

## **Kapitel 19: Elli, die Eizelle hat den Mut loszulassen**

Es war einmal eine kleine Eizelle namens Elli, die in einem wunderschönen Eierstock lebte. Jeden Monat hoffte Elli, dass ihr großer Moment kommen würde. Sie hoffte, endlich auf eine aufregende Reise zu gehen. Diese Reise beginnt erst, wenn sie das Signal vom mächtigen LH, auch Luteinisierendes Hormon genannt, erhält. Eines Tages, in dem Moment, als die Sonne über dem Eierstock aufgeht, spürt Elli ein starkes Kribbeln. Das ist das Zeichen dafür, dass LH endlich da ist!

LH ist ein mutiger Bote, der den Eierstöcken signalisiert, dass es Zeit für den Eisprung ist. "Auf geht's, Elli!", ruft LH. "Es ist deine Zeit zu glänzen!" Mit einem freudigen Sprung wird Elli aus ihrem bequemen Zuhause im Eierstock freigesetzt. Elli erlebt den von ihr so lang ersehnten Eisprung.

Draußen fühlt sich alles neu und aufregend an. Zum Glück weiß Elli, dass sie nicht allein ist. LH hat auch dafür gesorgt, dass der Gelbkörper (Corpus luteum) gebildet wird. Dieser kleine gelbe Freund beginnt sofort, das beruhigende Hormon Progesteron freizusetzen. Progesteron ist wie eine kuschelige Decke, die die Gebärmutter Schleimhaut dick und weich macht – den perfekten Ort für eine Eizelle, die auf eine Abenteuerreise geht.

Elli schwimmt durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter und wartet sehnsüchtig und geduldig darauf, dass ein mutiges Spermium sie finden und befruchten wird. Doch die Tage vergehen, und niemand kommt. Das Nest in der Gebärmutter ist schon kuschelig vorbereitet, doch Elli wird langsam älter und fühlt sich etwas schrumpelig. Sie weiß, dass ihre Zeit bald vorbei sein wird. Auch der weise Gelbkörper bemerkt, dass Elli nicht befruchtet wurde. Er weiß jetzt, dass Elli die Reise zum Babyland nicht erleben wird.

Eines Tages entdeckt Elli einen Spiegel in der Gebärmutterwand. Neugierig schwebt sie näher heran, schaut hinein und erkennt ihr eigenes Spiegelbild. Ihre Oberfläche ist nicht mehr so glatt und glänzend wie zu Beginn ihrer Reise. Sie fühlt, dass sie ihre bisherige Reise viel Kraft gekostet hat. Sie fühlt sich nicht mehr so frisch wie am Anfang. "Oh je," seufzt Elli, "ich bin wohl jetzt zu alt für dieses Abenteuer."

Elli beschließt, dass es Zeit ist, ihre Reise zu beenden. Sie weiß, dass das auch bedeutet, dass der Progesteronspiegel sinken muss. "Ich muss dem Gelbkörper Bescheid geben," denkt sie und ruft ihren gelben Freund an. "Lieber Gelbkörper," sagt Elli mutig, "ich bin zu alt und schrumpelig geworden. Es ist Zeit, dass wir den Progesteronspiegel senken." Ihr gelber Freund nickt verständnisvoll. "Ich verstehe, Elli," sagt er sanft. "Ich werde die Progesteron-Produktion abbrechen."

Als der Gelbkörper die Produktion abbricht und verschwindet, lässt die beruhigende und aufbauende Wirkung des Progesterons nach und Elli spürt, dass sich nun etwas Großes anbahnt. Plötzlich zieht sich die Gebärmutter zusammen und die Gebärmutter Schleimhaut löst sich. Es fühlt sich für Elli so an, als ob eine gewaltige Welle durch die Gebärmutter rauscht, die alles auf ihrem Weg mitnimmt. Auch Elli wird von dieser Welle erfasst und ihr wird klar, dass dies der letzte Abschnitt ihrer Reise sein würde. Elli denkt noch einmal an all die kleinen Eizellen, die im Eierstock darauf warten, ihre eigenen Abenteuer zu erleben. Sie lächelt und wünscht ihnen von ganzem Herzen, dass vielleicht eine von ihnen eines Tages das große Glück haben

wird, das Babyland zu erreichen. Mit diesem wundervollen Gedanken wird Elli glücklich hinausgespült.

So endet das Abenteuer von Elli, der Eizelle, die den Mut hatte, sich selbst im Spiegel zu betrachten und den Entschluss zu fassen, dass es Zeit ist, loszulassen. Ihre Entscheidung löste die Menstruation aus, die den Körper in einem natürlichen Prozess reinigt und auf die Abenteuerreise der nächsten Eizelle vorbereitet. Ellis Ende ist gleichzeitig der Beginn eines neuen Kreislaufes. Der Kreislauf des Lebens geht weiter. Im Eierstock warten bereits neue Eizellen, die aufgeregt darauf hoffen, ihre eigenen spannenden Geschichten zu schreiben. Jede von ihnen wartet darauf, endlich ihr großes Abenteuer zu erleben.

(Ein Ausschnitt aus dem Buch: Org\*\*men die heilen – Beckenbodentraining mit Spaß von Stephanie Menz)

