



Eisprungrechner und Urintest

Eisprungrechner und Urintest, sind zwei Dinge die einem Paar mit hoher Wahrscheinlichkeit auf dem Weg zum **Kinderwunsch** begegnen werden. Aber definitiv zusammen gehören Eisprungrechner und **Urintest** nicht. Es sei denn sie verwenden zusätzlich einen Ovulationstest zur Ermittlung ihres Eisprungs.

Bin ich schwanger oder nicht

Während man mit Hilfe eines **Eisprungrechners** manuell den Zeitpunkt des Eisprungs und damit die fruchtbaren Tage ermittelt, wird bei einem Ovulationstest (Ovum = Ei) der Stand des Luteinisierenden Hormons (LH-Hormon) mittels Urintest gemessen. Denn der plötzliche Anstieg dieses Hormons führt zur Ausreifung einer dominanten Eizelle im Eierstock. Etwa 24 Stunden später kommt es schließlich zum Eisprung. Dabei wird die Eizelle aus dem sie nährenden Follikel ausgestoßen. Anschließend begibt sich die Eizelle auf den Weg in den Eileiter, wo sie innerhalb der nächsten folgenden 24 Stunden befruchtet werden kann. Geschieht dies nicht, stirbt die Eizelle ab und die Chance schwanger zu werden ist in dem aktuellen Zyklus vorüber. Der Zyklus einer Frau umfasst die Zeitspanne vom ersten Tag der letzten Periode bis zum letzten Tag vor dem erneuten Einsetzen der Periode. Um einen **Eisprungrechner** gezielt nutzen zu können, muss man die durchschnittliche Länge des eigenen Zyklus kennen. Es ist durchaus normal, das die Länge des Zyklus zwischen 23 und 35 Tagen liegen kann.

Spermien hingegen sind im Vergleich zur Eizelle wesentlich zäher und können bei optimalen Bedingungen bis zu 4 Tage im weiblichen Körper überleben und bei gezieltem Verkehr die Eizelle bereits erwarten. Aus diesem Grunde werden die Tage vor und der Tag nach dem Eisprung als fruchtbare Tage bezeichnet.

Fruchtbare Tage und Kinderwunsch

Möchte man also seinen Eisprung und somit das Zeitfenster der fruchtbaren Tage ermitteln kann man auf den bereits beschrieben **Urintest** oder den **Eisprungrechner** zurückgreifen. Um den Eisprung manuell zu berechnen ist es wichtig zu wissen, dass die Phase nach dem Eisprung bis zum Einsetzen der nächsten Periode 14 bis 15 Tage dauert. Diese Phase wird als Lutealphase bezeichnet. Kennt man also die eigene Zykluslänge, zieht man davon 14 Tage ab und erhält den höchst wahrscheinlichen Termin für den **Eisprung**. Beobachtet man zusätzlich die Konsistenz des Zervixschleims (Vaginalschleim), wird man feststellen das dieser zum Zeitpunkt des Eisprungs dünnflüssiger und klarer wird.

 [Eisprungrechner und Urintest.docx \[13 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Geschenke zur Geburt vergisst keine Frau](#)
- ▶ [Geschenke zur Schwangerschaft](#)
- ▶ [Wellness und schwanger](#)

[zum Artikel Eisprungrechner und Urintest](#)