
WORKBOOK

ZYKLUS *TRACKEN*



SO TRACKST DU DEINEN ZYKLUS IN 3 EINFACHEN SCHRITTEN

EKATHARĪNA MACRĪ

DEIN ZYKLUS

spricht mit dir

Die Beobachtung und Aufzeichnung deines Menstruationszyklus gibt dir unglaublich wichtige und aufschlussreiche Informationen, z.B. darüber:

- wie lang dein Zyklus bzw. einzelne Zyklusphasen sind
- ob du einen Eisprung hast
- ob du ausreichend Progesteron bildest, für eine stabile 2. Zyklusphase
- wann welche Symptome auftreten bzw. ob sie in Zusammenhang mit dem Zyklus stehen
- wie gut deine Schilddrüse arbeitet
- wann deine fruchtbaren bzw. unfruchtbaren Tage sind

Wenn du lernst, deine Körperzeichen wie Basaltemperatur, Zervixschleim oder körperliche oder emotionale Symptome im Zyklusverlauf zu beobachten, hast du eine sehr zuverlässige Methode, die dir hilft, Rückschlüsse auf deine Zyklusgesundheit, deine Fruchtbarkeit und deine Hormonspiegel zu erhalten.

STEP ONE:

Die Basaltemperatur



Mit der täglichen Aufzeichnung der Basaltemperatur (Körperkerntemperatur) lassen sich die fruchtbaren Tage bestimmen. Aber man kann auch feststellen, wann oder ob überhaupt ein Eisprung stattfand, ob genug Progesteron oder Estradiol gebildet wird oder wie lang die einzelnen Zyklusphasen sind. Die Basaltemperatur lässt aber auch Rückschlüsse auf eine mögliche Schilddrüsenunterfunktion oder Funktionsstörung der Nebennieren zu. Ist das nicht spannend? Es lohnt sich also ungemein, den Zyklus mit Hilfe der Basaltemperatur zu tracken.

So gehts:

1. Starte am besten mit deinen Aufzeichnungen an Zyklustag 1 – dem ersten Tag deiner Periodenblutung.
2. Besorge dir ein Basalthermometer, das deine Temperatur auf zwei Stellen nach dem Komma misst (z.B. 36,58 °C).
3. Jeden Morgen im Liegen, noch vor dem Aufstehen und möglichst immer zur gleichen Uhrzeit (+/- 1 Stunde), lege das Thermometer unter deine Zunge und miss mindestens 3 Minuten lang.
4. Notiere täglich deine Ergebnisse in dein Zyklusblatt.
5. Setze dafür ein Kreuz und verbinde die einzelnen Punkte miteinander, um eine Linie und bessere Übersicht zu erhalten.

STEP ONE:

Die Basaltemperatur

Findet ein Eisprung statt, steigt anschließend der Progesteronspiegel und sorgt in den folgenden Tagen nach dem Eisprung für einen deutlich erkennbaren Temperaturanstieg. Bleibt die Temperatur während des ganzen Zyklus gleich niedrig, ist es wahrscheinlich nicht zu einem Eisprung gekommen.

Bei einer Schwangerschaft bleibt die Temperatur hoch. Bei Nicht-Befruchtung sinkt die Basaltemperatur nach einigen Tagen und initiiert die nächste Regelblutung.

Wenn die Basaltemperaturen zwischen Zyklustag 5 und 9 konstant unter 36,3 Grad Celsius liegen, kann das ein Anzeichen auf eine Schilddrüsenunterfunktion sein. In dem Fall empfehle ich, die Schilddrüsenwerte bestimmen zu lassen.



WAS BEI DER TEMPERATURMESSUNG ZU BERÜCKSICHTEN IST

Wechsel der Zeitzonen, Sommerzeit, extremer Stress, Fieber, Krankheit, Medikamenteneinnahme, zu wenig Schlaf oder übermäßiger Alkoholkonsum können die Basaltemperatur beeinflussen.

STEP TWO:

Der Zervixschleim

Der so genannte Zervixschleim wird im Gebärmutterhals gebildet und bietet dort, als fester Schleimpropf, Schutz vor Bakterien und Keimen. Im Laufe des Zyklus ändert der Zervixschleim Menge, Farbe und Konsistenz.

In der unfruchtbaren Phase nimmt man den Zervixschleim kaum bis gar nicht wahr. Zu Beginn der fruchtbaren Phase, zum Eisprung hin, verflüssigt sich der Schleimpropf. Der Schleim beginnt sich zu verändern und kann am Scheideneingang als Ausfluss wahrgenommen werden.

Zu Beginn des Zyklus ist der Schleim noch trocken und eher spärlich.

Zum Eisprung hin bildet sich immer mehr und dünnflüssigerer, durchsichtiger Schleim. Damit schafft der weibliche Körper eine optimale Umgebung für Spermien, die dadurch bis zu fünf Tage überleben und auf den Eisprung warten können.

Zum Zeitpunkt des Eisprungs spricht man auch von „spinnbarem“ Schleim, d.h. der Zervixschleim ist jetzt glasklar und lässt sich zwischen zwei Fingern zu Fäden ziehen.

Nach dem Eisprung bekommt der Zervixschleim wieder eine eher klumpige und zähe Konsistenz.



STEP TWO:

Der Zervixschleim



Was er dir sagt:

Am besten nimmst du immer zur gleichen Zeit, noch bevor du auf die Toilette gehst, den Zervixschleim ab. Dafür nimmst du Mittel- oder Zeigefinger oder auch mithilfe von Toilettenpapier an der Innenwand der Vagina den Zervixschleim ab. Notiere die Beschaffenheit deines Zervixschleims in deinem Zyklusblatt. Nutze folgende Abkürzungen für die Eintragung in deinem Zyklusblatt.

F kein oder wenig Schleim, klebriger Zervixschleim
(Folikelphase) = fruchtbar

E cremig, flüssig, wässrig, glasig (wie Aloe Vera)
(Eisprung) = sehr fruchtbar

L klebrig, trocken, flockig, weißlich
(Lutealphase) = nicht fruchtbar

STEP TWO:

Der Zervixschleim

Besonders stark spürst, siehst und fühlst du den Zervixschleim zu Beginn und während der fruchtbaren Phase.

Die Beobachtung des Zervixschleims ergänzt die Temperaturmethode optimal und liefert wertvolle Erkenntnisse zur Bestimmung der fruchtbaren Tage.

Spühren

Sobald die fruchtbare Zyklusphase losgeht, kann sich der Scheideneingang feucht bis nass anfühlen.

Fühlen

Beim Abtasten des Scheideneingangs fühlt es sich glitschig an, Finger oder Toilettenpapier gleitet regelrecht darüber.

Sehen

Es ist deutlich Schleim zu erkennen, noch besser, wenn du dunkle Unterwäsche trägst. Der Schleim kann weißlich, klumpig oder cremig sein. Ist der Schleim bereits glasig oder durchsichtig, ist man hoch fruchtbar.



Nimmst du keinen Zervixschleim wahr bzw. erreicht er nicht die E- Qualität, lässt das Rückschlüsse z.B. auf niedrige Östrogenspiegel, einen entfallenen Eisprung bzw. eingeschränkte Fruchtbarkeit zu, was bei Frauen in der (Peri)menopause ganz natürlich stattfinden kann.

STEP THREE:

Die Emotionen

Nutze das Zyklusblatt auch, um körperliche und emotionale Veränderungen, Symptome oder Beschwerden oder äußere Lebensumstände im Zyklusverlauf zu dokumentieren.

Das können Symptome sein im Zusammenhang mit deiner Periode wie Schmierblutungen, Krämpfe, Blähungen, Kopfschmerzen, PMS-Symptome oder die Schwere der Blutung.

Aber auch andere Beobachtungen wie dein Energielevel, sexuelle Aktivität, deine Stimmungslage, Schlafqualität, Alkoholkonsum, Stress, Sport bzw. körperliche Belastung oder Dinge wie Reisen, Krankheit o.ä. können hier aufgezeichnet werden.

So kannst du möglicherweise erkennen, welche Lebensumstände deinen Zyklus beeinflussen und umgekehrt. Und du hast die Chance, über Anpassungen deiner Ernährung oder deines Lebensstils gezielt die Balance deiner Zykushormone zu unterstützen.

*Dein Körper
spricht mit dir...*

