



## Anzeichen eines Eisprungs

Wünscht frau sich, schwanger zu werden, so ist es von großer Wichtigkeit und Nützlichkeit ihren Körper gut zu kennen, da Frauen in den Tagen rund um ihren **Eisprung** meistens 3 Tage - in manchen Fällen sogar bis zu 5 Tagen - vor dem Eisprung und maximal 24 Stunden nach dem Eisprung fruchtbar sind.

Unter einem **Eisprung** versteht man, in wenigen Worten zusammenfasst, das Loslösen der Eizelle aus dem Eierstock. Und dies wiederum findet zur Zyklusmitte statt. Am fruchtbarsten ist eine Frau, statistisch gesehen, direkt am Tage des Eisprungs selbst.

Aufgrund hormoneller Schwankungen, Stress, Umwelteinflüssen, falscher Ernährung, etc. kommt es allerdings zu Schwankungen im weiblichen Zyklus und somit lassen sich die fruchtbaren Tage nicht verlässlich kalendermäßig errechnen. Frauen können sich aber zusätzlich selbst beobachten und sich auf ihr gutes Gespür für den Körper verlassen und so ihren **Eisprung** wahrnehmen.

### Worauf kann man also achten um einen Eisprung festzustellen?

- ▶ In etwa jede fünfte Frau sagt, dass sie den Zeitpunkt ihres Eisprungs durch den so genannten „Mittelschmerz“ spüren kann. Dieser drückt sich durch ein unangenehmes Stechen oder **Ziehen im Unterleib** aus.
- ▶ Den Gebärmutterschleim beobachten. Das weibliche Hormon Östrogen verändert den Gebärmutterschleim und je mehr Östrogen im Körper ist, umso stärker fließt auch der Schleim. Ähneln der Schleim rohem Eiweiß, also ist er durchsichtig und lässt sich zu Fäden ziehen, so ist die Frau wahrscheinlich gerade fruchtbar.
- ▶ Die Körpertemperatur steigt leicht an. Allerdings steigt die Temperatur erst nach dem Eisprung an und die fruchtbare Zeit nach dem Eisprung ist wesentlich knapper, als die Tage davor.

 [Anzeichen eines Eisprungs.docx \[13 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Birgit

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Die Gebärmutter](#)
- ▶ [Der Eisprung](#)
- ▶ [Eisprung berechnen](#)

[zum Artikel Anzeichen eines Eisprungs](#)