



HOCHLEISTUNGSSPORT MIT DER KRAFT DES WEIBLICHEN ZYKLUS



"Your high performance needs high regeneration"
(and a healthy cycle)



Das lernst Du
heute

1

Dein natürlicher weiblicher
Zyklus

2

Die Störfaktoren des Zyklus

3

Ernährung und Regeneration
mit dem weiblichen Zyklus

1 Dein natürlicher weiblicher Zyklus

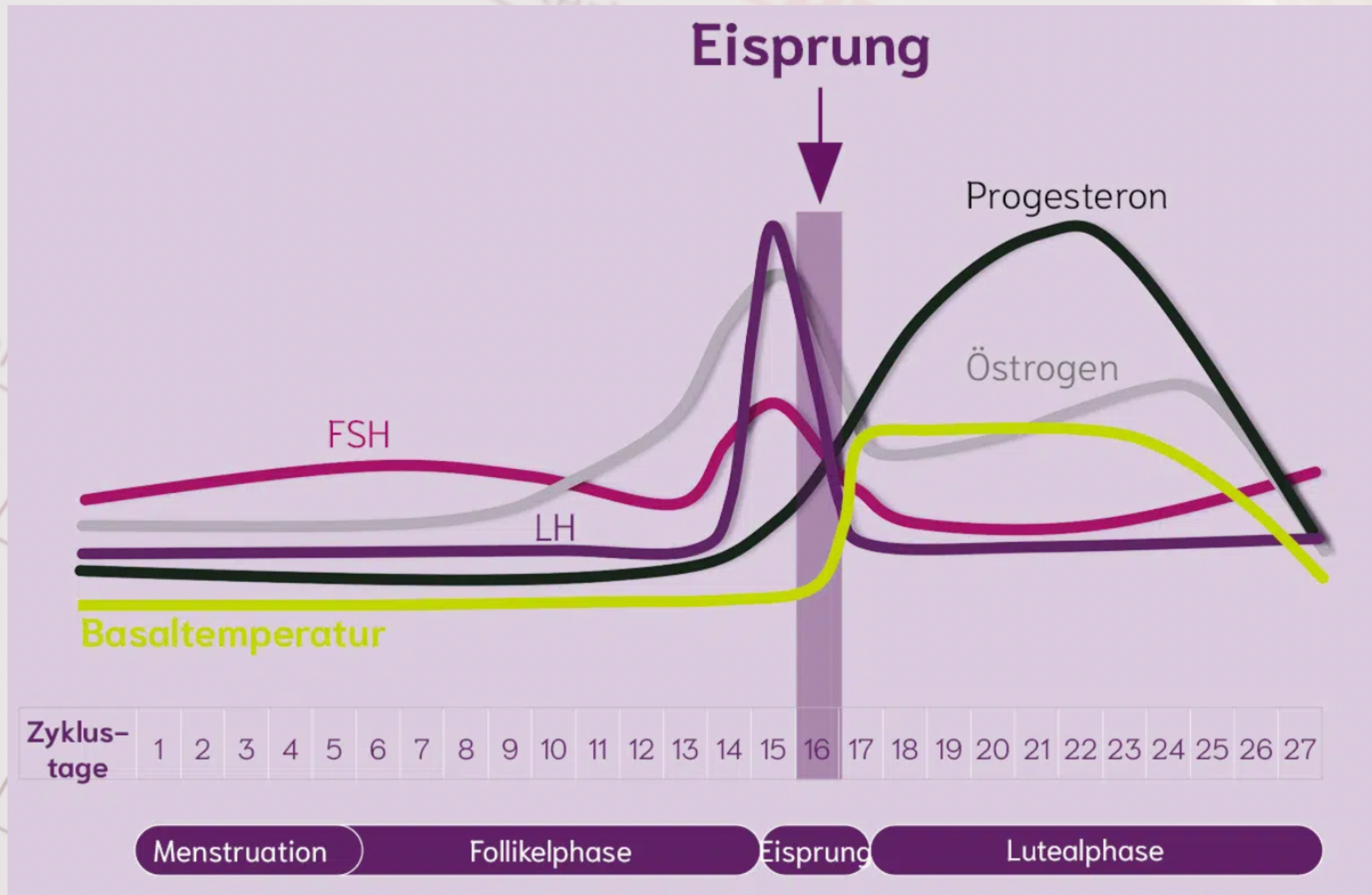
Grundwissen

welches jede:r über den weiblichen Zyklus besitzen sollte

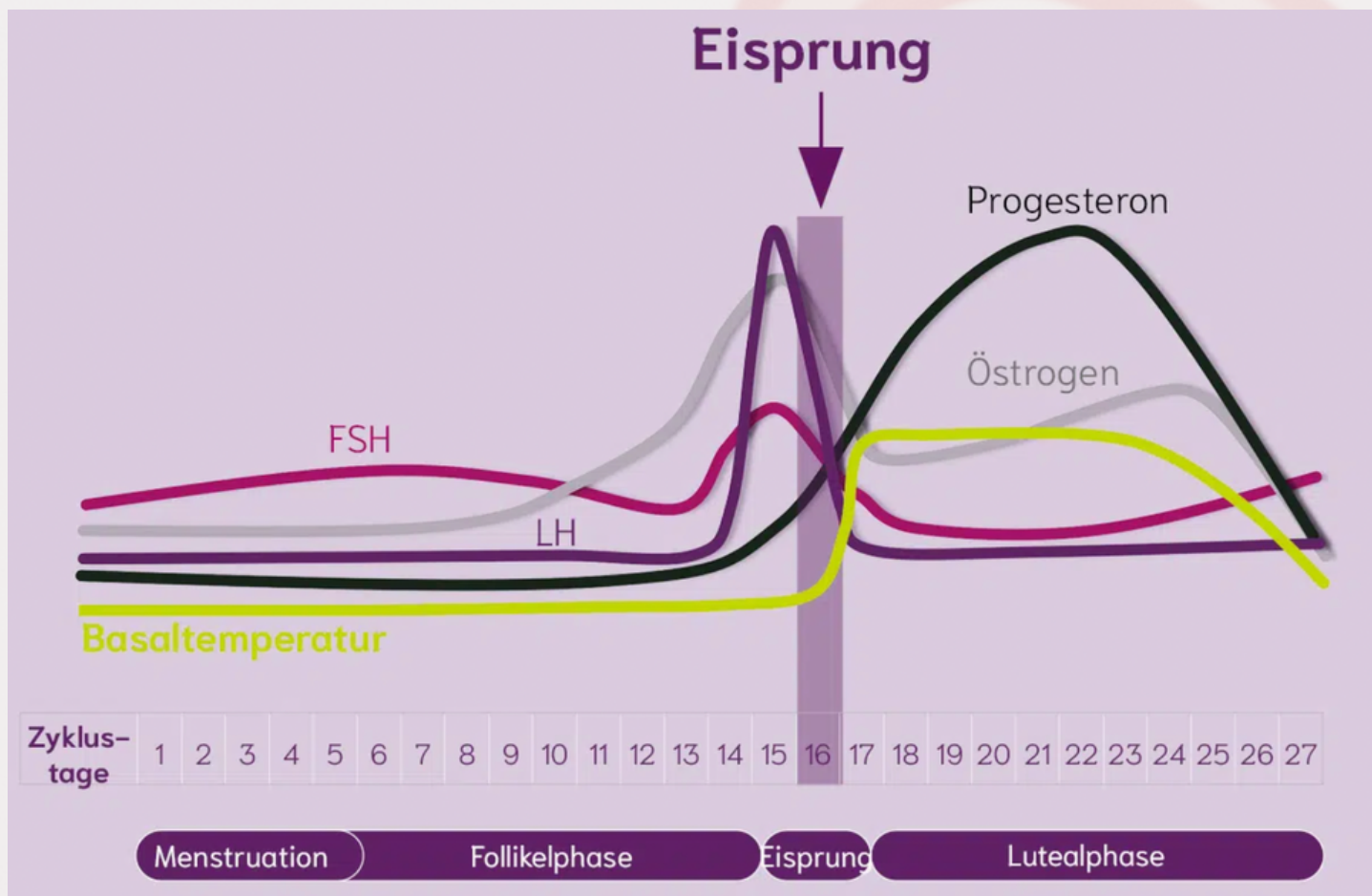
| | |
|-------------|---|
| Dauer: | 25-35 Tage (Durchschnitt 28 Tage) |
| Beginn: | 1. Zyklustag (Eintreten der Menstruation) |
| Ende: | 28. Zyklustag (letzter Tag vor Eintreten der nächsten Blutung) |
| Einteilung: | 4 Phasen mit unterschiedlichen Hormonkurven |
| Bedeutung: | Fruchtbarkeit, Gesundheit |
| Prozess: | Gebärmutterschleimhautabbau und -aufbau, Eizellenheranreifung, Eizellenabstoßung |

1

Der natürliche Zyklusverlauf des Zyklus' und seine vier Phasen



Der natürliche Zyklusverlauf des Zyklus' und seine vier Phasen



Phase 1: Menstruationsphase (Tag 1-6):

Die Gebärmutter Schleimhaut wird mit der Blutung abgestoßen.

Phase 2: Follikelphase (Tag 7-15):

Die Gebärmutter Schleimhaut wird aufgebaut, die Follikel (Eibläschen an den Eierstöcken) reifen heran.

Phase 3: Ovulationsphase (Tag 16):

Die dominanteste Eizelle springt vom Eierstock ab (Eisprung). Die Eizelle ist nun für 12-24 Stunden befruchtungsfähig.

Phase 4: Lutealphase (Tag 17-28):

Aus dem nicht befruchteten Ei bildet sich ein Gelbkörper und die Gebärmutter Schleimhaut beginnt wieder damit, sich abzubauen.

Der natürliche Zyklusverlauf des Zyklus' und seine vier Phasen

Phase 1: Menstruationsphase (Tag 1-6):

Die Gebärmutterschleimhaut wird mit der Blutung abgestoßen.

Phase 2: Follikelphase (Tag 7-15):

Die Gebärmutterschleimhaut wird aufgebaut, die Follikel (Eibläschen an den Eierstöcken) reifen heran.

Phase 3: Ovulationsphase (Tag 16):

Die dominanteste Eizelle springt vom Eierstock ab (Eisprung). Die Eizelle ist nun für 12-24 Stunden befruchtungsfähig.

Phase 4: Lutealphase (Tag 17-28):

Aus dem nicht befruchteten Ei bildet sich ein Gelbkörper und die Gebärmutterschleimhaut beginnt wieder damit, sich abzubauen.

**NIEDRIGHORMON
PHASE**



"Wir ticken ähnlich wie Männer!"

**HOCHHORMON
PHASE**



"Wir ticken irgendwie anders."

Was verändert sich in der Hochhormonphase?

→ Hoher Östrogenspiegel

- Körper spart Glykogen (gespeicherte Glukose/Kohlenhydrate, aus der der Körper sich seine Energie holt)
- Körper greift in einem höheren Maße auf Fett zu

→ Hoher Progesteronspiegel

- Erhöhung der Körperkerntemperatur
- Verzögerung der Schweißreaktion
- Beschleunigung von Natriumverlust
- Verstärkter Muskelabbau

→ Gewebe wird weicher -> Wasser lagert sich in Zellen ein

→ Zentrales Nervensystem neigt schneller zur Ermüdung = höhere Regeneration notwendig

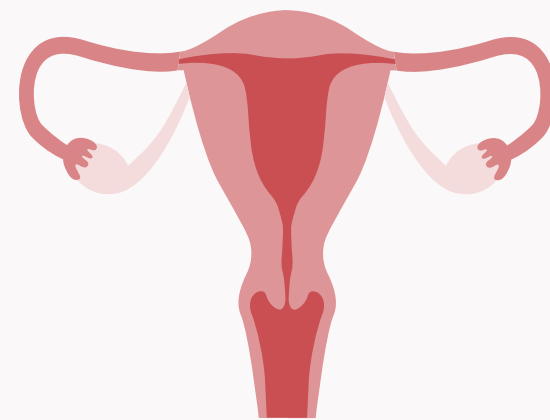
→ Darmfunktionen verändern sich

1

Wozu der ganze Stress?



Dein Körper benötigt in der späten Lutealphase mehr **Energie** für den **Abbau deiner Gebärmutter Schleimhaut**.



Welche Symptome können auftreten?

(Wenn eine Hormonstörung aufgrund von z.B. Übertraining vorhanden ist)

- ! Starke Bauchkrämpfe
- ! Unterleibsschmerzen
- ! Kopfschmerzen
- ! Schmerzen im unteren Rücken
- ! Amenorrhö = Ausbleiben der Periode ab 6. Monaten
- ! Zyklusunregelmäßigkeiten
- ! Zwischenblutungen
- ! Starke Wassereinlagerungen

1


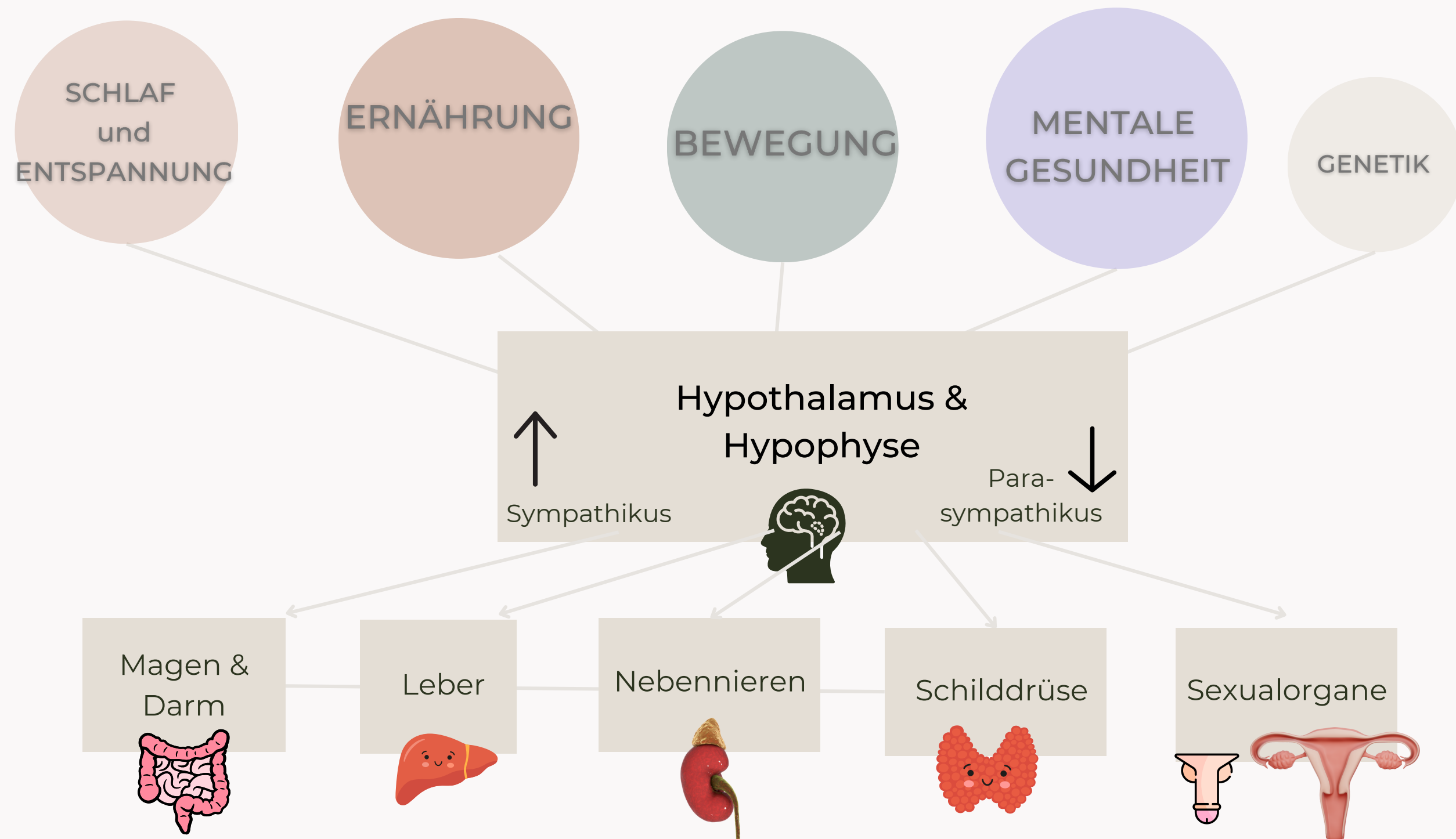
Oh
yeah!

Du musst Dich nicht einfach damit abfinden.
Starke PMS-Beschwerden sind nicht normal und unnatürlich.

Es gibt natürliche Möglichkeiten, wie du sie in den Griff bekommen kannst.



Die Störfaktoren des Zyklus

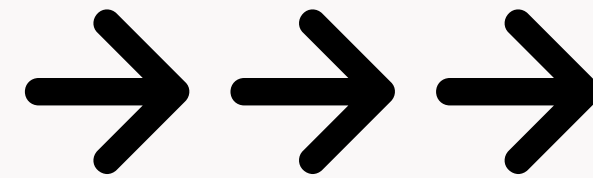


"Ähnlich wie der Dirigent seinen Instrumenten den Ton angibt, steuert die Hypophyse unsere Hormone."

2

Die Störfaktoren des natürlichen weiblichen Zyklus

- ! Schlafmangel oder schlechte Schlafqualität
- ! Übertraining
- ! Mangelernährung oder Überernährung
- ! Dysbiose (Störung der Darmflora)
- ! Psychische Überbelastung
- ! mangelnde Regeneration
- ! starker Leistungsdruck
- ! (Hormonelle Verhütungsmittel)



- ! Erhöhtes Verletzungsrisiko
- ! Abbau der Knochendichte = frühzeitige Osteoporose
- ! "Burn-Out", "Depression"

Was bedeutet das für das Training?

- ➔ Individuelle Intensitätsanpassung bei Frauen mit Beschwerden
- ➔ Mehr Fokus auf ein sportartspezifisches ausgiebiges Warm-Up und Cool-Down, weil:
höheres Verletzungsrisiko (weniger Muskeltonus)
- ➔ Mehr Fokus auf eine ausgiebige Regeneration !!



Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

MEINE TIPPS FÜR EINE BESSERE REGENERATION



1

AKTIVE ENTSPANNUNGS- MASSNAHMEN

Progressive Muskelentspannung
Autogenes Training
Atemübungen
Traumreisen
Körperreisen
Powernaps
Yin Yoga
Meditationen (geführt,
transzendental, ungeführt)
Stille "aushalten"

2

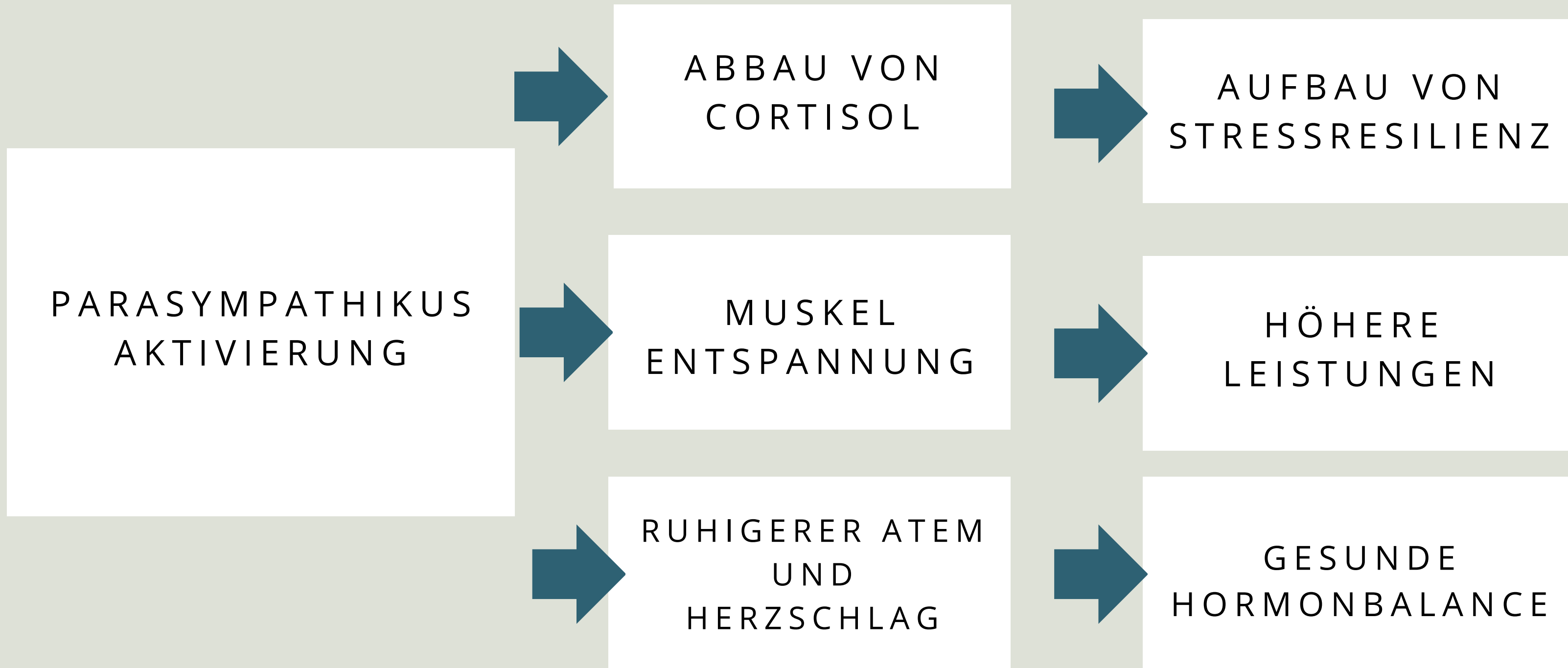
PASSIVE ENTSPANNUNGS- MASSNAHMEN

Massagen
Physiotherapie
Osteopathie
Eisbäder
Sauna
Badewanne
Faulenzen
Spazieren gehen
...



3

GRÜNDE FÜR REGELMÄSSIGE ENTSPANNUNG



3

Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

TIPP 1: ERNÄHRE DICH VOLLWERTIG UND HOCHQUALITATIV

"Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie (Kalorien) und alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus, fördert bzw. erhält ein Leben lang unsere Gesundheit."





Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

TIPP 2: PASSE DEINE ERNÄHRUNG AN DEINE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE AN

"Es gibt keine plausible Erklärung, dass jeder Mensch DIE EINE ERNÄHRUNGSFORM einhalten muss, um gesund zu sein (Mikrobiom-Zusammensetzung, Körperbau).

Die einzige Regelung ist, dass ein jeder Körper eine vollwertige Ernährung braucht, um gesund leben zu können und leistungsfähig zu sein.

Hole Dir dazu bei Bedarf einen geeigneten Coach, Ernährungsberater, Ernährungsmediziner..."

3

Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

TIPPS FÜR DIE MENSTRUATIONSPHASE

- VERSTÄRKT ANTI-ENTZÜNDLICH WIRKENDE LEBENSMITTEL, DIE REICH AN VITAMIN D, MAGNESIUM, CALCIUM, OMEGA-3-FETTSÄUREN UND B-VITAMINEN SIND
- KH UND PROTEINE SO SCHNELL WIE MÖGLICH NACH DEM TRAINING , UM DIE REGENERATION ZU SCHÜTZEN
- KEINEN KAFFEE ZU DEN MAHLZEITEN (UND NIE AUF LEEREN MAGEN, DA SIE DIE EISENAUFNAHME HEMMEN

BEISPIELE ALS ZUSATZ ZU DEINER VOLLWERTIGEN ERNÄHRUNG:

Gemüse:

Spinat, Grünkohl, Karotten, Kürbis, Rote Beete, Süßkartoffeln, Rucola, Petersilie, Spirulina, Artischocken, Fenchel, Gurken, Lauch, Sellerie, Wurzelgemüse

Obst:

Avocado, Beeren, Cranberries, Datteln, Aprikosen, Feigen, Ananas, Granatäpfel, rote Trauben

tierische Proteine:

Eier, Lachs (BIO)

pflanzliche Proteine:

Tofu, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Sojabohnen

ungesättigte Fettsäuren:

Olivenöl, Leinsamenöl, Erdnussöl, Cashews, Chiasamen, Haselnüsse, Leinsamen, Mandeln, Rohkakao, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse



Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

TIPPS FÜR DIE FOLLIKEL- UND OVULATIONSPHASE

- DARMUNTERSTÜTZENDE LEBENSMITTEL
- ÖSTROGENANSTIEG-UNTERSTÜTZENDE LEBENSMITTEL
- CALCIUMREICHE LEBENSMITTEL

Gemüse:

Brokkoli, Rhababer, Zucchini, Artischocken, Sauerkraut, Kimchi, Sauerkraut

Obst:

Avocado, Grapefruit, Orangen, Zitronen, Kirschen, Pflaumen

Tierische Proteine:

Hähnchen, Krabben

Pflanzliche Proteine:

Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Tempeh

Getreide:

Hafer, Roggen Vollkorn, Dinkel

Ungesättigte Fettsäuren:

Olivenöl, Leinsamenöl, Erdnussöl, Cashews, Chiasamen, Haselnüsse, Leinsamen, Mandeln, Rohkakao, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse



Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

TIPPS FÜR DIE LUTEALPHASE

- HOCHQUALITATIVE PROTEINREICHE LEBENSMITTEL (mit Leucin)
- KAFFEE AUF EINE TASSE KAFFE AM TAG REDUZIEREN ODER GANZ WEGLASSEN

Gemüse:

Brokkoli, Spargel, Paprika, Tomaten, Auberginen, Schnittlauch, Kohl, Erbsen

Obst:

Aprikosen, Kokosnuss, Himbeeren, Erdbeeren, Feigen, Melonen

Tierische Proteine:

Lamm, Rind, Lachs, Thunfisch

Pflanzliche Proteine:

Rote Linsen, Kidneybohnen

Getreide:

Mais, Quinoa, Amaranth, Hafer

Ungesättigte Fettsäuren:

Olivenöl, Leinsamenöl, Erdnussöl, Cashews,
Chiasamen, Haselnüsse, Leinsamen, Mandeln,
Rohkakao, Sesam, Sonnenblumenkerne,
Walnüsse



Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

TIPPS FÜR DIE SPÄTE LUTEALPHASE (BEI PMS)

- MEHR MAGNESIUMREICHE LEBENSMITTEL (+ doppelte Dosierung von MAG-Supplement)
- KEINEN KAFFEE ODER ANDERE KOFFEINHALTIGE GETRÄNKE
- FOKUS AUF ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL
- SCHLAFVERBESSERENDE LEBENSMITTEL
(Sauerkirschsaft, Weintrauben, Bananen, Haferflocken, Walnüsse)

3

Ernährung und Regeneration mit dem weiblichen Zyklus

Wichtige Nährstoffe und Zyklusphasen im Überblick



Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink, Proteine, Isoflavone, Selen, ungesättigte Fettsäuren



Fermentierte Lebensmittel, Ballaststoffe, Antioxidantien, Kalzium



Folsäure, Vitamin A, B3, B5, Proteine, ungesättigte Fettsäuren



Magnesium, Vitamin E + B6, Bitterstoffe, Isoflavone



need healer Dr.



Du brauchst individuellen Support?

Melde Dich gerne jederzeit bei mir und wir schauen uns gemeinsam an, an welchen Stellen Du schrauben kannst.

Schreibe mir einfach eine Mail an:

contact@healina-coaching.com

Ich freue mich auf Dich.

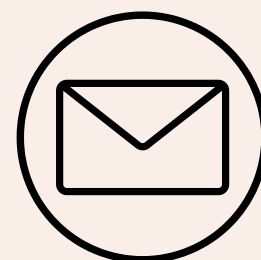


"Höre auf Deinen Körper.
Er ist Dein bester Ratgeber!"

DANKE für Eure Aufmerksamkeit.



[healina.coaching](https://www.instagram.com/healina.coaching)



contact@healina-coaching.com





Weiterführende Literatur:

- Peak - Performance für Frauen: Wie Sie Ernährung und Fitness perfekt auf den weiblichen Organismus abstimmen. Stacy T. Sims. ...
- Superpower Periode: Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen. Hill Maisie.

Spannende aktuelle Studien:

https://scholar.google.co.nz/citations?hl=en&user=xrYMd00AAAAAJ&view_op=list_works&citft=1&citft=2&citft=3&email_for_op=maloalina%40gmail.com&gmla=AJsN-F4HzRdKsEeUwdB7ldURdPTkKN65tUI28mbKvLO1FTwiy4I71C3O1oi_OAOyMXpX2IFks2XkJK_LB4BFztfR3jZvXIPdokruIGAtvePHCryPdBLKDwdklc0ymDUc6zWvg0sCu9RPyZkiLys0W02jMgote_7vsUiptibm27fH5FrgE1AyRG8EVOHdtRftttqW7Vzk7_2aiFD-affreg-o939SJEfzJdhEsi4NvFthANWA6PtXyG1AtViwvWmno4FJMYP_9cD544yVK_Dtu3lcVLXeZdyN8HLZRw_hwoX0yZIDkf8hsm pA-0HxnLmMAGn3s3JILYwqinnNpbaC8JxcMJ3xnK_f8w