

DER WEIBLICHE ZYKLUS UND SEINE

4 PHASEN

MENSTRUATION

FOLLIKEL

OVULATION

LUTEAL

MENSTRUATION

Zeitpunkt:

Tag 1 bis 7

Hormone:

Östrogen + Progesteron am Tiefpunkt

Körperliche Anzeichen:

Erhöhte Körpertemperatur

Unwohlsein

Krämpfe

Verstärkte Müdigkeit

Sensible Haut

Darauf sollte man achten:

Eisen

Vitamin C

Vitamin A

Hochwertige Fette

Magnesium

Tägliche Bewegung

Meditation und Yoga

Ausreichend Schlaf

Genügend Wasser trinken

Viel frische Luft

Wärmeflasche und Wärmekissen

Massagen

FOLLIKELPHASE

Zeitpunkt:

Tag 1 bis 14

Hormone:

Östrogen + FSH (follikelstimulierendes Hormon) am ansteigen

Körperliche Anzeichen:

Kaum bis gar keine Vaginalsekrete
(ansteigend mit der Phase)
Steigerung der körperlichen Energie
Unruhig
Reine Haut

Darauf sollte man achten:

Proteine
Probiotische Lebensmittel
Tägliche Bewegung
Entspannungsübungen
Meditation
Yoga
Journaling
Ausreichend Schlaf
Genügend Wasser trinken

OVULATIONSPHASE

Zeitpunkt:

Durchschnittlich am 14. oder 15. Tag

Hormone:

Östrogenspiegel am Höhepunkt + Anstieg von Testosteron
Luteinisierende Hormon LH + FSH werden freigesetzt

Körperliche Anzeichen:

Starkes Ziehen spürbar
Mehr Energie oder auch Erschöpfung
Manchmal Kopfschmerzen
Heißhungerattacken können folgen
Stärkeres Verlangen nach Sex
Motiviert

Darauf sollte man achten:

Ballaststoffe
Kalzium
Antioxidantien
Tägliche Bewegung
Entspannungsübungen
Meditation
Yoga
Journaling
Ausreichend Schlaf
Ingwer gegen Kopfschmerzen
Genügend Wasser trinken
Wärmeflasche und Wärmekissen
Yoni-Ei Praxis
Süße und fettige Speisen meiden – ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen

LUTEALPHASE

Zeitpunkt:

10.-14. Tag zwischen dem Eisprung und der Periode

Hormone:

Anstieg von Progesteron + Östrogen

Ab Mitte der Lutealphase fallen beide Hormone stark ab

Körperliche Anzeichen:

Abfall der Energie

PMS Symptome

Heißhunger

Darauf sollte man achten:

Vitamin B6

Vitamin E

Kalzium

Magnesium

L-Tryptophan

Gamma-Linolensäure

DIM = Diindolylmethan

Tägliche Bewegung

Entspannungsübungen

Meditation

Yoga

Journaling

Ausreichend Schlaf

Genügend Wasser trinken

Wärmeflasche und Wärmekissen

Süße und fettige Speisen meiden – ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen

Alkohol meiden

Große Mengen Kaffee bzw. Koffein fördern PMS Symptome

Ein hoher Salzkonsum verschlechtert den Zustand ebenfalls