Herzhafter Porridge und Instantnudeln
im Glas (Seite 92/93)

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

7 **Willkommen im Buch**

11 Das weibliche Hormonsystem – rundum gesund

12 **Der weibliche Zyklus – ein Tabuthema?**

14 **Wissenswertes über die weiblichen Sexualhormone**

21 **Stress und seine Wirkung auf die Hormone**

26 **Alles im Fluss – der Menstruationszyklus**

32 **Bist du in Balance? – Hormonungleichgewicht**

41 **Hormonell bedingte Krankheitsbilder**

55 Wie funktioniert Zyklus-Food?

56 **Ernährung mit dem Zyklus**

59 **Praxis – so wird's gemacht**

67 **Heilpflanzen für den Hormonhaushalt**

72 **Optimierte Ernährung in den Zyklusphasen**

85 **Gesund und schlau essen mit Meal-Prep**

89 Rezepte

90 **Periode**

108 **Follikelphase**

128 **Lutealphase**

150 **Quellenangaben**

155 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**

158 **Stichwortverzeichnis**

Exkurse

8 Mein optimaler Hormontag
37 Das Mikrobiom
42 Einkaufsliste Endometriose
48 Einkaufsliste PCOS
52 Einkaufsliste PMS und PMDS
60 Achtsames Essen
70 Sekundäre Pflanzenstoffe
73 Einkaufsliste Menstruation
76 Einkaufsliste Follikelphase
79 Einkaufsliste Eisprung
82 Einkaufsliste Lutealphase

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

© Pajaros Volando/stock.adobe.com

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

Willkommen im Buch

Wir heißen dich ganz herzlich willkommen in unserem Buch. Schön, dass du uns gefunden hast!

Wir freuen uns, dass das Thema Frauengesundheit immer mehr Menschen erreicht. Lange wurden der weibliche Zyklus und damit verbundene Beschwerden in der Forschung vernachlässigt. Untersuchungen an einem sich zyklisch verändernden Individuum sind aufwendig und »störanfällig«. Beschwerden wie Gereiztheit oder Schmerzen wurden zu normalen Begleiterscheinungen des Menstruationszyklus erklärt. Dass die Ursache für Stimmungsschwankungen und Co. oftmals eine hormonelle ist, wissen viele nicht. »Hab dich mal nicht so, das musst du halt aushalten« und ähnliche Reaktionen sprechen für eine internalisierte Abwertung von Beschwerden. Und die Gynäkolog*innen bieten zu oft die Antibabypille als Heilmittel an, statt nachhaltige Lösungsoptionen in Erwägung zu ziehen. Und die gibt es, wie wir dir in unserem Buch nahelegen möchten: Eine ausgewogene und zyklusorientierte Ernährung ist eine der Säulen für dein Wohlbefinden.

Mit diesem Buch möchten wir durch den aktuellen Stand der Wissenschaft unseren Teil zur Aufklärung beitragen. Wir hoffen, dass du nach der Lektüre genauso fasziniert vom Zyklus bist wie wir und dich und deinen Körper mit einem ganz neuen, liebevollen und verständnisvollen Blick sehen kannst. Dein Körper leistet jeden Monat ein Wunderwerk und genauso darfst du dich auch verwöhnen – undogmatisch, mit Mut zur Lücke und geschickt geplant.

Damit eine zyklusfreundliche Ernährung nicht in Stress ausartet, haben wir bedürfnisorientierte Meal-Prep-Rezepte kreiert, die du mit frisch zubereiteten Gerichten ergänzen kannst. Das spart Zeit, ist kreativ und lecker – lass dich überraschen! Wir wünschen dir ganz viel Freude und hilfreiche Erkenntnisse bei der Lektüre des Buches und freuen uns natürlich, wenn du unsere Rezeptideen genauso verführerisch findest wie wir!

Ganz viel Wohlsein

Deine Mona und Melanie

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

Mein optimaler Hormontag

Frühstück: Joghurt-Bowl mit Pfannen-Granola

1 Portion
10 Min.

1 TL Kokosöl • 3 EL grobe Haferflocken • 1 TL Zimt • 1 EL grob gehackte Walnüsse • 1 EL Sonnenblumenkerne • 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup (optional) • 150 g pflanzlicher Joghurt • 100–125 g Beeren (frisch oder TK) • 1 TL Mandelmus • 1 EL geschrotete Leinsamen

- Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Haferflocken, Zimt, Walnüsse und Sonnenblumenkerne hinzufügen und unter Rühren 4–5 Min. anrösten. Optional mit Ahorn- oder Dattelsirup verfeinern und karamellisieren lassen.

- Joghurt in eine Schüssel geben. Beeren und Mandelmus darauf verteilen. Pfannen-Granola und Leinsamen darüberstreuen.

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

Mittagessen: Cremige Pasta mit Brokkoli & Spinat

2 Portionen
30 Min.

60 g Cashews • 250–300 g Vollkornnudeln • 200 g Brokkoliröschen • 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Olivenöl • 2 große Handvoll Spinat • 2 EL Hefeflocken • 1 Spritzer Zitronensaft • 1 TL Salz • Pfeffer • ½ TL Muskatnuss

- Cashews mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. einweichen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung garen. In der letzten Minute Brokkoli dazugeben.

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Cashews abgießen und mit ca. 100 ml Wasser, Hefeflocken, Zitronensaft, Gewürzen und Spinat zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Nudeln und Brokkoli vermengen und servieren.

Abendessen: Ofengemüse mit Hummus

2–3 Portionen
20 Min. + 30 Min. Backzeit

1 mittelgroße Süßkartoffel • 1 Zucchini • 1 kleine Rote Bete • 1 rote Paprika • 4 EL Olivenöl • 1 TL Paprikapulver • Salz und Pfeffer • 1 Glas Kichererbsen • 2 EL Tahin • 1 EL Zitronensaft • 1 kleine Knoblauchzehe • ½ TL Kreuzkümmel

- Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, mit 2 EL Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilt 25–30 Min. rösten.

- Für den Hummus alle restlichen Zutaten inkl. den übrigen 2 EL Öl und je nach gewünschter Konsistenz 2–4 EL Wasser glatt pürieren und mit Salz abschmecken. Das Ofengemüse mit einem Klecks Hummus anrichten und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Sesam bestreuen.

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

© Александр Ивник/stock.adobe.com

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

Das weibliche Hormonsystem – rundum gesund

Erfahre in diesem Kapitel alles über die Grundlagen des Zyklus: Wie ist er aufgebaut, welche Hormone spielen eine Rolle und welche Beschwerden können dabei auftreten?

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

Der weibliche Zyklus – ein Tabuthema?

Hand aufs Herz: Wie viel weißt du über den weiblichen Hormonhaushalt? Kennst du die Hormone, die eine Rolle spielen? Weißt du, wie sie deinen Zyklus beeinflussen?

Und weißt du, welche Beschwerden durch ein Ungleichgewicht verursacht und ganz und gar nicht »normal« sind?

Menstruation in der Öffentlichkeit

Falls du dir nicht so sicher bist, bist du damit nicht allein. Denn die Aufklärung über den weiblichen Zyklus war lange Zeit nicht so präsent, wie sie es aktuell durch die sozialen Medien und das Engagement verschiedener Organisationen ist. Große mediale Aufmerksamkeit bekam erst die Senkung der Mehrwertsteuer auf Periodenprodukte, die nach einem langen öffentlichen Diskurs 2020 in Deutschland beschlossen wurde. Aktivist*innen und die Organisation »The Female Company« prangerten hier den erhöhten Steuersatz von 19 % für Periodenprodukte (die damit unter Luxusgüter fielen) an und forderten eine Angleichung an die 7 % für Güter des täglichen Bedarfs. Hiermit wurde ein großer Beitrag zur Enttabuisierung der Menstruation und zur Förderung der Geschlechtergleichstellung geleistet.

Ähnliche Aktionen hatten zuvor in Australien, Großbritannien, den USA, Kanada usw. stattgefunden und den weiblichen Zyklus aus den heimischen Badezimmern in die Öffentlichkeit getragen. Für Diskussionen sorgte auch der 2020 in Schottland verabschiedete Period Products (Free Provision) (Scotland) Act. Dieses Gesetz sichert kostenfreien Zugang zu Periodenprodukten in öffentlichen Einrichtungen zu. Andere Länder zogen mit ähnlichen Bestimmungen nach. In Deutschland gibt es bisher nur vereinzelte lokale Pilotprojekte. Dennoch rückte der Begriff Periodenarmut ins breite Bewusstsein und ebnete den Weg für eine tabufreie Kommunikation über Themen wie Menstruation, Zyklusbeschwerden und gynäkologische Erkrankungen.

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

Die Enttabuisierung

Dass Menstruation und damit verbundene Beschwerden enttabuisiert werden, ist wichtig. Der Arzt John Guillebaud sagte 2016 in einem Zeitungsinterview, dass starke Periodenschmerzen mit denen bei einem Herzanfall verglichen werden könnten[1], und sorgte damit für Diskussionen. Was für Betroffene von Endometriose Normalzustand ist, konnten Männer medienwirksam mit Wehensimulatoren am eigenen Leib erfahren. Nicht wenige waren verwundert, wie ein normaler Alltag unter diesen Umständen möglich sein soll. Weitere zyklische Beschwerden wie PMDS (Prämenstruelle dysphorische Störung) sind noch lange nicht im Bewusstsein der Menschen angekommen. Verantwortlich ist die Gender Data Gap, also die unzureichende oder verzerrte Erfassung von geschlechtsspezifischen Daten, die bei Gesundheitsthemen beginnt und sich auf alle weiteren Bereiche des menschlichen Lebens ausdehnt und zu einer Benachteiligung von nicht männlichen Personen führt.

Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, sportliche Performance oder soziale Kapazitäten sind nur einige wenige Bereiche, die durch den Zyklus beeinträchtigt sein können. Dies zeigt, dass die zyklischen Hormonschwankungen einen immensen Einfluss auf den Organismus haben und Menstruierende einer großen Belastung ausgesetzt sind, wenn man von ihnen einen ähnlich funktionierenden Rhythmus wie bei Männern, deren Testosteronwerte einen Tagesrhythmus haben, erwartet.

Hormonology – das Hormonhoroskop

Die Gesundheitsjournalistin Gabrielle Lichterman entwickelte für die monatlich schwankenden Ressourcen von Menstruierenden ihr Hormon-Horoskop.[2] Nicht alle genannten Veränderungen sind wissenschaftlich bewiesen, basieren aber auf jahrelanger Erfahrung und Beobachtung. Das Hormon-Horoskop bietet eine Möglichkeit, sich selbst im Laufe des Zyklus achtsam zu beobachten und liebevoller mit den eigenen Kapazitäten umzugehen. Außerdem zeigt es, wie wichtig die Kenntnis über die zyklischen Möglichkeiten und Grenzen des weiblichen Organismus ist und welche Chancen die Berücksichtigung dieser in Beruf, Alltag, sozialem Leben, Ernährung oder auch im Sport bietet.

Das Hormon-Horoskop nach Lichterman teilt den Zyklus in 4 Wochen und beschreibt detailliert jeden einzelnen Tag. Wir fassen exemplarisch einige Attribute für die Follikel- und Lutealphase zusammen:

Follikelphase

- optimistischer und motivierter
- rhetorisch besser
- einfacher, neue Dinge zu lernen
- kontaktfreudiger
- mutiger, selbstbewusster
- weniger schmerzempfindlich
- ungeduldig

Lutealphase

- eher müde
- ruhiger, Fleißarbeiten lassen sich gut abarbeiten
- schwankende Stimmung
- weniger Libido, dafür mehr Bedürfnis nach emotionaler Nähe
- zynischer, pessimistischer, kritischer
- Verschlimmerung von Grunderkrankungen wie Asthma, Hautausschlägen, Reizdarm oder auch ADHS-Symptomen

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

Wissenswertes über die weiblichen Sexualhormone

Bevor wir da ansetzen, wo wir etwas verändern können – nämlich bei einer zyklusunterstützenden Ernährung –, gibt es ein paar grundlegende hormonelle Zusammenhänge, die es zu verstehen gilt.

Menstruierende durchlaufen nicht nur den monatlichen Menstruationszyklus. Es gibt auch verschiedene reproduktive Phasen im Leben einer Frau. Ab der ersten Menstruationsblutung, der Menarche, befindet sie sich in der reproduktiven Phase, ist also fortpflanzungsfähig. Die Dauer dieser Phase ist variabel. Werden die Zyklen unregelmäßiger, beginnt der menopausale Übergang, auch bekannt als die Wechseljahre. Die Funktion der Eierstöcke nimmt in dieser Zeit ab, bis die Eizellreifung komplett ausbleibt und die Person mit der Menopause, der letzten Regelblutung, in die Postmenopause eintritt.

Alle Phasen haben hormonelle Besonderheiten und stellen unterschiedliche Bedürfnisse an beispielsweise Ernährung oder körperliche Aktivität. Sie gehen mit ganz eigenen körperlichen Beschwerden einher, die teilweise durch angepasste Ernährung und Lebensstil gelindert und gemanagt werden können. In diesem Buch konzentrieren wir uns auf die reproduktive Phase mit eventuellen Hormonungleichgewichten.

Das endokrine System

Der monatliche Zyklus wird durch das Zusammenspiel verschiedener Hormone gesteuert. Dabei gibt es Hormone, die wir primär als weibliche Sexualhormone bezeichnen, da sie für die Ausbildung der als weiblich gelesenen Merkmale zuständig sind, die Fortpflanzung ermöglichen oder im Zuge einer Schwangerschaft gebildet werden. Sie alle stehen untereinander mit dem Gehirn durch das endokrine System in Verbindung.

Das endokrine System, also das Hormonsystem, kann man sich wie eine große, perfekt organisierte Firma vorstellen. Wir haben die Geschäftsleitung im Gehirn. Das ist der Hypothalamus, ohne dessen Anweisungen die Arbeit nicht aufgenommen wird. Dafür sendet er aktivierende Signale, sogenannte Releasing-Hormone, an die Hypophyse. Die Hypophyse ist so was wie das Chefsekretariat. Sie gibt konkrete Arbeitsanweisungen, in Form von Hormonen, an die Abteilungen

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag

weiter. Die Hormone der Hypophyse wirken an endokrinen Drüsen (glandotrope Hormone) oder direkt an den Erfolgsorganen (effektorische Hormone).

Die endokrinen Drüsen produzieren auf ein Signal der Hypophyse hin ebenfalls effektorische Hormone. Diese werden an das Blut abgegeben und zu den Zielzellen transportiert. Dort können sie spezielle Rezeptoren binden und eine spezifische Reaktion in der Zelle hervorrufen – also ein bestimmtes Projekt im Unternehmen umsetzen. Die Arbeitserfolge werden an den Hypothalamus zurückgemeldet. Je nach Hormonspiegel wird dort dann das Signal für einen Produktionsstopp oder die weitere Produktion der Hormone gegeben.

Das endokrine System koordiniert die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen, ihre Botenstoffe sind Hormone. Das Hormonsystem steuert wichtige Prozesse wie Wachstum, Entwicklung, Stoffwechsel, Stimmung und Gefühle, Fortpflanzung, Hunger, Durst. Den Prozess, der am Hypothalamus beginnt, bei den Zielzellen endet und über einen Rückkopplungsmechanismus wieder beim Hypothalamus landet, nennt man Hormonkaskade.

Nicht unerwähnt bleiben soll die Epiphyse, die eine kleine, aber wichtige Rolle im Hormonsystem spielt. Sie bildet das Hormon Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus regelt.

Das endokrine System der weiblichen Geschlechtsorgane

aus: Dell'Oro u.a., Zyklus-Food (ISBN 9783432120140) © 2025 TRIAS Verlag