



Frauen mit **Kinderwunsch** wollen häufig in Sachen Baby von vorne herein auf Nummer sicher gehen, indem Sie Ihre fruchtbarsten Tage und somit den Tag Ihres Eisprungs ausrechnen. Die **Berechnung des Eisprungs** kann nur aus einem statistischen Durchschnitt ermittelt werden und daher gibt es je nach Berechnungsmethode kleinere Abweichungen. Weil zudem Ihre Periode Schwankungen unterliegt, kann der wirkliche Eisprung durchaus einmal früher oder später erfolgen.

Der weibliche Monatszyklus beginnt am ersten Tag der Regelblutung und verläuft in 3 Phasen:

1. Die **Follikularphase** dauert ungefähr 14 Tage. In diesen zwei Wochen reifen die Follikel (Eibläschen) heran.

2. Der **Eisprung** (oder Follikelsprung) findet innerhalb von 24 Stunden statt. Wenn das follikelstimulierende Hormon (FSH), das für die Heranreifung der Eizellen verantwortlich ist, seinen Höhepunkt erreicht hat, wird das luteinisierende Hormon (LH) ausgeschüttet und bewirkt die Freisetzung der Eizelle aus dem übrig gebliebenen Follikel. Die reife Eizelle wird in den Eileiter befördert. Wenn die Eizelle innerhalb von 12-24 Stunden nicht befruchtet wird, stirbt sie ab und löst die nächste Regelblutung aus.



3. Die **Lutealphase** (auch Gelbkörperphase genannt) ist der Zeitraum nach dem Eisprung, bis zum Beginn der nächsten Regelblutung. In diesen 14 Tagen wird der Rest des Follikels (die Eibläschenhülle) vom luteinisierenden Hormon zum Gelbkörper umgewandelt. Dieser produziert dann das Hormon Progesteron, das die Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung der Eizelle vorbereitet.

Wie kann man den Eisprung berechnen?

Um das **Ovulationsdatum (das Datum Ihres Eisprungs)** zu berechnen, muss man wissen, dass die Lutealphase immer 14 oder 15 Tage dauert, auch wenn der gesamte Zyklus bei jeder Frau unterschiedlich lang sein kann. Sie können Ihren Ovulationstag (Eisprungtag) bestimmen, indem Sie von der durchschnittlichen Zyklusdauer 14 Tage abziehen. Zum Beispiel: Ihr Monatszyklus dauert 24 Tage. Ihr **Eisprung** findet also am 10. Tag statt. Wenn Sie bei der Berechnung die Tage **kurz vor und nach dem Eisprung mit einbeziehen**, erhöhen Sie die Chancen einer Befruchtung: Die Lebensdauer der Eizelle beträgt maximal 24 Stunden, die der Spermien bis zu 4 Tage. Das ergibt einen größtmöglichen Fruchtbarkeitszeitraum von ungefähr 6 Tagen. Weiters erkennen Sie den Eisprung am durchsichtiger werdenden Zervixschleim, an eventuell auftretenden Unterleibsschmerzen und an der Basaltemperatur.

In der Apotheke sind außerdem Ovulationstests erhältlich. Die Stäbchen-Indikatoren werden wie Schwangerschaftstests kurz in den Urinstrahl gehalten und zeigen an, ob Sie sich gerade in der Ovulationsphase befinden (das luteinisierende Hormon wird nachgewiesen). Wenn Sie sich Nachwuchs wünschen, teilt Ihnen der Fruchtbarkeitsindikator mit 90%-iger Sicherheit mit, ob Sie sich gerade in der fruchtbaren Phase befinden.

Erfüllen Sie sich Ihren Kinderwunsch, in dem Sie mit einem **Eisprungkalender Ihre fruchtbaren Tage berechnen**. Viele Informationen zum Schwanger werden gibt es auch hier: mami.erdbeerlounge.de.

Autor: Redaktion / Katrin

 [Eisprung berechnen.docx \[18 KB\]](#)

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Der Eisprung](#)
- ▶ [Anzeichen eines Eisprungs](#)
- ▶ [Die Gebärmutter](#)

[zum Artikel Eisprung berechnen](#)