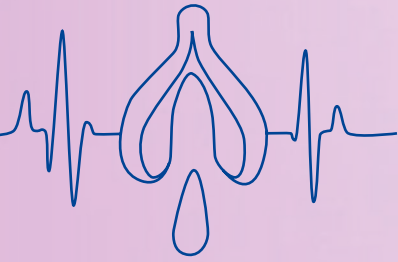


QR-Code 4



METHODE	VORTEILE UND ANWENDUNG	HAKEN UND RISIKEN
Apps & Tagebücher	Praktisch, um Muster zu erkennen (Stimmung, Energie, Lust)	Rechnen nur mit Durchschnittswerten. Sie ahnen den Eisprung, sie kennen ihn nicht.
Ovulationstests (LH-Tests)	Messen den LH-Peak (den »Zünder«). Ziemlich genau zur Eingrenzung des Eisprungs.	Können bei PCOS oder sehr unregelmäßigen Zyklen falsche Ergebnisse liefern.
Symptomthermale Methode	Die Disziplin-Variante. Du misst täglich die Basaltemperatur und checkst den Zervixschleim. Sehr aufschlussreich.	Setzt Konsequenz und penible Anwendung voraus.
Ärztliche Kontrolle	Hormontests und Ultraschall sind am genauesten.	Der Eisprung dauert nur wenige Stunden; selbst beim Arzt kannst du ihn verpassen.

APPS SIND KEINE TAGEBÜCHER

Zyklus-Apps sind praktisch,
aber hier ist der Reality-Check:

Das Problem: Zyklusdaten gehören zu den sensibelsten Gesundheitsdaten. Analysen von Apps zeigten, dass manche fehlerhafte Infos enthielten und Daten leichtfertig weitergeben. Die Folge: Du trägst deine Periode ein und bekommst plötzlich Werbung für Schokolade.

Der Tipp: Schau auf Seiten wie »Privacy Not Included« nach, wie deine App mit deinen Daten umgeht, bevor du ihr deine sensibelsten Infos anvertraust.

Das Wichtigste: Nutze Apps für deine Body-Awareness, aber niemals als alleinige Verhütungsmethode! Studien zeigen hier eine hohe Fehlerquote.

Auch wenn du hormonell verhütet (zum Beispiel mit der Pille), lohnt sich Tracking. Dein natürlicher Zyklus ist zwar lahmgelegt, aber du kannst trotzdem Schwankungen bei Energie, Stimmung, Libido oder Motivation eintragen. So erkennst du Muster und kannst besser einschätzen, wie du auf das Präparat reagierst und ob es wirklich gut zu dir passt.

Ein Sonderfall ist der Zyklus nach der Geburt

Dein Körper muss sich komplett neu sortieren. Die wichtigste Frage lautet meist: »Wann kommt die Periode zurück?« Das hängt fast ausschließlich vom Stillen ab. Wenn du voll stillst, unterdrücken die Hormone der Milchproduktion den Eisprung. Die Periode kann Monate oder sogar bis zu zwei Jahre wegbleiben. Wenn du nicht stillst und zufütterst, kann die Blutung schon nach wenigen (meist nach sechs bis acht) Wochen zurück sein.

Wichtige Warnung: Du kannst einen Eisprung haben, bevor du die erste Blutung hattest. Stillen ist kein 100%iger Schutz!

Die »Still-Verhütung« (LAM)

Stillen kann als natürliche Verhütung genutzt werden. Die Laktations-Amenorrhoe-Methode (LAM) ist sehr sicher, aber nur, wenn alle drei der folgenden Bedingungen erfüllt sind: Dein Baby ist jünger als sechs Monate, du stillst voll (tagsüber alle paar Stunden, nachts mindestens alle sechs) und du hattest nach der Geburt noch keine einzige Periode. Bei perfekter Anwendung liegt der Pearl-Index für LAM bei etwa 2, also werden 2 von 100 Frauen pro Jahr trotz Verhütung schwanger. Je niedriger der Wert, desto sicherer die Methode. Werden die Bedingungen nicht eingehalten, kann der Wert schnell auf 10 oder höher steigen. Mehr zu Verhütungsmethoden, ihren Wirkmechanismen, Vor- und Nachteilen findest du im Kapitel »Verhütungsmethoden im Überblick«.

Wochenfluss vs. Periode

Verwechsele die erste Periode nicht mit dem Wochenfluss. Das ist die Blutung direkt nach der Geburt, die vier bis sechs Wochen dauern kann. (Wenn der Fluss unangenehm riecht oder du sehr große Klumpen verlierst, melde das sofort deiner Hebamme oder Ärztin!).

Übrigens: In den ersten Wochen nach der Entbindung solltest du nur Binden benutzen. Tampons oder Menstruationstassen erst dann wieder, wenn deine Ärztin beim Wochen-Check grünes Licht gibt. Viele Frauen berichten, dass sich ihre Blutungen nach der Schwangerschaft verändert haben – mal werden sie stärker, mal leichter.

Die Perimenopause

Die Perimenopause ist die ungestüme Übergangszeit, bevor der Zyklus offiziell in Rente geht. Sie ist nicht die Menopause selbst, sondern der lange, oft chaotische Vorlauf dazu. Meist klopft sie irgendwann in den Vierzigern an die Tür und bleibt für mehrere Jahre.

In dieser Zeit gerät das innere Wetter, das wir gerade erst kennengelernt haben, komplett durcheinander. Die Hormonproduktion fängt

an, zu schwanken wie ein Betrunkener auf einem Skateboard. Mal zu viel, mal zu wenig. Der Eisprung wird unregelmäßig und bleibt öfter aus.

Das Gemeine daran ist, es gibt keinen klaren Startschuss. Die Perimenopause schleicht sich an; es ist ein langsames »Dimmen« und »Runterfahren« des Systems.

Dieses Hormonchaos ist der Grund, warum Bluttests in dieser Phase oft nutzlos sind. Ein Test ist immer nur eine Momentaufnahme. Misst du heute dein Östrogen im Keller, kann es nächsten Dienstag durch die Decke geschossen sein.

Stattdessen erkennst du die Perimenopause an den Symptomen: Hitzewallungen (die berühmten »inneren Vulkane«), neue Stimmungsschwankungen, trockene Schleimhäute, und vor allem deine Blutung macht plötzlich, was sie will. Mal kommt sie alle drei Wochen, dann vier Monate gar nicht. Mal ist sie superschwach, im nächsten Zyklus extrem stark.

Erst, wenn du zwölf Monate am Stück keine einzige Blutung mehr hattest, ist die Übergangsphase vorbei. Dann, und wirklich erst dann, bist du offiziell in der Menopause angekommen. Das ist der Moment, in dem der Vorhang fällt.