ARBEITSBLATT

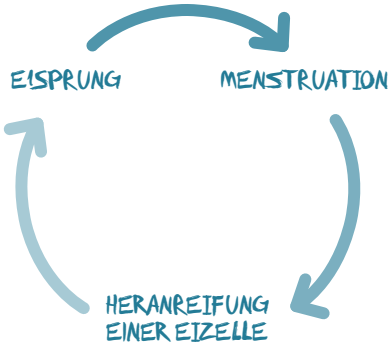
FRUCHTBARE TAGE

Name

In einem Monats-Zyklus gibt es fruchtbare und unfruchtbare Tage. Welche Tage fruchtbar sind und welche nicht, hängt mit dem Hormonspiegel im Körper zusammen. Nur an fruchtbaren Tagen kann ein Mädchen oder eine Frau schwanger werden.

1. DER MONATSZYKLUS WIRD DURCH HORMONE GESTEUERT. WIE DAS FUNKTIONIERT, ERFÄHRST DU IM INFOTEXT. LIES DIR DEN TEXT DURCH UND MARKIERE IM TEXT DIE INFORMATIONEN ZUR FRUCHTBARKEIT.

Der Zyklus kehrt immer wieder. Es ist eine Art Kreislauf:



Der Zyklus lässt sich in zwei Phasen einteilen. In der Mitte dieser beiden Phasen liegt der Eisprung. Nur während der Tage um den Eisprung herum ist ein Mädchen oder eine Frau fruchtbar und kann schwanger werden. Die beiden Phasen verlaufen so:

1. Phase: Erster Tag der Menstruation (Monatsblutung) bis zum Eisprung

In dieser Phase reift die Eizelle heran. Dazu bekommt das Eibläschen (Follikel) ein anregendes Hormon, damit es wächst. Die Eihülle produziert dabei das Hormon Östrogen. Der Östrogenspiegel steigt während der Eireifung erst langsam und dann immer steiler. Gleichzeitig steigt auch die Fruchtbarkeitskurve. Am Höhepunkt des Östrogenlevels schüttet der Körper ein weiteres Hormon aus, das den Eisprung auslöst. Der Östrogenspiegel fällt wieder. Die Fruchtbarkeit erreicht ihren Höhepunkt erst etwas später, etwa drei Tage nach der Eisprungphase.

2. Phase: Eisprung bis zur nächsten Menstruation

In dieser Phase bereitet sich die Gebärmutter auf das Einnisten des Eies vor. Die Phase beginnt mit dem Eisprung. Der Östrogen-Spiegel sinkt, der Progesteron-Spiegel steigt. Progesteron ist das Hormon, das eine Schwangerschaft erhält. Kurz bevor der Progesteronspiegel steigt, sinkt die Fruchtbarkeit wieder. Mit Ende der Eisprungphase beginnen also wieder die unfruchtbaren Tage. Wurde keine Eizelle befruchtet, stellt der Körper die Produktion des Progesteron wieder ein. Der Hormonspiegel sinkt langsam ab, die Gebärmutterschleimhaut beginnt, sich abzulösen und es kommt zur Menstruation.

BILDUNG LOVELINE.de

ARBEITSBLATT

FRUCHTBARE TAGE

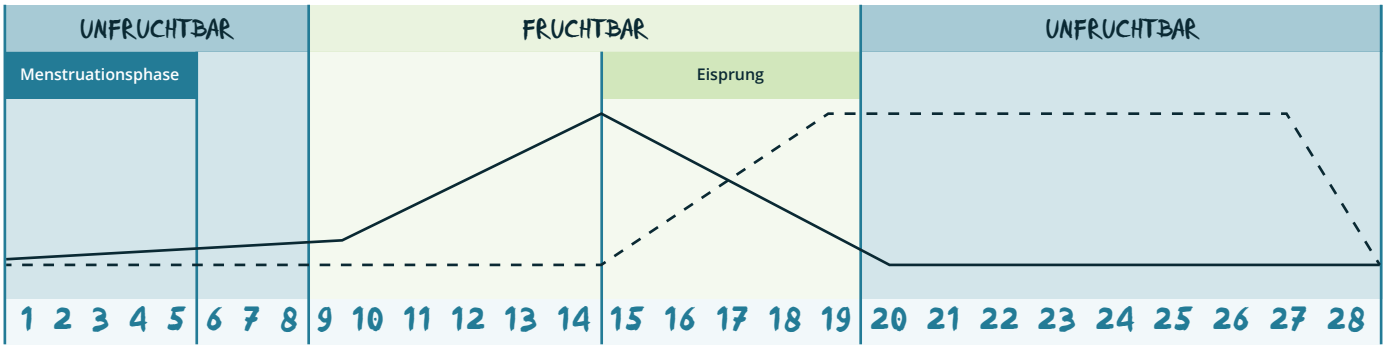
Name

2. ZEICHNE DANN DIE FRUCHTBARKEIT ALS ZUSÄTZLICHE KURVE IN DAS ZYKLUS-DIAGRAMM. NUTZE DAFÜR EINEN ROTEN STIFT.

Östrogen

Progesteron

Fruchtbarkeit (einzeichnen)



3. BESPRECHT IN DER GRUPPE: WANN ERREICHT DIE FRUCHTBARKEIT IHREN HÖHEPUNKT?

RECHERCHIERE AUF WWW.LOVELINE.DE ODER IN DER BROSCHÜRE „AUFREGENDE JAHRE – JULES TAGEBUCH“.

INTERNET:

- loveline.de – Das Jugendportal des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG)
  www.loveline.de

BROSCHÜRE:

- Aufregende Jahre – Jules Tagebuch
  https://shop.bioeg.de/pdf/13040000.pdf

LÖSUNGSBLATT

FRUCHTBARE TAGE

1. DER MONATSZYKLUS WIRD DURCH HORMONE GESTEUERT. WIE DAS FUNKTIONIERT, ERFÄHRST DU IM INFOTEXT. LIES DIR DEN TEXT DURCH UND MARKIERE IM TEXT DIE INFORMATIONEN ZUR FRUCHTBARKEIT.

Der Zyklus lässt sich in zwei Phasen einteilen. In der Mitte dieser beiden Phasen liegt der Eisprung. Nur während der Tage um den Eisprung herum ist ein Mädchen oder eine Frau fruchtbar und kann schwanger werden. Die beiden Phasen verlaufen so:

1. Phase: Erster Tag der Menstruation (Monatsblutung) bis zum Eisprung

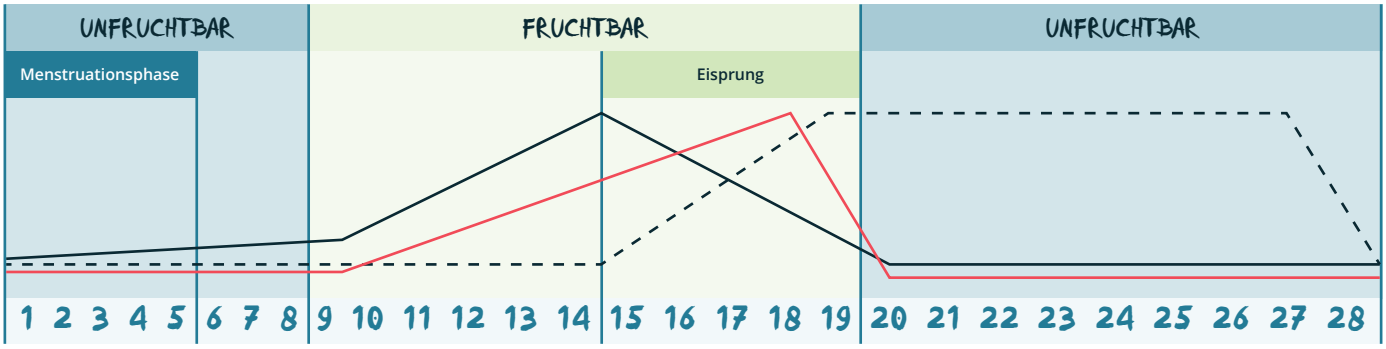
In dieser Phase reift die Eizelle heran. Dazu bekommt das Eibläschen (Follikel) ein anregendes Hormon, damit es wächst. Die Eihülle produziert dabei das Hormon Östrogen. Der Östrogenspiegel steigt während der Eireifung erst langsam und dann immer steiler. Gleichzeitig steigt auch die Fruchtbarkeitskurve. Am Höhepunkt des Östrogenlevels schüttet der Körper ein weiteres Hormon aus, das den Eisprung auslöst. Der Östrogenspiegel fällt wieder. Die Fruchtbarkeit erreicht ihren Höhepunkt erst etwas später, etwa drei Tage nach der Eisprungphase.

2. Phase: Eisprung bis zur nächsten Menstruation

In dieser Phase bereitet sich die Gebärmutter auf das Einnisten des Eies vor. Die Phase beginnt mit dem Eisprung. Der Östrogen-Spiegel sinkt, der Progesteron-Spiegel steigt. Progesteron ist das Hormon, das eine Schwangerschaft erhält. Kurz bevor der Progesteronspiegel steigt, sinkt die Fruchtbarkeit wieder. Mit Ende der Eisprungphase beginnen also wieder die unfruchtbaren Tage. Wurde keine Eizelle befruchtet, stellt der Körper die Produktion des Progesteron wieder ein. Der Hormonspiegel sinkt langsam ab, die Gebärmutterschleimhaut beginnt, sich abzulösen und es kommt zur Menstruation.

2. ZEICHNE DANN DIE FRUCHTBARKEIT ALS ZUSÄTZLICHE KURVE IN DAS ZYKLUS-DIAGRAMM. NUTZE DAFÜR EINEN ROTEN STIFT.

Östrogen

Progesteron

Fruchtbarkeit