



## ZYKLUSWISSEN

Der weibliche Zyklus ist sehr komplex und beeinflusst unsere Befindlichkeit, unsere Energie und Kraft immens. Er ist ein geheimnisvoller Segen und steht im Zentrum unserer Weiblichkeit. Gesteuert wird der Zyklus vor allem durch Hormone, die wiederum durch zahlreiche verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Die Hormonspiegel sind je nach Zyklustag etwas anders. Das spiegelt sich dann in unserer Stimmung, unserem Appetit, unserer Ausdauer, unserer Sexyness etc. wieder. Übrings ist unser Zyklus auch der Grund warum fast alle medizinischen Studien an jungen, gesunden Männern gemacht werden - die Variable Zyklus ist einfach zu schwer zu kontrollieren. Leider mit dem bitteren Beigeschmack, dass wir kaum wissenschaftliche Daten haben, die sich auf Frauen beziehen. Ein Grund mehr, den eigenen Körper gut zu beobachten, um rauszufinden wie sich dein Zyklus auf dich auswirkt.

### BASICS

- ✓ In der Literatur geht man zumeist von einem 28 Tage Zyklus aus. Alles zwischen 25 und 35 Tagen zählt als "normal" - in der Annahme, dass nicht hormonell verhütet wird.
- ✓ Tag 1 ist der erste Tag deiner Blutung. Ausgehend von einem 28-Tage Zyklus, wäre der Eisprung (Ovulation) an Tag 14.
- ✓ Dein Zyklus lässt sich grob in 2 Phasen unterteilen. Die Follikelphase und die Lutealphase (auch Gelbkörperphase). Bevor du weiterliest, halte dir bitte vor Augen, dass alles was folgt, ideale Schulbuch-Modelle sind und bei Weitem nicht immer der Realität entsprechen.  
Die Follikelphase ist die Zeit bis zu deinem Eisprung, in der die Follikel (Eier) heranreifen. Diese Phase ist durch Östrogene dominiert und schenkt dir in der Regel viel Kraft und Energie. Bisher wurden ca. 20 Östrogene entdeckt, wobei - je nach Labor - nur 2 - 4 messbar sind.  
Die Lutealphase ist die Zeit nach deinem Eisprung bis zur Blutung. Idealerweise dauert diese Phase 14 - 15 Tage (auch wenn dein Zyklus z.B. 33 Tage geht), bei allem unter 11 Tagen geht man von einer Gelbkörperschwäche aus. Das dominierende Hormon ist das Progesteron.

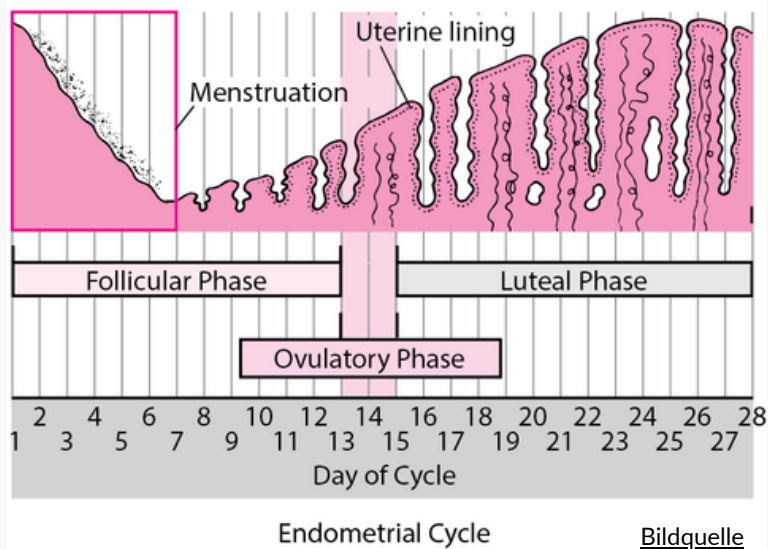
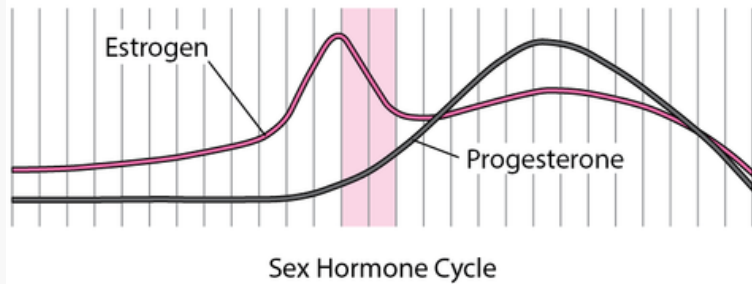
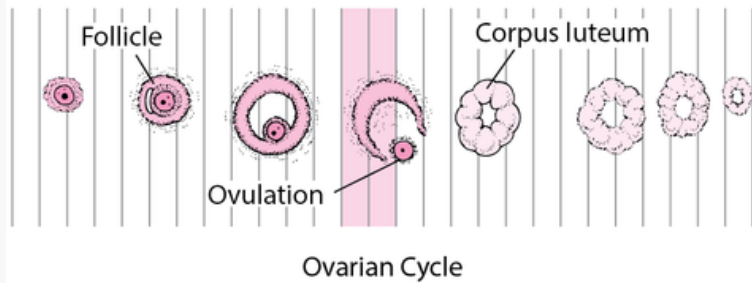
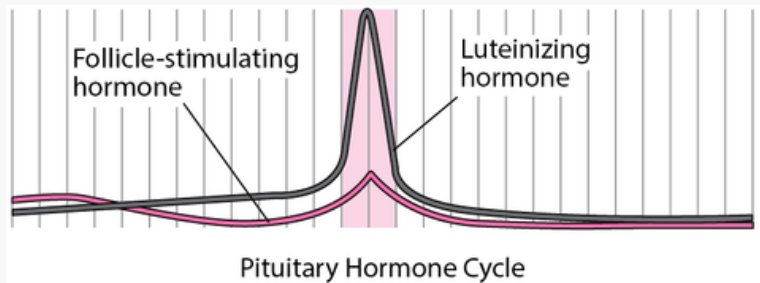
FSH und LH (=Gelbkörperhormon) werden in der Hypophyse produziert. Das FSH regt die Eier zum Wachsen an, was wiederum zu einer hohen Östrogenproduktion führt. Diese triggert dann die Ausschüttung von LH, so dass das grösste Ei ready ist für den Sprung.

Bei der Ovulation springt das gereifte Ei in den Eileiter. Wenn das Ei befruchtet ist, sorgt der Gelbkörper (Corpus luteum) für eine erfolgreiche Einnistung.

In dieser grobschematischen Abbildung fehlt das Sexualhormon Testosteron (ja, auch Frauen haben es!). Es hat um den Eisprung rum seine Spitze, und gibt uns so richtig Power, Lust und Durchsetzungsvermögen.

Falls es zu keiner Befruchtung und Einnistung kam, wird die Schleimhaut durch die Menstruation wieder abgebaut. Ausserdem ist die Mens ein fabelhafter Entgiftungsmechanismus, der für die höhere Lebenserwartung von Frauen verantwortlich gemacht wird.

Anhand von Temperatur und Zervixschleim kannst du ganz individuell feststellen, wo du dich gerade in deinem Zyklus befindest.





Soweit alles klar? Dann lass uns etwas tiefer tauchen. Im folgenden werde ich zwischen 4 Phasen unterscheiden und genauer auf die Ernährung und Bewegung eingehen. Es ist gut möglich, dass du dich anders fühlst, als ich das gleich beschreiben werden. Vor allem wenn hormonelle Dysbalancen vorliegen, dein Zyklus fehlt oder du gelernt hast, immer Volldampf durchzupowern. Take it easy! Wenn du einen Leidensdruck hast und merkst, dass etwas nicht stimmt, fang am besten erst mal damit an deinen Zyklus zu beobachten und zu tracken - auf Papier oder mit einer App. Natürlich sind die Phasen (v.a. die erste) bei Zyklen länger als 28 Tage auch etwas länger.

## TAG 1-10

Die "Go-Girl!"-Phase. Sobald deine Hormone wieder anfangen zu steigen - keine Frühstart bitte! - steigt für gewöhnlich auch die Energie, Ausdauer und Sexyness. Das liegt an den Östrogenen, die zum Beispiel auch für die Kollagen-Produktion zuständig sind und deine Haut strahlen lassen. In dieser Phase hat frau eher das Gefühl alles im Griff zu haben und die Welt erobern zu können. Die Stimmung schwankt natürlich auch hier - ein Sch...tag ist auch dann ein Sch...tag, aber es nimmt dich vielleicht nicht so mit und du kommst schneller aus dem Loch raus.

Diese Zeit eignet sich super für kraftvolle Trainings und Ausdauerseinheiten. Du kannst neue Rekorde setzen ohne zuviel Raubbau zu betreiben. Auch Fastenzeiten länger als 15 Stunden sind mehr als Willkommen und fallen in dieser Zeit besonders einfach. Östrogene mögen kein Insulin. Wenn das Insulin steigt, sinken die Östrogene. Das bedeutet, dass du in dieser Zeit besser auf Proteine und gute Fette setzt und die Kohlenhydrate und den Zucker massiv reduzierst. Letztere lassen dein Insulin stark ansteigen.

Als kleine Nebenbemerkung: wenn dein Insulin zu lange zu hoch ist (oder sogar schon eine Insulinresistenz vorliegt), steigt dein Testosteron. Diese Kombi ist häufig verantwortlich für das PCOS. Testosteron reagiert jedoch auch super stark auf Stress und Phthalate.

## TAG 11-15

Prime Time. Östrogen und Testosteron sind auf ihrem Hoch. Du kannst schwanger werden und hast diese super Ausstrahlung. Zeit, um die Lohnverhandlung mit der Chefin anzugehen, den Marathon zu rennen oder den/die TraumpartnerIn zu finden.

Jetzt geht es drum, dass Östrogen wieder abzubauen, bevor es toxisch wird. Dazu brauchst du eine starke Leber und einen gesunden Darm. Kreuzblütler (Brokkoli et al.), Bitterstoffe, Fermentiertes dienen auf der Ernährungsebene dabei. Die Leber kann bei Bedarf auch durch Urtinkturen wie Mariendistel oder Enzian unterstützt werden. Bitte faste hier nicht länger als 15 Stunden (auch wenn du könntest). Erstens damit die Entgiftungsreaktion im Rahmen abläuft und zweitens weil langes Fasten einen sogenannten hormetischen Stress erzeugt und der gesunden Testosteronproduktion im Wege steht.



## TAG 16-19

In dieser Zeit stürzen alle Hormone nochmals kurz ab und es kann sehr unterschiedlich wie du dich fühlst. Manche Frauen merken es stark mit einer weinerlichen Stimmung, andere fast gar nicht.

Ernährungs- und sportbezogen kannst du dich an die Empfehlungen von Tag 1-10 halten. Vielleicht einfach mit etwas mehr Freundlichkeit dir gegenüber.

## TAG 20-28

“Take it easy” -Phase. Zeit zum Runterfahren, Rückzug und Kuscheln, denn Progesteron is on the rise. Progesteron ist unsere natürliche “chill-pill” und schenkt uns Entspannung, Fokus und Gelassenheit. Progesteron mag eines gar nicht: Cortisol. Steigt das Cortisol, sinkt das Progesteron, denn sie werden aus dem gleichen Ursprungsmaterial (DHEA) hergestellt und Cortisol wird immer die grössere Portion abbekommen, denn es sichert unser Überleben. Cortisol steigt unter Stress - sei es durch zu intensiven Sport, zu langem Fasten oder zu viel Druck an der Arbeit. Deshalb kein Fasten, genug Kohlenhydrate, um die Glucose stabil zu halten (denn auch Glucose wird zur Progesteronherstellung benötigt) und vor allem genug Schlaf!

*“Den Zyklus bewusst halten und ehren, ist essentiell für unsere Weiblichkeit und Gesundheit.”*

## WAS NOCH?

Über den Zyklus kann man Bücher schreiben - meine Highlights:

- Dr. Mindy Pelz - Fast like a girl (nur auf Englisch). Zyklusgerechtes Intermittentes Fasten
- Dr. Anja Maria Engelsing - Flowerpower: Zyklus in Balance. Hier ein Interview, das ich mit ihr führen durfte.
- Dr. Sara Gottfried - The Hormon Cure. Für die, die's wirklich wissen wollen!

Was wurde hier nicht angesprochen? Ganz viel. Wichtige Themen, die dich betreffen könnten, sind:

- Amenorrhoe - das Ausbleiben deiner Monatsblutung über mehrere Monate ohne ersichtlichen Grund wie Schwangerschaft oder Stillzeit.
- Östrogendominanz - leider weit verbreitet. Hier stimmt das Verhältnis von Progesteron zu Östrogen nicht.
- PCOS - Polyzystisches Ovarialsyndrom - oft in Zusammenhang mit Insulin und Testosteron stehend. Und ja, es kann auch schlanke Frauen betreffen.
- Unerfüllter Schwangerschaftswunsch.

Komm' gerne auf mich zu wenn du mehr wissen möchtest. Dann schauen wir uns dein Thema individuell an.