



Die populärsten Irrtümer über den Eisprung

Den richtigen Partner gefunden? Lebenstechnisch fest im Sattel? Na, dann kann es ja losgehen mit dem Kinderkriegen. Häufig klappt es aber nicht so schnell, wie manches Paar sich das wünscht. Ein ganz einfacher Grund könnte sein: Über den weiblichen Zyklus wissen die meisten Frauen weniger als sie denken. Jede Frau hat ihr eigenes Zyklusmuster, ein sog. Unique Fertility Pattern (UFP). Eine Studie der Uni Leipzig zum Thema Ovulation hat erstaunliche Ergebnisse hervorgebracht:

Der gesunde Zyklus dauert 28 Tage – Irrtum Dass der Eisprung nach 14 Tagen stattfindet, weil Frauen ja alle 28 Tage ihre Regel haben, stimmt manchmal. 70% der Frauen haben aber ihren Eisprung nach dem 15. oder vor dem 13. Zyklustag. Bei 5% der Frauen lag der Zeitpunkt des Eisprungs sogar nach dem 27. Tag.

Die Basaltemperatur wird direkt vor dem Aufstehen gemessen – Irrtum Viele Frauen quälen sich mit dem täglichen Messen der Basaltemperatur, immer um dieselbe Uhrzeit. Jeden Morgen. Grund: An der Temperaturveränderung können die hormonellen Abläufe im Körper abgelesen werden. Jedoch

widerlegen neue Studien, dass die Körperkerntemperatur in den Morgenstunden vor dem Aufstehen am niedrigsten ist. Nur 17% der Frauen haben ihr Temperaturtief am Morgen. Der Minimalwert der Körperkerntemperatur liegt häufig viel früher, teilweise vor 24 Uhr, und kann Schwankungen unterliegen.

Frauen mit einem verlängerten Zyklus haben keinen Eisprung – Irrtum Einige Frauen haben nur drei- oder viermal im Jahr ihre Regel. Steht ein Kinderwunsch an, bekommen sie häufig Hormone, um einen „normalen“ Zyklus von etwa 28 Tagen herzustellen. Die Chance auf eine Schwangerschaft muss dies nicht unbedingt verbessern, im Gegenteil: Der Eisprung wird dann häufig wegekuriert. Ohne Hormone kann eine Frau auch am 28. oder am 47. Zyklustag schwanger werden. Das ist alles schon vorgekommen und muss nicht heißen, dass die Frau zyklusungesund ist. So lange regelmäßig ein Eisprung stattfindet, gilt der Zyklus als gesund und „normal“.

Frauen mit Übergewicht sowie Leistungssportlerinnen haben keinen Eisprung – Irrtum Zu viel und extremer Sport sowie starkes Übergewicht steigern die

Fruchtbarkeit zwar nicht unbedingt, aber ein Eisprung findet meist trotzdem statt. Richtig ist, dass zu viel Stress nicht gut für die Empfängnis ist. In solchen Fällen hilft es, den Zyklus und den Eisprung genau zu beobachten.

Ich kann den Eisprung mit Urinstreifen bestimmen – Irrtum Mit sog. „Pinselstreifen“ kann man die Konzentration des Hormons LH im Urin messen. Dies soll ein hinreichender Indikator für den Eisprung sein. Häufig liegen jedoch die Frauen, die ihren Hormonspiegel mit diesen Streifen bestimmen, daneben. Das liegt daran, dass der LH-Wert kein verlässlicher Indikator für einen Eisprung ist, da die LH-Hochs von Frau zu Frau verschieden sein können. So konnte in klinischen Studien bestätigt werden, dass es eine größere Bandbreite an LH-Verläufen gibt als bisher angenommen. Zudem lag die höchste LH-Konzentration durchschnittlich mehr als 24 Stunden nach dem Eisprung. Und nicht, wie angenommen, davor. Im klinischen Alltag spielt diese Art der Ovulationsbestimmung keine große Rolle. Per Ultraschall kann der Arzt feststellen, ob ein Ei herangereift bzw. gesprungen ist. Aber welche gesunde Frau will schon jeden Tag zum Arzt gehen?

Wann mein Eisprung stattfindet, kann nur der Arzt sicher sagen – Irrtum Das war bis vor Kurzem richtig. Von der gängigen Temperaturmethode mit dem Fieberthermometer bis zur Überprüfung des LH-Gehalts im Urin waren alle Do-It-Yourself-Methoden unsicher und nicht zuverlässig. Jetzt gibt es OvulaRing, einen Biosensor, der vaginal eingeführt wird und der selbstständig die Körperkerntemperatur ganz genau alle fünf Minuten misst. Mit einem Lesegerät und mittels einer Software wird der genaue Ovulationszeitpunkt festgestellt, der Algorithmus errechnet sogar Prognosen für die Zukunft.

Ich spüre meinen Eisprung – Irrtum Das behauptet die Hälfte aller Frauen. Stimmt aber nicht. Klinische Studien haben bewiesen, dass etwa 85% der Frauen, die einen selbst gespürten Termin für den Eisprung angaben, daneben lagen.

Wenn ich am Tag des Eisprungs Sex habe, bin ich so gut wie sicher schwanger – Irrtum Die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden, ist erstaunlich gering. Sogar wenn eine Frau jeden Tag Sex hat, liegt die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden bei lediglich 37%. Wenn sie einmal pro Woche Sex hat, wie das bei Langzeit-Paaren oftmals der Fall ist, liegt die Chance nur noch bei 15%. Die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden ist 1-2 Tage vorm Eisprung am höchsten. Frauen, die ihren Zyklus kennen und wissen, wann Sie fruchtbar sind, erhöhen diese Wahrscheinlichkeit. So werden 81% der Frauen, die ihren Zyklus beobachten, innerhalb von 6 Monaten schwanger. Manchmal dauert es auch länger, bis sich der ersehnte Nachwuchs ankündigt. Auch hier gilt: Ausnahmen bestätigen die Regel.

Bei Sex vor dem Eisprung ist eine Schwangerschaft ausgeschlossen – Irrtum Klares Nein. Spermien überleben bis zu 5 Tage im Körper der Frau. Das bedeutet, sie kann auch schwanger werden, obwohl die letzte Liebesnacht 4 oder 5 Tage vor dem Eisprung stattgefunden hat. Nach der Ovulation hält sich das Ei etwa 24 Stunden. Für den Rest des Zyklus ist es dann nicht mehr wahrscheinlich schwanger zu werden.

Für In-vitro-Fertilisation (IVF) muss man sich vorher einer Hormonbehandlung unterziehen – Irrtum Bei der In-vitro-Fertilisation, umgangssprachlich künstliche Befruchtung genannt, wird die entnommene Eizelle im Reagenzglas befruchtet und anschließend in die Gebärmutter eingesetzt. Die meisten Frauen unterziehen sich vorab einer Hormonbehandlung, mittels der die Eierstöcke angeregt werden, mehrere Eizellen reifen zu lassen. Diese Hormonbehandlung ist körperlich sehr belastend und kostspielig. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit von Mehrlingsschwangerschaften. Wenn der Tag des Eisprungs bekannt ist, kann ohne Hormonstimulation gezielt die natürlich gereifte Eizelle entnommen werden. Diese Behandlungsform nennt man In-vitro-Fertilisation im natürlichen Zyklus. Der Zeitpunkt des Eisprungs lässt sich mit z. B. OvulaRing genau vorherbestimmen.



Constanze von Kettler
Redakteurin
redaktion@team-code-zero.de

