

SHEILA DE LIZ

Woman on fire

Beter leven met de overgang

Vertaald uit het Duits door Irene Dirkes



ALFABET UITGEVERS

2025

Handboek voor je persoonlijke vuurdoop

Ik heb een leuk nieuwtje voor je: je behoort tot een nieuwe generatie vrouwen. We leven in een tijd zoals er niet eerder was, waarin wij vrouwen langer fit zijn, langer gezond blijven en mooier oud worden dan ooit tevoren in de geschiedenis van de mensheid. Wat voor ons vanzelfsprekend lijkt, heeft de evolutie jammer genoeg nog niet opgepikt: ze bevindt zich nog op het niveau van honderdvijftig jaar geleden, toen overgangsklachten geen grote rol speelden omdat je op je vijfenveertigste allang het toppunt van je gezondheid had bereikt en het geen uitzondering was om rond je vijftigste te sterven. Maar ook in de naoorlogse periode en tot in de jaren tachtig gold vijftig al als oud en was je op je zestigste een oud besje. Eventuele overgangsklachten werden door ouderdomsziekten overschaduwd of domweg verzwegen, zoals in die tijd gebruikelijk was.

Tegenwoordig vormen vrouwen van middelbare leeftijd met hun vele activiteiten de ruggengraat van hun community, terwijl in die tijd van volle to-dolijstjes de hormonale veranderingen juist naderbij sluipen, het oude evolutieprogramma volgend. Sommige veranderingen zijn klein, subtiel, mysterieus, andere blazen ons omver en maken het leven tot een hel. En hoewel we biologisch gezien duidelijk jonger zijn dan onze moeders en oma's op onze leeftijd waren en we dingen doen die zij nooit

gedaan zouden hebben, zoals sneakers dragen of naar popconcerten gaan, is de medische opvatting met betrekking tot de overgang in de jaren tachtig blijven steken. Anders gezegd: wij zijn met onze tijd meegegaan, de medische wetenschap hinkt ons achterna. Bovendien is er een fundamenteel gebrek aan gedegen informatie voor vrouwen van over de veertig. Er wordt nu over de overgang gepraat zoals in de jaren vijftig over menstruatie: op fluistertoon, achter gesloten deuren. Dat laatste is tegenwoordig wel anders; de meeste moeders leggen hun dochters alles van A tot Z uit zodra die in de puberteit komen en laten ze maandverband en tampons zien. Maar bij de grote hormonale verandering halverwege je leven is er niemand die vertelt wat je allemaal te wachten staat. Er is geen oude wijze vrouw die je op de overgang voorbereidt en ook geen tijdig verhelderend gesprek op initiatief van de huisarts. In plaats daarvan word je min of meer het bos in gestuurd. Hier en daar pik je wat snippers informatie op die niet bepaald vrolijk stemmen, ze doen eerder denken aan verlies en afscheid: onprettig, pijnlijk en deprimerend. Bovendien wekt het de schijn dat de overgang gewoon zo'n vrouwelijke vloek is als menstruatiepijn of het premenstrueel syndroom (PMS), iets wat je zonder te klagen moet zien te doorstaan, omdat geen enkele oplossing optimaal is en de natuur nu eenmaal zo is.

Maar ik zeg je dat dit niet zo hoeft te zijn. Je hoeft je niet te onderwerpen aan het plan van de natuur om je voortaan slechter en zwakker te voelen. De overgangsjaren hebben dringend een allang noodzakelijke update nodig. Dus heb ik een ander plan voor je, een beter plan. Er is een alternatief waardoor je je goed voelt – niet alleen vrij van klachten, maar

écht fit en goed. En het beste is: het is veel makkelijker om je goed te voelen dan je door de dagen en maanden en jaren heen te slepen vanwege een gebrek aan hormonen. En op de lange duur ben je ook nog eens gezonder. Zoals je uitgebreid zult zien, is het tekort aan hormonen een van de belangrijkste oorzaken voor ziekten op latere leeftijd, waardoor je niet meer kunt dansen op het huwelijksfeest van de kinderen of flirten met de ober tijdens de vakantie.

Vanaf je veertigste krijg je al te maken met allerlei onverklaarbare symptomen die een direct gevolg zijn van een hormoontekort: depressie en andere psychische klachten, gewrichtspijnen, hartritmestoornissen, neurologische aandoeningen, vreemde huidkwalen en een aantal andere ongemakken die zich pas in de overgangsjaren openbaren, maar zich vaak als op zichzelf staande symptomen voordoen. Veel vrouwen die zichzelf tijdens de hormonale overgang als klachtenvrij beschouwen omdat ze geen opvliegers hebben, hebben vaak andere klachten. En niemand komt op het idee, ook artsen niet, dat hieraan een gebrek aan vrouwelijke hormonen ten grondslag ligt.



GOOD TO KNOW!

Voor je volgende levensfase heb je een concreet plan nodig dat op jou is afgestemd, te begrijpen is en goed werkt! En als je je eraan houdt, zal je zestigjarige ik je huidige ik dankbaar zijn.

Het gebrek aan kennis beperkt zich dus zeker niet tot de leken op medisch gebied: bij de studie geneeskunde wordt de menopauze hoogstens aangestipt en zelfs gynaecologen leren er tijdens hun studie nauwelijks iets over. Toen ik begin dertig was en als assistent-arts werkte, dacht ik dat de overgangsklachten bij de laatste menstruatie begonnen. Verder had ik het idee dat ergens rond je vijftigste je hormonen begonnen af te nemen en het dan pas hormonaal bergafwaarts ging. Inmiddels weet ik dat als we eind dertig zijn onze hormoonhuishouding al lichtjes begint te veranderen en voor onopvallende veranderingen van onze gemoedstoestand zorgt. Dit meestal sluipend verlopend proces wordt de **premenopauze** genoemd, die vaak vloeiend overgaat in de zogenoemde **perimenopauze**. Deze behoorlijk lange fase beslaat de jaren voor én na de allerlaatste menstruatie, die, wanneer die als zodanig kan worden gedefinieerd, ook zo heet: de **menopauze** is enkel de benaming van de paar dagen als je voor de allerlaatste keer ongesteld bent.

Veel vrouwen weten niet waarom ze zich gedurende de pre- en perimenopauze slecht voelen. Vooral als ze dan nog onder de veertig zijn, is het soms lastig om gehoor voor hun problemen te vinden. Maar ik wil je graag van gedegen kennis voorzien, beste lezeres, en daarom is het nu tijd om de eerste stap te zetten en alles over onze vrouwelijke hormonen te leren. Dat zijn de basics, de sleutel en het materiaal dat je nodig hebt om in elk opzicht te begrijpen hoe we in elkaar zitten. De meeste organen in het lichaam worden door vrouwelijke hormonen beïnvloed, maar ook veel emotionele en psychische ontwikkelingen hebben een direct verband met hormonen: wie thuis tienermeisjes heeft, weet hoe hormonen

een mens kunnen veranderen. Wie ooit zwanger was, kent de kracht van de tweede hormonale verandering in het leven van een vrouw. En niet minder indrukwekkend is de derde vorm, namelijk de hormonale veranderingen die tijdens de overgangsjaren plaatsvinden – zowel lichamelijk, geestelijk als psychisch.



GOOD TO KNOW!

De **premenopauze** begint meestal tussen je achtendertigste en vierenvierigste; er vinden subtiele veranderingen in de hormoonhuishouding plaats.

Op de premenopauze volgt naadloos de **perimenopauze**, de eigenlijke overgangsjaren, die duren tot één à twee jaar na de laatste menstruatie, oftewel de **menopauze**. Jazeker, de menopauze is de benaming van de allerlaatste ongesteldheid, als er tot twaalf maanden daarna geen bloeding meer heeft plaatsgevonden!

De perimenopauze gaat vervolgens vloeiend over in de **postmenopauze**.

Om de overgangsjaren niet alleen te snappen maar er ook grip op te krijgen, is het essentieel dat je bekend bent met de vrouwelijke hormonen, wat slechts weinig vrouwen zijn. Hormonen in het algemeen en de vrouwelijke hormonen in het bijzonder hebben de naam om mysterieus en grillig te zijn, gecompliceerd en onbegrijpelijk. Daar brengen we nu verandering in! Elk

hormoon is meer dan alleen een molecuul, elk hormoon heeft zijn eigen taken en een eigen profiel – ja, in feite een eigen persoonlijkheid. En omdat elke persoonlijkheid een gezicht nodig heeft, gaan we op zoek naar hulp en reizen we in gedachten af naar de stad der dromen: naar Hollywood. Let's go!

Hollywood van de hormonen

Er zijn onder alle menselijke hormonen drie diva's die als het ware de hoofdrol spelen bij alle vrouwelijke wezens op deze aarde. Ze zijn verantwoordelijk voor onze rondingen, onze cyclus, en of we zin hebben in een man of hem liever ghosten op WhatsApp. Haal het doek maar op voor onze hormoonsterren: oestrogeen, progesteron en testosteron!

Ze hebben alle drie ieder hun eigen sterke en zwakke punten, en als ze goed op elkaar zijn afgestemd en samenwerken, loopt alles op rolletjes. Om recht te doen aan de speciale eigenschappen van deze drie dames geven we ze een gezicht en gebruiken daarbij een Hollywood-kaskraker uit het jaar 2000: *Charlie's Angels*. In die film nemen Cameron Diaz, Lucy Liu en Drew Barrymore het als slimme detectives met kungfu en heel coole outfits tegen misdadigers op, terwijl ze tussendoor ook nog op zoek zijn naar de perfecte man.

In onze vergelijking is oestrogeen Drew Barrymore: in de film is zij degene met de meeste rondingen, ze is het meest romantisch en vindt iedere bad boy ergens wel aantrekkelijk. Ze is dromerig en knuffelig, en van de drie angels laat zij zich het

meest door haar gevoel leiden. Oestrogeen is bij uitstek het hormoon van de vrouwelijkheid, het hormoon van de rondingen, van romances, van tango op een zwoele zomeravond en van dramatiek. Drew neuriet op de achtergrond altijd mee bij alle romantische popsongs, is dol op songs als 'My Heart Will Go On' van Céline Dion en laat ons zwijmelen bij 'Perfect' van Ed Sheeran. Ze is de beschermvrouwe van alle curvy models en de geheime ambassadrice van alle Hunkemöller-winkels.



Oestrogeen is mentaal en psychologisch verantwoordelijk voor een aantal dingen die we ‘typisch vrouwelijk’ noemen: de behoefte om voor iedereen te zorgen, het verlangen naar schoonheid en jezelf mooi maken, maar ook de wens naar een eigen gezin. Iedereen moet tevreden worden gesteld – met name als je in de twintig of dertig bent – van schoonmoeder tot leidinggevende. Ook koddige dingen, zoals een schoenenverzamel-tic of de neiging met z’n tweeën naar het toilet te gaan, hebben vermoedelijk met oestrogeen te maken. Maar helaas is oestrogeen ook verantwoordelijk voor andere eigenschappen die de hersenen kunnen infiltreren en ondermijnen, zodat je voortdurend jezelf vergelijkt met je omgeving of je wel mooi, slim en goed genoeg bent, en je de stomme gewoonte hebt om te veel belang te hechten aan de mening van anderen. Eenmaal volwassen heb je op een gegeven moment de tools vergaard om dit tegen te gaan, maar tijdens de puberteit is het allesbehalve leuk als je zelfvertrouwen deuk na deuk oploopt door lichamelijke veranderingen en de vloedgolf aan oestrogenen.



Nerdbox

Oestrogenen zijn eigenlijk een overkoepelend begrip voor verschillende stoffen uit de oestrogeen-familie:

1. Oestradiol (ook bekend als 17- β -oestradiol, estradiol of gewoon E2): de actiefste stof, wordt geproduceerd door de eierstokken en is het hoofdbestanddeel bij de lichaamseigen hormoonvervanging.
2. Oestron: een vorm van oestrogeen die in de postmenopauze hoofd-

zakelijk door vetcellen wordt aangemaakt en een zwakkere werking heeft dan oestradiol.

3. Oestriol: de zwakste vorm van het oestrogeen, het wordt door de placenta geproduceerd en vaak in vaginale crèmes gebruikt.

Oestrogeen is dus de verzamelnaam, net zoals granny smith, gala en elstar allemaal appels zijn.

Oestrogeen speelt een sleutelrol bij de voortplanting, het bouwt het slijmvlies in de baarmoeder op voor de komst van een bevruchte eicel. Naast de voortplanting is oestrogeen niet alleen verantwoordelijk voor de ontwikkeling van vrouwelijke vormen, maar ook voor een gezonde, stevige huid, volle borsten, soepele gewrichten, een vochtige vagina, een betrouwbare sluitspier van de plasbuis en stevige botten. Oestrogenen beïnvloeden bijna elk orgaan en elke cel in ons lichaam. Vrouwen functioneren onder invloed van oestrogeen mentaal en energetisch beter en anders dan zonder; oestrogeen is onze brandstof, onze snelle wifi, en zoals het 5G-netwerk ook de verste uithoek van de wereld van internet voorziet, hebben wij overal in ons lichaam oestrogeenreceptoren. Oestrogeen beïnvloedt zodoende veel organen – veel meer dan lang werd aangenomen – zoals de bloedvaten, het hart, de hersenen, de gewrichten, de borsten, de huid en de botten.



GOOD TO KNOW!

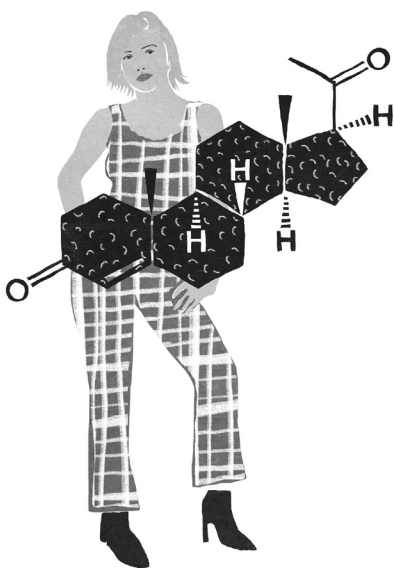
De taken van oestrogeen:

- * De vochthuishouding in heel het lichaam, maar met name in borsten, handen en voeten
- * Opbouw van het baarmoederslijmvlies tijdens de eerste helft van de cyclus
- * Vrouwelijke vormen
- * Borstontwikkeling
- * ‘Verzorgingshormoon’
- * Vaginale vochtigheid en gezondheid
- * Ondersteuning van de vaginale flora
- * Collageenopbouw in de huid en het bindweefsel
- * Emoties, dramatiek, humeur
- * Bescherming tegen aderverkalking
- * Bescherming van hersenen
- * Sterke botten

Om de effecten van oestrogeen te compenseren, zoals de opbouw van het slijmvlies, de vochtbalans en stemmingswisselingen, hebben we een ander hormoon, namelijk progesteron. In onze vergelijking met Charlie's Angels wordt progesteron gerepresenteerd door Cameron Diaz, die in de film de sportieve, slanke en relaxte angel is. Ze danst graag uitgelaten in een club of thuis in haar Spider-Man-slip. Ze surft, heeft een atletisch slank figuur, en is gewoon heel chill; zo'n typische California girl, *easy like Sunday morning*.

Progesteron wordt in de tweede cyclushelft geproduceerd, om precies te zijn na de eisprong. Het maakt de ‘woonkamer’ in de baarmoederholte gereed voor de innesteling van een bevruchte eicel. Het zorgt voor vochtafdrijving, waardoor borsten vóór de menstruatie minder gevoelig worden, en het koppelt zich in de hersenen aan de zogenoemde GABA-receptoren om je te ontspannen en een diepe, verkwikkende slaap te bezorgen.

Progesteron zorgt ervoor dat je niet meteen op de kast zit wanneer je je kapot ergert en brengt soms de dringend noodzakelijke rust voor het dagelijks leven. Maar heb je te veel progesteron, dan kan die rust omslaan in sociale terugtrekking en gepieker. Het gaat om de gezonde mix, maar daarover later meer.





GOOD TO KNOW!

De taken van progesteron:

- * Zorgt in de tweede cyclushelft voor de doorbloeding van het baarmoederslijmvlies en de toevoer van voedingsstoffen voor de komst van een eventueel embryo
- * Activeert de GABA-receptoren – aandokplaatsen in de hersenen – om het zenuwstelsel te ontspannen
- * Zorgt voor de vochtafdrijving
- * Ontspant de borstklieren

Het derde hormoon dat meespeelt is testosteron. Ho even, denken velen van jullie nu waarschijnlijk, is dat niet het mannelijke-anabole-Arnold-Schwarzenegger-hormoon? Ja, ook. Maar net zoals mannen kleine hoeveelheden oestrogeen en progesteron hebben, hebben vrouwen ook testosteron, natuurlijk in mindere mate dan mannen. Toch is testosteron voor vrouwen een hormoon dat vaak over het hoofd wordt gezien en nog vaker wordt onderschat. Maar in onze vergelijking is niet Arnold onze testosteron-avatar, maar de derde angel in het gezelschap, Lucy Liu. In de film is zij met haar zwartleren jumpsuit en haar perfect glanzende haar de definitie van de koele sexy vrouw. Ze heeft aan Harvard gestudeerd, is een schaak- en kungfumeester en ontmantelt bommen. Ze houdt het hoofd koel, bedenkt vaak de masterplannen en slaat hard en precies toe wanneer dat nodig is. Van alle drie laat zij zich het minst snel door de mannen om de vinger winden.

Ons Lucy Liu-hormoon, het testosteron, wordt in de eierstokken geproduceerd, maar ook in de bijnierschors (een feit dat later aan de orde komt). Testosteron wordt samen met oestrogeen geproduceerd en beweegt in de cyclus mee met de schommelingen van het oestrogeenniveau, maar minder intensief. Testosteron helpt bij de spieropbouw en bij de verbetering van de grondstofwisseling, kort gezegd de stofwisseling: suikermoleculen worden gemakkelijker verbrand en je komt minder snel aan. Bij vrouwen is testosteron verantwoordelijk voor energie, een atletisch figuur, besluitvaardigheid, doorzettingsvermogen, en het libido. Omdat het met oestrogeen meebeweegt en rond de eisprong dus toeneemt, helpt testosteron het vuur in ons aan te wakkeren zodat je je rond de ovulatie sexy voelt. Bovendien zijn we rond de eisprong leuker gezelschap, gaan we graag op pad, vinden we andere mensen meestal interessanter dan anders en reageren we eerder op een goed uitziende man of een geur die we opwindend vinden.

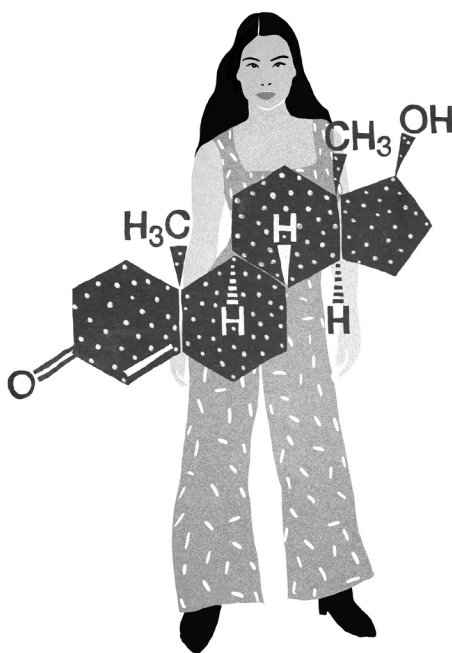


GOOD TO KNOW!

De taken van testosteron:

- * Spieropbouw
- * Libido
- * Helder hoofd
- * Daadkracht

Interessant genoeg vinden we de glimlach van onze partner rondom de eisprong vaak aantrekkelijker dan aan het einde van de cyclus: onderzoekers hebben ontdekt dat vrouwen tegen het einde van de cyclus de glimlach van hun partner als irritant ervaren, terwijl ze die halverwege de cyclus nog charmant vonden. Als je dus voldoende testosteron hebt, voel je je goed, weet je van aanpakken en heb je in principe niets tegen een nummertje rollebollen met je allerliefste. De interessantste uitwerking heeft testosteron in de overgangsjaren op onze psyche, maar daarover later meer.



In a nutshell

- * Onze belangrijkste hormonen zijn oestrogeen, progesteron en testosteron.
- * Oestrogeen is verantwoordelijk voor romantiek en vrouwelijke vormen en is bij uitstek het verzorgings- en nestbouw-hormoon.
- * Progesteron is belangrijk voor ontspanning, vochtafdrijving en een goede nachtrust.
- * Testosteron speelt een belangrijke rol bij de spieropbouw, de besluitvaardigheid en het libido.



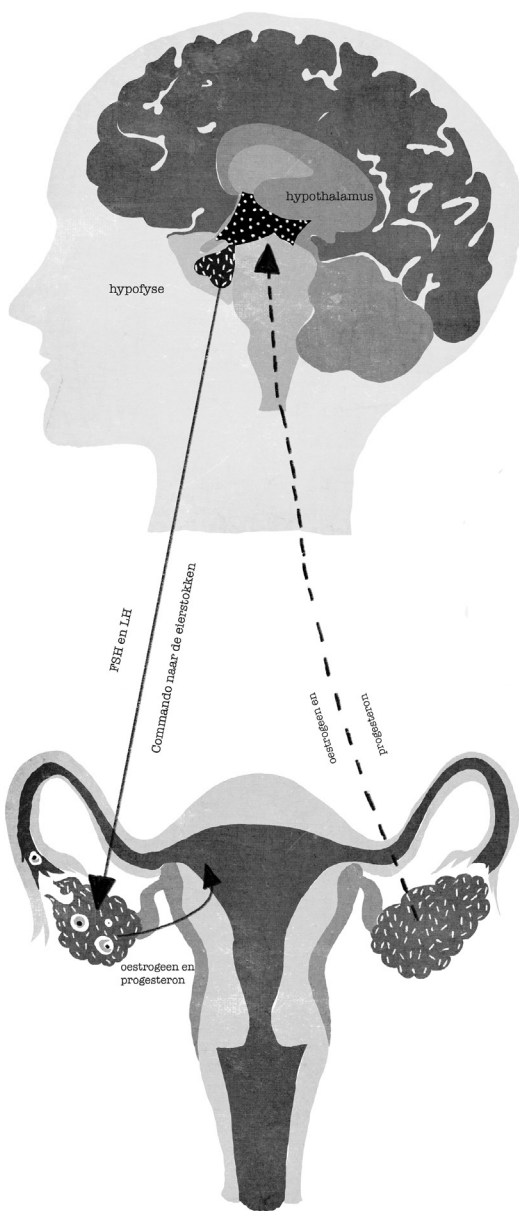
De vrouwelijke cyclus – De basics

In de overgangsjaren ervaren en voelen we een heleboel: je kunt je afwisselend gelukkig, bedroefd, boos, sexy, niet sexy, uitgeput of fit voelen. Om te begrijpen waarom we ons in de perimenopauze voelen zoals we ons voelen, is het belangrijk dat je weet hoe de hormonen in een typische ‘modelcyclus’ samenwerken en wat de effecten zijn op lichaam en geest. Daarom begin ik met de basisbeginselen van de cyclus, omdat daaruit bijna alle problemen en symptomen af te leiden zijn.

We kennen inmiddels onze drie Charlie’s Angels, de hoofdrolspeelsters van de cyclus, met hun sterktes, zwaktes en hobby’s. Maar de drie angels zijn noch in ons lichaam, noch in de film op zichzelf aangewezen, ze hebben een team achter zich staan dat hen ondersteunt en aanstuurt, en dat is het duo John Bosley en Charlie. Laten we even kort de rollen van deze twee mannen belichten, om te beginnen met Charlie, de man die

nooit in beeld is en wiens uiterlijk een geheim blijft. Charlie is de baas en communiceert alleen via de op speaker gezette telefoon met de angels. De enige die hem ooit heeft gezien en weet hoe hij eruitziet is John Bosley, de sympathieke en enigszins sullige kantoorchef. In ons verhaal zijn die twee de aangevers, de controleposten in de hersenen, twee organen met de nogal wijdlopige namen hypothalamus en hypofyse.

Charlie is in onze analogie de hypothalamus, die, zodra hij merkt dat er een stijgende behoefte aan hormonen is, commando's stuurt naar de hypofyse, John Bosley. Bosley houdt eveneens de hormoonspiegels in het bloed in de gaten en reageert op Charlies bericht wanneer een van de hormonen te sterk daalt. Vervolgens stuurt Bosley berichten in de vorm van hormonen de bloedbaan in: in de eerste cyclushelft is dat het follikelstimulerende hormoon – afgekort FSH – en in de tweede cyclushelft het luteïniserend hormoon, beter bekend onder de afkorting LH. Onze angels oestrogeen, progesteron en testosteron stijgen afwisselend net zo lang tot de hypofyse en hypothalamus volmaakt gelukkig zijn, waarop Charlie en Bosley weer rustig achterover kunnen leunen. Dit geheel noemt men een hormonale regelkring, vergelijkbaar met de airco-installatie in de auto die stopt met koelen zodra de gewenste temperatuur is bereikt.



In de eerste cyclushelft stuurt Bosley dus via de bloedbaan commando's aan de eierstokken dat er oestrogeen moet worden aangemaakt, met name in de cellen van een zogenoemde ovariale follikel. Een follikel is een soort vershoudfolie om de afzonderlijke eicellen, die ingepakt aan de eierstokken op hun grote dag liggen te wachten. De eicellen zijn namelijk niet altijd goed voorbereid en ook niet meteen startklaar: net als bij programma's als *Next Top Model* worden veel kandidates uitgezocht die eerst klaargestoomd moeten worden. In vaktaal noemt men dit de follikelrijping, omdat het eitje in het kleine omhulsel met de naam follikel of eiblaasje rijpt. Het rijpen van een follikel duurt ongeveer honderd dagen, dus met elke cyclus groeit een follikel iets meer. En daarmee groeit ook zijn hoop om de volgende maand topfit te zijn en voor een steroptreden te worden uitgenodigd.

De follikel wordt steeds groter en is bij een echoscopie zichtbaar als een kleine cyste. (Daarom zijn de meeste cysten niet erg, het is vaak gewoon een teken dat je eierstokken werken – dit even tussendoor.)

Het commandohormoon FSH zorgt er bovendien voor dat de eierstokken testosteron produceren, waarbij oestrogeen uit testosteron wordt gevormd (wat overigens pas tijdens de overgang merkbaar wordt).

Oestrogeen, aka Drew en het krachtigste vrouwelijke hormoon, bouwt nu laagje voor laagje het baarmoederslijmvlies op, zodat de bevruchte eicel zachtjes kan landen. Aangezien oestrogeen de eerste cyclushelft domineert en progesteron nog niet op het toneel is verschenen, heeft oestrogeen deze tijd helemaal voor zichzelf en handelt daarnaar. Psychisch gezien

voelen veel vrouwen zich net na de menstruatie het best: geen last van PMS, geen gepieker, krampen of migraine meer. Hun humeur klaart op, ze hebben weer zin om mensen te zien en hun energie keert terug. Veel vrouwen die last hebben van ernstige PMS vertellen me dat de week na hun menstruatie de enige week is waarin ze zich normaal voelen.

Wanneer een eikel met topkwaliteit voor de hoofdprijs gaat, loopt alles volgens plan: het eitje springt ongeveer halverwege de cyclus – al naargelang de cyclusbuurlengte kan dat zeer variëren. Sommige vrouwen met een kortere cyclus ovuleren bijvoorbeeld een week nadat hun menstruatie begint, andere na twee of drie weken.

Na de eisprong ligt de kapotte follikel als een geknapt ballonnetje op de eierstok. Aangezien Moeder Natuur een echt multitaskingtalent is, krijgt het omhulsel na zijn eerste taak meteen een tweede, extreem belangrijke missie, namelijk de productie van progesteron dat in de tweede cyclushelft het podium op mag. Dit is echt een indrukwekkende uitvinding van de natuur: vliegensvlug wordt uit een kapot cysteomhulsel een ongeveer 1 centimeter groot hormoonproducerend pop-uporgaan gevormd met de naam corpus luteum, oftewel geel lichaam. Dit gele lichaam reageert op de commando's van Charlie en Bosley en is een volwaardig orgaan dat een hormoon produceert, te weten progesteron. (Heel cool, Moeder Natuur! Dit is upcycling in turbostand!)

Er is nu volop progesteron, dat de taak heeft het baarmoederslijmvlies voor te bereiden op een bevrucht eitje. Oestrogeen mag niet nog meer laagjes cellen bouwen; progesteron staat nu in de schijnwerpers en remt de oestrogeenwerking

op het slijmvlies af. Progesteron brengt vaten en voedingsstoffen in het baarmoederslijmvlies aan en zorgt ervoor dat alles werkt.

De progesteron- en ook de oestrogeenspiegel beginnen in de tweede cyclushelft te dalen. Het gele lichaam wordt kleiner, neemt afscheid en verdwijnt van het toneel. Zijn werk zit erop, en ons pop-uporgaan verdwijnt net zo snel als het verscheen. Als de progesteronspiegel onder het niveau van de oestrogeenspiegel zakt, komt de menstruatie: alles wat klaarlag voor de gast die niet kwam, wordt met de bloeding afgevoerd, en onze cyclus begint van voren af aan.

In a nutshell

- * De eerste cyclushelft wordt ingeluid door de menstruatie. Tot aan de eisprong in het midden van de cyclus domineert oestrogeen; het bouwt dan laagje voor laagje het baarmoederslijmvlies op.
- * Na de eisprong wordt uit het kapotte eiblaasje, het zogeheten gele lichaam, progesteron aangemaakt.
- * Progesteron zet een rem op de oestrogeenproductie aan het slijmvlies en vult 'de koelkast' in het baarmoederslijmvlies voor een bevruchte eikel.
- * Progesteron wordt alleen na een volwaardige eisprong in voldoende mate geproduceerd.
- * Geen eisprong = geen geel lichaam = geen progesteron!

