

JESSICA ROCH



Zyklus im Glück

Das Kochbuch

Die perfekte
Ernährung für
deine Hormone –
von Eisprung
bis Periode

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Katja Wohnrath

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9093-2

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Tina Engel

Fotos: GU/Tina Engel; Innenteil: Getty Image; Istock;
Stocksy; GU/Florian Hauer; Tobias Reger

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9093 11_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



»IN EINER FÜR MÄNNER GEMachten WELT WILL ICH
FRAUENGESUNDHEIT IN DEN MITTELPUNKT RÜCKEN.«

Jessica Roch

FRAUSEIN IN DER HEUTIGEN WELT

Erinnerst du dich noch an deine erste Menstruation? An das, was du damals fühltest, nachdem du zum ersten Mal geblutet hattest? War es Furcht, Scham, Ekel? Oder waren es doch positive Gefühle? Ich selbst erinnere mich noch sehr genau an diese Zeit. Ich hatte Monate darauf gelauert, eigentlich seit mir meine Mutter zum ersten Mal von der Regelblutung erzählt hatte. Sie beschrieb die erste Periode als einen großen Schritt auf dem Weg zur Frau.

Menstruation. Das bedeutete für sie nicht nur eine ganze Menge Blut und Schmerzen, sondern vor allem eines: Fruchtbarkeit. Und so konnte ich es kaum erwarten, endlich meine eigene Fruchtbarkeit zu spüren. Als meine Periode dann zum ersten Mal da war, fühlte ich mich unglaublich stolz. Stolz auf meine Weiblichkeit, meinen Körper und die Wunder, die er vollbringen konnte.

Von diesen positiven Gefühlen gegenüber der Menstruation ist in der heutigen Gesellschaft kaum etwas zu spüren. In den meisten Kulturen ist sie völlig stigmatisiert und soll möglichst hinter verschlossenen Türen stattfinden. Frauen erfahren früh, dass ihre Regelblutung etwas ist, das bitte bloß nicht thematisiert werden sollte. Wer aufgrund der Menstruation nicht zur Arbeit kommen kann, soll sich krank schreiben lassen – obwohl die Periode ein normaler Teil des weiblichen Zyklus ist und nichts mit Krankheit zu tun hat.

Auch in den Medien wird ein toxisches Bild vermittelt – schon allein, wenn man sich die Werbung für Periodenprodukte ansieht. Hier wurde anstelle von Blut oder einer ähnlich aussehenden Flüssigkeit bis vor Kurzem noch eine blaue Tinktur eingesetzt – fast so, als wäre die rote Farbe etwas Unanständiges. Und die Frauen in diesen

Werbespots verhielten sich so, als würde die Blutung weder Kraft kosten noch Krämpfe verursachen. Egal, ob mit strahlendem Lächeln als Business Woman in der Firma oder beim Aktivsport – sie taten so, als gäbe es überhaupt keinen Zyklus.

SYMBOL FÜR DEINE FRUCHTBARKEIT

Doch nicht nur die Periode hat ein merkwürdiges Image. Die weibliche Fruchtbarkeit wird ebenfalls nicht als das Wunder angesehen, das sie eigentlich ist. Vielmehr soll sie möglichst komplett ausradiert werden: mit Präparaten, die den kompletten weiblichen Zyklus unterdrücken und höchstens eine Fake-Periode erzeugen, die mit einer echten Regelblutung nichts zu tun hat. Nie waren wir weiter von der natürlichen Weiblichkeit entfernt. Doch ich bin überzeugt: Wir befinden uns gerade an einem Wendepunkt. Mehr und mehr Frauen setzen künstliche Hormone ab und beginnen, sich für ihren Zyklus zu interessieren. Sie erlernen Methoden wie Natürliche Familienplanung (NFP), die es ihnen ermöglichen, ihre Körpersignale zu tracken und so in ihrer eigenen Weiblichkeit zu lesen. Dies nutzen sie, um bewusst schwanger zu werden – oder auch, um gezielt zu verhüten. Mit vereinten Kräften sind Aktivistinnen und Unternehmen außerdem dabei, die Periode aus der Schamecke zu befreien. Nachhaltige Menstruationsprodukte wie Menstruationstassen oder Perioden-Panties schießen regelrecht aus dem Boden und ermöglichen es, Wegwerfprodukte wie Tampons oder Binden »ad acta« zu legen. Doch leider schreitet auch die Kapitalisierung voran: Firmen haben erkannt, wie gut man mit dem weiblichen Zyklus Geld verdienen kann. Perioden-Boxen mit Schokolade und Chips im monatlichen Abo oder Nahrungsergänzungsmittel mit einer Vielzahl unnötiger und teilweise sogar schädlicher Wirkstoffe fluten den Markt. Sie alle sollen Frauen und anderen menstruierenden Menschen

weismachen, dass sie »nur dieses eine Produkt« brauchen – und schon werden sich ihre Hormonbeschwerden in Luft auflösen.

DEN KÖRPER WIEDER WERTSCHÄTZEN

Das Problem? Es gibt keine Wunderpille für den weiblichen Zyklus. Kein Supplement der Welt kann Hormonprobleme regulieren, da diese viel tiefer gehen sowie verwobener in unserem Körper sind, als wir uns das vorstellen können. Aber was dann? Was können die unzähligen Frauen tun, die mit Zyklusbeschwerden wie PMS, Periodenproblemen, ausbleibendem Kinderwunsch und vielem mehr zu kämpfen haben?

Der erste Schritt besteht darin, dass wir gedanklich dorthin zurückkehren, wo ich schon als 14-Jährige ganz unbewusst angekommen war: zur Wertschätzung für den weiblichen Körper. Denn wenn wir unseren Körper und unsere Weiblichkeit wertschätzen, führt das unweigerlich dazu, dass wir damit aufhören, beides zu ignorieren. Frauenkörper sind anders als Männerkörper – und das ist auch gut so. Letztendlich ist unser Zyklus genau das, was uns lange gesund hält: Das Sexualhormon Östrogen schützt die Gesundheit der Knochen und des Herz-Kreislauf-Systems. Es ist auch dafür verantwortlich, dass Frauen bis zur Menopause deutlich weniger mit typischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen zu kämpfen haben als Männer. Erst nach der Menopause gleichen sich die Fälle zwischen den Geschlechtern an. Unser Zyklus ist also keine lästige Einschränkung, sondern vielmehr ein Bodyguard, der – im wahrsten Sinne des Wortes – unseren Körper beschützt. Wer seine Scheuklappen erst einmal abgenommen hat, merkt sehr schnell, wie intensiv der Körper versucht, mit uns zu kommunizieren. Kleine Hormonprobleme wie Stimmungsschwankungen, Zwischenblutungen,

Heißhungerattacken, schmerzende Brüste oder zyklische Kopfschmerzen können erste Signale sein, die uns vermitteln sollen, dass im endokrinen System etwas nicht richtig läuft. Darum sollten wir aufmerksam sein und unserem Körper dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

UNSER ZYKLUS GEMÄSS DER NATUR

Wie wir das am besten schaffen? Indem wir aufhören, uns zu verhalten wie die Frauen in den Tampon-Werbespots. Wir haben einen Zyklus, der uns jeden Tag aufs Neue beeinflusst. Wer das ignoriert, arbeitet immer gegen den eigenen Körper. Wer diese Tatsache dagegen annimmt, kann lernen, mit seinem Körper zu fließen.

Stell es dir so vor: Während der Männerkörper der Sonne gleicht, die jeden Tag gleich scheint (mal mehr von Wolken verdeckt, mal weniger), ähnelt der Frauenkörper dem Mond. Er verändert sich in einem festen Rhythmus und sieht nach einer Woche völlig anders aus als noch in der Woche zuvor. All diese Veränderungen beeinflussen unsere Bedürfnisse und Fähigkeiten, so wie der Mond die Gezeiten des Meeres beeinflusst. Wir können uns also gar nicht den ganzen Zyklus über gleich fühlen, sondern müssen Veränderungen als Teil unseres Seins begreifen. Andererseits ist es wichtig, unseren Körper bei dieser Veränderung zu unterstützen – indem wir auf die jeweiligen Bedürfnisse und Fähigkeiten eingehen, die jede Zyklusphase prägen.

In meinem ersten Buch »Zyklus im Glück« habe ich erklärt, wie du zyklisch leben kannst – und zwar in Bezug auf alle Aspekte, die der Alltag für uns bereithält. Mit diesem zweiten Buch möchte ich den Bereich der praktischen Ernährung vertiefen. Denn die Ernährung ist das, was einer Wunderpille für den Zyklus am nächsten kommt. Sie ist unerlässlich für die Hormonproduktion, fördert die

Fruchtbarkeit und kann uns dabei helfen, überschüssige Hormone schneller wieder auszuscheiden.

Auf diese Weise unterstützen uns die richtigen Lebensmittel – ich nenne sie auch Zyklusfoods – dabei, wieder in Balance zu kommen, kleine Hormonprobleme loszuwerden und gleichzeitig hormonellen Erkrankungen vorzubeugen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Wenn du erst einmal mit den Zyklusfoods angefangen hast, wirst du schnell sehen, wie sich dein Körper erholt, deine Hormonprobleme zurückgehen und du dich jeden Tag ein wenig besser fühlst.

IM ALLTAG DEM ZYKLUS FOLGEN

Damit du alles, was ich dir hier erkläre, schnell und einfach umsetzen kannst, hält mein neues Buch – abgesehen von einer Menge Wissen rund um dein weiblichen Zyklus – auch einiges an Unterstützung bereit. Neben über 50 leckeren Gerichten für die vier Zyklusphasen erwarten dich ein beispielhafter Monatsplan mit Rezepten aus dem Buch und viele Zyklus-Tipps, die dir zeigen, wie du das Ganze im Alltag umsetzen könntest. Um noch besser zu verstehen, was dir dein Körper sagen will, habe ich außerdem einen kleinen Hormon-Check-up in das Buch integriert. Er soll dir beim Entschlüsseln deiner Körperbedürfnisse helfen. Wenn du diesen ausgewertet hast, kannst du neben Zyklusfoods auch wunderbar passende Heilkräuter und Teemischungen einsetzen, um deine Zyklusbalance zu erhalten oder zu unterstützen.

Mein Wunsch ist, dass dieses Buch dein Handwerkszeug wird, um deinem Körper die Wertschätzung und Liebe entgegenzubringen, die er verdient hat. Sei stolz auf deine Weiblichkeit und lebe deinen Zyklus in vollen Zügen aus! Ich wünsche dir viel Freude dabei – und vor allem: einen guten Appetit.

Deine Tessie

»ALS ICH BEGANN, MEINE ERNÄHRUNG AN DIE
BEDÜRFNISSE DES ZYKLUS ANZUPASSEN, VERÄNDERTE
SICH VIELES: ICH HATTE MEHR ENERGIE, KONNTE
LEICHTER MEIN GEWICHT HALTEN UND UNANGENEHME
MENSTRUATIONS- BESCHWERDEN VERSCHWANDEN
ENDLICH.«

Jessica Roch



ZYKLUS-BASICS

Um dich zyklisch zu ernähren, musst du zuerst verstehen, wie das Wunderwerk »weiblicher Körper« genau funktioniert. Du erfährst in diesem Kapitel alles Wichtige über deine Periode, die verschiedenen Hormone, die deinen Zyklus steuern, und erhältst Informationen, wie du deine Ernährung an die vier Zyklusphasen anpassen kannst.

HORMONE LENKEN DEN ZYKLUS

Die weibliche Periode kennt viele Namen – von medizinisch-technokratischen Begriffen wie Menstruation oder Regelblutung bis hin zu witzig-absurden Bezeichnungen wie »Tante Rosa«, »Erdbeerwoche« oder »Rote Welle«. Viele Frauen nennen ihre Periode auch schlicht »meine Tage« – eine Bezeichnung, die ich mittlerweile sehr gerne mag, denn es heißt: Zeit für sich selbst.

DIE PERIODE, DEINE PERSÖNLICHE FEEDBACK-ZENTRALE

Die früher oft unklare Benennung der Periode war für mich stets der Beweis dafür, wie schambehaftet und tabuisiert die weibliche Monatsblutung in unserer Gesellschaft immer noch war. Doch meine Einstellung dazu hat sich verändert. Wenn man sich die eigentliche Bedeutung der beiden Wörter in Kombination genauer ansieht, dann sind »meine Tage« doch etwas sehr Positives. Schließlich drückt es genau das aus, was die Periode für Frauen sein sollte: eine ganz besondere Zeit, die nur der Frau selbst gehört – und in der sie nichts und niemandem irgendetwas schuldig ist.

ZEIT FÜR RÜCKBESINNUNG AUF SICH SELBST

»Meine Tage« sind also eine Zeit, in der sich eine Frau auf sich selbst zurückbesinnen und aus dem Strudel des Alltags – zumindest für eine kurze Zeit – ausbrechen sollte. Und das ist auch dringend notwendig: Der Menstruationszyklus, der mit der Abstoßung der Gebärmutter Schleimhaut immer wieder von Neuem beginnt, ist für viele Frauen unangenehm und kräftezehrend. Darum plädiere ich für einen veränderten Blickwinkel auf unsere Periode. Wir sollten sie nicht als lästiges Hindernis oder gar

Störenfried ansehen, sondern vielmehr als eine eingebaute monatliche Erinnerung, auf die Bremse zu treten und uns selbst eine wohlverdiente Ruhepause zu gönnen.

Länge und Intensität – individuell sehr unterschiedlich

Im Schnitt blutet eine Frau in regelmäßigen Abständen über eine Zeitspanne von 40 Jahren hinweg. Das ergibt hochgerechnet durchschnittlich 450 bis 500 Perioden im gesamten Leben. Legt man diese Anzahl auf Tage um, kommt man auf 1800 bis 2400 Tage – oder fünf bis sechs Jahre. Es ist also eine Menge Zeit, die wir mit unserer Monatsblutung verbringen. Früher, als die Frauen aufgrund fehlender Verhütungsoptionen noch deutlich mehr Kinder bekamen und wegen erschwelter Lebensbedingungen die Perioden auch öfter ausblieben, erlebten sie deutlich weniger Perioden, als das bei der modernen Frau der Fall ist.

Eine echte Chance

Unsere Periode hält aber noch viel mehr bereit als lediglich eine Blutung, die uns 40 Jahre des Lebens begleitet: Sie ist nämlich eine der besten Feedback-Zentralen, die es gibt, und verrät uns, wie es um unsere Gesundheit im Allgemeinen und unsere Hormonbalance im Besonderen bestellt ist. Um dieses Feedback lesen und entschlüsseln zu können, benötigen wir ein Mindestwissen über den weiblichen Zyklus.

WAS IST EINE PERIODE – UND WAS NICHT?

Als »Periode« bezeichnen wir eine vaginale Blutung, die vier bis fünf Tage dauert und grob gesagt etwa alle 28 Tage auftritt. Es gibt aber auch Blutungen, die keine echte Periode sind.

Damit wir von einer echten Periode sprechen können, muss es vorher einen Eisprung (Ovulation) gegeben haben. Ohne

Eisprung keine echte Periode. Hattest du keinen Eisprung, spricht man von einem sogenannten anovulatorischen Zyklus. Dieser fehlende Eisprung führt bei manchen Frauen dazu, dass sie auch ihre Periode nicht bekommen. Wieder andere bluten zwar, doch hierbei handelt es sich um eine sogenannte östrogenbedingte Durchbruchblutung, jedoch nicht um die eigentliche Periode. Wenn du nicht sicher bist, ob du einen Eisprung hast, kannst du das mit der NFP-Methode herausfinden, bei der sich auf Basis der morgendlichen Basaltemperatur und der Beschaffenheit deines Zervixschleims der Eisprung genau nachverfolgen lässt. Infos hierzu findest du bei sogenannten NFP-Beraterinnen, die es in ganz Deutschland gibt (s. [>](#)).

Was steckt hinter einem ausbleibendem Eisprung?

Hast du mehrmals keinen Eisprung, dann deutet das darauf hin, dass bei dir etwas aus dem hormonellen Gleichgewicht geraten ist. Vielleicht ernährst du dich zu strikt, vielleicht treibst du zu viel Sport oder vielleicht hast du gerade einfach zu viel Stress? Auch medizinische Probleme, beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine hormonelle Störung wie das Polyzystische Ovarsyndrom (PCOS), können zu einer ausbleibenden Periode führen. Und wie sieht das Ganze mit Pille aus? Frauen, die die Pille nehmen, bluten zwar wunderbar regelmäßig – doch auch hierbei handelt es sich nicht um eine echte Periode. Vielmehr ist dies eine sogenannte Abbruchsblutung, die von den Entwicklern der Pille extra »eingebaut« wurde, damit sich die Pilleneinnahme für Frauen »natürlicher« anfühlt.

Wie lange dauert eine gesunde Periode?

Wie erwähnt dauert eine normale Periode bei den meisten vier bis fünf Tage – aber alles, was sich im Rahmen von drei bis sieben Tagen bewegt, ist normal. Diese Dauer signalisiert dir, dass dein Östrogenspiegel in der Follikel- und

Eisprungphase ausreicht, damit die Gebärmutter Schleimhaut ausreichend aufgebaut wurde. Wenn du eine extrem kurze, extrem schwache Periode hast, klingt das vielleicht erst einmal ganz angenehm – aber leider ist das ein Signal für einen zu niedrigen Östrogenspiegel. Dauert deine Periode dagegen länger als sieben Tage, kann das ein Signal für eine hormonelle Störung oder Erkrankung sein. Besprich dies am besten mit deiner Gynäkologin.

Wie sieht eine gesunde Periode aus?

Auch Farbe und Konsistenz der Regelblutung besitzen eine Aussagekraft: Eine gesunde Periode hat eine satte rote Farbe und weist die Konsistenz von Ahornsirup auf. Das Periodenblut sollte gut fließen und nur vereinzelt Klümpchen enthalten.

Ist die Farbe des Blutes sehr dunkel und enthält das Blut sehr viele Klumpen, kann das ein Anzeichen für eine Östrogendominanz oder einen Progesteronmangel sein. Umgekehrt kann eine sehr helle, dünne Periode auf einen Mangel an Östrogen hinweisen.

Wie viel Blut geht durch die Periode verloren?

Blutest du länger als sieben Tage oder musst du jede Stunde deinen Tampon wechseln? Dann ist deine Blutung wahrscheinlich zu stark. Der normale Blutverlust pro Periode liegt zwischen 25 und 80 Millilitern Blut. Du kannst dir nicht vorstellen, wie viel das ist? Dann gieß die Menge an Wasser einfach mal in einen Messbecher – das macht das Ganze verständlicher.

Wenn du dir nicht sicher bist, ob deine Blutung zu stark ist, kannst du das mithilfe der App Myflow Score aufzeichnen und herausfinden. Oder du trackst deine Blutung mit einem Blatt Papier: Notiere dir einfach an jedem Tag deiner Periode, welches Hygieneprodukt du verwendet hast und

wie oft du es wechseln musstest. Schreibe am besten auch dazu, wie voll dein Hygieneprodukt war. Kommst du insgesamt auf mehr als 16 komplett vollgesaugte Binden oder Tampons in Normalgröße, ist deine Blutung zu stark. Du nutzt Periodenslips? Ist dein Periodenslip für normale Tage an mindestens drei Tagen deiner Blutung schneller als viermal am Tag vollgesaugt, weist auch das auf eine zu starke Blutung hin.

DEINE PERIODE IM LAUFE DES LEBENS

Zwar spreche ich hier von der »normalen« Periode, aber tatsächlich ändert sich das, was als normal gilt, im Laufe des Lebens. In der Zeit als Jugendliche ist deine Periode anders als in deinen 20ern und, wenn du die 40 überschritten hast, verändert sich deine Menstruation aufs Neue. Grob eingeteilt verändert sich deine Regelblutung in den verschiedenen Lebensphasen nach dem folgenden Schema:

Pubertät

Vielleicht erinnerst du dich noch an die Anfangszeit deiner Periode, als du ein Teenager warst? Da war in deinem Körper irgendwie alles chaotisch und unvorhersehbar. Mal kam die Periode, dann wieder nicht – von Regelmäßigkeit war hier anfangs keine Spur. Und das ist vollkommen normal. Denn im Übergang vom Mädchen zur Frau befindet sich dein Körper im Wandel: Hormone, Organe und Drüsen müssen erst lernen, wer eigentlich für was zuständig ist und wie man richtig miteinander kommuniziert. Da kann es schon mal sein, dass ein Eisprung ausbleibt, eine Periode zu spät dran ist oder deine Blutung zu oft oder zu stark kommt. Der Körper braucht in dieser Phase einfach viel Geduld, damit er selbst lernen kann, wie er eigentlich funktioniert.

Leider wird in dem jungen Alter oft viel zu schnell die Antibabypille verschrieben, die in dieses zarte Gefüge hart

dazwischengrätscht und so verhindert, dass sich die einzelnen Bestandteile deines Hormonsystems richtig aufeinander einspielen können. Die Zeche dafür zahlen wir spätestens dann, wenn wir die Pille absetzen. Darum lege ich in meinen Kursen so viel Wert darauf, den Körper bei diesem Übergang richtig zu unterstützen und so Probleme – wie Hormonschwankungen oder Reste von Pillenhormonen im Fettgewebe – nach dem Absetzen der Pille zu verhindern. Gegen Ende der Teenagerjahre pendelt sich das endokrine System in der Regel ein und die Menstruation normalisiert sich. Ist das nicht der Fall, lohnt es sich, mit einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen abzuklären, ob sich ein medizinisches Problem dahinter verbirgt, oder ob der Körper schlicht und einfach noch ein bisschen mehr Zeit benötigt, um sein individuelles Gleichgewicht zu erlangen.

Zwischen 20 und 40

Ab den 20ern und in den 30ern sollten Frauen mit ihrer Periode in ruhigeres Fahrwasser kommen. Jetzt verdient sie den Namen »Regelblutung«, denn bei einem gesunden Hormonhaushalt, bei dem alles in der Balance ist, kommt die Periode regelmäßig. Auch die Blutungsstärke schwingt sich ein, sodass man sich deutlich besser auf die Blutungstage einstellen kann. Das ist der Idealfall, der oft sehr weit von der Realität entfernt ist.

Denn bei einem stressigen Alltag, einer hormonstörenden Umgebung, fehlenden Nährstoffen, einem Zuviel oder Zuwenig an Bewegung sowie vielen weiteren Faktoren ist die Periode nur in wenigen Fällen so angenehm, wie sie es eigentlich sein sollte. Im Gegenteil: Viele Frauen klagen in dieser Lebensphase über Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) – also Symptome wie Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken, Wassereinlagerungen, schmerzende Brüste, Migräne und viele weitere, die in den Tagen kurz vor der Periode

auftreten. Und auch die Menstruation selbst ist in dieser Lebensphase oft alles andere als angenehm.

Oft erleben Frauen sehr starke Krämpfe, die sie davon abhalten, ihren Alltag während der Regelblutung genießen zu können. Wieder andere haben Probleme beim Versuch, schwanger zu werden, und müssen sich in teure und belastende Fruchtbarkeitsbehandlungen begeben, um den Traum von der eigenen Familie wahr werden zu lassen.

Nach dem 40. Geburtstag

Ungefähr wenn Frauen die 40 erreicht haben, beginnt schließlich das letzte Jahrzehnt der fruchtbaren Phase. In dieser Zeit verschiebt sich der Eisprung Stück für Stück im Zyklus nach vorn, sodass er immer früher stattfindet. Auch können sich jetzt Zyklen ohne Eisprung, Zyklen ohne Periode, Zwischenblutungen sowie stärkere Blutungen häufen, Progesteronmangel und Östrogendominanz sind möglich. Der Körper ist also wieder im Aufruhr – ähnlich wie während der Pubertät. Sobald die Periode insgesamt ein Jahr ausgeblieben ist, spricht man offiziell von der Menopause beziehungsweise Post-Menopause.

Das ist die Ausgangslage

In den verschiedenen hormonellen Lebensphasen kann uns die Periode also sehr genau Aufschluss darüber geben, was gerade im Körper vorgeht – und welche Baustellen es vielleicht gibt. Wenn wir lernen, die Periode nicht mehr als lästiges Übel anzusehen, sondern das Feedback, das sie uns geben will, anzunehmen, können wir sehr viel daraus ziehen: Was tut uns gut – und wovon sollten wir besser Abstand nehmen? Das Leben wird sich Stück für Stück leichter anfühlen, die Hormone kehren in Balance zurück und lassen Probleme verschwinden.

»DEIN KÖRPER GIBT DIR MITHILFE DER PERIODE JEDEN
MONAT EINE KLARE RÜCKMELDUNG DAZU, WO DU
GERADE STEHST – UND WAS DU BESSER MACHEN
KANNST.«

Jessica Roch

LEBE DEINEN ZYKLUS

Die wenigsten Frauen haben viel Wissen über den eigenen Körper: Sie kennen ihre Periode und wissen, dass sie schwanger werden können. Aber das ist längst nicht alles: Der weibliche Zyklus entsteht durch ein ausgeklügeltes Zusammenspiel der Hormone, das in vier Phasen unterteilt werden kann. Diese Phasen prägen unser Leben in allen Bereichen – oft ohne dass wir es überhaupt merken.

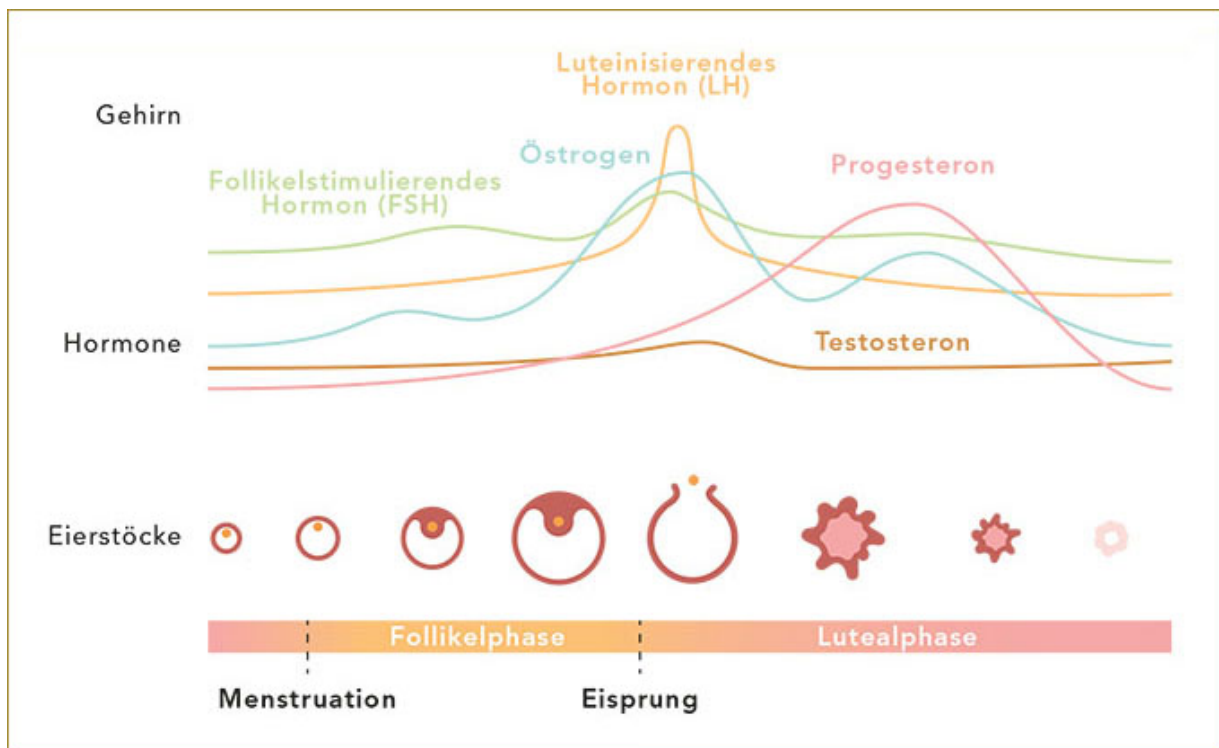
WICHTIGE BOTENSTOFFE

Das Prinzip des Zusammenwirkens deiner Hormone gleicht einem Wunderwerk der Natur. Denn obwohl unsere Hormone im Grunde nur biochemische Botenstoffe sind, die im Körper hin- und hergeschickt werden, beeinflussen sie einfach alles: Sie sorgen dafür, dass du morgens schwungvoll aus dem Bett kommst, entscheiden darüber, was du dir zum Frühstück machst, helfen dir, bei der Arbeit gute Leistungen zu bringen, unterstützen dich beim Networking mit Kolleginnen und Kollegen und entscheiden schließlich mit darüber, ob du abends daheim ein warmes Bad nimmst oder dich doch lieber wild über die Tanzfläche deines Lieblingsclubs bewegst.

TANZ DER HORMONE: DER ABLAUF DES ZYKLUS

Im menschlichen Körper gibt es eine Vielzahl an Hormonen. Die meisten von ihnen werden in speziellen Hormondrüsen produziert und ins Blut abgegeben. Zu diesen Drüsen gehören dein Hypothalamus sowie deine Hypophyse im Gehirn, deine Schilddrüse und Nebenschilddrüsen, deine Nebennieren, deine Bauchspeicheldrüse sowie deine Keimdrüsen in den Eierstöcken.

Für den weiblichen Hormonzyklus sind in erster Linie fünf Hormone interessant: Östrogen, Progesteron, luteinisierendes Hormon (LH), follikelstimulierendes Hormon (FSH) und Testosteron. Diese fünf Hormone greifen wie in einem perfekt choreografierten Tanz ineinander und lassen auf diese Weise jeden Monat aufs Neue eine Eizelle in deinem Körper heranreifen, sodass diese zur Befruchtung bereit ist. Bleibt die herangereifte Eizelle unbefruchtet, löst der Körper deine Periodenblutung aus, bei der die Eizelle samt der Gebärmutterschleimhaut wieder abgestoßen werden – und der Tanz beginnt von vorn.



Phase 1 – Menstruation

Alles beginnt mit deiner Menstruation, der ersten Phase im weiblichen Zyklus. Das Absinken der Hormone Östrogen und Progesteron löst deine Blutung aus. Gleichzeitig signalisiert der Hormonabfall deinem Gehirn, dass es mit der Produktion der beiden Hormone von Neuem beginnen muss. Noch während du blutest, schickt dein Gehirn zudem das Hormon

FSH los. Dieses lässt die Eizellen in den Follikeln (= Eibläschen) deiner Eierstöcke wieder heranreifen – daher stellt die Menstruation immer sowohl jeweils das Ende des alten als auch den Anfang eines neuen Zyklus dar.

Phase 2 – Follikelphase

Sobald du aufhörst zu bluten, beginnt deine zweite Zyklusphase – die Follikelphase. In dieser Phase setzt sich das Wachstum der Follikel weiter fort. So reifen 20 bis 25 Follikel pro Zyklus in deinem Körper heran. Von diesen Follikeln wird jedoch nur einer der Auserwählte sein, der auf die Reise geschickt wird – während alle anderen Follikel zugrunde gehen und verkümmern. Nach welchen Kriterien der Gewinner dieses Rennens ausgewählt wird, ist bis heute ein Rätsel.

Während sie wachsen, produzieren diese Eibläschen das Hormon Östrogen. Dieses Hormon führt dazu, dass sich dein Gebärmutterhals verändert: Er wird weicher, wandert nach oben und öffnet sich leicht – das lässt sich genau ertasten. Und gleichzeitig beginnt der Körper mit der Produktion des sogenannten Zervixschleims (Zervix = Gebärmutterhals), der später als Nahrung und Rutschbahn für die Spermien dient. Das merkst du daran, dass sich dein Scheideneingang im Laufe der Zeit immer feuchter anfühlt und meist auch etwas Schleim in deinem Slip oder auf dem Toilettenpapier landet.