

Mein weiblicher Zyklus

„Wie und was du isst, hat einen gigantischen Einfluss darauf, welche Hormone in deinem Körper ausgeschüttet werden, wie du umgesetzt und abgebaut werden“

WAS ICH ÜBER HORMONE WISSEN SOLLTE

Der weibliche Zyklus wird durch einen fein abgestimmten Regelkreis gesteuert. Dafür kommunizieren das Gehirn und die Eierstöcke der Frau kontinuierlich miteinander über Hormone.

Ich möchte mein Körper verstehen und hormonelle Veränderung erkennen. Das entfacht ein Gefühl von Macht und erhöht mein Selbstwertgefühl.

Hormone spielen nicht nur für die Fruchtbarkeit eine wichtige Rolle, sie beeinflussen neben vielen anderen Körperfunktionen auch das Immunsystem und mein seelisches Befinden.

Auch meine Gesundheit wirkt sich auf den Menstruationszyklus aus. Denn kämpft mein Körper gerade mit Krankheiten, steckt er weniger Energie in die Follikelreifung und den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut.



Mein weiblicher Zyklus

Tag 1 des weiblichen Zyklus ist der 1. Tag der Blutung.

Der Zyklus endet am letzten Tag vor der nächsten Blutung.

Mein Zyklus besteht aus 2 Phasen: Die Follikelphase endet mit dem Eisprung.

Danach kommt die Lutealphase, diese dauert bis zur Menstruation.

Ein Zyklus geht 28-35 Tage. Mit der Pille ist der 28-Tage-Zyklus vorgegeben.

MEINE VIER PHASEN

Follikelphase

Was passiert

- Gehirn sendet Boten hormone an die Eierstöcke, um 20-25 Follikel zum Wachstum anzuregen.
- Jeder Follikel beherbergt eine Eizelle.
- Während sie wachsen, bilden Sie das Hormon Östrogen.
- Der Hormonspiegel ist am niedrigsten und die Energie nimmt langsam zu.
- Erhöhte Reaktion auf Stress und Krankheiten.

Ovulation

Was passiert

- ca. 10-16 Tage vor der Menstruation
- In mind. einem Follikel ist die Eizelle sprungbereit.
- Östrogenlevel im Blut steigt und mein Gehirn versteht, dass die Eizelle fertig ist. Der Eisprung wird ausgelöst.
- Die Eizelle wird aus ihrem Follikel herausgeschleudert und landet im äußeren Teil des Eileiters. Dort ist sie für 8-18 Stunden befruchtbar.
- Sie wandert in den nächsten 5-6 Tagen in die Gebärmutter und nistet sich dort ein.
- Gelangt keine Spermie zu ihr, löst sie sich an Ort und Stelle auf.

Lutealphase

Was passiert

- Der Körper weiß nach dem Eisprung nicht, ob die Eizelle befruchtet wurde. Er ist jedes Mal optimistisch und tut alles, was für eine Schwangerschaft nötig wäre und bereit sich auf das Einnisten einer befruchteten Eizelle vor.
- Das Follikel, aus dem die Eizelle gesprungen ist, bildet jetzt kontinuierlich das Hormon Progesteron. Dadurch kann kein weiterer Eisprung stattfinden.
- Das Progesteron lässt die Körpertemperatur und Herzfrequenz steigen, es wachsen Milchdrüsen und die Gebärmutter-schleimhaut wird intensiver durchblutet, um sie lockerer und nährstoffreicher zu machen.
- PMS als Hinweis, dass mein Körper ausser Balance ist.

Menstruation

Was passiert

- Der Hormonspiegel sinkt und dein Körper versteht, dass die Eizelle nicht befruchtet wurde.
- Die intensiv durchblutete Gebärmutter-schleimhaut kann nicht mehr gehalten werden und deine Menstruation setzt ein.



Mein weiblicher Zyklus

Die häufigste Hormonungleichheit ist die **Dominanz von Östrogen**: zusammen mit Gewichtszunahmen, PMS, Blähungen, Stress, Stimmungsschwankungen und Wassereinlagerungen.

Warum ist eine hormonoptimierte Ernährung so wichtig? Fettzellen bilden viel Östrogen und Frauen gelangen in eine Östrogendominanz. Die Nebennieren schütten immer mehr Stresshormone aus und dadurch wird die Produktion von Progesteron gehemmt. Das brauchen wir aber als Ausgleich zum Östrogen.

MEINE ERNÄHRUNG

Follikelphase

- Selten Heißhunger
- Lust auf frisches, leichtes Gemüse
- Kreative Küche voller Nährstoffe

Ovulation

- Mit vielen Mineralien und Vitamin D für eine gesunde Libido sorgen
- Eier, Thunfisch, dunkelgrünes Blattgemüse

Lutealphase

- Hilf deinem Körper, Östrogen abzubauen, um wieder in Balance zu kommen
- Wenig Zucker, rotes Fleisch und Milchprodukte, sowie Alkohol und Koffein
- Leberunterstützende Lebensmittel, wie Artischocke, Spargel, Brokkoli, Lauch und komplexe Kohlenhydrate wie Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln, Pastinaken etc.
- Wurzelgemüse mit viel Ballaststoffen, die überschüssiges Östrogen aus dem Darm transportieren
- Stärke Deine Darmbakterien

Menstruation

- Du verlierst viele Nährstoffe, v.a. Mineralien und Magnesium, Eisen und Zink
- Dunkelgrünes Blattgemüse, Avocado und Meeresfrüchte
- Omega-3-Fette in Lachs und Walnüssen wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend und entspannen die Muskeln
- Magnesium und Serotonin: dunkle Schokolade



Mein weiblicher Zyklus

Pille & Co. täuschen deinem Körper keine Schwangerschaft vor, sondern die 10-16 Tage Ungewissheit in deinem Zyklus vor deiner Periode – in denen sich entweder die befruchtete Eizelle ein schönes Plätzchen in der Gebärmutter sucht oder sich die unbefruchtete Eizelle im Eileiter auflöst.

UND WAS MACHT EIGENTLICH DIE PILLE?

Alle hormonellen Verhütungsmittel enthalten eine künstliche Form von Progesteron. Dieses Hormon ist im natürlichen weiblichen Zyklus erst ab dem Eisprung bis zu Menstruation zu finden und sorgt u. a. dafür, dass keine weiteren Eizellen reifen können und somit kein Eisprung stattfinden kann.

Den Mechanismus der Eisprunghemmung machen sich die hormonellen Verhütungsmittel zu nutze. Unter ihrem Einfluss befindet sich dein Körper also kontinuierlich im 2. Zyklusteil, der Lutealphase.

Obwohl dein Körper keinerlei Wissen über den Status der Eizelle hat, ist er optimistisch und nutzt schon jede Minute, um sich auf die mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Die Milchdrüsen in den Brüsten wachsen, Nährstoffe werden eingelagert, Fettgewebe aufgebaut, die Körpertemperatur und der Puls werden erhöht.

Das erklärt viele der positiven und negativen Phänomene der Pille: Größere Brüste, frauliche Rundungen, schönere Haut, Haare und Nägel wünschen sich die meisten Frauen. Heißhunger, Libido-Verlust und eine größere Tendenz zu Panikattacken zählen dagegen zu den unangenehmen Nebenwirkungen

