

Periode und Zyklus

Wie läuft der Zyklus ab und warum bekommen Frauen und Mädchen regelmäßig die Periode?

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)

Für die meisten Frauen und Mädchen gehört sie einmal im Monat zum Alltag: die Periode. Sie hat noch viele andere Namen, zum Beispiel Regelblutung, „die Tage“ oder Menstruation. Für manche ist sie ein Zeichen von Gesundheit und Weiblichkeit. Andere finden sie nur lästig oder haben während der Periode starke Beschwerden. Manche finden es auch unangenehm, über das Thema zu sprechen. Doch die Periode ist etwas ganz Natürliches und kein Grund, sich zu schämen!



Foto: ©DEEPOL by plainpicture / Viktor Holm

Die Periode ist Teil eines wichtigen Kreislaufs (Zyklus): Jeden Monat bereitet sich der weibliche Körper in mehreren Schritten auf eine Schwangerschaft vor. Wenn keine Schwangerschaft entsteht, kommt es zur Regelblutung und der Kreislauf beginnt von vorne. Dieser Zyklus beginnt bei Mädchen in der Pubertät mit der ersten Periode und wiederholt sich danach immer wieder. In den Wechseljahren stellt sich der Körper einer Frau dann um: Die Periode kommt seltener und irgendwann gar nicht mehr.

Doch was genau passiert da eigentlich? Warum bluten Frauen und Mädchen jeden Monat? Und was passiert in der Zeit zwischen den Blutungen?

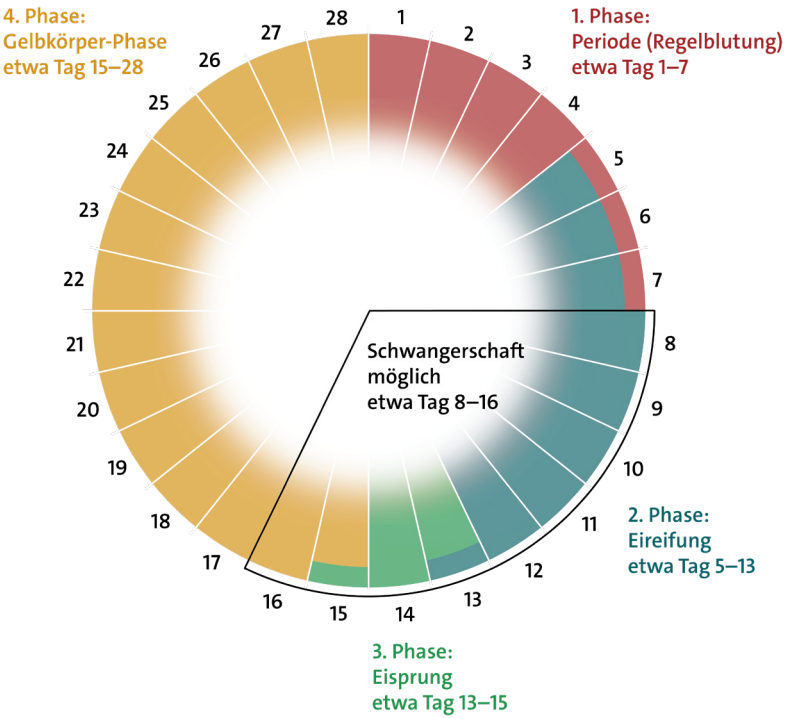
Was passiert während des weiblichen Zyklus?

1. Phase: Periode (Regelblutung)

Die Gebärmutter ist von innen mit einer dicken Schleimhaut ausgekleidet. Während der Periode stößt der Körper die oberste Schicht dieser Schleimhaut ab – zusammen mit etwas Blut. Beides fließt dann aus dem Körper: So kommt es zur Regelblutung oder Periode. Die Blutung dauert meist 3 bis 7 Tage. Das kann jeden Monat ein bisschen anders sein.

Das Blut ist meist hellrot bis dunkelrot-bräunlich. Im Blut können auch kleine Klumpen sein. Sie entstehen zum Beispiel, wenn das Blut schon in der Gebärmutter gerinnt oder sich mit kleinen Stücken der Gebärmutter-Schleimhaut vermischt.

Die Zyklus-Phasen: grober Ablauf

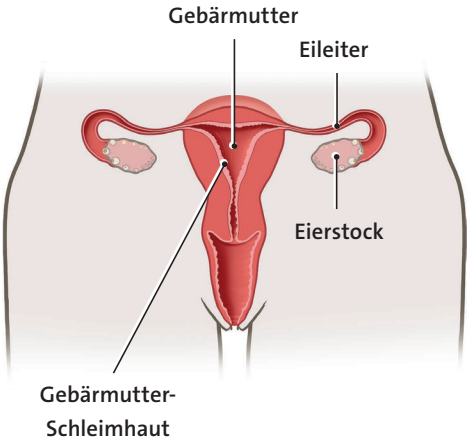


Gut zu wissen:

Der Zyklus kann auch deutlich länger oder kürzer dauern. Das kommt zum Beispiel häufig in der Zeit nach der ersten Periode in der Pubertät und vor der letzten Periode in den Wechseljahren vor. Auch bei bestimmten Erkrankungen und Medikamenten, viel Stress oder wenn etwas mit den Hormonen nicht stimmt, kann der Zyklus unregelmäßig sein.

Deshalb ist es wichtig, immer zu verhüten, wenn man nicht schwanger werden möchte. Denn wenn der Zyklus unregelmäßig ist, kann auch der Eisprung deutlich früher oder später sein.

Um die Schleimhaut abzustoßen, ziehen sich die Muskeln der Gebärmutter immer wieder zusammen. Daher kann es zu ziehenden Schmerzen und Krämpfen im unteren Bauch kommen – bei manchen Frauen und Mädchen tut es sehr weh, andere spüren kaum etwas.



2. Phase: Eireifung

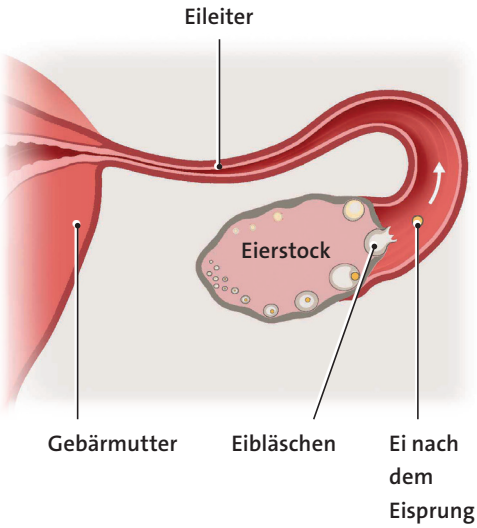
Bereits während der Periode reifen in den Eierstöcken mehrere Bläschen mit Eizellen (Eibläschen) heran. Die Eizellen enthalten die Erbanlagen (Gene) der Frau oder des Mädchens.

Aber nicht alle Eibläschen reifen ganz heran: Normalerweise entwickelt sich nur ein Eibläschen vollständig. Die anderen Eibläschen sterben ab.

Wichtig für die Eireifung ist das Hormon Östrogen. Die Eibläschen produzieren daher in der ersten Hälfte des Zyklus mehr davon. Das Östrogen sorgt auch dafür, dass sich die Gebärmutter-Schleimhaut nach der Periode wieder aufbaut.

3. Phase: Eisprung

Ungefähr nach der Hälfte des Zyklus ist die Eizelle reif. Dann „springt“ sie aus dem Eibläschen heraus und wandert vom Eierstock in den Eileiter.



Wann kann ich schwanger werden?

Eine Schwangerschaft entsteht, wenn die Eizelle innerhalb von 24 Stunden nach dem Eisprung „befruchtet" wird. Das bedeutet, dass sie mit dem Spermium eines Mannes oder Jungen verschmilzt.

Spermien können einige Tage im Körper überleben. Deswegen kann eine Schwangerschaft auch entstehen, wenn eine Frau oder ein Mädchen in einem Zeitraum von 5 Tagen vor dem Eisprung oder 1 Tag danach Sex hat, ohne zu verhüten.

4. Phase: Gelbkörper-Phase

Das leere Eibläschen im Eierstock verändert seine Form und damit auch seine Funktion. Es wird dann „Gelbkörper" genannt und produziert nun vor allem Progesteron, das sogenannte Gelbkörper-Hormon.

Das Progesteron bewirkt, dass die Schleimhaut in der Gebärmutter weiter anwächst und umgebaut wird. So kann die Gebärmutter die Eizelle aufnehmen, wenn diese befruchtet wurde.

Wie geht es weiter?

Nun gibt es zwei Möglichkeiten:

1. **Die Eizelle wurde befruchtet.**
   Dann wandert sie vom Eileiter weiter in die Gebärmutter und nistet sich dort in die Schleimhaut ein. Eine Schwangerschaft hat begonnen. Die Periode bleibt während der Schwangerschaft aus.
2. **Die Eizelle wurde nicht befruchtet.**
   Dann wird sie nicht mehr gebraucht und stirbt ab. Auch die dicke Gebärmutter-Schleimhaut wird nicht mehr gebraucht. Die oberste Schleimhaut-Schicht wird wieder abgebaut und abgestoßen – das heißt, es kommt zu einer Regelblutung und der Zyklus beginnt von vorn.

Wie lange dauert ein Zyklus?

Der Zyklus fängt mit dem Beginn der Periode an und endet am letzten Tag vor der nächsten Periode. Das sind meistens 28 Tage – der Zyklus kann aber auch ein paar Tage länger oder kürzer sein. Es kann auch jeden Monat ein bisschen anders sein.

Um den eigenen Zyklus besser kennenzulernen, kann man zum Beispiel den Verlauf der Periode in einem Tagebuch, Kalender oder in einer Handy-App festhalten. So lassen sich auch Unregelmäßigkeiten leichter erkennen.

Starke Beschwerden aufgrund der Periode – welche Hilfe gibt es?

Die meisten Frauen und Mädchen haben rund um die Periode hin und wieder verschiedene Beschwerden, zum Beispiel Schmerzen, starke Blutungen oder Stimmungsschwankungen.

(!) Wichtig ist:

Wenn Ihre Beschwerden häufig so stark sind, dass sie Sie im Alltag einschränken, müssen Sie das nicht einfach aushalten. Suchen Sie sich ärztliche Hilfe! Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann herausfinden, was dahintersteckt und welche Behandlungen Ihnen vielleicht helfen können.

Mehr dazu lesen Sie in unserer Information: „Probleme mit der Periode: Wann ist es gut, mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen?“

Notizen

Hier können Sie festhalten, was Ihnen bei Ihrer Periode aufgefallen ist – zum Beispiel, welche Beschwerden Sie haben, wann sie auftreten und ob Sie etwas belastet. Vielleicht hilft Ihnen das, wenn Sie sich auf ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt vorbereiten wollen.

Quellen finden Sie auf unserer Internet-Seite:
www.gesundheitsinformation.de/weitergeben

Über uns

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat diese Informationen in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. (LVG & AFS Bremen) entwickelt.

Das IQWiG hat den gesetzlichen Auftrag, für alle Bürgerinnen und Bürger verlässliche und allgemein verständliche Gesundheitsinformationen bereitzustellen. Dazu betreibt es die Internet-Seite gesundheitsinformation.de.

IQWiG

gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Siegburger Str. 237
D-50679 Köln

Tel: +49 (0)221 - 35685-0
www.iqwig.de
gi-kontakt@iqwig.de

Stand: 10/2026

Stempel / Notizen

Titelseite, Foto: © DEEPOL by plainpicture/Ashley Corbin-Teich