



FRAUENGESUNDHEIT

ZYKLUSKUNDE

Eisprungphase / Fruchtbare Phase

Temperatur steigt um 0,2 - 0,3 °C an

Schleim ist klar und spinnbar (verschwindet 24 h nach Eisprung) > Fruchtbarkeitsschleim

Muttermund sitzt weit oben, ist offen, weich und ist eventuell nicht mehr tastbar

Frau größte Offenheit und Aufmerksamkeit nach Außen (Beziehungen, Projekte etc.)

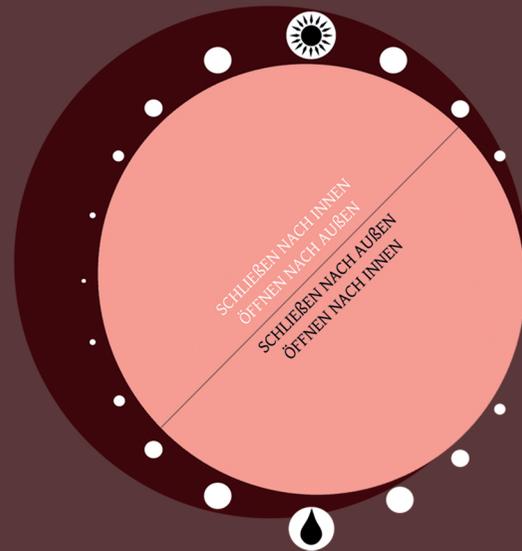
Aufbauphase / Follikelphase

Temperatur
niedrig, auf gleichbleibendem Niveau

Schleim / Ausfluss
weiß

Muttermund
sitzt tief im Vaginalkanal, geschlossen,
fest

Frau
befindet sich im Aufbau, agiert wieder
stärker nach Außen



Anspannungsphase / Prämenstruelle Phase

Temperatur
Hochlage für bis zu 2 Wochen

Schleim / Ausfluss
weiß, klebrig, eher dick

Muttermund
senkt sich wieder im Vaginalkanal, ist
geschlossen und fest

Frau
sollte Energie & Fokus stärker für sich
nutzen

Blutungsphase

Temperatur fällt wieder ab

Blut sollte erst rot sein, kann dann dunkler werden, kleinere Stücke in Ordnung

Muttermund sitzt wieder oben, ist offen und weich

Frau sollte Ruhephasen einbauen, Reflektion des Zyklus