

EBBE & BLUT

Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus



LUISA STÖMER & EVA WÜNSCH

**GRÄFE
UND
UNZER**

INHALT

kapitel

null

Seite 011–016

Einführen

Vaginalmonologe

eins

Seite 017–032

Inventar

form follows function

zwei

Seite 033–052

Der Zyklus

ein Monatszyklus, vollständig erzählt

drei

Seite 053–060

Menarche & Menopause

der allererste und der allerletzte Tropfen Blut

vier

Seite 061–070

It's a match

der Weg der befruchteten Eizelle

fünf

Seite 071–086

Blutsauger & Menstruationsutensilien

Tampons, Binden, Mandassen und vieles mehr

sechs

Seite 087–098

Zyklusstörungen

Taktlosigkeiten und andere Wehwehchen

sieben

Seite 099–108

Periode & Psyche

partners in crime oder wie Kopf und Körper
gemeinsame Sache machen

acht

Seite 109–114

PMS

oder auch prämenstruelles Syndrom

neun

Seite 115–124

Normale Abnormalitäten

I'm fabulous and not ashamed

zehn

Seite 125–144

Natürliche Helfer

Zyklusbeschwerden natürlich unterstützen

elf

Seite 135–144

Mutterfutter

essen und Eier legen

zwölf

Seite 145–192

Better safe than sorry

die Odyssee der Verhütungsmethoden

null
eins
zwei
drei
vier
fünf
sechs
sieben
acht
neun
zehn
elf
zwölf

dreizehn vierzehn fünfzehn sechzehn

dreizehn

Seite 193-198

Schwangerschaftsabbruch
der Wunsch nach Entscheidung und die
Last der Freiheit

vierzehn

Seite 199-208

Bloody details
kurioses Wissen über zyklische Besonderheiten

fünfzehn

Seite 209-226

Encyclopedia Periodica
Begriffserklärungen von A bis Z

sechzehn

Seite 227-239

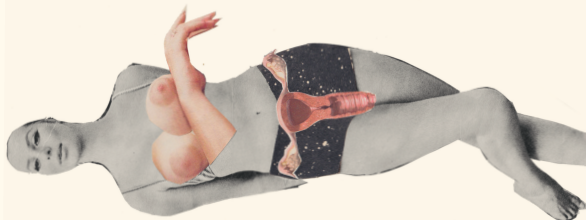
Quellenverzeichnis
schlaue Köpfe, gute Ideen & Dankeschön

DER ZYKLUS

EIN MONATSZYKLUS, VOLLSTÄNDIG ERZÄHLT

In Bezug auf den weiblichen Zyklus haben wir gewaltig die Hosen voll. In zweierlei Hinsicht: Zum einen haben wir wirklich die Höschen voll – in mittelschweren Fällen nur die Unterhose. Und zum anderen verfallen wir des Öfteren in panische Hysteriezustände, denen nüchterne Resignation folgt. Panik, weil irgendwas anders ist als sonst beim Bluten, weil vielleicht die Sache mit den Kindern im Raum steht oder eben überhaupt nicht im Raum sein soll. Weil die Arbeitskollegin der Schwägerin der Mutter genau diesen ziehenden Schmerz in der rechten Unterbauchgegend hatte, und dann war es Krebs. Und weil wir vielleicht nicht wirklich wissen, warum die Pille wirkt – gegen Babys, gegen Pickel und den normalen Hunger und gegen den Willen. Um bestenfalls die richtige Entscheidung für uns und unsere intelligenten Körper treffen zu können, müssen wir mehr wissen als das, was man uns zwischen Tür und Angel mal erzählt hat, in der fünften Klasse und beim Frauenarzt. Das ist nicht so einfach. In zwei Sätzen kann man, was den Zyklus betrifft, fast nichts richtig erklären. Auf den Folgeseiten steht schwarz auf weiß und in ein paar mehr Sätzen, wie das wirklich läuft mit dem Eisprung, welche Odyssee die Eizelle durchsteht und wie das so funktioniert mit der Befruchtung. Das ist nämlich nicht nur einfach gut zu wissen, sondern eine wirklich, wirklich große Sache.

**„HEILIGER SCHEISS, WAS FÜR EIN KREIS!
WAS ER HIER WOHL MACHT UND WIE ER
WOHL HEISST? IST ER GEREIST ODER IST ER
ENTGLEIST? UMKREISE ICH IHN LEISE,
DANN WEISS ICH BESCHIED.“**



DER KREIS IN PERFEKTION

Um die Zusammenhänge während des Monatszyklus verstehen zu können, werden die Geschehnisse und Abläufe in zwei Teile gegliedert. Das ist nicht unsere Idee gewesen, das hat der Zyklus selbst so entschieden. Die Unterteilung in die erste und zweite Zyklushälfte dient deshalb nicht nur dem Verständnis, sondern vielmehr sind die zwei Zyklushälften Spiegel der Aufbauzeit und Abbauzeit in der Gebärmutter. Zwar sind alle Geschehnisse des Zyklus Teil eines großen Ganzen, jedoch ist die Auswirkung auf das Wahrnehmen von Körper und Gefühlen während der zwei Zyklushälften bisweilen ziemlich unterschiedlich. Viele Frauen merken genau, mit welcher Station des Zyklus ihr Uterus gerade beschäftigt ist. Dabei unterscheiden sich die Gemütszustände in der ersten Zyklushälfte manchmal klar von denen der zweiten. Auch die Beine, der Darm, das Herz und der Hunger verändern sich mit dem Fortschreiten des Monatszyklus.

Weil man bei einem geschlossenen Kreis willkürlich einen Anfang festlegen muss, beginnen wir mit dem ersten Tag der Periode. Der erste Tag der Periode ist auch der erste Tag der ersten Zyklushälfte. Diese wird auch Follikelphase genannt. Die Dauer der ersten Zyklushälfte ist unterschiedlich, durchschnittlich sind es 12 bis 14 Tage. Tag eins markiert den ersten Tag der Periode. Nach 12 bis 14 Tagen, oder auch noch später, findet der Eisprung statt. Nach dem Eisprung beginnt die zweite Zyklushälfte – auch Lutealphase oder Gelbkörperphase genannt. Deren Länge beträgt 12 bis 14 Tage. Die Dauer der beiden Zyklushälften zusammen ergibt die Länge des Monatszyklus. Da 28 Tage einem Monat entsprechen, spricht man von einem Monatszyklus, wobei die Länge der ersten Phase von Frau zu Frau und auch bei ein und derselben Frau variieren kann. In diesem Kapitel werden die Zusammenhänge, Abläufe und Eigenheiten des Monatszyklus vom ersten bis zum letzten Tag erklärt. Nach der Erfindung des Kreises ist die Periode nämlich das absolut Nützlichste.

BAKTERIELLE VAGINOSE

Die bakterielle Vaginose ist ein krankhaftes Ungleichgewicht der Scheidenflora, ausgelöst durch Bakterien, die eigentlich nur in der Darmgegend etwas zu suchen haben. Gelangen viele von diesen Bakterien in die Vagina, wehrt sie sich dagegen, die Schläue.

URSACHE

Darmbakterien sind meist die Ursache für die bakterielle Vaginose. Denn diese Bakterien besiedeln manchmal die Vagina, obwohl sie dort überhaupt nicht hingehören. Unter anderem können sie beim Sex oder durch eine Veränderung des Hormonhaushalts dort hingelangen. Sie lösen eine Entzündung im Scheidenbereich aus.

SYMPTOME

- Unangenehmer, fischiger Geruch,
- gräulich, weißlicher, dünnflüssiger Ausfluss mit „Nässegefühl“,
- leichte Schmerzen/„Trockenheitsgefühl“,
- Schmerzen beim Sex sind möglich,
- erhöhter pH-Wert ($> 4,5$) in der Vagina.

DIAGNOSE

Der Frauenarzt macht einen Abstrich der Vagina. Die bakterielle Vaginose kann sicher diagnostiziert werden, wenn mindestens drei Symptome zutreffen.

THERAPIE

Eine Behandlung ist nur dann notwendig, wenn die betroffene Frau unter den Symptomen leidet. Es kann nämlich auch sein, dass eine bakterielle Vaginose so unbemerkt verläuft, dass sie erst mal gar nicht behandelt wird. Außerdem heilt sie in einem Fünftel der Fälle spontan wieder ab. Bei Symptomen werden jedoch Antibiotika verabreicht. Zusätzlich sollte das natürliche Gleichgewicht des Scheidenmilieus wieder aufgebaut bzw. wieder in Einklang gebracht werden. Dies geschieht zum Beispiel durch Kapseln oder Zäpfchen mit Milchsäurebakterien, die in die Vagina eingeführt werden. Ganz wichtig ist es auch, keine Tampons zu verwenden, solange der Arzt noch keine Entwarnung gegeben hat und wir zusätzlich auch noch unsere Regel bekommen.





ZYKLUSFREUNDLICHE NAHRUNGSMITTEL & HEIMISCHE PFLANZEN ALS TEIL DER TÄGLICHEN ERNÄHRUNG

Ebenso wie Heilkräuter Schmerzen und andere Probleme lindern können, können viele gängige Nahrungsmittel und Küchenkräuter bei unseren Zyklusbeschwerden helfen. Regelmäßig in den täglichen Speiseplan integriert, können sie bedeutende Arbeit in unserem Körper leisten und viele wichtige Funktionen unterstützen.

HIMBEERE – *Rubus idaeus*

Die frische Himbeere wirkt entzündungshemmend und krampflösend. Sie stärkt das Bindegewebe und kann, über einen langen Zeitraum regelmäßig gegessen, eine geburtserleichternde Fähigkeit entfalten, indem sie den Muttermund öffnet und ihn sanft erweicht. Außerdem wirkt ein Tee aus ihren Blättern ab der 38. Schwangerschaftswoche wehenfördernd.

LAVENDEL – *Lavandula*

Egal, ob als Gewürz, als Duft- oder Körperöl, Badezusatz oder Tee, der Lavendel ist Meister im Beruhigen und Ausgleichen. Er wird gegen Schlafstörungen, Angstzustände sowie bei Krämpfen eingesetzt. Und er wirkt antibakteriell.

INGWER – *Zingiber officinale*

Als Tee, als Pulver oder Gewürz fördert der Ingwer die Verdauung und wirkt entzündungshemmend und schweißtreibend. Ganz besonders ist er als Mittel gegen Übelkeit und Magenbeschwerden bekannt. Aufgrund seiner erwärmenden Eigenschaft ist es aber ratsam, es mit dem Konsum nicht maßlos zu übertreiben und zum Beispiel bei Hitzewallungen darauf zu verzichten.

MAJORAN – *Origanum majorana*

Als Gewürz getrocknet, frisch im Salat oder als Tee oder Tinktur angewendet, kann er gegen Pilzinfektionen und Blähungen helfen. Seine wärmende Wirkung zeichnet ihn ebenso aus wie seine menstruationsfördernden Inhaltsstoffe.

BETTER SAFE THAN SORRY

DIE ODYSSEE DER VERHÜTUNGSMETHODEN

In der Jugend und auch später suchen viele Frauen nach einer zuverlässigen Verhütungsmethode. Dabei geht es nicht nur um den Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft, sondern auch, vor allem bei einem bewegten Sexualleben, um den Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Es stellt sich außerdem die Frage, ob wir wirklich über viele Jahre hinweg unseren Körper mit Hormonen vollpumpen wollen, ohne zu wissen, was diese eigentlich mit uns machen. Je körperbewusster eine Frau ist, desto größer ist der Wunsch nach einer natürlichen Verhütungsmethode, die den Körper nicht hormonell beeinträchtigt. Im Folgenden ein Überblick über hormonelle und nicht hormonelle Methoden. Alles, was man so tun kann, um nicht schwanger zu werden – oder was man weglassen kann, um das genaue Gegenteil zu erreichen. Rauf auf die Matten, Freunde, denn wer den Zyklus kennt, weiß ums Risiko.



„Wir hatten Abi gemacht, fast fertig studiert und trotzdem nicht den leisesten Schimmer, dass der Eisprung kein Sprung und Blut nicht immer Blut ist.“

Luisa Stömer und Eva Wunsch nehmen kein Blatt vor den Mund und holen den weiblichen Zyklus aus der Tabuzone. Allen Vorgängen des Uterus von der ersten bis zur letzten Blutung schenken sie die notwendige Aufmerksamkeit – selbstbewusst und ohne falsche Scham.

WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-6112-3

