

Zyklusgerechte Ernährung

Phase 1 – Menstruation

Fokus: Wärme, Blutaufbau, Entgiftung

- Kraftbrühe oder Gemüsesuppen versorgen mit Mineralstoffen und Wärme
- Brennnesseltee unterstützt Eisenaufnahme und Blutbildung
- Ingwer und Zimt fördern die Durchblutung und lindern Krämpfe
- Kamille und Fenchel beruhigen Verdauung und Nervensystem

Phase 2 – Follikelphase

Fokus: Leberstärkung, Östrogenbalance, Vitalität

- Leinsamen liefern Phytoöstrogene zur sanften Regulation des Östrogenspiegels
- Kürbiskerne und Sprossen fördern Zellaufbau und entlasten die Leber
- Grünes Blattgemüse, Joghurt, Zitrone bringen Frische und basische Unterstützung
- Himbeerblätterttee kann die Gebärmutter stärken und Zyklusprozesse begleiten

Phase 3 – Ovulation

Fokus: Zellschutz, emotionale Balance, Leichtigkeit

- Beeren, Granatapfel, dunkle Schokolade liefern Antioxidantien
- Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend
- Chiasamen, Walnüsse, fettreicher Fisch versorgen mit Omega-3-Fettsäuren
- Viel Wasser und Kräutertees halten den Körper durchlässig

Phase 4 – Lutealphase

Fokus: Progesteronstärkung, Stabilität, Erdung

- Sesam, Sonnenblumenkerne fördern die Progesteronbildung und liefern Vitamin E
- Frauenmanteltee wirkt zyklusregulierend und entspannend
- Mandeln, Hafer, Bananen liefern Magnesium und beruhigen das Nervensystem
- Komplexe Kohlenhydrate und Vitamin B6 helfen bei Reizbarkeit und Müdigkeit