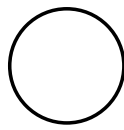


womanessence\_  
embodyingspiritaswomen



### Fruchtbare Phase **Eisprung | Ovulation**

Follikel platzt, Ausstoß reifer Eizelle  
aus dem Eierstock, sinkt durch den  
Eileiter in die Gebärmutter

+ Progesteron  
+ Östrogen

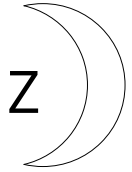
PMS

LH\*-Anstieg

\*luteinisierendes Hormon

### **Vor dem Eisprung**

Follikelbildung f. Eizelle  
Eizelle wächst heran  
Schleimhaut wächst  
Nährstoffbildung  
spermienfreundl.  
Schleim



+ Östrogen  
+ Testosteron

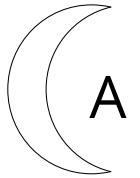
**Testosteron:** Tatkraft, Lust  
**Östrogen:** Nestbau, Drama  
**Progesteron:** Chillout, Spaß

### **pre-menstruell**

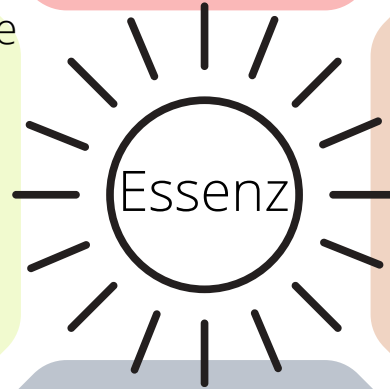
Aufbau Gebärmutter-  
schleimhaut  
für befruchtete Eizelle

-----Bei Nichtbefruchtung:-----

Ablösung der  
Gebärmutter-  
schleimhaut

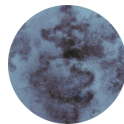


- Östrogen  
- Progesteron  
- Testosteron



### **Blutung**

Schleimhaut wird abgestossen  
FSH\* Anstieg  
\*follikelstimulierendes Hormon



### **Wechseljahre:**

Progesteron sinkt  
Östrogen schwankt, sinkt  
Testosteron bleibt