



IM FRÜHLING
unseres Zyklus
ist das Leben
leicht. In der
Phase steigt
von Tag zu Tag
der Spiegel
der Wohlfühl-
hormone an

BESSER LEBEN MIT

Zyklus- Power!

Schlechte Laune, Schmerzen, dann wieder überraschende Energieschübe... Das ständige Auf und Ab unseres Zyklus empfinden wir meist als anstrengend. Doch wer sein Leben bewusst im Einklang mit der Menstruation plant, kommt besser durch den Alltag

Text: Barbara Sonntagag **Illustrationen:** Carole Hénaff

Jeden Monat das gleiche Spiel: Nach der Periode flattere ich mit einer Leichtigkeit durchs Leben, die mich selbst immer wieder überrascht. Um mich dann kurz vor der nächsten Menstruation wieder auf dem Sofa zu vergraben, wo mir schon mittelsentimentale Netflix-Szenen Tränen in die Augen treiben. Schrecklich, dieses ewige Auf und Ab mit unserem Zyklus – und doch eigentlich gar nicht so blöd. Wir müssen die Phasen nur besser für uns nutzen – und zwar, indem wir unser Leben daran anpassen.

Genau das tun derzeit immer mehr Frauen: Knapp drei Millionen Treffer spuckt Google aus, wenn man das Schlagwort „Cycle Syncing“ (auf Deutsch: „Zyklussynchronisieren“) eingibt. Model Stefanie Giesinger spricht im neuesten „About You“- und „Nike“-Werbespot davon, dass sie im Einklang mit ihrem Zyklus trainiert. Und Start-ups, wie der Nahrungsergänzungsmittelhersteller Your Super, geben ihren Mitarbeiterinnen bei Bedarf menstruationsfrei. All das kommt der weiblichen Biologie

entgegen: Während des Zyklus schwanken die Werte der verschiedenen Hormone nämlich enorm.

„Wenn Östrogen dominiert, sind wir eher aktiv, bei viel Progesteron im Blut Ruhe suchend“, erklärt die Wiesbadener Gynäkologin Dr. Sheila de Liz. Die britische Frauengesundheitsexpertin und Vorreiterin der „Cycle Syncing“-Bewegung Maisie Hill vergleicht die vier Phasen des Zyklus (Periode, Follikelphase, Eisprung und Lutealphase) mit den vier Jahreszeiten. So wie wir im Frühjahr andere Dinge tun als im Winter, gibt es auch im Zyklus den perfekten Zeitpunkt für bestimmte Aktivitäten. Je nach Zykluslänge und Veranlagung können die Phasen früher oder später anfangen, ausgeprägter oder schwächer sein. Aber das Prinzip ist immer dasselbe – es sei denn, Frauen verhüten hormonell. Sowohl die Pille als auch die Hormonspirale greifen in den natürlichen Zyklus ein. Folge: Die Phasen verwässern oder verschwinden ganz. Lust auf die Zyklus-Power? Wann wofür der beste Zeitpunkt ist, verraten die nächsten Seiten.



FOLLIKELPHASE

frühling

In dieser Phase reifen die Eizellen in den Follikeln heran. „Dabei steigt der Östrogenspiegel täglich stärker an, wodurch die Produktion der Glücks- und Wohlfühlhormone Serotonin und Dopamin zunimmt“, erklärt Ernährung- und Hormonberaterin Sina Oberle aus Konstanz. Der „Frühling“ beginnt direkt nach der Periode und zieht sich bis fast in die Mitte des Zyklus. Bei einem 28-tägigen Zyklus, an dem der erste Tag der Blutung als Tag eins zählt, wäre beispielsweise der Eisprung an Tag 14.

So fühlen Sie sich: mega! Ihre Energie nimmt mit jedem Tag zum Eisprung hin zu: Sie lieben es, unter Leute zu gehen, sind neugierig und kreativ. Jetzt ist alles möglich!
Ideal, um ... lang gehegte Pläne in die Realität umzusetzen! Sie wollen mit Rauchen aufhören oder mehr Sport machen? Wenn Sie jetzt beginnen, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen, ziehen Sie es leichter durch! Wer beim Training Gas gibt, kann richtige Fortschritte machen, selbst „High Intensity Training“ meistern. Dank des hohen Östrogenspiegels haben Sie mehr Ausdauer und eine höhere Schmerztoleranz. Sie fühlen sich nicht nur in Ihrem Körper richtig wohl, auch im Job und in der Liebe läuft es: Sie sprudeln vor Ideen und freuen sich über Flirts und den eigenen Partner.

Vorsicht vor ... Übermut. Denken Sie vor wichtigen Entscheidungen lieber ein zweites Mal nach.



**IN DEN TRÜBEN
JAHRESZEITEN**
des Zyklus
ziehen wir uns
zurück und
sammeln neue
Kraft

EISPRUNG

sommer

Wenn Sie denken, der Frühling war schon gut, sollten Sie den Sommer abwarten: Rund fünf Tage um den Eisprung in der Mitte des Zyklus herum erreichen das Wohlfühlhormon Östrogen und das Lusthormon Testosteron ihre Höchstwerte. Die Natur will damit die Fortpflanzung forcieren. Das macht uns attraktiv für Männer, wie eine Studie der University of New Mexiko zeigt: Stripperinnen bekommen während ihres Eisprungs tatsächlich mehr Trinkgeld.

So fühlen Sie sich: unbesiegt und – äh – auch recht wuschig! „Selbstbewusst äußern Sie jetzt, was Sie möchten“, sagt Zyklus-Power-Expertin Maisie Hill. „Dabei gehen Sie sehr geschickt vor, Ihr kommunikatives Talent ist auf dem Höhepunkt.“

Ideal, um ... Gehaltsverhandlungen zu führen oder eine wichtige Präsentation zu halten. Neben großem rhetorischem Geschick haben Sie jetzt auch eine tolle Ausstrahlung: Das viele Östrogen polstert die Haut auf, die Attraktivität steigt. Deshalb ist jetzt auch ein guter Zeitpunkt, um Fotos machen zu lassen oder um bei einem ersten Date zu glänzen. Besonders Erfolg versprechend und intensiv ist natürlich auch Sex mit dem langjährigen Partner. Die Chance (aber auch das Risiko), schwanger zu werden, ist hoch.
Vorsicht vor ... zu viel Leichtfertigkeit. Ungeliebte Aufgaben bleiben jetzt schnell liegen, weil das Östrogenhoch unkonzentriert macht. Außerdem sollten Sie jetzt bloß nicht zu allem „Ja“ sagen, die angenommenen Aufgaben könnten Sie im Herbst sonst überfordern.

LUTEALPHASE

herbst

Bei manchen hält das Sommerhoch bis zu sieben Tage nach dem Eisprung an, bei anderen beginnt direkt danach der Herbst, der bis zur nächsten Periode reicht. In der „Lutealphase“, die nach dem jetzt dominierenden Gelbkörperhormon benannt ist, bereitet sich der Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Der Wert dieses träge machenden Progesterons steigt jetzt stark an, während das Östrogen abfällt. Damit will die Natur sicherstellen, dass sich eine befruchtete Eizelle in Ruhe einnisten kann. Rund 80 Prozent der Frauen leiden in der Zeit unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS).

So fühlen Sie sich: erschöpft und niedergeschlagen! Die Kraft schwindet zunehmend und die Stimmung wechselt so schnell wie das Wetter. Nicht nur Kritik von außen macht Ihnen jetzt zu schaffen, Sie können sich auch selbst nicht mehr leiden. „Durch den Anstieg des Progesterons

kommen oft traurig machende Gedanken aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche“, sagt Sina Oberle. „Die Phase ist aber genauso wertvoll wie die erste Zyklushälfte.“ Außerdem werden die Stimmungsturbulenzen gleich viel erträglicher, wenn man weiß, dass sie jetzt eben völlig normal sind.

Ideal, um ... innezuhalten. Wenn Sie jetzt einen Gang zurückschalten, können sich viele Probleme lösen, die Sie schon lange beschäftigen. Sie sehen, was wirklich wichtig ist, und hinterfragen Dinge gezielt. Große Entscheidungen – ob Hausbau oder Trennung – lassen sich am besten in dieser Phase treffen. Auch das Ausmisten fällt gerade viel leichter als sonst. „Viele Frauen entwickeln jetzt einen regelrechten Putzflash“, weiß Oberle.

Vorsicht vor ... zu viel Direktheit. In der augenblicklichen Stimmung wird man schnell mal schroff. Das kann viel kaputt machen.



Blasenentzündung?

Wirksam vorbeugen – unterstützend behandeln

Tausche
Blasenfrust ...

... gegen
Lebenslust

FEMANNOSE^N

- D-Mannose mit einzigartigem Wirkprinzip
- D-Mannose blockiert E. coli-Bakterien in der Blase
- Antibiotikafrei und sehr gut verträglich

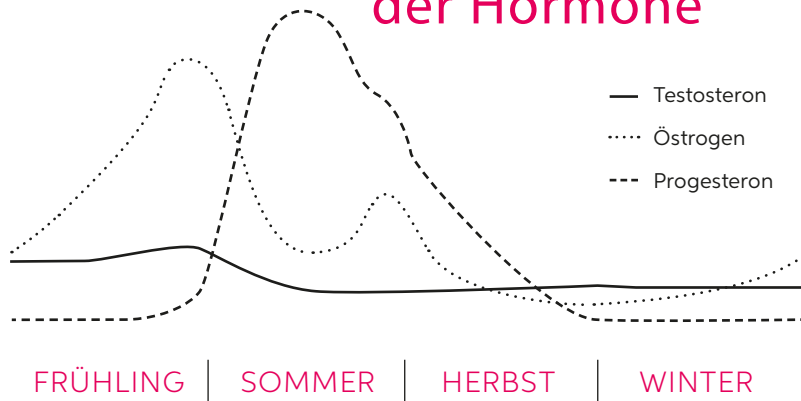
96%
zu zufriedene
Verwenderinnen*

FEMANNOSE^N
D-MANNOSE

Zur Prävention und unterstützenden Behandlung von Zystitis (Blasenentzündung) sowie anderen Harnwegsinfekten

14
DORTHAU-
WICHEL

Ein Auf und Ab der Hormone



Während der einzelnen Zyklusphasen dominieren unterschiedliche Hormone unsere Gefühle. Bis zum Eisprung im Sommer steigt der Wert des Gute-Laune-Hormons Östrogen stark an, danach gewinnt das müde machende Progesteron

PERIODE winter

Diese Phase fällt in die Zeit der Menstruation. Der Körper verabschiedet sich mit der Blutung vom alten Zyklus und bereitet die Gebärmutter auf den neuen vor. Weil das Abstoßen der Schleimhaut viel Kraft kostet, fehlt uns Energie. Zudem sind alle Hormonwerte auf einem relativ niedrigen Niveau. Sie pausieren und sagen uns damit indirekt, was auch wir tun sollten.

So fühlen Sie sich: einfach nur erschöpft! Sie sind jetzt nicht besonders gesellig und überlegen zweimal, ob Sie eine Verabredung annehmen sollen. Auch Stress und Hektik macht Ihnen momentan mehr zu schaffen als sonst.

Ideal, um ... an sich selbst zu denken! Gönnen Sie sich jetzt viel Me-Time bei einer Massage, einem kreativen Hobby oder einem Spaziergang ganz alleine. „Tun Sie alles, was Sie tun müssen, aber schauen Sie vor allem, was Sie sein lassen können“, rät Maisie Hill. Der Winter ist in der Natur die Zeit des Winterschlafes – genau deshalb sollten wir jetzt soziale Verpflichtungen runterschrauben. Dann haben Sie wieder Energie für die kommenden Wochen! Bei starken Menstruationskrämpfen rät Maisie Hill zu Orgasmen, auch ohne Partner: „Sie stehen auf der Liste meiner Empfehlungen ganz oben. Sie lösen Anspannungen, fördern den Schlaf und setzen Wohlfühlhormone frei.“

Vorsicht vor ... allem, was wehtut. Einen Zahnarzt- oder einen Waxing-Termin sollten Sie in der Zeit besser nicht ausmachen: „Die freigesetzten Prostaglandine machen jetzt schmerzempfindlicher“, sagt die Expertin. Auch sollten Sie trampeligen Menschen jetzt aus dem Weg gehen, Konflikten sind Sie gerade nicht sonderlich gewachsen.

VOLONTÄRIN JULIANE FUNKE HAT'S AUSPROBIERT!



Mein Leben im Takt

„Mit dem Zyklus im Einklang leben“ – das hätte ich vor nicht allzu langer Zeit noch als Schwurbelkram abgetan und in eine Schublade mit Räucherstäbchen gesteckt. Nach dem Absetzen der Pille war mein Zyklus aber so durcheinander, dass ich mich mit dem Thema beschäftigt habe. Mittlerweile messe ich täglich meine Temperatur, um den Eisprung zu ermitteln, und notiere jeden Tag, wie ich mich fühle. Die Muster sind deutlich erkennbar: Um den Eisprung rum habe ich total Energie, vor der Periode brauche ich Ruhe. Zu wissen, wie es mir im Verlauf meines Zyklus geht und worauf ich achten muss, hat einiges für mich geändert. Ich bin gütiger zu mir selbst, weil ich weiß, was mein Körper in bestimmten Zeiten leistet und dass es ganz normal ist, wenn ich dann weniger produktiv bin. Das hat mich selbstbewusster gemacht. Ich empfehle die Methode jetzt allen meinen Freundinnen.“



NEUGIERIG?

Mehr Infos zum Zyklus und was bei Hormonproblemen hilft, verraten unsere Expertinnen in ihren Büchern:

1. „Super Power Periode“ von Maisie Hill, VAK 24 Euro. **2. „Der Zyklus-Code“** von Sina Oberle, Komplet-Media, 20 Euro

BLIND

