

Zyklus im Glück

JESSICA ROCH

Mit 44
Zyklusfood-
Rezepten

Wie du PMS,
Regelschmerzen
und andere
Hormonprobleme
endlich loswirst

G|U

INHALT

Meine Geschichte:	
Die Pille, Hormonprobleme & ich	5

DARF ICH VORSTELLEN: DEINE HORMONE 9

Zyklus & Hormone: Frauenkörper funktionieren anders 10

Männlicher Zyklus:	
Jeder Tag das gleiche Muster	10
Eine neue Epidemie der Frauenkrankheiten	11
Warum reagieren wir sofort, wenn wir Fieber haben, aber tun so, als sei PMS normal?	12
Zyklus ist nicht gleich Zyklus	13
Hormone: Die heimlichen Herrscher	20

Zyklustracken leicht gemacht 28

Schritt 1: Tracke deine Periode	29
Schritt 2: Tracke deinen Zervixschleim	29
Schritt 3: Tracke deine Basaltemperatur	31
Schritt 4: Tracke deine Symptome	31
Auswertung deines Trackings	32

PMS, Periode & Co: Das stille Leiden der Frauen 35

Die Hierarchie der Hormone	35
Es ist nicht alles nur in deinem Kopf	36
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	38
Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS)	40
Schmerzhafte Periode	41
Starke Blutungen	43
Unregelmäßige oder ausbleibende Blutungen	43

Schmier- bzw. Zwischenblutungen	45
---------------------------------	----

Antibabypille: kein Alleskönner 46

Wie genau wirkt die Pille eigentlich?	46
Das Post-Pill-Syndrom	47

LEGEN WIR LOS: DEIN ZYKLUSFOOD 51

Das Prinzip der 4 Jahreszeiten 52

Gib Bio-Lebensmitteln den Vorzug	53
Lerne deine inneren Jahreszeiten kennen	54
Zyklusphasen gehen fließend ineinander über	54
Menstruation: Der innere Winter	55
Follikelphase: Der innere Frühling	57
Eisprungphase: Der innere Sommer	60
Lutealphase: Der innere Herbst	63
Was dir dein Heißhunger verrät	66
Wie lege ich mit dem Zyklusfood am besten los?	67
Kann ich auch mit Pille zyklisch leben?	68
Wie wirkt sich Zyklusfood auf mein Gewicht aus?	69
Sollte stabil bleiben:	
Dein Blutzuckerspiegel	71

Weg damit: Hormonstörer-Lebensmittel 74

Zucker	75
Alkohol	77
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: