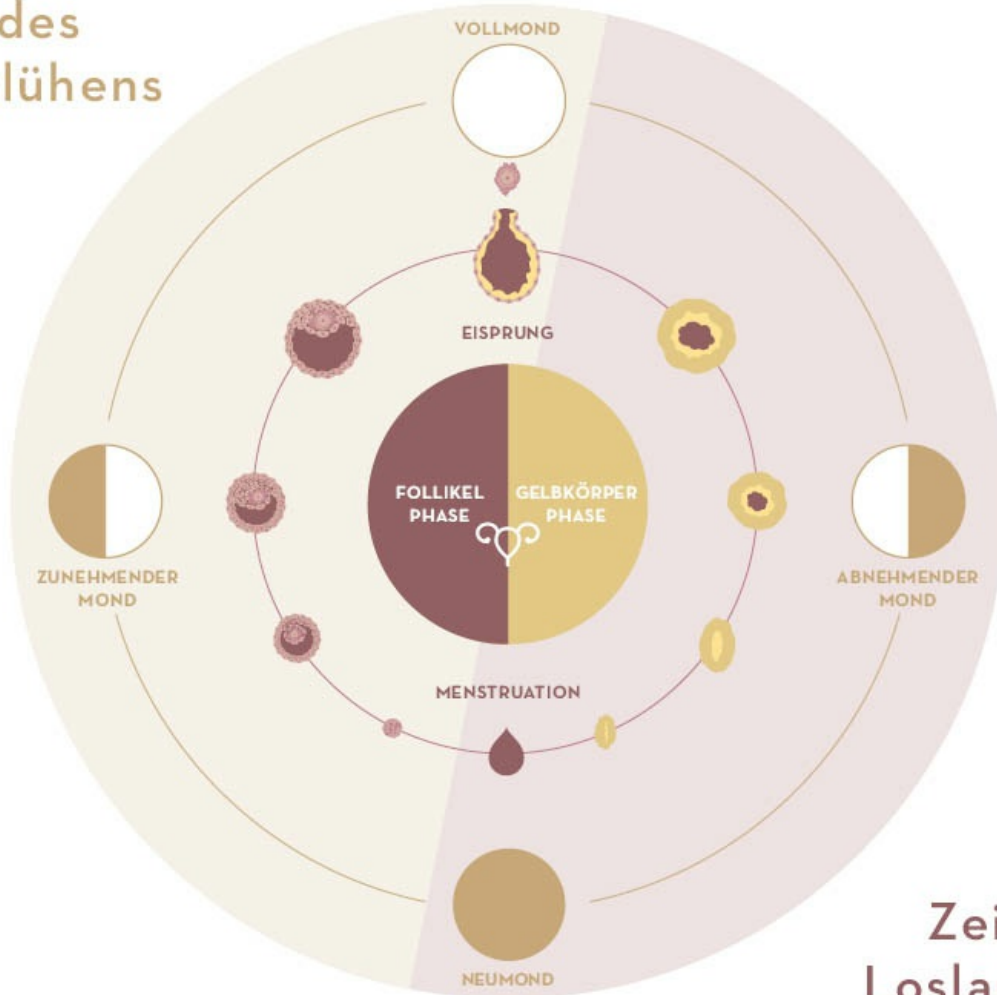




## Zeit des Aufblühens



## Zeit des Loslassens

### ZEIT DES AUFBLÜHENS

#### Körperliche Beschwerden

- 👉 Überempfindlichkeit der Brustwarzen
- 👉 Mittelschmerz – schmerzhafter Eisprung
- 👉 Ovulationsblutung
- 👉 Migräne
- 👉 Übelkeit

#### Psychische Beschwerden

- 👉 Eingeschränkte Libido, Lustlosigkeit
- 👉 Antriebslosigkeit

### ZEIT DES LOSLASSENS

#### Körperliche Beschwerden

- 👉 Wassereinlagerungen
- 👉 Heißhungerattacken
- 👉 Menstruationskrämpfe
- 👉 Verdauungsstörungen wie Durchfall und Verstopfung
- 👉 Unreine Haut

#### Psychische Beschwerden

- 👉 Stimmungsschwankungen
- 👉 Getrübte Stimmung/Depressive Verstimmung

- 🔴 Brustsymptome (Brustschmerzen, geschwollene Brust)
- 🔴 Rücken- und Bauchschmerzen

## UND NOCH EIN WORT ZUR VERHÜTUNG

Wir drei bekamen aufgrund unserer unregelmäßigen oder zu starken Menstruation die Pille verschrieben – Verhütung war ein angenehmer Nebeneffekt. Was wir uns damals nicht überlegten, war, was die Pille in unseren Körpern bewirkte. Natürlich ist die Pille eine wunderbare Erfindung! Frauen bekamen dadurch erstmals die Möglichkeit, ihre Sexualität selbstbestimmt zu leben und über ihr Leben selbst zu verfügen. Allerdings ist es wichtig zu wissen, wie hormonelle Verhütungsmethoden (Pille, Verhütungsstäbchen, Dreimonatsspritze, NuvaRing etc.) im weiblichen Körper wirken. Sie greifen in das hormonelle Gleichgewicht ein und täuschen eine Schwangerschaft vor: Das Heranreifen eines Follikels im Eierstock wird verhindert und der Eisprung unterdrückt. Wir sind für die Zeit der Verhütung nicht mehr fruchtbar. Das bedeutet, dass durch hormonelle Verhütung unser Zyklus nicht existent ist. Bloß die Blutung erinnert daran, bei manchen Verhütungsmethoden nicht einmal das. Abgesehen von den gesundheitlichen Risiken (Thrombosen, Embolien) kann die Pille unsere Libido verändern – nicht zum Besseren. Unsere Lust kann also leiden – und das ist nicht Sinn der Sache. Wir sind mit hormonellen Verhütungsmitteln unsere Beschwerden und Unregelmäßigkeiten vorübergehend losgeworden, aber auch unseren natürlichen Zyklus. Durch *feminine food* und einen bejahenden, liebevollen und bewussten Umgang mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen als Frau haben wir ihn wiedergefunden.

Wir haben uns aufgrund unserer Geschichten gegen die Pille entschieden und wurden damit unabhängig und frei. Diese Entscheidung hat uns unseren Körpern nähergebracht: Heute spüren wir selbst, wann wir unsere fruchtbaren Tage haben. (Wer unsicher ist, kann die Fruchtbarkeit mittels Basaltemperatur bestimmen, die morgens vor dem Aufstehen gemessen wird.) Wir haben gelernt, die unterschiedlichen Qualitäten unseres Zyklus zu erkennen und für uns zu nutzen. **Wir unterstützen die Zeit des Aufblühens und des Loslassens mit *feminine food* – intuitiv, liebevoll und bewusst.**

## FRAUSEIN

*Von 111 Frauen, die wir für dieses Buch interviewt haben, empfanden 94 ihre Blutung als Last. Das sind rund 85 Prozent!*

*Wie Frauen ihren Zyklus wahrnehmen, hängt auch damit zusammen, wie sie selbst als junges Mädchen über den Zyklus aufgeklärt wurden. Wird ein Mädchen liebevoll und voller Freude in ihre Menarche eingeführt, wird ihr Bild über das Frausein positiv geprägt. Zyklusbeschwerden treten dann weit weniger auf. Ebenso spielt die Vorbildwirkung von Müttern und weiblichen Verwandten eine wichtige Rolle in der Wahrnehmung des eigenen Zyklus.*

Quelle: [www.drnorthrup.com/mother-daughter-overview](http://www.drnorthrup.com/mother-daughter-overview)



# Zeit des Aufblühens

## *Letzter Tag der Menstruation bis inklusive Eisprung*

Mögliche Beschwerden	Nährstoffe, die helfen können	Empfohlene Lebensmittel je nach Saison
<ul style="list-style-type: none"> <li>🔹 Überempfindlichkeit der Brustwarzen</li> <li>🔹 Mittelschmerz – schmerzhafter Eisprung</li> <li>Ovulationsblutung</li> <li>🔹 Migräne</li> <li>🔹 Übelkeit</li> <li>🔹 Eingeschränkte Libido, Lustlosigkeit</li> <li>🔹 Antriebslosigkeit</li> </ul>	<p>Vitamine A, C, E, B3, B5, Eiweiß, Eisen, Folsäure, Selen, Zink, Phytoöstrogene</p>	<p><b>Gemüse:</b> Algen, Artischocken, Auberginen, grünes Blattgemüse (Kohl, Mangold, Spinat), Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Kartoffeln, Paprika, Pilze, Radieschen, Tomaten</p> <p><b>Obst:</b> Äpfel, Aprikosen, Avocados, Beeren, Birnen, Datteln, Erdbeeren, Feigen, Granatäpfel, Grapefruits, schwarzer Holunder, Kirschen, Kokos, Mangos, Melonen, Nektarinen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Physalis, Trauben</p> <p><b>(Pseudo-)Getreide:</b> Amarant, Dinkel, Hafer, Quinoa, Reis</p> <p><b>Hülsenfrüchte:</b> Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen (Miso)</p> <p><b>Kerne/Nüsse/Samen/Sprossen:</b> Cashews, Erdnüsse, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln, Mohn, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Weizenkeime</p> <p><b>Gewürze:</b> Ingwer, Kurkuma, Vanille, Zimt</p> <p><b>Hefeflocken</b></p>

### PHYTOÖSTROGENE

sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine hormonausgleichende Wirkung auf den Körper haben. Weil diese die Östrogenrezeptoren sowohl aktivieren als auch blockieren können, besitzen sie zugleich eine östrogene als auch antiöstrogene Wirkung. In der ersten Zyklushälfte wächst die Schleimhaut in der Gebärmutter durch den Einfluss von Östrogen. Wenig Östrogen führt zu keinem oder einem unregelmäßigen Eisprung.

*Diese Lebensmittel liefern die für uns Frauen wertvollen Phytoöstrogene:*

Alfalfa, Beeren, Bohnen, Brokkoli, Granatäpfel, Ingwer, Kichererbsen, Kirschen, Kürbiskerne,

Leinsamen, Linsen, Oliven, Pflaumen, Rotkleesprossen, Salbei, Sojabohnen (Miso), Tomaten