

Die Eierstöcke – Quelle des weiblichen Wohlbefindens

Die Entwicklung des Körpers einer Frau und ihrer Sexualität beginnt bereits im Mutterleib. Das faszinierende Wachstum der Ovarien.

Die durchschnittliche Dauer eines Monatszyklus beträgt 28, manchmal 24 bis 28 oder bis zu 34 Tage. In den ersten 2 Wochen reift die Eizelle heran. Um den 14. Tag findet der Eisprung statt: Der Eierstock entlässt sie in den Eileiter, um dort möglicherweise befruchtet zu werden. In den nächsten 14 Tagen ermöglicht der Körper eine Einnistung im Falle einer Befruchtung. Ohne diese fallen die Hormone nach zwei Wochen ab, und die Menstruation tritt ein. Gleichzeitig laufen schon wieder alle Vorbereitungen für den nächsten Zyklus.

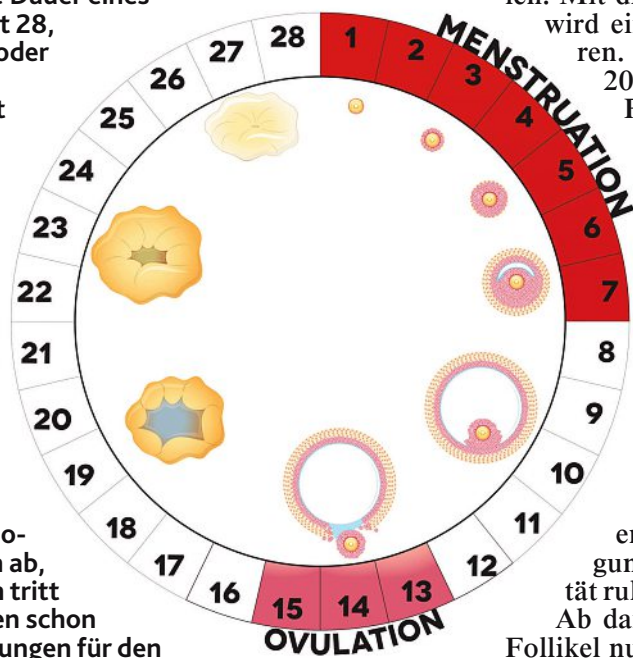
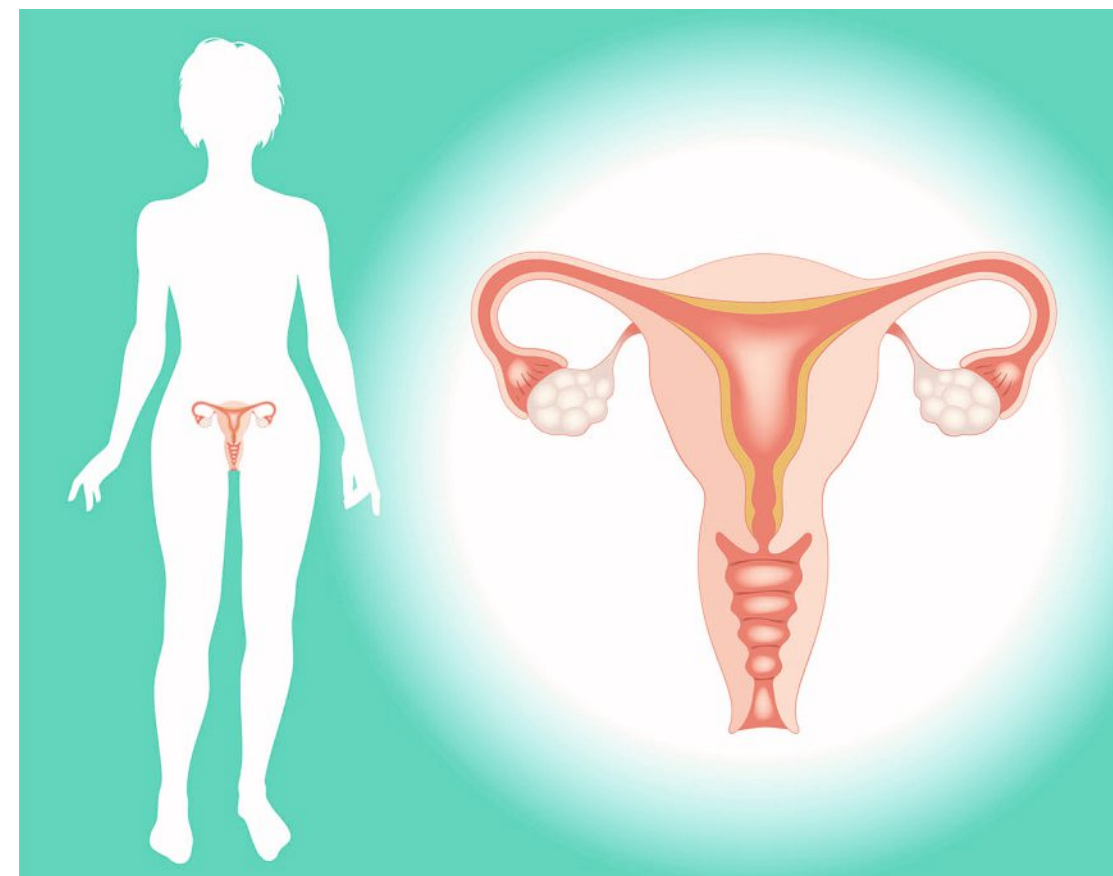


Foto: stock.adobe.com

Die „Reise zur Frau“ startet früh: Bereits ab der 16. Schwangerschaftswoche sind beim weiblichen Embryo Eierstöcke nachweisbar, darin bilden sich tausende Keimzellen. Mit dieser Eizellreserve wird ein Mädchen geboren. Es sind ca. 200.000 bis 500.000 Frühformen von Follikeln in beiden Ovarien vorhanden, die nach der Geburt nicht mehr nachgebildet werden können. Ein großer Teil wird vom Körper abgebaut – nur wenige stehen der Fortpflanzung letztendlich zur Verfügung. Bis zur Pubertät ruht der Eierstock. Ab dann gibt es für die Follikel nur zwei Wege. Für die meisten Zellen geht es in

Richtung Zelltod (99 Prozent), der Rest wird zu reifen Eizellen. Nur diese stehen für die Befruchtung und Fortpflanzung Monat für Monat bis zum Eintritt der Menopause zur Verfügung. Die fruchtbaren Jahre einer Frau lassen sich somit auf etwa 30 Jahre beziffern. Angesichts dieses knappen Eizellvorrats grenzt die gut funktionierende Fortpflanzung der Menschheit an ein Wunder. Aber diese Eizellen müssen gut gepflegt und gehütet werden, bedenkt man die zunehmende Kinderwunschproblematik in manchen Weltregionen. Ab dem 13. bis 14. Lebensjahr tritt im Gehirn ein Steuerungshormon auf den Plan, das GnRH releasing Hormon. Es „befiehlt“ gleichsam, die Eierstöcke „aufzuwecken“, der Eizellreifungsprozess kann mit der Pubertät langsam beginnen. Wer oder was genau den Startschuss dazu gibt, wissen Experten nicht. Ein gesun-



Die weiblichen Geschlechtsorgane sind etwa 30 Jahre lang auf Fortpflanzung eingestellt

des Zusammenspiel von Körpergröße, -gewicht mit dazu passendem Fettgewebe ist mit Sicherheit notwendig. Auch spielt die circadiane Rhythmik eine wichtige Rolle. Das heißt, die Differenz

zwischen Tagesaktivität und Nachtruhe sollte ausgeglichen sein. Ausreichend Schlaf in der Pubertät und gesunde Ernährung helfen auch den Eierstöcken. Die erste Regelblutung tritt dann meist auch um das 13. bis 14. Lebensjahr ein. Von nun an sollte sich in den kommenden 4 bis 5 Jahren ein hormonelles Regelwerk etablieren. Der Eierstock in der Pubertät besteht aus vielen kleinen Zysten. Die überschüssige Produktion von männlichen Hormonen (Testosteron) verursacht nun oft unreine Haut. Die bereits eingetretene Blutung lässt dann oft wieder lange auf sich warten oder setzt vorübergehend ganz aus. Das Körpergewicht legt meistens zu, die typische weibliche Silhouette beginnt sich zu formen. Die Haare werden dicht und glänzend.

Danach machen die weib-

lichen Hormone (Östrogene) die „Verwandlung“ zur geschlechtsreifen Frau möglich. Die Größe der Eierstöcke nimmt zu, die kleinen Zysten werden weniger. Auch die Gebärmutter zeigt meist schon den Aufbau einer deutlichen Schleimhautschichtung, wodurch das regelmäßige Bluten gewährleistet ist. Nun folgt der Eisprung durch das Gelbkörperhormon Progesteron. Es ist die Höchstleistung des weiblichen Eierstocks. Erst wenn alle vorher beschriebenen hormonellen Schritte geordnet und in Ruhe ablaufen konnten, wird von der Natur der Eierstock auf diesen letzten Schritt vorbereitet. Ein Monatszyklus etabliert sich (siehe links).

Prof. Dr. Doris Gruber
Redaktion: Dr. Eva Greil-Schähs

Nächste Woche:
Eierstöcke und Zyklus



Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber,
Gynäkologin in Wien
www.frauenaerztin-gruber.at

Weitere Informationen
erhalten Sie im Willi Dungal
Zentrum Wien
(01/535 48 99)



MIT DR. ANDREA DUNGL & MAG. PHARM. CLAUDIA DUNGL

Gut gerüstet in die Wandersaison

Je mehr Höhenmeter Sie überwinden, umso wichtiger ist es, stabile, nicht zu schwere Wanderstiefel mit steifer Sohle, relativ hohem Schaft, fester Zehenkappe und Fersenteil zu tragen. Atmungsaktive Kleidung schützt vor lästigem Schwitzen. In der chinesischen Medizin sagt man, dass durch die

vom Schweiß geöffneten Poren leicht krankmachende Faktoren eindringen können. Die Folge: Erkältungen oder Kreuzschmerzen. Daher vor Wind schützen.

Das richtige Frühstück ist oft entscheidend, wie leistungsfähig wir sind, ob wir leicht frieren oder schnell schwitzen. Ge-

Spätsommer und Herbst sind die ideale Zeit für Bergtouren

Von Frau
zu Frau



DR. EVA GREIL-SCHÄHS

Lernt euren Körper kennen!

Vielen Mädchen ist ihr Körper oft einfach nur peinlich, vor allem die Regelblutung. Eine Umfrage der „Erdbeerwoche“ ergab, dass die Periode nach wie vor als großes Tabuthema angesehen wird – und das, wo Medien und soziale Netzwerke sich dieser Thematik doch eigentlich immer mehr annehmen.

Die Welle der positiven Wahrnehmung der Regelblutung hat allerdings vorwiegend auf erwachsene Frauen übergeschwappt. Junge Mädchen erleben ihre Körpervorgänge hingegen nach wie vor oft negativ, was meist auch mit einem schlechten Körpergefühl einhergeht.

Schlimm auch die Ahnungslosigkeit: 17 Prozent der Mädchen und jeder dritte Bursche wissen nicht, was Menstruation überhaupt bedeutet. Rund die Hälfte der jungen Damen kann mit dem Begriff Zyklus gar nichts anfangen. Bei den Jungs sind es teilweise bis zu 80 Prozent.

Auch die Gynäkologin Prof. Doris Gruber (siehe links) merkt an, dass Frauen nichts oder wenig über ihren Zyklus wissen. Wer allerdings diese Dynamik im weiblichen Körper versteht, hat bereits einen Einblick in die damit verbundenen Beschwerden und Krankheiten. Es ist dann viel leichter, gezielt etwas dagegen zu unternehmen.

Deshalb, liebe Mädchen (und auch Burschen): Körpervorgänge sind nicht grauslich und peinlich, sondern natürlich. Es lohnt sich, darüber Bescheid zu wissen. Wer diese nämlich akzeptiert, findet rascher zu einem entspannteren, positiven Selbstbild.