



Der Eisprung

Unter dem **Eisprung** oder der **Ovulation** versteht man das Loslösen einer Eizelle aus dem Eierstock. Angelegt sind zwei Eierstöcke und im Normalfall löst sich pro Zyklus eine Eizelle aus einem der **Eierstöcke**. Das ist der Zeitpunkt in Ihrem Menstruationszyklus, zu dem Sie am fruchtbarsten sind. Jeden Monat reifen 15 bis 20 Eier in Ihren Ovarien. Eines dieser so genannten Follikel springt auf und das freigegebene Ei wird vom Ende des Eileiters aufgefangen. In diesem Ende auch Fransenende oder Tube genannt erfolgt dann die Befruchtung. Welcher Ihrer beiden **Eierstöcke** die Eizelle loslässt, ist weitgehend willkürlich. Der Eisprung wechselt nicht mit jedem Zyklus die Seiten. **Der Eisprung ist die Voraussetzung für eine Befruchtung.**

Manche Frauen spüren **Anzeichen für einen Eisprung**, doch auch wer diese nicht spürt, sollte folgendes beachten, wenn Sie schwanger werden möchten: Um fruchtbar zu sein, haben Sie eine kleine Zeitspanne von 72 Stunden vor und 24 Stunden nach dem Eisprung. In dieser Zeit sollten Sie Geschlechtsverkehr haben, wenn Sie schwanger werden möchten. Ein Spermium hat eine Lebensdauer von 72 Stunden, eine Eizelle stirbt jedoch nach 24 Stunden ab, wenn sie nicht befruchtet wird.

Wie merkt man, wann der Eisprung (Ovulation) stattfindet?

Wenn Sie aber lieber auf Nummer „Sicher“ gehen, um die Chancen einer Schwangerschaft zu erhöhen, sollten Sie sich mit Ihrem Zyklus und den damit verbundenen hormonellen Schwankungen in Ihrem Körper vertraut machen. Die einfachste und immer noch beste Methode ist hierbei, einfach auf sich selbst zu achten und auf seinen eigenen Körper zu hören. So können Sie lernen, die Anzeichen eines Eisprungs wahrzunehmen. So verändert sich beispielsweise der Gebärmutter Schleim, welcher während der fruchtbaren Tage dünnflüssig wird und so den Spermien den Weg in die Gebärmutterhöhle freigibt. Auch ist erwiesen, dass in Folge des Eisprungs die Körpertemperatur einer Frau ansteigt, von wo aus auch das „Temperaturmessen“ seinen Ursprung findet. Und zusätzlich verspürt etwa jede 5. Frau ein Stechen oder einen leichten Schmerz im Unterleib, wenn der **Eisprung** stattfindet.

Es gibt jedoch auch einen Ovulationstest in der Apotheke zu kaufen, der Ihnen das Bemessen Ihres Eisprungs erleichtert. Er ist sehr einfach in der Handhabung und auch um Einiges genauer, als die Temperaturmessmethode. Außerdem können Sie mit diesem Test bereits bis zu 36 Stunden im Vorfeld sagen, wann der **Eisprung** stattfinden wird. So sind Ihre Chancen vom ersten Monat an erhöht.

Setzen Sie sich jedoch nicht unnötig unter Stress, ein Stück Gelassenheit tut auch hier gut. Denn je mehr Stress Ihr Körper verspürt, desto weniger wird er eine Schwangerschaft zulassen.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Eisprung berechnen](#)
- ▶ [Anzeichen eines Eisprungs](#)
- ▶ [Ernährung für künftige Mütter](#)

[zum Artikel Der Eisprung](#)