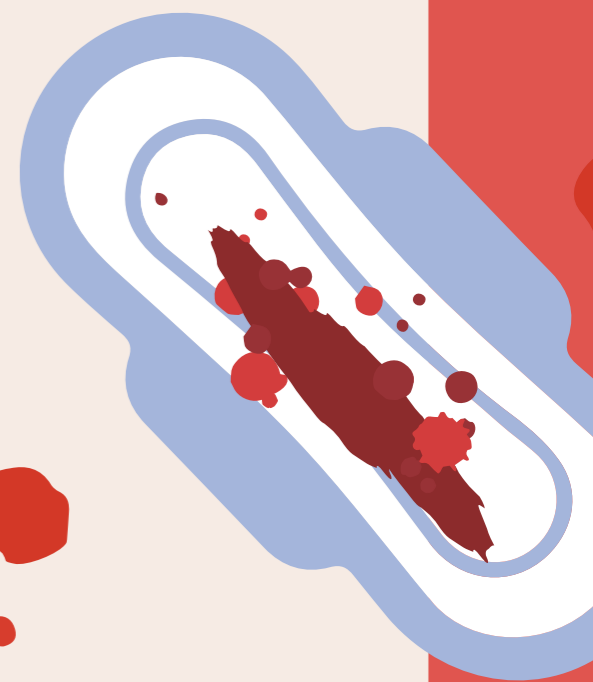
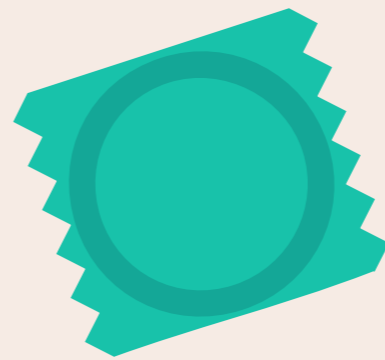


# *erdbeer*woche

## Zyklus-Guide





# *erdbeer*woche

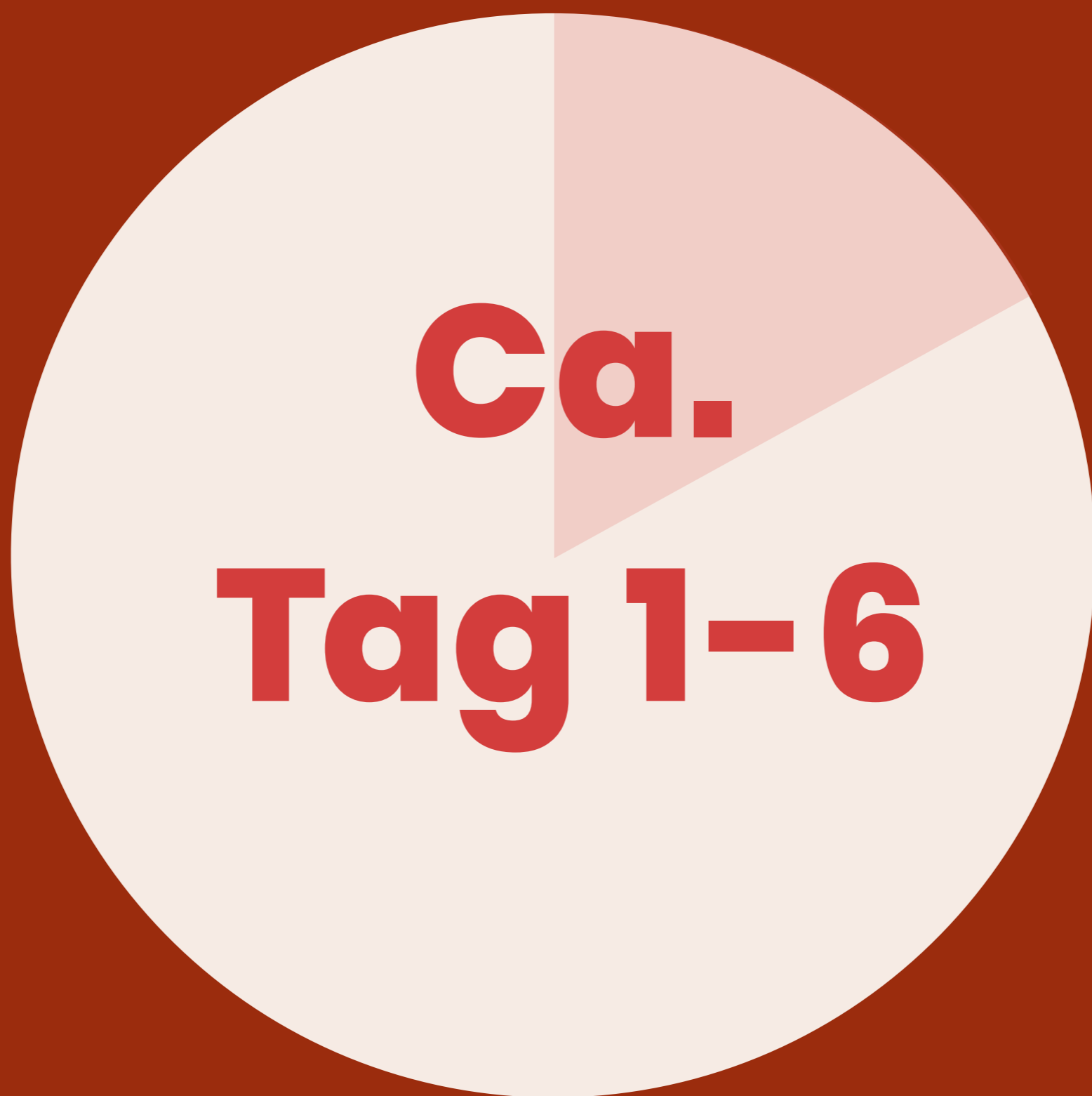
## **Zyklus-Guide**

Kennst du das: Kurz vor der Periode bist du schlecht gelaunt und hast **Lust auf Süßes?**

In jeder Phase gibt es einige Dinge zu beachten, die dir den **Alltag erleichtern**. Der erdbeerwoche-Zyklus-Guide zeigt dir die wichtigsten Tipps für Ernährung, Sport & Co.!



# 1. Phase: Menstruation



*erdbeer* woche

# 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

# 1. Phase: Menstruation

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



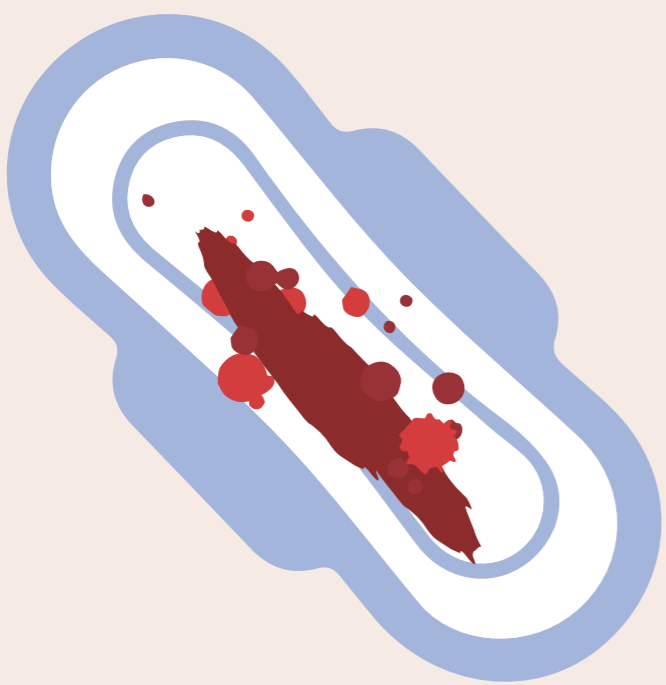
# 1. Phase: Menstruation

## Sport



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

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



**PSSST:**



Schon auf nachhaltige  
Periodenprodukte umgestiegen?  
Finde dein Lieblingsprodukt auf

# 1. Phase: Menstruation

## Tipp

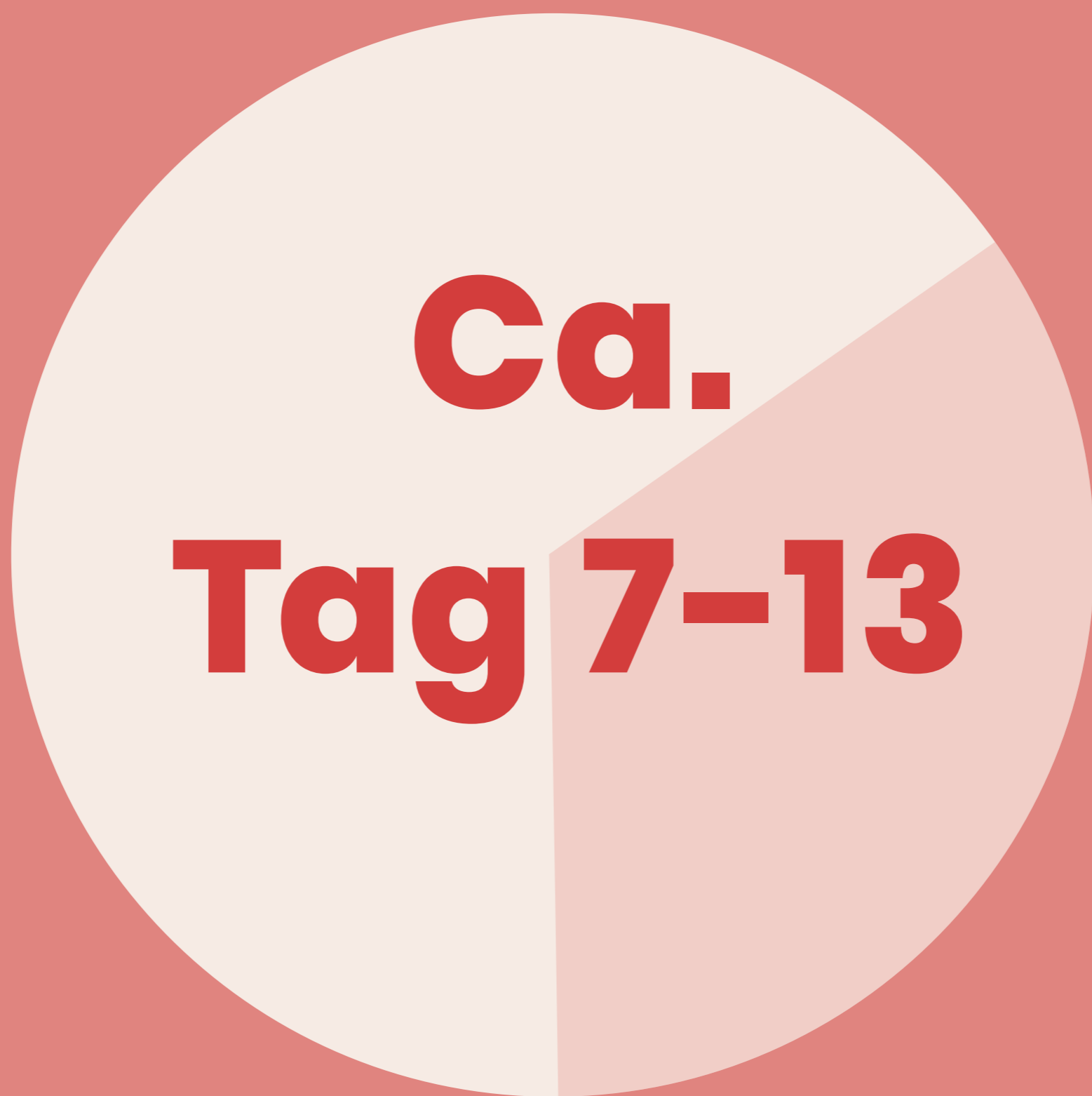


### **Achte auf deinen Eisenhaushalt!**

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. Mehr über Ernährung & Periode gibt's hier.

# 2. Phase: Follikelphase



*erdbeer*woche



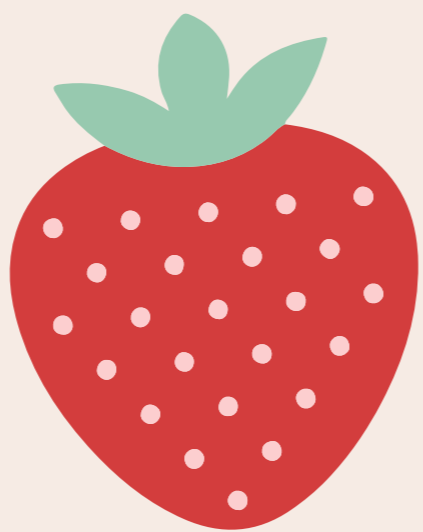
## 2. Phase: Follikelphase

# Ernährung



Diese Lebensmittel unterstützen dich jetzt gerade ideal:

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



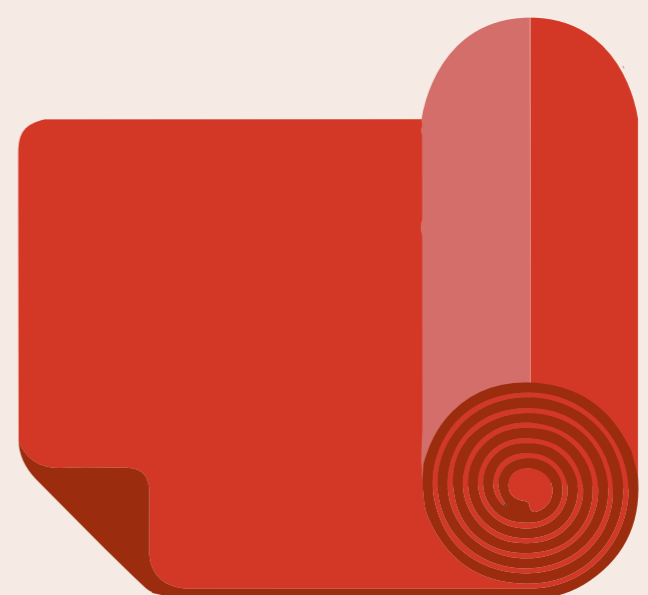
## 2. Phase: Follikelphase

# 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!



## 2. Phase: Follikelphase

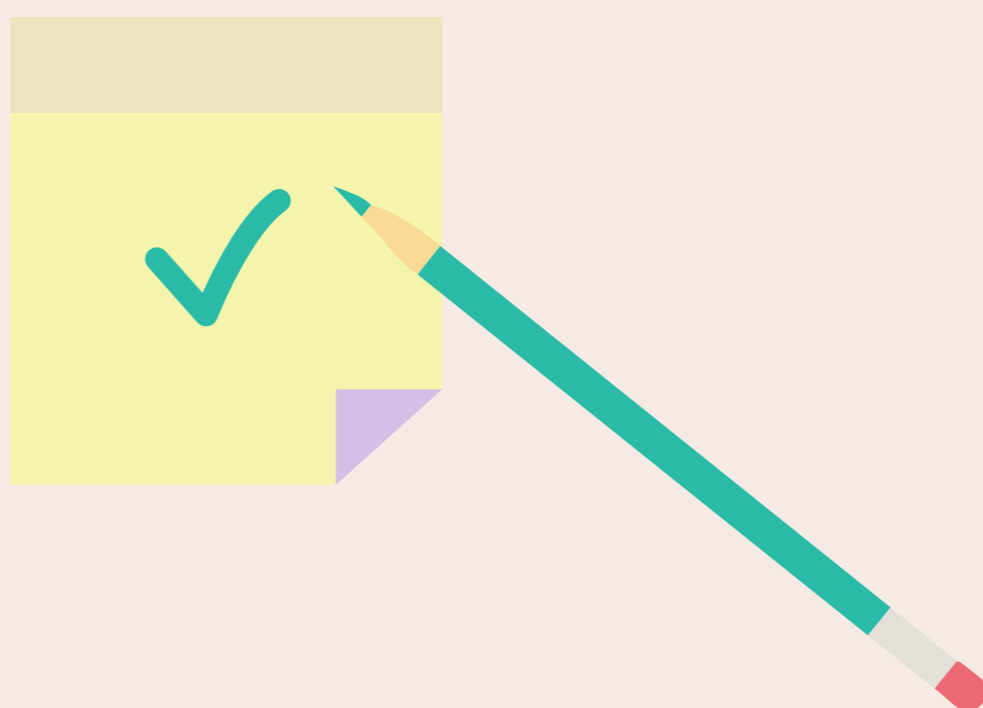
# Tipp



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!**



## 2. Phase: Follikelphase



### **PSSST:**

Neues Profilfoto?  
Jetzt strahlst du am  
tollsten!



**FOLGE UNS!**

### **FUN FACT:**

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

# 3. Phase: Ovulationsphase

**Ca.  
Tag 14**

*erdbeer*woche

## 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

### 3. Phase: Ovulationsphase

## 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.





### 3. Phase: Ovulationsphase

## Tipp



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 [Bio-Slipeinlagen](#), damit bleiben deine Unterhosen trocken.





### 3. Phase: Ovulationsphase

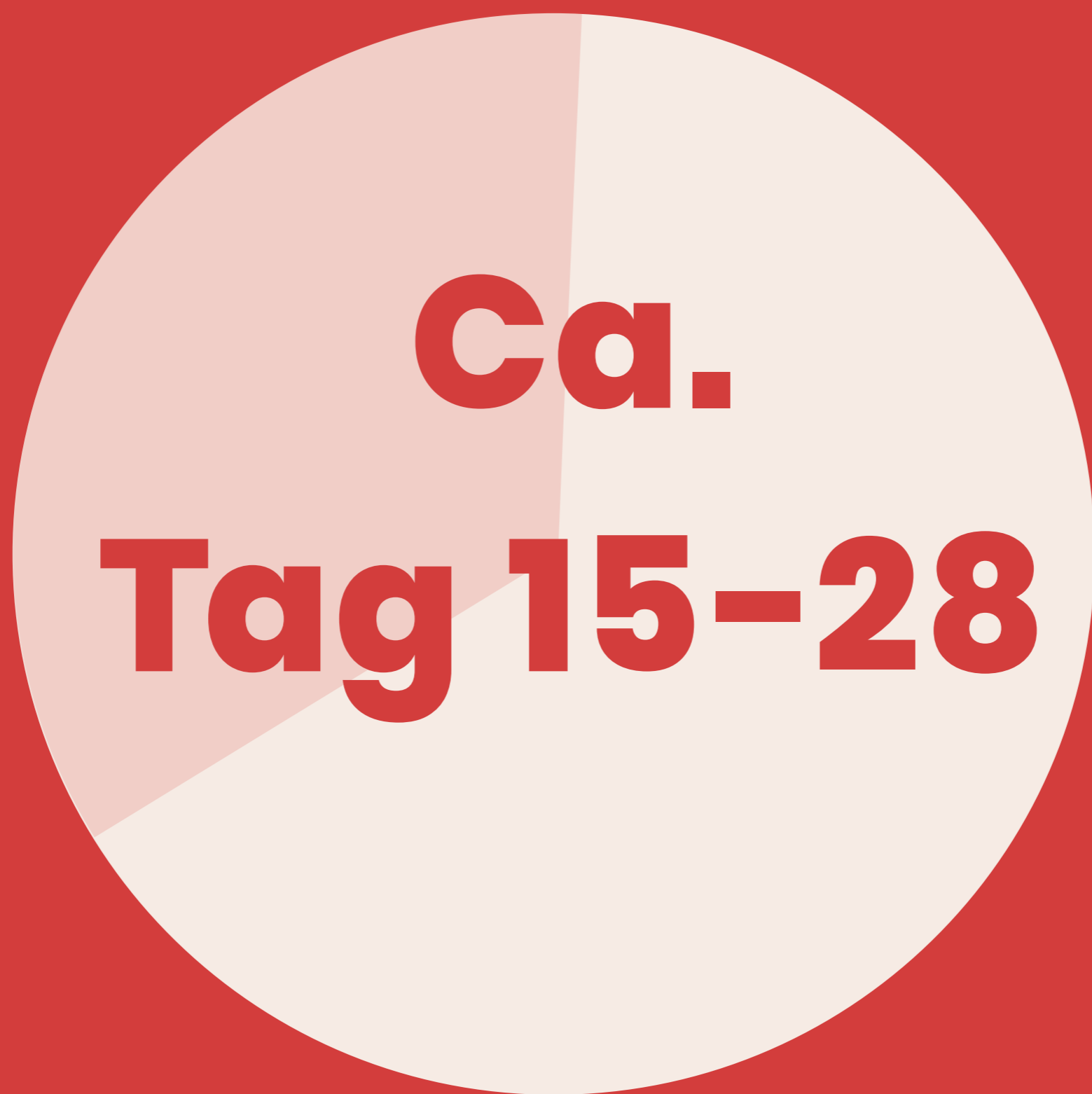
♥  
♥  
**PSSST:** ♥

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.



# 4. Phase: Lutealphase



*erdbeer*woche

## 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

Aufgeblähter Bauch vor der Periode? **Meide:**

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



## 4. Phase: Lutealphase

# Sport

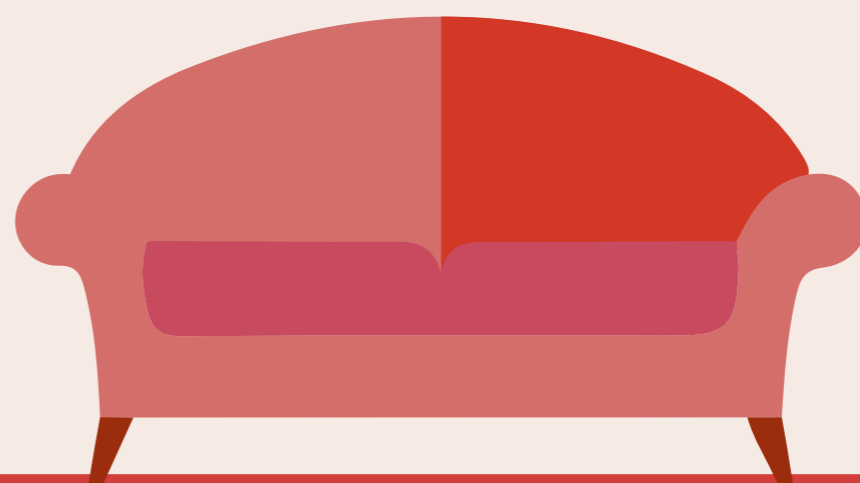


Vor der Periode sinkt dein **Energielevel** von Tag zu Tag weiter ab. Daher empfehlen wir dir, in der Lutealphase runter vom Gas zu gehen und sportliche Aktivitäten lockerer anzugehen.

**PMS** bekämpfst du allerdings super mit ein wenig Bewegung – zum Beispiel ein Spaziergang.

### Zur Ruhe kommen:

Achtsamkeit tut nicht nur der Seele gut, sondern kann auch deinen Körper unterstützen – ein Geheimtipp für Regelschmerzen und PMS.



## 4. Phase: Lutealphase



Probier mal eine **vegetarische** oder **vegane** Ernährung aus.

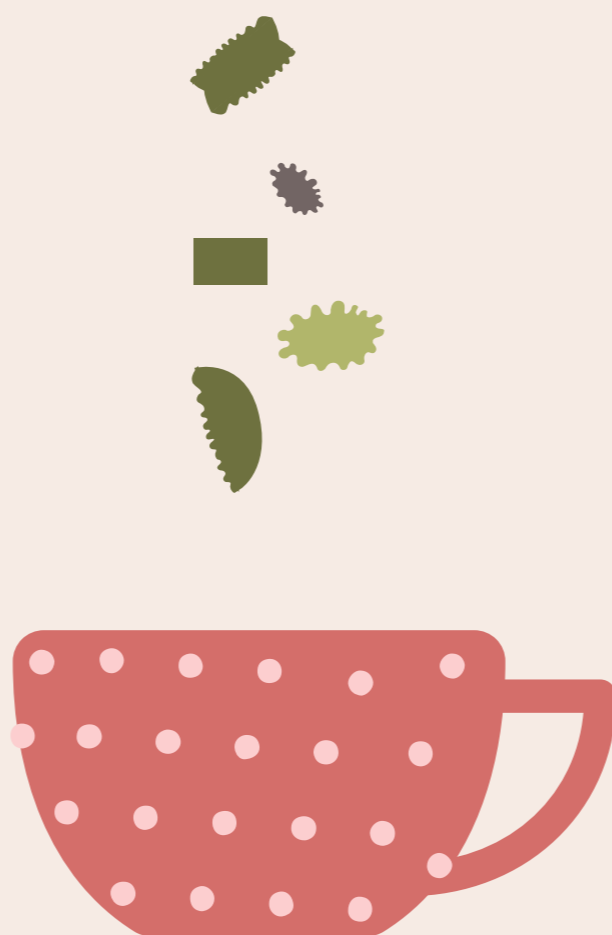
Einige aus unserer Community berichten, dass ihre PMS-Symptome dadurch verringert werden. Sogar Studien belegen die Wirksamkeit der vegetarischen Ernährungsweise bei PMS!



## 4. Phase: Lutealphase

# PSSST:

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



# Jetzt entdecken!

vegan



bio



fair



made  
in europe

