na, wer hat aufgepasst? – genau, fehlen da aber irgendwie 396.000 Eizellen. Tja, und die zergehen einfach still und leise im Prozess der Selektion aka Apoptose. (Die findet im Übrigen auch statt, wenn wir aufgrund einer hormonellen Verhütungsmethode keinen Eisprung haben, das heißt, wir können Eizellen z. B. durch die Einnahme der Pille nicht konservieren.)

Wie wir wissen, sind wir aus der allerbesten Crème-de-la-Crème-Eizelle entstanden. Das Abgefahrene daran ist aber, dass genau diese Eizelle, aus der du entstanden bist, eben schon in der 22. pränatalen Lebenswoche deiner Mutter angelegt war, als diese im Bauch deiner Oma lebte. Prhchhchhchhch! Verrückt, oder? Meiner Meinung nach ist das der handfeste physische Beweis für Themen, die sich in deiner weiblichen Ahnenlinie vererben⁶.

Aber weiter geht's im Zyklusgeschehen: Dieser Heranreifungsprozess der muckeligen Zehner-Eizellgrüppchen stimuliert die Produktion des Power-Hormons Östradiol. Östradiol ist das wichtigste Hormon in der ersten Zyklushälfte und gehört zu der Hormongruppe der Östrogene. Es sorgt dafür, dass sich in der Gebärmutter das Endometrium, die Gebärmutterschleimhaut, neu aufbaut, und dafür, dass wir gerne im Außen aktiv sind. Die

⁶ Meist sind das wiederkehrende Themen, die du dir nicht anhand deiner direkten familiären Sozialisation erklären kannst und die eben tiefer sitzen.

genaue und psychologische Wirkung der Hormone schauen wir uns im nächsten Kapitel an.

Hat das gute Östradiol dann irgendwann seinen Zenit dadurch erreicht, dass die Eizellen maximal herangereift sind und eine von ihnen ihren Heranreifungs-Job ganz besonders gut gemacht hat, befinden wir uns in **Phase 2** unseres Menstruationszyklus. Diese besteht (ungefähr) aus den beiden Tagen vor dem Eisprung, dem Tag des Eisprungs selbst und den zwei Tagen danach, ergo aus fünf Tagen. Und hier passiert die Magie: Hat der Östradiolspiegel seinen Höhepunkt erreicht, fällt der Startschuss für das luteinisierende Hormon (LH), das ebenfalls in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) produziert wird. Dieses Hormon wiederum sendet sein Signal in den fleißigen wunderschön perlfarbenen Eierstock und zu genau der einen Eizelle, die ihren Job am besten gemacht hat – hier ist der Follikel von ursprünglich 0,1 auf bis zu 29 mm groß geworden –, und sagt nichts anderes zu ihr als: »Spring!«

So simpel! So filigran! So gut durchdacht! So wunderschön! Die so fröhlich aus ihrer Follikelhülle gehüpfte Best-of-Eizelle springt dann ganz waghalsig aus dem Eierstock in die Ampulle, den Arm der Gebärmutter, und macht sich von dort aus auf den Weg in den Gebärmutterkörper.

Crazy funfact: Wenn der eine Arm der Gebärmutter nicht schnell genug reagiert, um die gesprungene Eizelle – und damit die kostbare Essenz des Lebens – aufzufangen, schwingt einfach der andere Arm der Gebärmutter rüber und schnappt sich das gute Stück. Meist sind diese Eisprünge deutlich, aber nicht

unbedingt schmerzhaft spürbar. (Was es mit einem regelmäßig schmerzhaften Eisprung, dem sogenannten Mittelschmerz, auf sich hat, erfährst du auf S. 163.)

Während die Eizelle ganz zart und fluffig von kleinen Flimmerhärchen in der Ampulle, die sich – halte dich fest – im Rhythmus des Atmens bewegen, weiter Richtung Gebärmutterkörper transportiert wird, sinkt der Östradiolspiegel im Blut, denn der Job dieses Hormons, »Steigen bis zum Eisprung«, ist getan⁷. Die zurückgelassene Follikelhülle, aus der die Eizelle gesprungen ist, verwandelt sich nun auf zauberhafte Weise in eine Drüse mit eigener Blutzufuhr (Gelbkörper) – irre! – und beginnt, das für die zweite Zyklushälfte entscheidende Hormon zu produzieren: Progesteron.

Und damit befinden wir uns in der sagenhaften **Phase 3**. Progesteron ist auch bekannt als das Nestbauhormon, das völlig gleichberechtigt zum Östradiol in unserem Körper produziert wird. Während das Östradiol dafür gesorgt hat, dass wir gerne im Außen aktiv sind, sorgt das Progesteron dafür, dass wir lieber im Innen aktiv sind und uns in uns selbst zurückziehen möchten.

Nur noch mal, um das festzuhalten: Das habe nicht ich mir ausgedacht, sondern Mutter Natur, und es ist schlichtweg die hormonelle biologische Gegebenheit unseres weiblichen Seins: Es gibt ein Hormon, das will, dass wir uns in uns zurückziehen! Wer auf Zack ist, hört hier die PMS-Nachtigall schon trapsen, aber dazu später. Bleiben wir bei der verlassenen Follikelhülle,

⁷ In Phase 3 steigt das Östradiol parallel zum Progesteron erneut leicht an, hat aber hier eine sekundäre Bedeutung fürs Zyklusgeschehen.

die sich nun im Eierstock in den sogenannten Gelbkörper verwandelt und fleißig Progesteron produziert. Progesteron sorgt neben unserem natürlichen Rückzugbedürfnis auf physischer Ebene dafür, dass es muckelig in der Gebärmutter wird: Das in der ersten Zyklushälfte gebildete Endometrium (Gebärmutter-schleimhaut) beginnt nun, sich mit Blut zu füllen, und die Körpertemperatur steigt um ein halbes Grad an.

Warum das alles? Weil der Körper nicht zum Spaß diese ganzen filigranen Eizellreifungszauber veranstaltet, sondern das mit der Arterhaltung verdammt ernst meint. Deshalb geht er auch jedes einzelne Mal, wenn eine Eizelle springt, davon aus, dass es zu einer Schwangerschaft kommen wird. Daher steigt der Progesteronspiegel zunächst an, und alles wird so vorbereitet, dass die Eizelle sich gemütlich und sicher einnisten kann.

Erst ungefähr zehn Tage nach dem Eisprung stellt der Körper fest, ob eine Eizelle befruchtet wurde oder nicht. Wurde sie nicht befruchtet, beginnt der Gelbkörper im Eierstock zu schrumpfen (nennt man Luteolyse), wandelt sich in Narbengewebe um, produziert dabei immer weniger Progesteron, wird weiß und verschmilzt mit dem Bindegewebe des Eierstocks. Deswegen kann man Eierstöcken auch ihr Alter ansehen: Die jungen sind glatt, und die älteren zeigen auf ihrer Oberfläche wunderschöne Male der zergangenen Gelbkörper-Geister, die sie in sich tragen.

Stellt der Körper allerdings fest, dass die Eizelle befruchtet wurde und all seine hormonellen Bemühungen erfolgreich waren, steigt der Progesteronspiegel vor Freude in maximale Höhen, denn der Gelbkörper wächst fröhlich vor sich hin, bis er

den gesamten Eierstock ausfüllt und die befruchtete Eizelle mit Progesteron und Östradiol (das ist dann wieder für die Schwangerschaft relevant) versorgt. Ab der 8. SSW übernimmt die Plazenta dann den Job. (Damit werden wir in das Paralleluniversum Schwangerschaft katapultiert. Um deinen Zyklus in dieser besonderen Zeit – ja, du hast auch in der Schwangerschaft einen Zyklus! – noch besser verstehen zu können, lies gern auf Seite 133 nach.)

Wenn der Körper jedoch merkt, dass keine Schwangerschaft stattgefunden hat, beginnt der Progesteronspiegel wieder zu sinken, bis er einen kritischen Tiefpunkt erreicht, der dem – mit Blut gefüllten – Endometrium das Signal gibt: »Du darfst renovieren!« Damit setzt die Blutung ein.

Genau zu diesem Moment tauchen wir ein in **Phase 4**. In Phase 4 steht unser System an einem Nullpunkt: dem hormonellen Tiefstand. Östradiol und Progesteronspiegel haben ihren Tiefpunkt erreicht. Das bewirkt zwei Dinge in uns: Einerseits sind wir physisch nicht sonderlich leistungsfähig (was vollkommen okay ist!), andererseits aber ziemlich klar im Kopf, weil wir weder mit Östradiol noch mit Progesteron gedoped sind. Wenn wir in dieser Zeit das tun, was unser Körper von uns möchte – nämlich ruhen und klar im Geist sein –, haben wir hier die Chance auf eine physische Supertankstelle. Besonders an Tag 2, an dem die Blutung meist am stärksten ist, empfehle ich, mindestens den halben Tag in der Waagerechten zu verbringen. Auch den Rest der Zeit sollte man starke körperliche Anstrengung vermeiden. Damit meine ich nicht, dass du die komplette

Zeit der Blutung im Bett verbringen sollst, aber es ist eben auch nicht empfehlenswert, einen Marathon zu laufen oder den ganzen Tag zu sitzen oder zu stehen.

Warum? Weil starke körperliche Aktivität in dieser Zeit genauso viel bringt, wie Vollgas zu geben, obwohl der Tank fast leer ist. Das geht für einen kurzen Moment, und danach droht der Motorschaden. Oder etwas weniger Auto-metaphorisch gesprochen: Wir verlangen von einem Baum auch nicht, im Winter gefälligst Früchte zu tragen. Das Coole ist: Geben wir unserem natürlichen Rhythmus den Raum, den er braucht, belohnt er uns mit einer satten Ladung Energie.

Während der Blutung hat nun, meist im anderen Eierstock, durch das Signal des Follikelstimulierenden Hormons (FSH) aktiviert, ein weiteres Zehnergrüppchen Eizellen mit dem Heranreifen begonnen und ein neuer Zyklus nimmt seinen Lauf. Was dieser majestätische Prozess auf emotionaler und psychologischer Ebene bewirkt, erfährst du im nächsten Kapitel.

NFP

Naheliegender bei den hormonellen akrobatischen Zauberkünsten, die der Körper veranstaltet, um die Arterhaltung sicherzustellen, ist natürlich auch die Frage, wie man es verhindern kann, wenn man keine Lust hat, sich fortzupflanzen. Auf diese Frage gibt es meiner Meinung nach nur eine Antwort, die diesem spektakulären Prozess unseres Zyklus gerecht wird: die NFP – also die Natur-