

Zyklus

JESSICA ROCH

im

Glück

Mit 44
Zyklusfood-
Rezepten

Wie du PMS,
Regelschmerzen
und andere
Hormonprobleme
endlich loswirst

G|U

INHALT

Meine Geschichte: Die Pille, Hormonprobleme & ich	5	Schmier- bzw. Zwischenblutungen	45
DARF ICH VORSTELLEN: DEINE HORMONE	9	Antibabypille: kein Alleskönner	46
Zyklus & Hormone: Frauenkörper funktionieren anders	10	Wie genau wirkt die Pille eigentlich?	46
Männlicher Zyklus: Jeder Tag das gleiche Muster	10	Das Post-Pill-Syndrom	47
Eine neue Epidemie der Frauenkrankheiten	11	LEGEN WIR LOS: DEIN ZYKLUSFOOD	51
Warum reagieren wir sofort, wenn wir Fieber haben, aber tun so, als sei PMS normal?	12	Das Prinzip der 4 Jahreszeiten	52
Zyklus ist nicht gleich Zyklus	13	Gib Bio-Lebensmitteln den Vorzug	53
Hormone: Die heimlichen Herrscher	20	Lerne deine inneren Jahreszeiten kennen	54
Zyklustracken leicht gemacht	28	Zyklusphasen gehen fließend ineinander über	54
Schritt 1: Tracke deine Periode	29	Menstruation: Der innere Winter	55
Schritt 2: Tracke deinen Zervixschleim	29	Follikelphase: Der innere Frühling	57
Schritt 3: Tracke deine Basaltemperatur	31	Eisprungphase: Der innere Sommer	60
Schritt 4: Tracke deine Symptome	31	Lutealphase: Der innere Herbst	63
Auswertung deines Trackings	32	Was dir dein Heißhunger verrät	66
PMS, Periode & Co: Das stille Leiden der Frauen	35	Wie lege ich mit dem Zyklusfood am besten los?	67
Die Hierarchie der Hormone	35	Kann ich auch mit Pille zyklisch leben?	68
Es ist nicht alles nur in deinem Kopf	36	Wie wirkt sich Zyklusfood auf mein Gewicht aus?	69
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	38	Sollte stabil bleiben: Dein Blutzuckerspiegel	71
Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS)	40	Weg damit: Hormonstörer-Lebensmittel	74
Schmerzhafte Periode	41	Zucker	75
Starke Blutungen	43	Alkohol	77
Unregelmäßige oder ausbleibende Blutungen	43	Koffein	78
		Tierische Milchprodukte	80
		Fleisch und Wurstprodukte	81

Entzündungsfördernde Fette	82	Training während deiner Periode	106
Sonderfall Gluten	85	Training während deiner Follikelphase	107
Grundtechniken & Vorratsschrank: Mach dich bereit!	87	Training während deiner Eisprungphase	107
Ade, Blähungen	87	Training während deiner Lutealphase	108
Keine Chance für Phytinsäure	88	Umwelt: Schadstoffe lauern überall	110
Mini-Gemüsegarten in der Küche	88	Welche Stoffe sind endokrine Disruptoren und wie kann ich sie meiden?	110
Füll deine Speisekammer auf!	89	Kosmetik- und Pflegeprodukte	112
Sinnvolle Geräte, die beim Kochen helfen	91	Reinigungsmittel und Haushaltswaren	112
Supplemente, Adaptogene & Heilkräuter	92	Wasser und Lebensmittel	114
Nutze die Pflanzenkraft von Heilkräutern	92	Stress: Der Feind deiner Hormonbalance	115
Adaptogene schützen vor Stress	94	Stress hat viele Gesichter	115
Die besten Mittel gegen Hormonbeschwerden	94	Der Körper schaltet in den Überlebenskampf	116
PASS DEIN LEBEN AN DEINEN KÖRPER AN!	97	Stress fördert Entzündungen und bremst Progesteron	116
Lifestyle: Was heißt zyklisch leben?	98	Problemlöser Schlaf	118
Von der Gebärmutter ins Gehirn gebissen	98	REZEPTE FÜR DEINEN ZYKLUS	123
Was passiert im Lauf des Zyklus in unserem Gehirn?	99	Für die Menstruation	124
Zyklisch durch das Arbeitsleben	101	Für die Follikelphase	140
Soziales Leben im Einklang mit dem Zyklus	102	Für die Eisprungphase	156
Bewegung: Trainiere klüger statt härter	105	Für die Lutealphase	172
Mehr ist nicht gleich mehr	105	Bücher, Adressen und Dank	188
		Register	189
		Impressum	192



DARF ICH
VORSTELLEN:
DEINE
HORMONE

ZYKLUS & HORMONE: FRAUENKÖRPER FUNKTIONIEREN ANDERS

Kennst du das Lied »It's a man's world«? Darin steckt leider mehr Wahrheit, als viele von uns überhaupt wahrnehmen. Die Feminismus-Bewegung hat schon einiges für die Frauen erreicht und an zahlreichen Stellen endlich ein Bewusstsein für die weiblichen Probleme geschaffen. Was bei dieser wunderbaren und unterstützenswerten Bewegung aber leider immer noch völlig außer Acht gelassen wird, ist die weibliche Biologie und ihre Unterdrückung in unserem Alltag. Denn dieser ist ganz klar am männlichen Körper und seinem Zyklus orientiert. Moment, Männer haben auch einen Zyklus? In der Tat – allerdings erstreckt sich der männliche Zyklus nur über einen Tag und nicht über einen ganzen Monat, wie es bei Frauen der Fall ist.

Männlicher Zyklus: Jeden Tag das gleiche Muster

Zu Beginn eines neuen Tages schießt das männliche Geschlechtshormon zusammen mit Cortisol in die Höhe – der perfekte Zeitpunkt, um mit der Arbeit, der Uni oder der Schule zu beginnen. Zu diesem Zeitpunkt ist der Mann am energetischsten, er kann fokussiert und effizient arbeiten. Danach beginnen Cortisol und Testosteron im Laufe des Tages langsam abzusinken, sodass die Leistungsfähigkeit des Mannes abnimmt. Das ist für ihn aber kein Problem, denn am späten Nachmittag bzw. frühem Abend wird in unserer Gesellschaft der Feierabend eingeläutet. Man(n) kehrt nach Hause zum Abendessen zurück oder trifft sich zum After Work, um sich mit Freunden oder Kollegen auszutauschen und zu netzwerken – hormonell gesehen der ideale Zeitpunkt für soziale Interaktion. Die Nacht kommt, das Cortisol fällt auf seinen Tiefpunkt und die Schlafenszeit beginnt. Du siehst: Der Tagesrhythmus unserer Welt richtet sich exakt nach den hormo-

nellen Vorgängen im männlichen Körper. Daher sieht so nicht nur der Alltag von Männern aus, sondern auch der von Frauen.

Ein anderer biologischer und ebenso prägender Rhythmus der Frauen wird hierbei leider völlig außer Acht gelassen: der Menstruationszyklus. Dieser sorgt nicht nur dafür, dass Frauen einmal im Monat ein paar Tage bluten, sondern beeinflusst so viel mehr, als wir auf den ersten Blick bemerken: Die Energie, die Stimmung, der Appetit, ja, sogar die Lust auf sozialen Austausch werden durch den weiblichen Zyklus gelenkt und verändern sich dadurch von Woche zu Woche. Das führt dazu, dass Frauen in der einen Woche nur so vor Energie und guter Laune strotzen, während sie in der anderen mehr Zeit für sich brauchen, weniger begeisterungsfähig sind oder die Dinge kritischer hinterfragen.

Doch leider ist für diesen besonderen weiblichen Rhythmus, der sich also auf den gesamten Körper in physischer, psychischer und mentaler Hinsicht auswirkt, in unserem gesellschaftlichen Alltag meist kein Platz. Und genau das sorgt dafür, dass sich bei Frauen manchmal das Gefühl einschleichen kann, sie würden nicht genug leisten, hätten nicht ausreichend Disziplin oder seien schlicht nicht gut genug. Vielleicht erkennst du dich in diesen toxischen Gedankengängen ja wieder? Aufgrund dessen haben einige Frauen das Gefühl, sie müssten sich doppelt so hart anstrengen wie Männer, um diesen »biologischen Nachteil« wieder auszugleichen. Sie kämpfen also ständig gegen die Höhen und Tiefen ihres Zyklus' an, statt mit ihm zu fließen und zu harmonisieren.

Eine neue Epidemie der Frauenkrankheiten

Die Folgen dieser Zyklus-Ignoranz? Eine Epidemie der hormonellen Erkrankungen: In westlichen Ländern leiden Frauen 15-mal so oft an einer Schilddrüsenerkrankung wie Männer. Auch Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Schlaflosigkeit treten fast doppelt so häufig bei weiblichen Personen auf wie bei männlichen. Und hier hören die Probleme noch lange nicht auf, denn unzählige Frauen leiden unter den folgenden, oft nicht erkannten oder nicht diagnostizierten hormonellen Beschwerden:

Eine ganzheitliche Ernährung betrachte ich als extrem wichtig für unsere Hormongesundheit, denn Diäten oder gar das Weglassen ganzer Nährstoffgruppen (wie zum Beispiel der Verzicht auf Kohlenhydrate oder Fette) wirkt sich negativ auf den weiblichen Zyklus aus. Mit einseitigen Diäten können auf lange Sicht Hormonprobleme ausgelöst werden. Darum steht Zyklusfood für eine gesunde und abwechslungsreiche Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen.

LERNE DEINE INNEREN JAHRESZEITEN KENNEN

Das Prinzip hinter der zyklischen Ernährung ist eigentlich ganz einfach: Je nach Zyklusphase solltest du bestimmte Gemüsesorten, Früchte, Körner, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und andere Lebensmittel auswählen, die die hormonellen Veränderungen und Bedürfnisse der jeweiligen Phase am besten unterstützen.

So helfen dir manche Lebensmittel, Beschwerden wie eine langsame Verdauung oder Stimmungsschwankungen auszugleichen, während andere dich dabei unterstützen, überschüssiges Östrogen auszuscheiden oder mehr Progesteron zu produzieren. Du musst hierbei keine Kalorien zählen und dich nicht extrem einschränken. Dank der regelmäßigen Abwechslung der Lebensmittel isst du dich je nach Phase durch eine große Vielfalt, die alle Nährstoffbedürfnisse abdeckt.

ZYKLUSPHASEN GEHEN FLIEßEND INEINANDER ÜBER

Deine Zyklusphasen sind keine hermetisch abgegrenzten Zeitpunkte, die sich von heute auf morgen mit einem Schlag ändern. Vielmehr fließen sie ineinander über und beeinflussen sich gegenseitig. So darf sich auch Zyklusfood von Woche zu Woche fließend verändern und deinen intuitiven Bedürfnissen entsprechen. Wenn dir dein Körper also signalisiert, dass du noch mehr von einem bestimmten Zyklusfood brauchst, obwohl eine neue Phase gerade beginnt, solltest du immer zuerst auf deine körpereigenen Bedürfnisse hören.

Wie schaffst du es aber, immer das richtige Zyklusfood für die jeweilige Phase auszuwählen? Lass mich zunächst erklären, wie deine Ernährung und dein Zyklus zusammenhängen. So wie sich die Natur draußen im Laufe eines Jahres wandelt, verändert sich auch dein Kör-

per im Laufe eines Zyklus. Darum spreche ich hier gerne von den Zyklusjahreszeiten. Jede Jahreszeit wirkt sich anders auf Körper, Geist und Seele aus. Deshalb solltest du auch auf jede dieser Phasen gezielt eingehen, um sie optimal für dich zu nutzen und deine jeweilige Zyklussuperkraft anzuschalten. Am Anfang erfordert das zwar ein wenig mehr Planung, aber du wirst sehen, wie du schon bald intuitiv nach den richtigen Lebensmitteln greifen wirst.



Menstruation: Der innere Winter

Im Winter kommt die gesamte Natur zum Stillstand. Ähnlich geht es unserem Körper während der Menstruation: Jetzt ist die Zeit für eine innere Einkehr, für Ruhe und Regeneration. Dein Körper durchläuft einen extrem anstrengenden Prozess, weil er deine alte Gebärmutter-schleimhaut abstoßen muss. Es ist also vollkommen normal, wenn du dich jetzt müder als sonst fühlst und dir die Energie für Dinge fehlt, die dir sonst leichtfallen. Sei deshalb nicht zu hart zu dir, sondern

🔥 🍌 🍌 🍌 🍌 **Menstruation**

Schwarze-Bohnen-Brownies

1. Für den Teig die Datteln mindestens 5 Std., am besten über Nacht, in Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Form mit Öl einfetten.

2. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit den Datteln samt 4 EL Einweichwasser und dem zerlassenen Kokosöl am besten portionsweise in den Mixer geben und alles fein pürieren. (Ein Food Prozessor liefert hier die besten Ergebnisse, Mixer oder Pürierstab schaffen es aber auch.) Ist die Masse zu trocken, noch 1–2 EL Einweichwasser dazugeben. Die Masse sollte cremig sein und möglichst keine Stücke mehr enthalten.

3. Die Haferflocken im Mixer fein zermahlen, dann mit Bohnenmus, Kokosblütenzucker, Kakao und Backpulver zu einem glatten Teig mischen. Walnüsse grob hacken und mit den Schokotropfen unterheben. Den Teig in der Form verteilen und im Ofen (Mitte) 18–20 Min. backen.

4. Währenddessen die Zutaten für die Glasur verrühren. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und sofort gleichmäßig mit der Glasur bestreichen, alles abkühlen und in ca. 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren in 12 rechteckige Stücke schneiden.

Für 1 Backform
(ca. 21 × 28 cm; 12 Stücke)
Zubereitung: 15 Min.
Einweichen: 5 Std. (über Nacht)
Backen: 20 Min.

Für den Teig

4 Datteln (entsteint)
230 g schwarze Bohnen
(aus dem Glas)
40 g zerlassenes natives Kokosöl
40 g feine Haferflocken
3 EL Kokosblütenzucker
2 EL Kakaopulver
½ TL Backpulver
20 g Walnusskerne
60 g Schokotropfen (ersatzweise
gehackte Zartbitterschokolade)

Für die Glasur

2 EL Haselnussmus
2 EL Kokosblütenzucker
2 TL Kakaopulver
2 TL zerlassenes natives Kokosöl

Außerdem

Öl für die Form

A top-down view of a rectangular metal tray with rounded corners, containing approximately 15 square brownies. The brownies are dark brown, almost black, with a slightly cracked and uneven surface. Some brownies have small, light-colored nuts embedded in them. The tray is set against a dark, textured background that looks like a rustic metal surface.

Dein Zyklusfood

Eingeweichte Datteln und Einweichwasser sind für mich das beste Süßungsmittel: superlecker und gleichzeitig voller gesunder Inhaltsstoffe wie Magnesium und Kalzium. Ich lege Datteln meist über Nacht ein, weil sie so besonders weich werden und sich gut weiterverarbeiten lassen.

🕒🕒🕒🌀 Eisprungphase

Brokkolisuppe

1. Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin ca. 2 Min. unter Rühren andünsten. Den Knoblauch dazugeben und ca. 4 Min. anbraten. Die Brühe hinzufügen und kurz aufkochen. Anschließend den Herd ausschalten, den Brokkoli in die heiße Brühe geben und darin ca. 5 Min. ziehen lassen.

3. Danach Basilikum, Zitronensaft, Ahornsirup und Hefeflocken hinzufügen und alles im Topf mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Pinienkernen und Kresse bestreuen. Falls du keine Pinienkerne zur Hand hast, kann das Topping auch andere Kerne enthalten.

Für 3–4 Personen
Zubereitung: 15 Min.

3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
375 g Brokkoli
15 g Basilikum
20 g Pinienkerne
1 EL natives Kokosöl
1 l Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
1 EL Ahornsirup
2 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer
1 Beet Gartenkresse






Dein Zyklusfood

Brokkoli ist wahres Superfood für deine Eisprungphase: Er fördert die Entgiftung und Ausscheidung von überschüssigem Östrogen. Damit diese Wirkung erhalten bleibt, solltest du Brokkoli aber nicht zu lange kochen. Darum lasse ich ihn nur kurz in der warmen Brühe ziehen.

ZYKLUS UND GLÜCK IM GLEICHEN ATEMZUG? JA, WIRKLICH!

Jeden Monat durchläuft der **weibliche Körper vier hormonelle Phasen**, die sich auf Energie, Stimmung, Gewicht und vieles mehr auswirken. Oftmals kommen noch **Regelschmerzen oder PMS** ins Spiel, die einem das Leben ganz schön vermiesen. Sogenannte »Frauenprobleme« werden aber häufig weggewischt oder kleingeredet. Dabei lassen sich Beschwerden sehr wohl **lindern oder heilen!** Jessica Roch, zertifizierte Ernährungsberaterin und Zykluscoach, erklärt, wie du deine eigenen Zyklusphasen tracken kannst und wie du deine **Hormonbalance** in den einzelnen Phasen **sanft unterstützt**.

-  **Zyklisch einkaufen:** Lebensmittel als Hormonhelfer und Hormonstörer sowie die Must-haves für den Vorratsschrank
-  **Zyklisch kochen:** Frühstück, Hauptgerichte, Snacks & Süßes – Lieblingsrezepte für jede Zyklusphase
-  **Zyklisch leben:** Die richtige Sportart je nach Hormonstatus, Umweltschadstoffe vermeiden, Stress-Management und Schlafhygiene



WG 461 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-8535-8



9 783833 885358

€ 18,99 [D]

www.gu.de