

CHECKLISTE

8 Symptome einer
Gelbkörperschwäche

Verkürzte zweite Zyklushälfte

Normalerweise ist die zweite Zyklushälfte nach dem Eisprung zwischen 11 und 15 Tage lang. Bei einer Gelbkörperschwäche ist sie verkürzt und beträgt nur **maximal 10 Tage**.

Tipp: Mittels der Basaltemperatur kannst Du herausfinden, wie lang Deine zweite Zyklushälfte dauert.

Unregelmäßige Menstruation

Eine lange und/oder starke Periode kann die Folge einer Gelbkörperschwäche sein. Bildet der Gelbkörper zu wenig Progesteron, kann es außerdem zu Schmierblutungen und Zwischenblutungen kommen.

Zysten oder Myome

Diese gutartigen Wucherungen in der Gebärmutter entstehen wegen einer Östrogendominanz. Dann ist davon auszugehen, dass ein Progesteronmangel vorherrscht.

Starke PMS-Symptome

Zu den Symptomen des prämenstruellen Syndroms zählen Reizbarkeit, Schwindel und Schlafstörungen. Auch depressive Verstimmungen und Kopfschmerzen können vermehrt auftreten.

Hautprobleme

Ein Progesteronmangel kann sich auch durch Akne äußern.

Verlust der Libido

Keine Lust? Der Grund kann ein hormonelles Ungleichgewicht sein.



ZUSÄTZLICHE SYMPTOME:

“Langsame” Basaltemperatur

Ein weiterer Hinweis auf eine Gelbkörperschwäche kann sein, wenn die Basaltemperatur vergleichbar langsam ansteigt oder konkret nur phasenweise. Wäre genügend Progesteron da, würde die Körpertemperatur nach dem Eisprung steiler ansteigen.

Tipp: Protokolliere über mehrere Wochen und Zyklen sorgfältig Deinen Zyklus. Die Datenauswertung bei einer gynäkologischen Fachperson kann weiterhelfen.

Frühe Fehlgeburten

Da die Gebärmutterschleimhaut bei einer Gelbkörperschwäche nicht ausreichend nährstoffreich und stabil ist, kann es vermehrt zu Fehlgeburten kommen, meist in sehr frühen Schwangerschaftsstadien.

HINWEIS

Wenn Du diese Symptome bei Dir feststellst und es mit der Schwangerschaft nicht klappen will, empfiehlt sich in jedem Fall ein **Besuch einer gynäkologischen Praxis**. Nur hier kann eindeutig identifiziert werden, ob eine Gelbkörperschwäche besteht oder nicht.

WUSSTEST DU SCHON?

Für Deine normale Hormontätigkeit, ist die Aufnahme bestimmter Vitamine wichtig. Zum Beispiel trägt Vitamin B6 zur Regulierung der Hormone bei – es ist in den BabyFORTE® Kinderwunsch Kapseln gemeinsam mit anderen wertvollen Inhaltsstoffen zu finden.

Exklusiver Rabatt: 10 % mit dem Code “**schwanger10**”.

