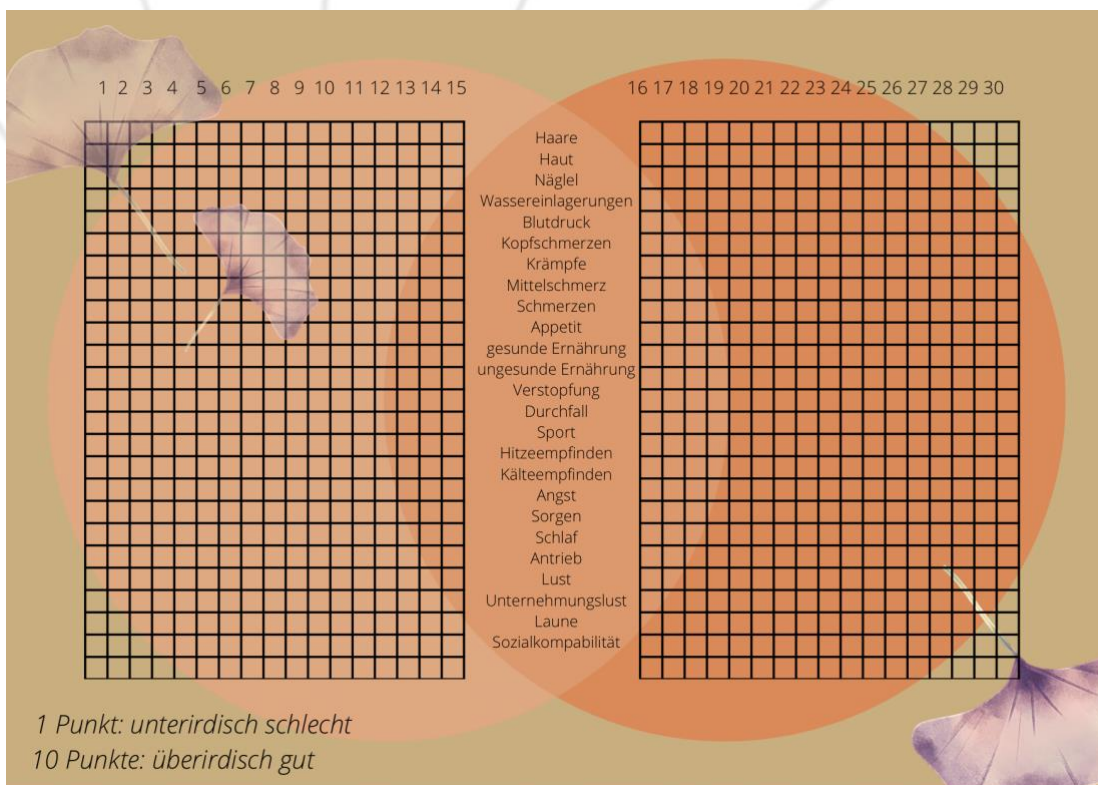
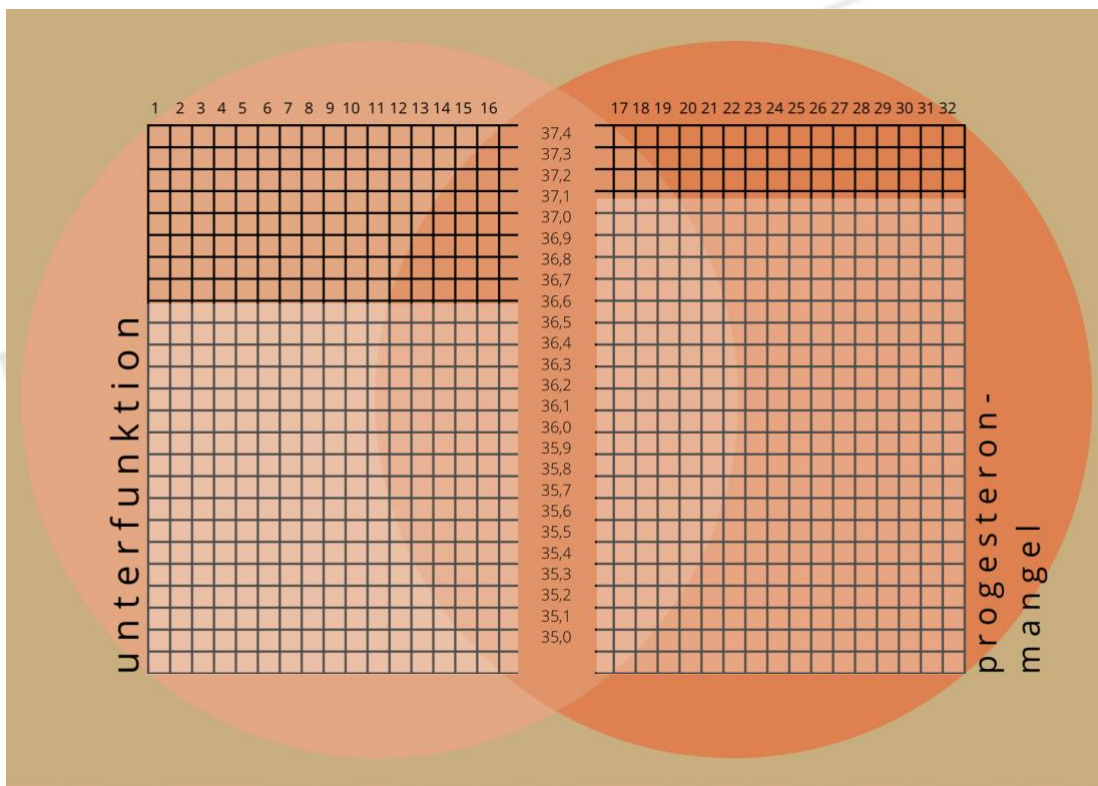


# ZYKLUSKALENDER



# MESSUNG

---

## messung

Wir können über eine Messung der Basaltemperatur unseren Zyklus und unsere Schilddrüsenunterfunktion kontrollieren. Dazu messen wir ab dem ersten Tag der Periode, die mit der Monatsblutung beginnt, unsere Basaltemperatur- das ist die Körpertemperatur direkt nach dem Aufwachen. Für ein sicheres Ergebnis, solltest du vorher mindestens 6 Stunden geschlafen und nicht zu tief ins Glas geschaut haben- denn der Abbau von Alkohol verändert die Körpertemperatur und verfälscht dein Ergebnis.

Du kannst ein einfaches Basalthermometer in der Apotheke kaufen- es misst zwei Stellen hinter dem Komma und du kannst dich entscheiden, ob du oral, vaginal oder anal messen möchtest- wichtig ist nur, dass du bei der Messmethode bleibst, für die du dich entscheidest.

Unser Zyklus wird in 2 Phasen unterteilt- um diese zu verdeutlichen, habe ich der Einfachheit halber zwei Kreise verwendet:  
linker Kreis: die Follikelphase; beginnt mit der Monatsblutung und endet mit dem Eisprung  
rechter Kreis: die Gelbkörperphase; beginnt mit dem Eisprung und endet mit der Monatsblutung

Da jeder Zyklus individuell ist, kann es sein, dass deine Phasen unterschiedlich lang sind und vielleicht auch länger, als der Zeitraum, den ich vorgegeben habe. Du siehst an deiner Temperaturkurve, wann die 2. Phase beginnt und du einen Eisprung hattest. Hier steigt die Temperatur um 0,2-0,4°C an nachdem sie kurz vorher gesunken ist. Es kann aber auch sein, dass du keinen Eisprung hast und die Temperatur gleich bleibt.

**Wichtig: Für die Kontrolle deiner Schilddrüse, ist nur die erste Phase aussagekräftig. Eine Basaltemperatur unter 36,6°C deutet auf eine Schilddrüsenunterfunktion hin. Schwankungen um mehr als 0,1 ist das ein Zeichen für eine Nebennierenschwäche.**

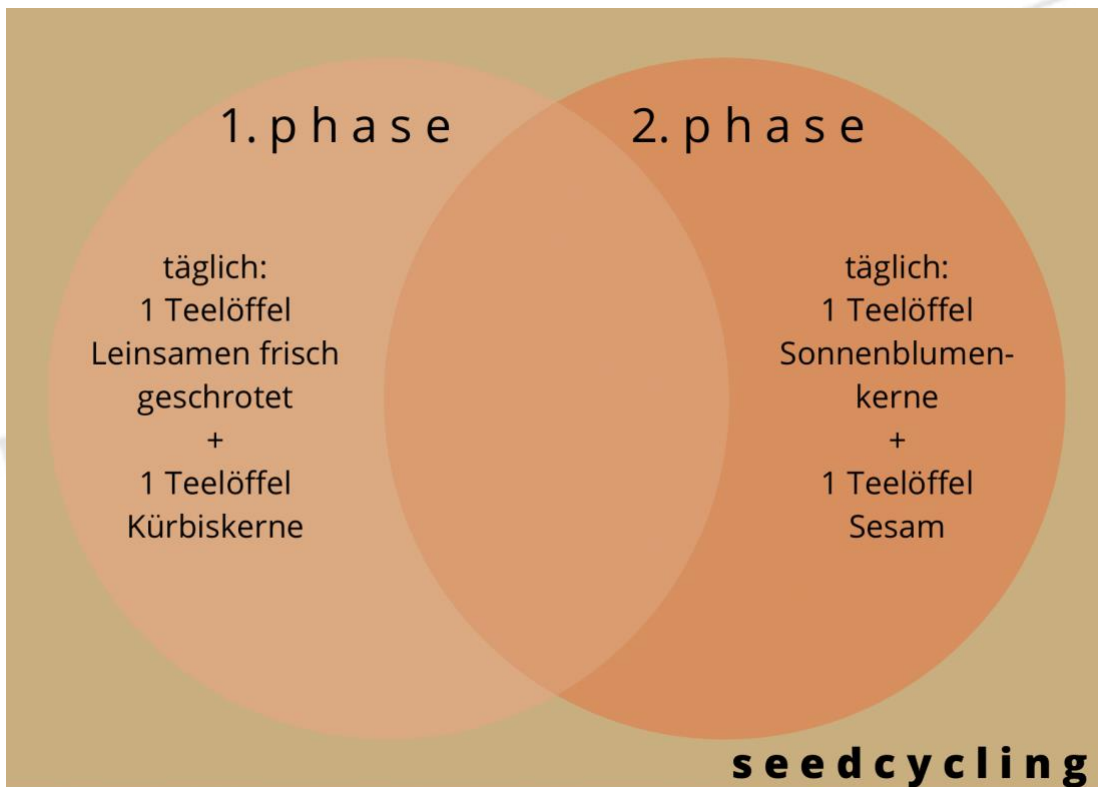
Bei Frauen mit Menstruation sollte die Temperatur in der 2. Zyklushälfte 37,2 - 37,4° C betragen. Steigt die Temperatur nicht (ausreichend) in der 2. Zyklushälfte, ist das ein Hinweis auf einen Progesteronmangel.

# AUSWERTUNG

---

Wenn du deine ersten drei Zyklen gemessen hast, kannst du die ersten Regelmäßigkeiten und Unregelmäßigkeiten ablesen und deiner/m behandelnden Ärztin/Arzt vorlegen. Ich lege dir ans Herz, zusätzlich zum Zykluskalender ein Ernährungstagebuch zu führen, wenn du Stoffwechselprobleme hast- gerade bei einer Unterfunktion und der damit verbundenen Gewichtszunahme, sollten wir wissen, was unseren individuellen Stoffwechsel pusht und was ihn belastet. Du kannst die Daten aus deinem Ernährungstagebuch mit deinem Stimmungsbarometer abgleichen: so stellst du zum Beispiel auch fest, ob sich dein Hautbild wegen einer zu einseitigen Ernährung verschlechtert hat, oder du dich ausgewogen ernährst aber zu viel Stress hattest- oder aber ob es hormonell bedingt ist. Für ein Ernährungstagebuch reichen kleine Notizen in deinem Kalender- dafür brauchst du keine kcal-Angabe machen, sondern schreibst einfach auf, was du im Laufe des Tages alles gegessen und getrunken hast. Du kannst so nachvollziehen, was dir fehlt, was dir guttut und was dir nicht bekommt! Solltest du hierzu Fragen haben, kannst du mich gerne kontaktieren und wir gehen der Sache auf den Grund!

# HORMONE IN BALANCE



Unter Seedcycling- auch Seedrotation genannt, versteht man eine Methode, die die Hormonregulation sanft unterstützen kann. Hierfür werden, angepasst an die jeweilige Zyklusphase, verschiedene Ölsaaten miteinander kombiniert und täglich verzehrt. Ein ausgeglichener Hormonhaushalt unserer Sexualhormone (Progesteron und Östrogen) stabilisiert Stimmungsschwankungen, lässt uns abends müder und morgens wacher werden und lindert vor allem PMS Beschwerden und die damit verbundenen Heißhungerattacken. In der ersten Zyklusphase nimmst du Ölsaaten zu dir, die Phytoöstrogene- sogenannte Lignane enthalten. Diese Lignane können die Ausschüttung von körpereigenem Östrogen stimulieren, das wir zur Bildung der Eifollikel und der Ablösung und Neubildung der Gebärmutter Schleimhaut brauchen. In der zweiten Zyklushälfte nimmst du Ölsaaten zu dir, die durch ihre enthaltenen sekundären Pflanzen- und Vitalstoffe die Ausschüttung von Progesteron anregen, das in der zweiten Zyklushälfte zur möglichen Einnistung verstärkt benötigt wird. Wissenschaftlich wurde bisher noch nichts belegt, jedoch weisen verschiedene Studien zumindest darauf hin, dass sich die tägliche Einnahme von Leinsamen in der ersten Zyklushälfte positiv auf das Verhältnis von Progesteron und Estradiol auswirkt. Als Ernährungsberaterin kann ich das Seedcycling vor allem aufgrund der guten Nährstoffzufuhr empfehlen, denn damit deckst du sinnvoll und ohne viel Aufwand die Aufnahme von vielen essenziellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen ab und regst deinen Stoffwechsel an. Wichtig: kaufe keine fertig geschroteten Leinsamen,



sondern schrote sie dir frisch- die essenziellen Fettsäuren sind nicht lichtstabil und gehen leider bei längerer Lagerung verloren. Du kannst dir deine Portion für den Zyklus mit der Kaffee- oder Getreidemühle selber mahlen oder im Bioladen mahlen lassen. Sie halten sich ca 14 Tage im Kühlschrank, wenn du sie in ein dunkles Schraubglas füllst.

Neben dem Seedcycling solltest du auf einen regelmäßigen Schlaf- Rhythmus und ausreichend Schlaf achten um deine Hormone und somit auch deinen Stoffwechsel zu unterstützen. Gerade mit einer Unterfunktion brauchen wir länger für die ab- und aufbauenden Stoffwechselprozesse, die größtenteils in Ruhephasen stattfinden.

## ZYKLUSBESCHWERDEN

---

### zyklusbeschwerden *und was du dagegen tun kannst*

Wir kennen es alle: in der ersten Zyklushälfte könnten wir Bäume ausreissen und in der Zweiten würden wir uns lieber zwischen ihnen verstecken. Unsere Schilddrüse regelt unseren Stoffwechsel und wird in der ersten Zyklushälfte tatkräftig von unseren Sexualhormonen unterstützt- so fällt uns die Unterfunktion weniger auf als in der zweiten Zyklushälfte. Wer an einer Unterfunktion oder einem Progesteronmangel leidet, kennt leider auch PMS. Das Prämenstruelle Syndrom hat die Meisten von uns fest im Griff und führt nicht nur zu Kopfschmerzen und Krämpfen, sondern auch zu schlechter Laune, Wassereinlagerungen und dem schönsten Blähbauch. Alles was sowieso schon langsamer funktioniert, wird nochmal mehr gebremst. Und genau dann kommt unser Heißhunger noch ins Spiel- und anstatt uns etwas richtig Gutes zu tun, belasten wir unseren Körper durch das unkontrollierte Essverhalten nur noch mehr.

Wie du oben schon gesehen hast, kannst du deinen Körper durch Seedcycling unterstützen, deine Hormone im Gleichgewicht zu halten. Die hormonaktiven Stoffe in den Samen, können sich sanft regulierend auf deinen Stoffwechsel auswirken, da sie wertvolle Öle, Vitamine und Vitalstoffe enthalten. Je weniger Schwankungen dein Hormonhaushalt unterliegt, desto besser funktioniert dein Stoffwechsel und du leidest seltener an Heißhungerattacken.

Heißhunger ist eine ziemlich schlaue Erfindung des Körpers! Er bringt dich ohne Umwege zu den Nährstoffen, die dir fehlen. Leider ist unser Nahrungsangebot so reichhaltig, dass wir unseren Heißhunger oft fehlinterpretieren und zu den falschen Lebensmitteln greifen. Hier ein paar Tips, die dir helfen, besser durch die zweite Zyklushälfte zu essen:

# TIPS

## salz

Die Lust auf Salziges ist ein leidiges Begleitsymptom von PMS. Kurz vor der Periode überkommt uns oft der Heisshunger auf Salziges, doch Achtung: Die Lust auf Salz deutet auf einen Wassermangel hin und wir können unseren Heisshunger im wahrsten Sinne des Wortes tatsächlich ganz einfach runterspülen. Salz fördert Blähungen, Wassereinlagerungen und Spannungsgefühle in der Brust- wer in der zweiten Zyklushälfte zu salzig ist, fördert sein Unwohlsein somit deutlich.

## süßes

Das Verlangen nach Süßem ist nicht zyklusbedingt. Können wir seelische Gründe ausschliessen, steckt oftmals ein Defizit an Mineralien dahinter- gerade mit einer Schilddrüsenunterfunktion sollte man auf eine ausreichende Zufuhr an Mineralstoffen wie Chrom, Selen oder Magnesium achten. Der Grund dafür ist die verlangsamte Bildung von Verdauungssäften, die einen Nährstoffmangel begünstigen. Hier kannst du mit der Einnahme von **Bitterstoffen** entgegenwirken. Du kannst sie als Tinktur 15min vor dem Essen mit einem Glas Leitungswasser zu dir nehmen, damit du deinen Verdauungsapparat auf Touren bringst. Übrigens helfen ein paar Tropfen direkt auf die Zunge bei akutem Heisshunger! Es gibt hier verschiedene Hersteller, frag am Besten einfach in der Apotheke nach und richte dich bei der Dosierung nach der Empfehlung im Beipackzettel. Wenn du extreme Lust auf Schokolade hast, versuch es einfach mal mit einer Banane! Übrigens kannst du Magnesium am Besten über die Haut, in Form eines Salzbad (Epsomsalt) aufnehmen!!

## ingwer

Verantwortlich für unsere Krämpfe vor und während unserer Periode sind Prostaglandine. Prostaglandine sind Gewebshormone, die die Kontraktion der Gebärmutter auslösen und so eine Ablösung der Gebärmutterschleimhaut forcieren. Sie fördern außerdem die Schmerzwahrnehmung. Hier kann Ingwerwurzel- entweder in Pulverform, das es in der Apotheke gibt, oder als Teeaufguss unterstützen: Ingwer fördert nicht nur die Verdauung, hilft gegen einen runden Blähbauch, Verstopfung, Heisshunger und Oberbauchbeschwerden, sondern hemmt zudem noch die Prostaglandinsynthese und lindert so Regelschmerzen.

