

*Menstruation*

DER WEIBLICHE ZYKLUS

*Follikel*

*Ovulation*

*Luteal*

# 1. Menstruationsphase

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

# 2. 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

# 3. 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

# 4. 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