

DEIN ZYKLUS-ERNÄHRUNGS-GUIDE

Iss nach *deinem* Zyklus.

4 Phasen – konkrete Lebensmittel
sofort umsetzbar



WINTER



FRÜHLING



SOMMER



HERBST

EIN LEITFADEN VON

Margarete Fuchs

Ernährungsberaterin nach TCM

www.fuchs-eib.at



FAST 20 JAHRE ZYKLUSBESCHWERDEN

So lange habe ich jeden Monat unter meinem Zyklus gelitten.

Migräne, die ich schon als junge Frau kannte. Unterleibsschmerzen, die mich zwangen, meinen Alltag um meine Periode herum zu planen. In meinen 30ern kamen Brustspannen und Gereiztheit dazu. Die Antwort der Schulmedizin war immer dieselbe: Schmerzmittel bei Bedarf. Sie halfen - aber sie änderten nichts.

Mit 38 habe ich begonnen, meine Ernährung konsequent nach TCM-Prinzipien umzustellen. Nicht halbherzig, sondern wirklich. Schon nach drei Monaten hatten sich PMS und Migräne deutlich gebessert. Nicht komplett verschwunden, aber deutlich besser. Nach fast 20 Jahren.

Das Grundprinzip, das alles verändert hat, ist so einfach wie wirkungsvoll:
Iss nach deinem Zyklus - nicht gegen ihn.

Alles Liebe, Margarete



Die Sicht der TCM



DAS SAGT DIE TCM ÜBER DEN WEIBLICHEN ZYKLUS

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet den Zyklus nicht als monatliches Problem. Sie sieht ihn als einen der präzisesten Spiegel der Gesundheit einer Frau.

Jede der vier Phasen hat eine eigene Energie - und damit einen eigenen Ernährungsbedarf. Was in der Phase 1 gut tut, kann in der Phase 4 kontraproduktiv sein.

Das bedeutet nicht, dass du kompliziert essen musst.

Es bedeutet, dass du bewusster essen kannst - mit wenigen, gezielten Anpassungen.

Ganz generell gilt für jede Phase in der du dich befindest, iss 3 mal täglich und das am besten warm und gekocht. Gönn dir viel Gemüse, Proteine, komplexe Kohlehydrate und gesunde Fette.

Das könnte zum Beispiel so auf deinem Teller aussehen:

- 1/2 Teller Gemüse (bunt gemischt, in allen Farben des Regenbogens)
- 1/4 Teller Protein (Fleisch, Eier, Tofu)
- 1/4 Teller komplexe Kohlehydrate (Reis, Quinoa)
- Ca. 1 EL gesunde Fette (Olivenöl, Kokosöl, Ghee)



ZWEI ZYKLUSHÄLFTEN

In der TCM teilen wir den Zyklus in zwei Hälften. Die erste Hälfte (Phase 1 und 2, Tag 1-14) ist Yin-dominiert. Yin steht für das Nährende, Kühlende, Aufbauende - unsere kostbaren Körpersäfte wie Blut und Flüssigkeiten. Diese Hälfte dreht sich um Aufbau und Erneuerung.

Die zweite Hälfte (Phase 3 und 4, Tag 14-28) ist Yang-dominiert. Yang steht für Energie, Wärme und Bewegung - die treibende Kraft hinter dem Eisprung und der Vorbereitung auf die nächste Menstruation.

Dieses Gleichgewicht zwischen Yin und Yang ist das Herzstück der TCM - und der Grund, warum Ernährung in jeder Phase ein wenig anders aussehen sollte.



SEED CYCLING

Ergänzend zur TCM-Ernährung hat sich in der westlichen Naturheilkunde das sogenannte Seed-Cycling bewährt. Dabei isst du in der Follikelphase (1. Zyklushälfte Tag 1-14, bei Zyklus von 28 Tagen) täglich 2-4 Esslöffel gemahlene Leinsamen und Kürbiskerne. Diese helfen sanft den Östrogenspiegel zu erhöhen und das Zink in den Kürbiskernen unterstützt die Produktion von Progesteron und Freisetzung in der 2. Zyklushälfte.

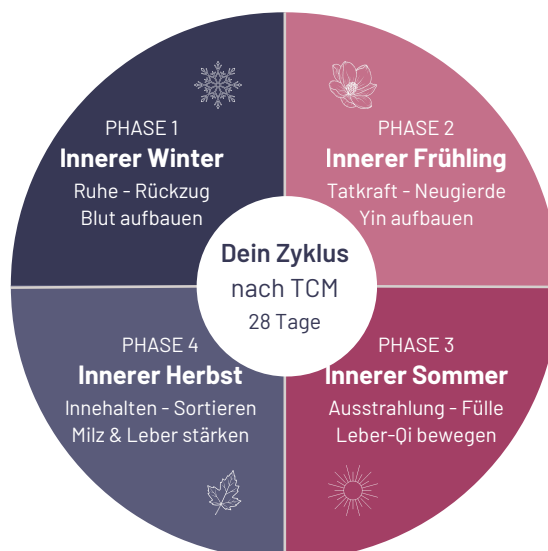
In der Lutealphase deines Zyklus (2. Zyklushälfte Tag 15-28) isst du 2-4 Esslöffel Sesamsamen und Sonnenblumenkerne. Das Zink in den Sesamsamen und das Vitamin E in den Sonnenblumenkernen fördern wieder die Produktion von Progesteron. Ebenso unterstützen die Lignane im Sesam deinen Körper dabei überschüssiges Östrogen zu blockieren und die Sonnenblumenkerne helfen mit ihrem Selen der Leber bei ihren Entgiftungsaufgaben.

Auf den nächsten Seiten findest du Lebensmittel welche besonders in den einzelnen Phasen ergänzend eingebaut werden können und dich so besonders unterstützen.

DIE 4 PHASEN

Um die Phasen greifbar zu machen, verknüpfen wir sie mit etwas, das wir alle kennen: den vier Jahreszeiten. Denn unser Zyklus folgt demselben Rhythmus wie die Natur, er hat seine Zeit der Stille, des Aufbruchs, der Fülle und des Loslassens.

Wenn du lernst, diesen Rhythmus zu lesen, hörst du auf, gegen deinen Körper zu arbeiten – und fängst an, mit ihm zu arbeiten.





Vergleichbar mit der Natur, die sich im Winter in einem Zustand der Ruhe befindet um sich auf das neue Wachstum im Frühling vorzubereiten, sollten auch wir diese Phase nutzen, um nach innen zu schauen. Das Tempo zu verlangsamen und das Nichtstun zu genießen.

WESTLICHE SICHT

Unsere Sexualhormone, Östrogen, Progesteron und Testosteron sind auf ihrem Tiefpunkt. Die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut wird mit der Blutung ausgestoßen, gleichzeitig ist sie auch ein wichtiger Entgiftungsprozess für uns Frauen. Bei starker Blutung oder falscher Ernährung kann dies zu einem Eisenmangel führen.

TCM SICHT

Aufgrund der Blutung kommt es energetisch gesehen zu einem Blut-Mangel und einem Energieabfall. Daher wird hier dieser Mangel gezielt mit Lebensmitteln ausgeglichen. Die Milz spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sie ist für die Blutqualität, Blutzirkulation und die Gesundheit der Gefäße verantwortlich. Ein geschwächtes Milz-Qi kann den Blut Aufbau behindern – deshalb steht das Tonisieren der Milz in dieser Phase im Vordergrund.

Achte besonders jetzt auf warmes, leicht verdauliches Essen. Vermeide kalte Speisen, Rohkost und erschöpfende Aktivitäten.

SYMPTOME BLUT-MANGEL

- Blasse Gesichtsfarbe oder Lippen
- Müdigkeit
- Wenig Menstruationsblut
- Seichter Schlaf mit lebhaften Träumen
- Brüchige Nägel, trockene Haut & Haare
- Muskelkrämpfe & Taubheitsgefühle

LEBENSMITTEL

Rind – Huhn – Kalb – Eier

Spinat – Mangold – Brokkoli – Kohlsprossen – rote Rüben

Maulbeeren – Gojibeeren – chinesische rote Dattel (Jujube) – Kirschen – Trauben – Erdbeeren – Johannisbeeren

Petersilie – Liebstöckel – Kümmel – Zimt – Fenchel – Sternanis

Kürbiskerne – Leinsamen

MEIN TIPP

Iss zum Frühstück Rührei mit Tomaten, Blattspinat und Pinienkernen. Das nährt dein Blut und gibt dir einen guten und warmen Start in den Tag.



Wie in der Natur im Frühling kehrt auch bei uns die Energie wieder zurück. Diese Phase ist geprägt von Tatkraft und Energie für Neuanfänge, von Unbeschwertheit, Neugierde und dem Wunsch unter Menschen zu sein.

WESTLICHE SICHT

Die Hormone Testosteron und Östrogen beginnen sich jetzt zu steigern. Die Eireifung beginnt und die Gebärmutterschleimhaut baut sich wieder auf, sodass sich eventuell eine befruchtete Eizelle einnisten kann.

TCM SICHT

Der Körper beginnt mit dem Wiederaufbau. Je nachdem wie viel Blut während der Menstruation abgegeben wurde, kann ein Blut- und Yin-Mangel bestehen. Blut aufbauende und Yin tonisierende Lebensmittel sowie eine warme, saftige und suplige Kochweise unterstützen in dieser Phase besonders.

SYMPTOME YIN-MANGEL

- Innere Unruhe
- Schlaflosigkeit
- Heiße Hände & Füße
- Nachtschweiß
- Trockene Haut, Brüchige Nägel & Haare
- Schwarze Augenringe
- Tinnitus mit hohen Tönen
- Ängste & Panikattacken

LEBENSMITTEL

Zusätzlich zu den Lebensmitteln auf Phase 1:

Tofu - Austern - Algen

Bulgur - Couscous

Wurzelgemüse - viel grünes Gemüse - Zucchini - Pilze

Olivenöl - Kokosöl - Avocado

VERMEIDE

Fertigprodukte - Tiefkühlkost - Zwiebel & Knoblauch - Lamm - Wild - Kaffee - Alkohol

MEIN TIPP

Probier doch mal ein Shakshuka - das kannst du in unterschiedlichen Variationen zubereiten. Ich verwende gerne Karotten, Tomaten, Spinat, Kichererbsen und Eier.

DENK DARAN

Auch wenn die Energie spürbar zurückkommt - diese Phase bleibt eine ruhige Phase. Die Leber erholt sich am besten nach dem Mittagessen im Liegen. Ein Mittagsschlaf ist keine Faulheit - er ist Therapie.



Unsere Hormone sorgen jetzt dafür, dass wir strahlende Augen, glänzende Haare und schöne Haut haben sowie Kompetenz und Selbstvertrauen ausstrahlen. In dieser Zeit fühlt sich unser Leben friedvoller und leichter an.

WESTLICHE SICHT

Diese Phase beginnt bereits ein paar Tage vor dem tatsächlichen Eisprung. Östrogen und Testosteron befinden sich auf ihrem Höchststand. Direkt nach dem Eisprung fallen diese Hormone wieder ab.

TCM SICHT

Dieser Zeitpunkt wird mit dem Wechsel vom Yin zum Yang erklärt. Das kannst du sehr gut in deiner Basaltemperaturkurve sehen. Das Nieren-Yang treibt diesen Anstieg an, das Herz-Qi öffnet die Eileiter und Eierstöcke, das Leber-Qi sorgt für Entspannung und Durchlässigkeit. Ist das Yang zu schwach, kommt es zu keinem Eisprung und somit zu keiner Befruchtung.

Deshalb ist es besonders sinnvoll warmes, saftiges und suppigendes zu essen.

SYMPTOME LEBER-QI-STAGNATION

- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen
- Brustspannen, Zysten
- Mittelschmerz bei Eisprung
- Klumpiges Menstruationsblut
- Schmerzhafter Periode
- Zähne knirschen
- kalte Hände
- Wetterfühligkeit

LEBENSMITTEL

Süßwasserfische

Sprossen - Kresse - Radieschen

Brokkoli - Kohlgemüse - Rosenkohl - bittere Salate - Artischocken - Stangensellerie

Pfefferminztee - Orangenblütentee

VERMEIDE

Schweine- und Putenfleisch - Zucker - Kartoffeln - Pastinaken - Polenta

MEIN TIPP

Trinke statt Kaffee am morgen einen kurzgezogenen (3 Sek.) Orangenblütentee. Der bewegt sanft dein Qi.

DENK DARAN

Um dein Leber-Qi fließen zu lassen und Stagnationen aufzulösen, sind herzerwärmende Tätigkeiten genauso wichtig wie die Ernährung. Tanzen, Singen, Sport und Bewegung mit Freude (nicht mit Leistungsdruck), Lachen, Gartenarbeit oder Treffen mit Freunden.



Der Übergang in diese letzte Phase kann manchmal überraschend schnell erfolgen. Man fühlt sich oft unausgeglichen, innerlich aufgewühlt, traurig oder müde. Es ist die Zeit für Sortierung und Neuordnung.

WESTLICHE SICHT

Westlich gesehen herrscht jetzt das Progesteron. Dadurch wird die Verdauung verlangsamt - es kommt zu Blähungen oder Verstopfungen.

TCM SICHT

Ab dem Eisprung wird das Blut im Uterus im „See des Blutes“ gesammelt. Dadurch kommt es im restlichen Körper zu einem Blut- und Qi-Mangel. Du merkst das vielleicht an Trägheit und Müdigkeit. Die Leber ist zuständig diese Unterversorgung auszugleichen. Hat sie nicht genügend Blut gespeichert entsteht ein Qi-Stau und Hitze. Darunter leidet auch die Milz - das merkst du an einer schwächeren Verdauung (Blähungen und Verstopfung) und gleichzeitig schwächt das die Produktion von Qi und Yang, dies merkst du an kalten Füßen.

Auch das Verlangen nach Süßigkeiten, das viele Frauen in dieser Phase kennen, ist aus TCM-Sicht kein Zufall. Süßes befeuchtet, liefert schnelle Energie und entspannt das Milz-Qi kurzfristig. Der Gusto ist hier der richtige aber das Problem ist die Umsetzung - statt Schokolade kannst du hier mit den richtigen Lebensmitteln dasselbe aber auch viel wirkungsvoller erreichen.

Jetzt ist es wichtig dein Milz-Qi zu tonisieren und das Leber-Blut zu nähren sowie das Leber-Qi zu entspannen. Bei Kältezeichen wie kalten Händen oder Füßen können dir wärmende Lebensmittel, wie Kümmel, Ingwer, Zimt, Lauchgemüse helfen. Als ergänzende Maßnahme kann Moxibustion - dem gezielten erwärmen von Akupunkturpunkten mit getrocknetem Beifußkraut - an den Fußsohlen, oder ein wärmendes Fußbad mit Ingwer hilfreich sein. Du kannst hierzu gerne zusätzlich zu einer vollwertigen und nährstoffreichen Ernährung die genannten Lebensmittel aus Phase 3 verwenden.

VERMEIDE

tierische Fette - Zucker - Kaffee - Alkohol

MEIN TIPP

Verwende viele frische Kräuter oder Sprossen und Kresse, diese bewegen dein Qi und werten jedes Gericht auf. In dieser Phase helfen dir auch Kräuter wie Schafgarbe, Löwenzahn und Pfefferminze.

DENK DARAN

Besonders in dieser Phase ist es wichtig dich, auch neben der Ernährung, viel an der frischen Luft zu bewegen, bewusst mal zu entspannen und dir Zeit für dich nehmen.

Dein Körper spricht mit dir

| DU WEISST JETZT, WAS DEIN KÖRPER DIR SAGEN WILL

Der Zyklus ist kein Feind - er ist ein Kommunikationssystem.

Und Ernährung nach TCM ist eine der direktesten Möglichkeiten, darauf zu antworten.

Dieser Guide gibt dir den Überblick für alle vier Phasen.

Was er nicht kann: auf deine individuelle Situation eingehen. Denn jede Frau ist anders - andere Konstitution, andere Beschwerden, andere Lebensumstände.

| WAS BEDEUTET DAS FÜR DEINEN KÖRPER

Du möchtest wissen, was das konkret für deinen Körper bedeutet?

In einer 1:1 Beratung analysieren wir gemeinsam deine Situation und ich erarbeite ein individuelles TCM Ernährungskonzept für dich - kein Schema für alle, sondern das, was für deinen Körper wirklich stimmig ist.

Infos unter: www.fuchs-eib.at
Schreib mir: office@fuchs-eib.at
Folge mir auf Instagram: [@fuchs_eib](https://www.instagram.com/fuchs_eib)

M.FUCHS
Ernährung in Balance

