

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

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 weiterarbeiten lassen.





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 verriesen. 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



PEFC zertifiziert

Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

www.pefc.de

WG 461 Gesundheit

ISBN 978-3-8338-8535-8



9 783833 885358

€ 18,99 [D]

www.gu.de