



*erdbeer*woche **Zyklus-Guide**

**Sheets ausdrucken &
aufhängen! z.B. am Klo** 😊



Die meisten Menstruierenden kennen das – kurz vor ihrer Periode sind sie schlecht gelaunt und haben Lust auf Süßes. Doch nicht nur in dieser Phase gibt es einige Dinge zu beachten, die dir den Alltag erleichtern. Denn dein Hormonspiegel ändert sich im Laufe des gesamten Zyklus. Der erdbeerwoche-Zyklus-Guide zeigt dir die wichtigsten Tipps für Ernährung, Sport & für den Alltag!

Wissen über Periode & Zyklus: www.erdbeerwoche.com

Nachhaltige Periodenprodukte: www.erdbeerwoche-shop.com

1. Phase: Menstruation



Ernährung

Gesunde Fette:

- kaltgepresste pflanzliche Öle
- Nüsse, Avocado, Fisch

Vitamin A:

- Karotten
- Grünkohl
- Kürbis
- Süßkartoffeln

Magnesium:

- Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide

Eisen:

- Hülsenfrüchte, Fleisch, Zimt

Meide:

- Kaffee bzw. Koffein, Alkohol
- Salz, Zucker
- Milchprodukte

Lust auf Süßes? Greif zu dunkler Schokolade, denn je höher der Kakao-Anteil, umso mehr gesunde Nährstoffe.



Sport

Während deiner Periode:
Bewegung – ja
hartes Training – nein danke

Empfehlen können wir dir Yoga, Stretching oder Beckenbodentraining, das kann sogar gegen Regelschmerzen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen helfen. Verzichte auf Kopfstände & Co.



Tipp

Achte auf deinen Eisenhaushalt! Durch den Blutverlust, hat unser Körper einen erhöhten Bedarf an Eisen – besonders bei einer sehr starken Monatsblutung. Eisenmangel bemerkst du z.B. durch eher trockene Haut & Haare, Müdigkeit und Augenringe. Achtung: Vitamin C fördert die Eisenaufnahme, Kaffee & Schwarztee hemmen sie. **Statt mit Salz zu würzen**, greife vermehrt auf Kräuter und andere Gewürze zurück. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch gesünder.



PSSST:

Schon auf nachhaltige Monatshygiene umgestiegen? Finde dein Lieblingsprodukt auf erdbeerwoche-shop.com.



2. Phase: Follikelphase



Ernährung

Diese Lebensmittel unterstützen dich jetzt gerade ideal:

- Keimlinge: zB Soja- oder Brokkolisprossen
- fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi, Miso, Tempeh
- reichlich Obst & Gemüse



Sport

In der Phase nach deiner Periode hast du am meisten **Energie und Motivation** – sie ist daher perfekt geeignet für intensivere Sporteinheiten.

Auch der Trainingseffekt kann hier höher sein, daher zahlen sich anstrengende HIIT-Workouts, Krafttraining, Spinning oder längere Laufstrecken so richtig aus!



Tipp

Da dir in dieser Phase die meiste Energie zur Verfügung steht, eignet sie sich perfekt für persönliche Projekte – egal ob es die Ernährungsumstellung ist, du endlich deine Abstellkammer neu sortierst oder du dich wieder einmal bei alten Freunden meldest.

- Aufräumen
- etwas Neues beginnen
- Ausgehen & Freund*innen treffen
- Dinge erledigen, die du schon ewig aufschiebst

Jetzt ist die perfekte Zeit dafür!

PSSST:



Neues Profilfoto?
Jetzt strahlst du am tollsten!



FUN FACT:

Ein professionelles Fußball-Team in England hat seinen gesamten Trainingsplan dem individuellen Zyklus der Spielerinnen angepasst.

3. Phase: Ovulationsphase



Ernährung

Ballaststoffe:

- pflanzliche Ernährung
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte

Antioxidantien:

- Beeren und Leinöl
- Gewürze wie Kurkuma

Kalzium:

- Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Fenchel, Mohn, Sesam

Meide:

- rotes Fleisch (Rind- und Schweinefleisch)
- Milchprodukte



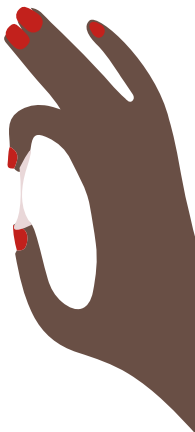
Sport

In der Phase rund um den Eisprung gehen die individuellen Gegebenheiten oft weit auseinander.

Einige fühlen sich besonders leistungsfähig, andere ziehen sich eher zurück. Je nachdem solltest du auch deine Bewegung gestalten und auf dein Bauchgefühl hören.

Viele Menschen haben jetzt besonders viel Ausfluss. Diesen Zervixschleim erkennst du daran, dass er wie Eiweiß aussieht & lange Fäden zieht.

Im **erdbeerwoche-Shop** gibt es dünne **Bio-Slipeinlagen**, damit bleiben deine Unterhosen trocken.



Du hast gerade deinen Eisprung. Jetzt bist du am fruchtbarsten und kannst leicht schwanger werden. Dating macht in dieser Zeit oft besonders Spaß, aber auf Verhütung nicht vergessen.



Tipp



Die Farbe im Obst und Gemüse bestimmt, wie viele Antioxidantien es enthält. Greife also zu besonders **dunklen/intensiven Farben** und wähle beispielsweise rote Zwiebeln anstatt weißen oder lila Kartoffeln anstatt den normalen.

Wusstest du: Grünes Blattgemüse ist oft besonders gesund, da das intensive Chlorophyll (Farbe Grün) andere Farben überdeckt. Daher sind beispielsweise im Grünkohl nicht nur grüne Farbstoffe enthalten, sondern auch gelbe, rote, etc.

4. Phase: Lutealphase



Ernährung

Das braucht dein Körper gerade:

- Magnesium: Brokkoli, Vollkorn, Kartoffeln
- Vitamin B: Bananen, Kürbis, Haferflocken, Quinoa,
- Omega-3: Fisch, Leinsamen
- Kalzium: Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Fenchel, Mohn, Sesam

Du neigst zu einem aufgeblähten Bauch vor der Periode?

Meide:

- Bohnen, Kohl
- Zwiebel
- Pflaumen
- stark Frittiertes
- industrieller Zucker
- Alkohol

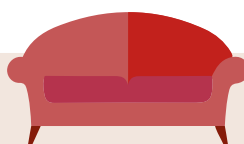


Sport

Vor der Periode sinkt dein Energielevel von Tag zu Tag weiter ab. Das hat nicht nur einen Effekt auf deinen Gemütszustand, sondern auch auf deine Reaktionsgeschwindigkeit, Koordination etc.

All die Dinge, die für verletzungsfreien Sport wichtig sind. Daher empfehlen wir dir, in der Lutealphase runter vom Gas zu gehen und sportliche Aktivitäten lockerer anzugehen.

PMS bekämpfst du allerdings super mit ein wenig Bewegung – wie wärs zum Beispiel mit einem längeren Spaziergang an der frischen Luft?



Tipp

Zur Ruhe kommen: Achtsamkeit tut nicht nur der Seele gut, sondern kann auch deinen Körper unterstützen. Es ist ein Geheimtipp für Regelschmerzen und PMS.

Probier mal eine **vegetarische** oder **vegane** Ernährung aus. Einige aus unserer Community berichten, dass ihre PMS-Symptome dadurch verringert werden. Sogar Studien belegen die Wirksamkeit der vegetarischen Ernährungsweise im Kampf gegen PMS!

PSSST:



Gegen Bauchkrämpfe: Kräutertee mit **Frauenmantel**, Schafgarbe etc. schon einige Tage vor der Periode anfangen zu trinken. Diese Kräuter wirken entkrampfend.

PS: Alle Periodenprodukte im erdbeerwoche-Shop sind vegan.