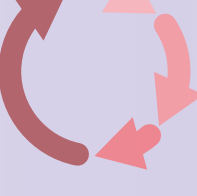


Der Menstruationszyklus – im Takt der Hormone

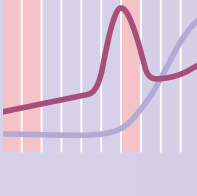
Zyklusbasierte Ernährungs- und Trainingstipps können Frauen unter Umständen dabei unterstützen, sich auf die verschiedenen Phasen einzustellen

Was genau ist der Zyklus?

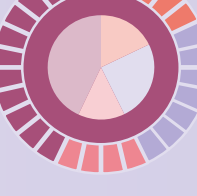
Der weibliche Körper bereitet sich während der fruchtbaren Jahre rund ein Mal im Monat auf eine mögliche Schwangerschaft vor.



verläuft in **vier** verschiedenen **Phasen**



von **Hormonen** gesteuert (u. a. Östrogen, Progesteron)



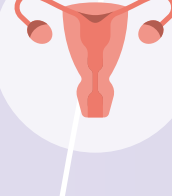
24–38 Tage durchschnittliche Dauer eines Zyklus



10–15 %

Nur bei **10–15 %** der Frauen dauert der Zyklus genau 28 Tage.

Phase 1: Menstruation

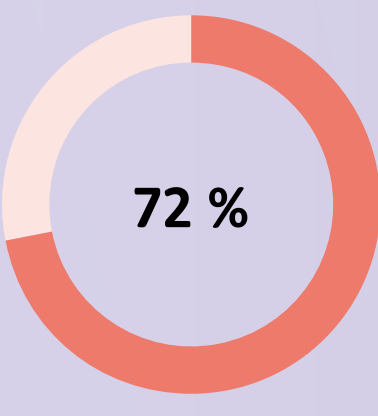


Körper stößt aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut ab, die mit etwas Blut durch die Scheide abfließt (Regelblutung)

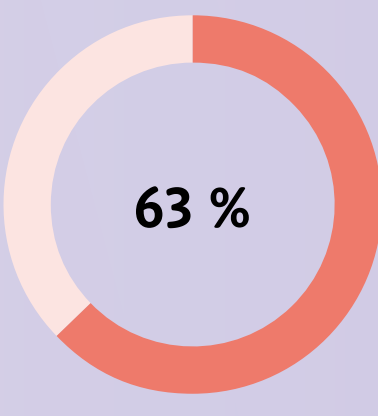


niedrige Leistungsfähigkeit
verschiedene Beschwerden

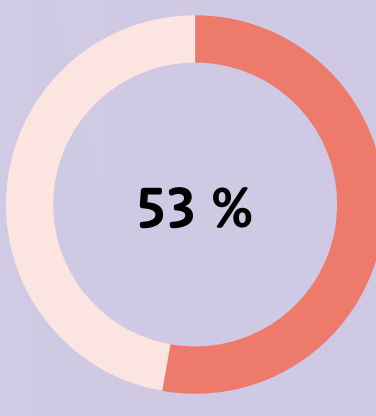
Die drei häufigsten Beschwerden während der Menstruation



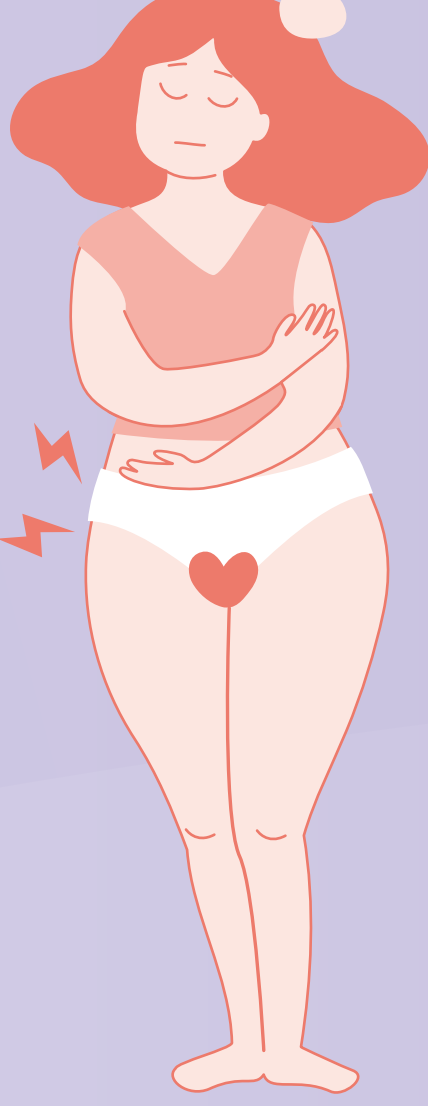
Unterleibsschmerzen/
Krämpfe



Gereizt
oder genervt



Aufgebläht



leichte Bewegung wie Schwimmen
Entspannungsübungen wie Yoga



gesunde Fette (z. B. kaltgepresste Öle, Fisch, Avocado)
Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte
dunkle Schokolade (70 % Kakao)
Vitamin A (z. B. Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln)
Vitamin B6 (z. B. Bananen)

Magnesium gegen Krämpfe

Eisen (z. B. in Fleisch) gegen Müdigkeit

Kräutertees (z. B. Hirtentäschel, Kamille, Melisse)

Mönchspfeffer*



Milch
Kaffee, Alkohol, Zigaretten

rohes Gemüse
Salz

* pflanzliches Arzneimittel; Anwendung nur in Absprache mit behandelndem/r Ärzt/in; entfaltet seine Wirkung häufig erst nach drei Zyklen

Phase 2: Follikelphase (Aufbauphase)

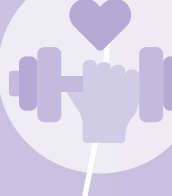
Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut als Vorbereitung für eine mögliche Einnistung einer befruchteten Eizelle

Wachstum von Follikeln (Bläschen, die die Eizellen enthalten) in den Eierstöcken

Körper hat oft mehr Energie und Ausdauer

ideal für Muskelaufbau und Krafttraining

Keimlinge und fermentierte Lebensmittel (z. B. Sauerkraut, Soja- oder Brokkolisprossen, Kimchi, probiotischer Joghurt)



Phase 3: Eisprung

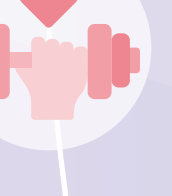


größter, gereifter Follikel gibt Eizelle frei

Eizelle wandert den Eileiter hinunter bis in die Gebärmutter und ist ca. 24 h befruchtungsfähig



Körper ist in Höchstform



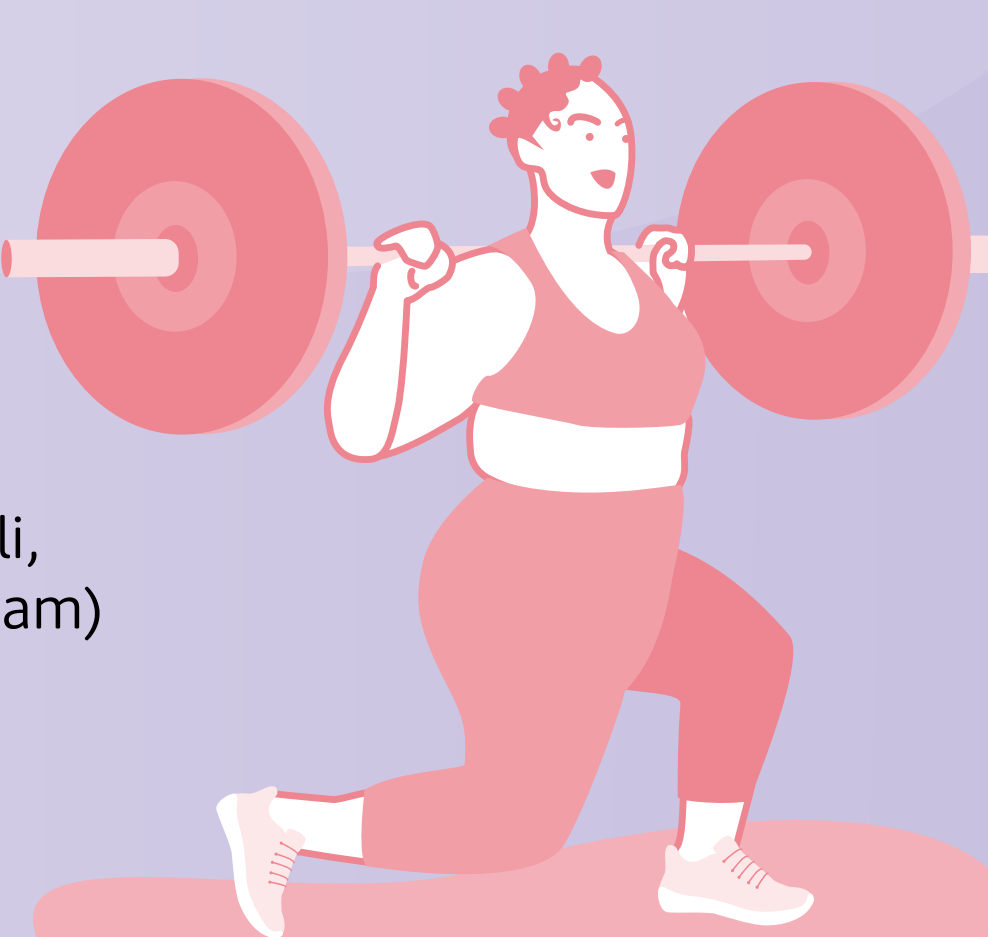
intensives Kraft- oder Ausdauertraining jetzt sinnvoll



Ballaststoffe und Antioxidantien (z. B. Gewürze wie Kurkuma)
Kalzium (buntes Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Rucola sowie Mohn und Sesam)



rotes Fleisch
Milchprodukte



Phase 4: Lutealphase (Absonderungsphase)

verbliebener Follikel wächst im Eierstock zum Gelbkörper, der Gebärmutter Schleimhaut auf mögliche Schwangerschaft vorbereitet

ohne Schwangerschaft: Gelbkörper geht nach zehn bis 12 Tagen zugrunde, Menstruation wird ausgelöst

bei Schwangerschaft: Gelbkörper produziert Progesteron bis der Mutterkuchen (Plazenta) später diese Funktion übernimmt



niedriges Energielevel

Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme

erhöhtes Verletzungsrisiko

prämenstruelle Beschwerden (PMS) möglich

leichte Übungen, reduziertes Training mit moderatem Puls, Beckenboden schonen

Vitamin B (z. B. Haferflocken, Roggenbrot, Quinoa)
Vitamin A (z. B. Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln)

Omega-3 (z. B. Leinsamen, fettreicher Fisch)
Safran

Kalzium (Kürbis, Sesam, Mandeln, Haselnüsse)

übersäuernde Lebensmittel (z. B. Kaffee, Zucker)

