Zyklus-orientierte Ernährung

Noemi Stäubli

Der weibliche Zyklus – eine Übersicht

Was ist ein Zyklus?

Der weibliche Zyklus ist der Zeitraum vom ersten Tag der Menstruation bis zum Beginn des nächsten. Er dauert im Durchschnitt 28 Tage, kann aber individuell variieren. Er besteht aus 4 Phasen: der Menstruationsphase, der Follikelphase, der Ovulationsphase und der Lutealphase.

Die Phasen im Detail

In der **Menstruationsphase (Tag 1-5)** wird die oberste Schicht der Gebärmutterschleimhaut, die für eine mögliche Einnistung einer Eizelle aufgebaut wurde, abgestossen. Dies führt zu menstruellen Blutungen und geschieht aufgrund des sinkenden Hormonspiegels von Östrogen und Progesteron. Wenn keine Eizelle befruchtet wurde, signalisiert der Abfall des Progesterons dem Körper, dass es Zeit ist, die Schleimhaut abzustossen. Während dieser Phase kann es zu körperlichen Beschwerden wie Krämpfen kommen, und viele Frauen fühlen sich müde und emotional.

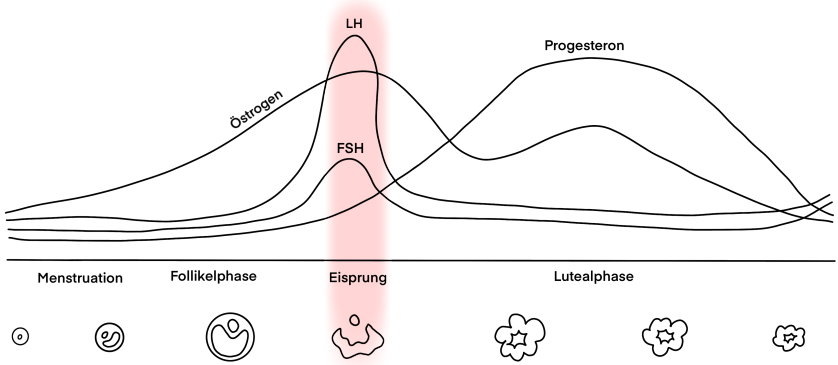
In der **Follikelphase (Tag 6-14)** sendet das Gehirn Signale an die Hypophyse, die nun das follikelstimulierende Hormon (FSH) ausschüttet. Das FSH gelangt in die Blutbahn und sorgt in den Eierstöcken dafür, dass sich etwa 20 bis 25 Follikel entwickeln, die jeweils eine unreife Eizelle enthalten. Während die Follikel reifen, wird das Sexualhormon Östrogen produziert. Dieses gelangt ins Blut und hilft, die Gebärmutterschleimhaut wieder aufzubauen. Normalerweise reift nur ein Follikel vollständig, die anderen Follikel werden abgebaut und verwandeln sich zu Bindegewebe. Wenn der Östrogenspiegel im Blut hoch ist, signalisiert das dem Gehirn, dass die FSH-Produktion reduziert werden kann. Stattdessen beginnt das Hirn, ein neues Hormon zu produzieren – das luteinisierende Hormon (LH).

Die **Ovulationsphase (um Tag 14)** ist der Übergang von der Follikelphase zur Lutealphase. An diesem Tag sind die Östrogen- und LH-Spiegel am höchsten. Der hohe LH-Spiegel sorgt dafür, dass der reife Follikel die Eizelle freigibt, und das nennt man Eisprung. Nach dem Eisprung hat die Eizelle etwa 24 Stunden Zeit, um befruchtet zu werden. Wenn die Eizelle befruchtet wird, wandert sie in die Gebärmutter und nistet sich dort ein. Auch wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, macht sie sich auf den Weg zur Gebärmutter, nistet sich aber nicht ein.

In der **Lutealphase (Tag 15–28)** verwandelt sich der Follikel, der beim Eisprung geplatzt ist, in eine Hormondrüse, die man Gelbkörper nennt. Diese Drüse produziert unter dem Einfluss des Hormons LH das Hormon Progesteron. Progesteron sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut dick bleibt und bereit ist, falls sich eine Eizelle einnisten möchte. Wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, schrumpft der Gelbkörper und die Hormonproduktion wird gestoppt. Dadurch sinkt der Progesteronspiegel, was schliesslich die Menstruation auslöst. Damit beginnt ein neuer Zyklus.

Hormonelle Veränderungen

In jeder Phase verändern sich die Hormonspiegel, insbesondere Östrogen, Progesteron und in geringem Masse Testosteron. Diese Hormone beeinflussen Energielevel, Stimmung, Verdauung und Nährstoffbedarf des Körpers.

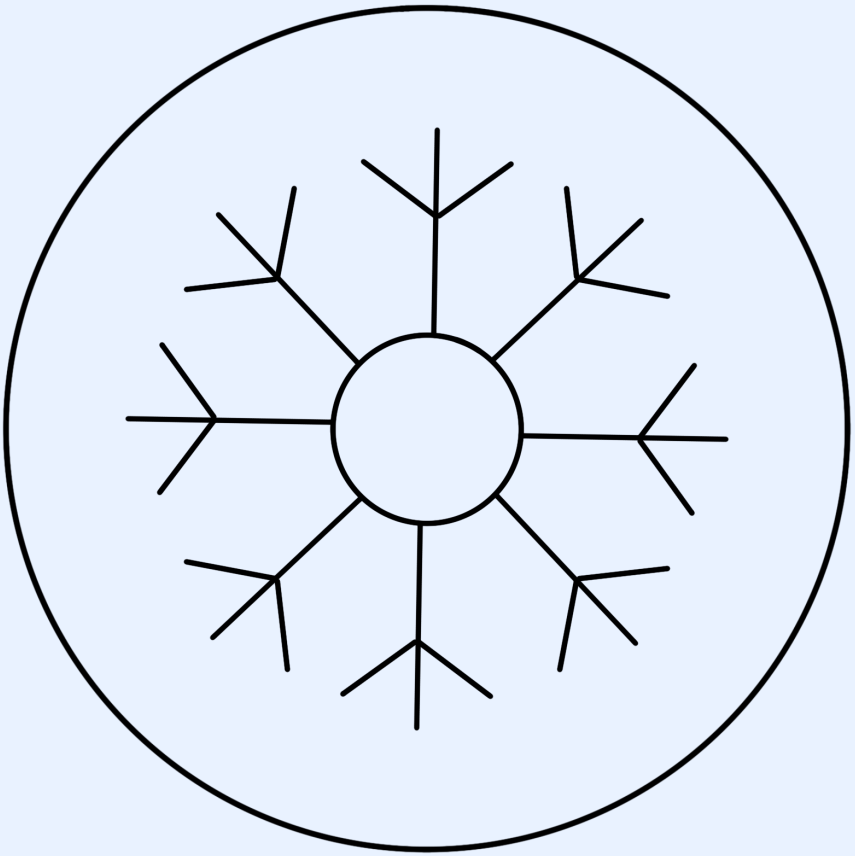


Zyklussynchornisierte Ernährung - warum?

Der Körper hat in verschiedenen Phasen unterschiedliche Bedürfnisse, die durch die Ernährung unterstützt werden können.

Verbindung zwischen Zyklusphasen und Jahreszeiten

Die vier Phasen des weiblichen Zyklus sind eng mit den Jahreszeiten verbunden, da jede Phase spezifische energetische Qualitäten und Bedürfnisse aufweist, die auch in der Natur zu beobachten sind. Indem wir diese Verbindung nutzen, können wir unsere Ernährung und Lebensweise anpassen, um unser Wohlbefinden zu fördern und im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen zu leben.



Winter

Erholung und Regeneration

Winter – Erholung und Regeneration

In der Menstruationsphase ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig, um den Körper bei der Regeneration zu unterstützen. Diese Nährstoffe können helfen, Periodenbeschwerden zu lindern und dir neue Energie zu geben:

Eisen

Warum wichtig?
Während der Menstruation verliert der Körper Blut, was zu Eisenverlust führt. Eisen ist notwendig für den Sauerstofftransport im Blut und kann helfen, Erschöpfung zu reduzieren.

Beispiele für eisenreiche Lebensmittel
- Rotes Fleisch
- Spinat
- Kichererbsen
- Kürbiskerne
- Tofu
- Quinoa

Vitamin C

Warum wichtig?
Vitamin C fördert die Eisenaufnahme und stärkt das Immunsystem. Dies hilft, den Körper während der Regeneration zu unterstützen. Ausserdem senkt es den Histaminspiegel, was Krämpfe und Entzündungen lindern kann.

Beispiele für Vitamin-C-reiche Lebensmittel
- Zitrusfrüchte
- Peperoni
- Erdbeeren
- Brokolli
- Kiwi

Magnesium

Warum wichtig?
Magnesium entspannt die Muskeln und hilft, Menstruationskrämpfe zu lindern. Es wirkt auch beruhigend auf das Nervensystem und unterstützt den Schlaf.

Beispiele für magnesiumreiche Lebensmittel
- Quinoa
- Spinat
- Buchweizen
- Haferflocken
- Kichererbsen
- Reis

Zink

Warum wichtig?
Zink unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für die Hormonregulation. Es kann Symptome wie Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Krämpfe lindern.

Beispiele für zinkreiche Lebensmittel
- Rindfleisch
- Vollkornprodukte
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Sonnenblumenkerne

Omega-3-Fettsäuren

Warum wichtig?
Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können Menstruationsbeschwerden und Krämpfe lindern.

Beispiele für Omega-3-reiche Lebensmittel
- Lachs
- Leinsamen und -öl
- Hanföl
- Chiasamen
- Avocado
- Edamame
- Walnüsse

Koffein kann Krämpfe verstärken und den Eisenverlust erhöhen. Stattdessen sind beruhigende Kräutertees eine gute Wahl. Auch auf Zucker solltest du möglichst verzichten, da er Entzündungen im Körper fördern und Stimmungsschwankungen verstärken kann. Milchprodukte können während der Menstruation ebenfalls belastend sein, da sie Entzündungen fördern und die Schmerzrezeptoren im Körper erhöhen können. Alkohol kann in der Menstruationsphase zusätzlich belastend für den Körper sein. Es ist daher ratsam, den Konsum zu reduzieren, um deinem Körper die nötige Erhohlung zu ermöglichen.

Während der Menstruation arbeitet dein Körper hart und braucht besondere Unterstützung. Jetzt ist die Zeit für nährstoffreiche und wärmende Mahlzeiten wie Suppen oder Eintöpfe. Sie können helfen, deinen Unterleib warm zu halten und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Ausserdem fördern sie die Durchblutung und können Menstruationskrämpfe lindern.



Beeren-Porridge

Starte deinen Tag mit einem köstlichen und nährstoffreichen Porridge, der die perfekte Kombination aus frischen Beeren und wärmendem Zimt bietet.

Für 1 Person
Zubereitung: 15 Min.

4 EL Haferflocken
200 ml Mandelmilch
50 g Brombeeren
50 g Heidelbeeren
50 g Himbeeren
1/4 TL Zimt
1-2 TL Ahornsirup
Kakao-Nibs

1 Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

2 Bei schwacher Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Beeren weich sind und der Porridge die gewünschte Konsistenz hat.

3 Nach Belieben mit zusätzlichen Beeren, etwas Zimt und Kakao-Nibs garnieren und servieren.

Dieser Porridge enthält Haferflocken, die nicht nur komplexe Kohlenhydrate für langanhaltende Energie liefern, sondern auch eine gute Quelle für Eisen sind, das während der Menstruation wichtig ist. Die Beeren sind reich an Antioxidantien und Vitamin C, welches die Eisenaufnahme unterstützt. Zimt trägt zur Blutzuckerregulierung bei und verleiht dem Porridge zusätzlichen Geschmack.



Kichererbsen-Curry mit Naan-Brot

Genieße ein herzhaftes Kichererbsen-Curry mit cremiger Kokosmilch, perfekt ergänzt durch frisch gebackenes Naan-Brot für ein nahrhaftes und geschmackvolles Essen!

Für 2 Personen
Zubereitung: 45 Min.

Für das Kichererbsen-Curry:
400 g Kichererbsen
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Kokosöl
2 TL Curry
1 TL Kreuzkümmelpulver
400 g gehackte Tomaten
400 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
Saft von 1/2 Limette

Für das Naan-Brot:
300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
30 g Joghurt
150 ml lauwarmes Wasser

1 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann den Knoblauch, Curry und Kreuzkümmelpulver hinzufügen und kurz mit anbraten, bis die Gewürze aromatisch sind.

2 Die gehackten Tomaten und die Kokosmilch in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und zum Kochen bringen. Dann die Kichererbsen hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Curry leicht eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

3 In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Joghurt und lauwarmes Wasser hinzufügen und alles gut zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in kleine Portionen teilen und diese zu dünnen Fladen ausrollen.

4 Eine Pfanne erhitzen, die Fladen mit Öl oder Butter bestreichen und sie nacheinander für 2–3 Minuten auf jeder Seite backen, bis sie goldbraun sind und Blasen werden.

Kichererbsen sind reich an pflanzlichem Eisen, das den Blutverlust während der Menstruation ausgleicht, während die Kokosmilch gesunde Fette liefert. Das Naan-Brot aus Joghurt und Mehl bietet eine gute Energiequelle, die den Körper in dieser Zeit stärkt.



Mexican Bowl

Genieße eine köstliche Mexican Bowl mit würzigem Räuchertofu, aromatischem Reis und frischer Salsa für ein einfaches und geschmackvolles Essen, das mexikanische Lebensfreude auf deinen Tisch bringt!

Für 2 Personen
Zubereitung: 60 Min.

Für den Räuchertofu:
200 g Räuchertofu
1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 TL getrockneter Oregano

Für die Bowl:
150 g Reis
2 Peperonis, in Würfel
Gewürze nach Geschmack
½ Gurke, gewürfelt
Cherrytomaten, geviertelt
½ rote Zwiebel, gewürfelt
1 EL Knoblauchpulver
Saft einer Limette
10 g Sour Cream
Geriebener Cheddar
Tortilla-Chips
Guacamole

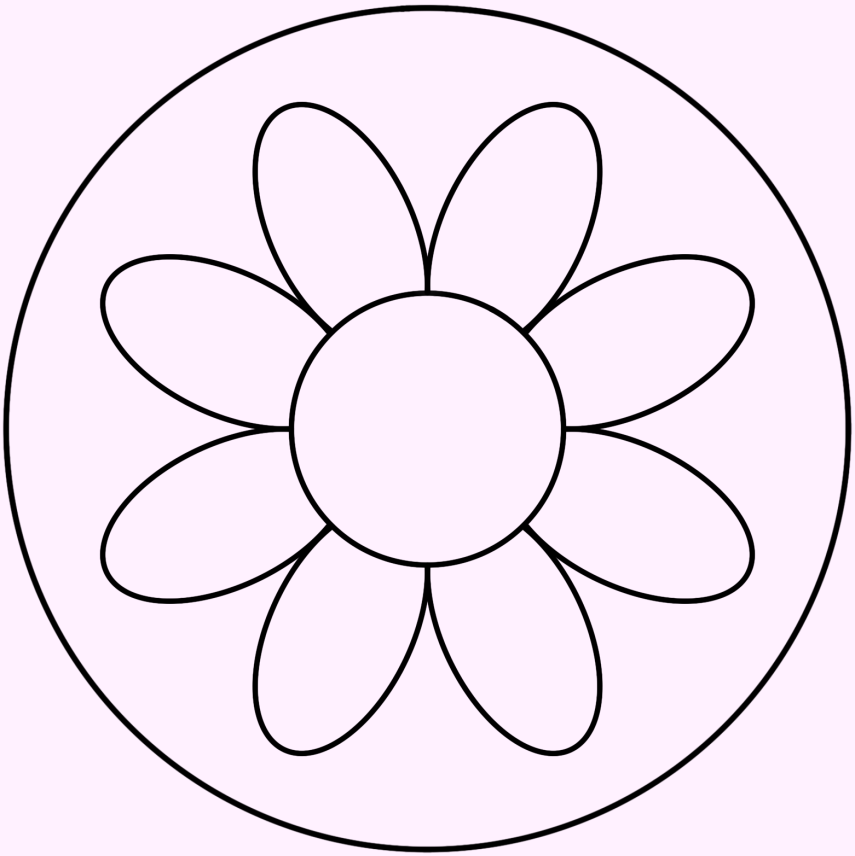
1 Den Räuchertofu mit einer Gabel zerbröseln. In einer grossen Pfanne das Kokosöl erhitzen und den zerbröselten Tofu 2 Minuten anbraten. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Tomatenmark, Ahornsirup und Oregano hinzugeben und 3 Minuten mitrösten.

2 Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In einer separaten Pfanne die Peperoniwürfel anbraten. Tomatenmark, Wasser und Gewürze zur Paprika geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

3 Für die Salsa Gurken, Cherrytomaten und rote Zwiebel in einer Schüssel mischen. Knoblauchpulver und Limettensaft hinzufügen und gut vermengen.

4 In zwei Schalen den gekochten Reis als Basis verteilen. Den knusprigen Räuchertofu und die Peperoni darüber geben. Mit der Salsa, Sourcream, geriebenem Käse, Tortilla-Chips und Guacamole garnieren.

Räuchertofu liefert pflanzliches Eisen, das den Blutverlust während der Menstruation ausgleicht, während Paprika mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt die Eisenaufnahme fördert. Avocado enthält gesunde Fette, die Entzündungen lindern können, und Reis sorgt für stabile Energie, um den Körper in dieser Zeit optimal zu unterstützen.



Frühling

Aufbau und Vorbereitung

Frühling – Aufbau und Vorbereitung

In der Follikelphase steigt dein Östrogenspiegel an, was zu erhöhter Energie und Kreativität führt. Diese Nährstoffe können helfen, den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut zu unterstützen und die Entwicklung der Eizellen zu fördern:

Pflanzliches Protein

Warum wichtig?
Protein unterstützt den Aufbau von Zellen und Gewebe. Da in dieser Phase der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut gefördert wird, ist eine proteinreiche Ernährung wichtig.

Beispiele für proteinreiche Lebensmittel
- Hülsenfrüchte
- Quinoa
- Hähnchen
- Tofu

Phytoöstrogene

Warum wichtig?
Phytoöstrogene sind pflanzliche Verbindungen mit östrogenähnlicher Wirkung, die helfen, den Östrogenspiegel zu regulieren und den Hormonhaushalt auszugleichen.

Beispiele für phytoöstrogene Lebensmittel
- Soja
- Leinsamen
- Kichererbsen
- Beeren wie Cranberries, Erdbeeren und Himbeeren

Probiotische Lebensmittel

Warum wichtig?
Probiotische Lebensmittel tragen zur Stabilisierung der Darmflora bei und unterstützen die effiziente Ausscheidung von überschüssigem Östrogen. Eine gesunde Verdauung ist entscheidend für die Vorbereitung auf den Eisprung.

Beispiele für probiotische Lebensmittel
- Johgurt
- Kimchi
- Sauerkraut
- Miso

Zink

Warum wichtig?
Zink unterstützt die Produktion von FSH und LH und fördert die gesunde Entwicklung der Follikel in den Eierstöcken.

Beispiele für zinkreiche Lebensmittel
- Rindfleisch
- Vollkornprodukte
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte
- Sonnenblumenkerne

Vitamin E

Warum wichtig?
E-Vitamine schützen die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützen die Qualität der reifenden Eizellen.

Beispiele für Vitamin-E-reiche Lebensmittel
- Brokolli
- Spinat
- Avocado
- Peperoni
- Süsskartoffeln



Papaya-Schiffchen

Dieses Papayaschiffchen mit Joghurt, Beeren, Leinsamen und Erdnussbutter ist eine nährstoffreiche Mahlzeit, die Phytoöstrogene und Protein kombiniert, um den Östrogenspiegel zu unterstützen und das hormonelle Gleichgewicht in der Follikelphase zu fördern.

Für 2 Personen
Zubereitung: 10 Min.

1 reife Papaya
200 g veganer Joghurt
1 Banane
1 Granatapfel
50 g Himbeeren
50 g Erdbeeren
2 EL Leinsamen
1 EL Erdnussbutter
Ahornsirup

1 Die Papaya längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

2 Die Banane in Scheiben schneiden und den Granatapfel entkernen.

3 Die Papayahälften mit Joghurt füllen. Leinsamen über den Joghurt streuen. Die Bananenscheiben, Granatapfelkerne, Himbeeren und Erdbeeren auf dem Joghurt verteilen. Erdnussbutter darüber träufeln und nach Geschmack mit Ahornsirup süssen.

Die Papaya, Beeren und Leinsamen im Rezept enthalten Phytoöstrogene, die helfen können, den Östrogenspiegel zu unterstützen und das hormonelle Gleichgewicht zu fördern. Der Joghurt trägt durch seine probiotischen Eigenschaften zur Vorbereitung der Darmflora auf den Eisprung bei und unterstützt damit den kommenden Hormonschub. Die hinzugefügte Erdnussbutter liefert wertvolles Protein, das den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut unterstützt und das Rezept zu einer ausgewogenen Mahlzeit für die Follikelphase macht.



Regenbogen Buddha Bowl

Dieser erfrischende Quinoa-Salat mit Mango, Avocado, Edamame und Gurke ist eine nährstoffreiche und farbenfrohe Mahlzeit, die perfekt für warme Tage geeignet ist.

Für 2 Personen
Zubereitung: 30 Min.

100 g Quinoa
1 Avocado, in Scheiben
100 g Edamame
1 Karotte, in Streifen
50 g Rotkohl, fermentiert
1 Mango, in Würfel
1 Gurke, in Scheiben

2 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
2 EL Reisessig
2 TL Ahornsirup
2 TL geriebener Ingwer
2 Knoblauchzehn
2 TL Sesamsamen

1 Die Quinoa unter kaltem Wasser abspülen. In einem kleinen Topf die Quinoa mit 100 ml Wasser zum Kochen bringen und für etwa 15 Minuten kochen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Anschliessend die Quinoa abkühlen lassen.

2 Die Avocado in Scheiben schneiden und die Edamame kochen und schälen. Die Karotte in Streifen schneiden, die Mango und die Gurke in Würfel schneiden.

3 In einer kleinen Schüssel Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, geriebener Ingwer und den gehackten Knoblauch gut vermischen. Optional können auch Sesamsamen hinzugefügt werden.

4 Die gekochte Quinoa als Basis in zwei Schalen verteilen. Die Avocado, Edamame, Karotte, Rotkohl, Gurke und die Mango auf der Quinoa anrichten. Zum Schluss das Sesam-Ingwer-Dressing über die Bowl giessen.

Edamame und Sojasauce liefern Isoflavone, eine Art von Phytoöstrogenen, die helfen können, den Östrogenspiegel während der Follikelphase zu unterstützen und auszugleichen. Quinoa und Edamame sind hervorragende pflanzliche Proteinquellen, die den Körper beim Aufbau und der Reparatur von Gewebe unterstützen, was besonders in der Follikelphase wichtig ist.



Hummus-Variationen

Grundrezept

250 g Kichererbsen
3 EL Tahini
3 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
3 EL Wasser
2 EL Olivenöl
Salz
1 TL Kreuzkümmel

1 Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Salz in einen Mixer geben. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

2 Gut pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

3 Mit Olivenöl und Kreuzkümmel garnieren.

Rote-Beete-Leinsamen-Hummus

Grundrezept
100 g gekochte Rote Beete
3 EL Leinsamen

1 Die Rote Beete mit dem Grundrezept in einen Mixer geben. Gut pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

2 Mit Olivenöl und Leinsamen garnieren.

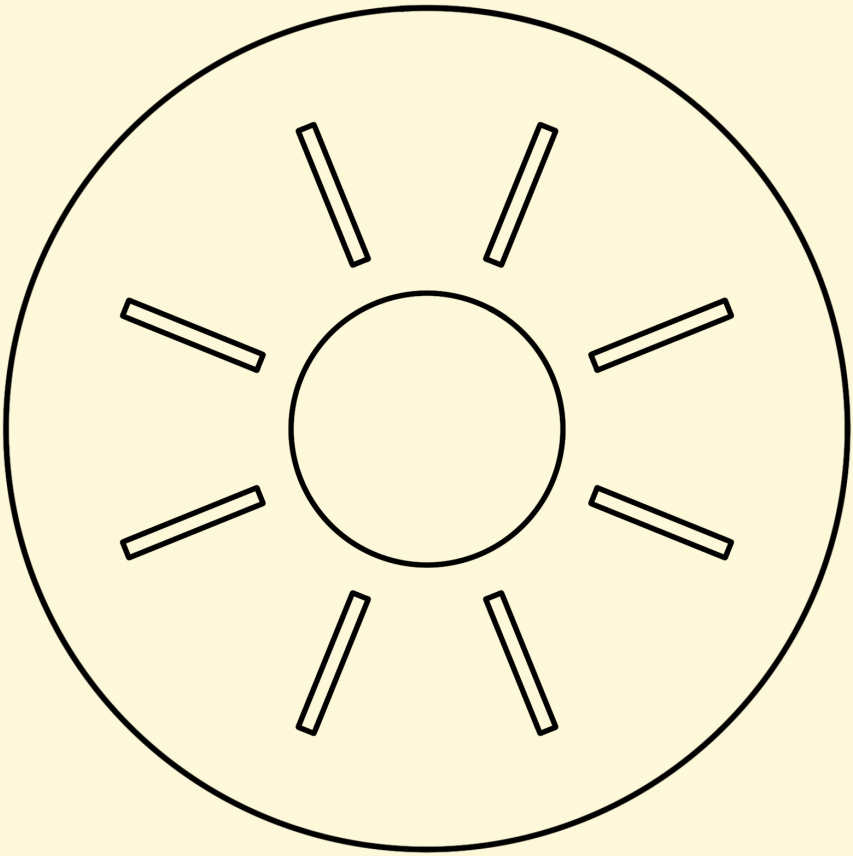
Pesto-Hummus

Grundrezept
100 g frischer Spinat
50 g Basilikum
3 EL veganer Joghurt

1 Den Spinat, den Basilikum und das Joghurt mit dem Grundrezept in einen Mixer geben. Gut pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

2 Mit Olivenöl garnieren.

Das pflanzliche Eiweiss aus den Kichererbsen unterstützt den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und fördert die Hormonproduktion. Das Tahini liefert wichtige Fette und Kalzium, die für die hormonelle Balance in dieser Zyklusphase besonders wertvoll sind. Zusätzlich bieten Zutaten wie Zitronensaft und Knoblauch wichtige Vitamine und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Die Phytoöstrogene aus den Leinsamen unterstützen den Hormonhaushalt natürlich und die rote Beete liefert wichtige Vitamine, die die Eizellreifung unterstützen. Der Spinat enthält ebenfalls Phytoöstrogene, die probiotischen Bakterien aus dem Joghurt stärken die Darmgesundheit und der Basilikum liefert wichtige Antioxidantien und Vitamine, die die allgemeine Gesundheit optimal unterstützen.



Sommer

Unterstützung und Optimierung

Sommer – Unterstützung und Optimierung

Während der Ovulation erreicht dein Östrogenspiegel seinen Höhepunkt, und ein Ei wird freigesetzt. Diese Nährstoffe können helfen, die Eizellenqualität zu verbessern und den Eisprung zu unterstützen:

Pflanzliches Protein

Warum wichtig?
Protein unterstützt den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, um eine potenzielle Einnistung der Eizelle zu ermöglichen.

Beispiele für proteinreiche Lebensmittel
- Hülsenfrüchte
- Quinoa
- Hähnchen
- Tofu

Vitamin D

Warum wichtig?
Vitamin D kann positive Auswirkungen auf die Ovulationsrate und die Qualität reifer Eizellen herbeiführen.

Beispiele für Vitamin-D-reiche Lebensmittel
- Lachs
- Avocado
- Steinpilz
- Ei

Omega-3-Fettsäuren

Warum wichtig?
Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und fördern die Durchblutung, was die Eizellreifung und den Eisprung unterstützen kann.

Beispiele für Omega-3-reiche Lebensmittel
- Lachs
- Leinsamen
- Chiasamen
- Avocado
- Edamame

Vitamin B6

Warum wichtig?
Vitamin B6 senkt das Risiko für ovulatorische Unfruchtbarkeit und unterstützt die Hormonproduktion.

Beispiele für Vitamin-B6-reiche Lebensmittel
- Lachs
- Avocado
- Bananen
- Spinat
- Zucchini

Antioxidantien

Warum wichtig?
Antioxidantien verbessern die Qualität der Eizellen und reduzieren Entzündungen im Körper, was die Hormonproduktion unterstützt und die Fruchtbarkeit fördert.

Beispiele für antioxidantienreiche Lebensmittel
- Tomate
- Karotte
- Apfel
- Cranberry
- Spinat

Ballaststoffe

Warum wichtig?
Ballaststoffe sind essenziell für eine gesunde Verdauung und Darmfunktion und verbessern die Ausscheidung von abgebautem Östrogen. Ausserdem sorgen sie für einen stabilen Blutzuckerspiegel, der hilft, das Energielevel auszugleichen.

Beispiele für ballaststoffreiche Lebensmittel
- Vollkornprodukte
- Leinsamen
- Feigen
- Kichererbsen
- Grünes Blattgemüse

Die Ovulationsphase ist die perfekte Zeit für leichte, erfrischende Mahlzeiten. Bunte Salate, gedünstetes Gemüse oder erfrischende Smoothies sind genau das, was dein Körper jetzt braucht. Sie geben Energie, ohne dich zu überfordern, und passen prima zu deinem momentan ruhigeren Stoffwechsel.

Es ist jedoch auch in Ordnung, sich gelegentlich etwas zu gönnen. Jetzt ist der ideale Moment, um vielleicht ein Glas Wein oder eine Tasse Kaffee zu geniessen. Dein Körper verträgt dies nun am besten.



Smoothie-Variationen

Perfekt für die Ovulationsphase bieten diese drei köstlichen Smoothies eine erfrischende und energiereiche Möglichkeit, deinen Tag zu bereichern. Bei allen drei Rezepten werden sämtliche Zutaten in einen Mixer gegeben und fein püriert.

Grüner Antioxidantien-Boost

1 Handvoll Spinat
½ Gurke
1 grüner Apfel
½ Zitrone
1 Stück Ingwer
1 EL Chiasamen

Dieser grüne Smoothie ist ideal für die Ovulationsphase, da er reich an Antioxidantien und Vitamin C aus Spinat und Apfel ist, die das Immunsystem stärken und die Zellgesundheit fördern. Die Chiasamen liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Hormonbalance unterstützen.

Beeriger Leberstärker

gemischte Beeren
½ Avocado
1 Handvoll Rucola
1 EL Leinsamen
1 Tasse Mandelmilch

Dieser Smoothie ist ideal für die Ovulationsphase, da die gemischten Beeren reich an Antioxidantien sind, die das Immunsystem stärken und die Zellgesundheit fördern. Die Avocado und Leinsamen liefern gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Hormonbalance unterstützen, während die Mandelmilch eine nährstoffreiche Basis bietet.

Tropischer Energiespender

½ Tasse Ananas
½ Mango
1 Handvoll Spinat
1 EL Kokosöl
1 EL Hanfsamen
Kokoswasser

Ananas und Mango sind reich an Vitaminen und Antioxidantien, die in dieser Phase besonders wichtig sind. Spinat liefert zusätzliche Nährstoffe, während Kokosöl und Hanfsamen gesunde Fette und Proteine bieten, die helfen, das höhere Energielevel während der Ovulationsphase zu halten.



Quinoa-Gemüse-Pfanne

Genieße eine gesunde und schmackhafte Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Karotten, Tomaten, Zucchini und Granatapfel – ein nährstoffreiches Gericht, das einfach zuzubereiten ist!

Für 2 Personen
Zubereitung: 40 Min.

200 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Karotte, gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
200 g Kirschtomaten, halbiert
Granatapfelkerne
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
Saft von ½ Zitrone

1 Quinoa in einem Sieb abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. In einem Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa gar ist.

2 In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten anbraten, bis sie glasig sind.

3 Karotte und Zucchini in die Pfanne geben und weiter 5–7 Minuten braten, bis sie weich sind.

4 Die Tomaten, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die gekochte Quinoa in die Pfanne geben und gut vermengen. Den Zitronensaft darüber träufeln und alles nochmals kurz erhitzen.

6 Vor dem Servieren die Granatapfelkerne unter die Quinoa-Gemüse-Mischung heben.

Quinoa liefert hochwertige Proteine und komplexe Kohlenhydrate für stabile Energielevel, während das bunte Gemüse wichtige Ballaststoffe und Antioxidantien bereitstellt. Der Granatapfel ist besonders reich an Folsäure und Vitamin C, die beide die Fruchtbarkeit fördern und die Eizellqualität verbessern können.



Feigen-Burrata-Salat

Der Burrata-Feigen-Salat mit Brombeeren und Baumnüssen ist eine köstliche Kombination aus cremiger Burrata, süßen Feigen und knackigen Baumnüssen, die durch ein fruchtiges Himbeerdressing perfekt abgerundet wird.

Für 2 Personen
Zubereitung: 20 Min.

200 g frische Himbeeren
3 EL Olivenöl
8 EL Balsamico-Essig
6 EL Wasser
Salz und Pfeffer

Burrata
Feigen
Granatapfelkerne
Baumnüsse
Blattsalat

Dressing

1 Die frischen Himbeeren in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer oder Standmixer pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz erreichen.

2 Olivenöl, Balsamico-Essig und Wasser zu dem Himbeerpüree hinzufügen und gut vermischen.

3 Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, um den Geschmack zu verfeinern.

4 Das Dressing in ein Glas oder eine Flasche füllen und gut schütteln oder umrühren, bevor du es über deinen Salat gibst.

Salat

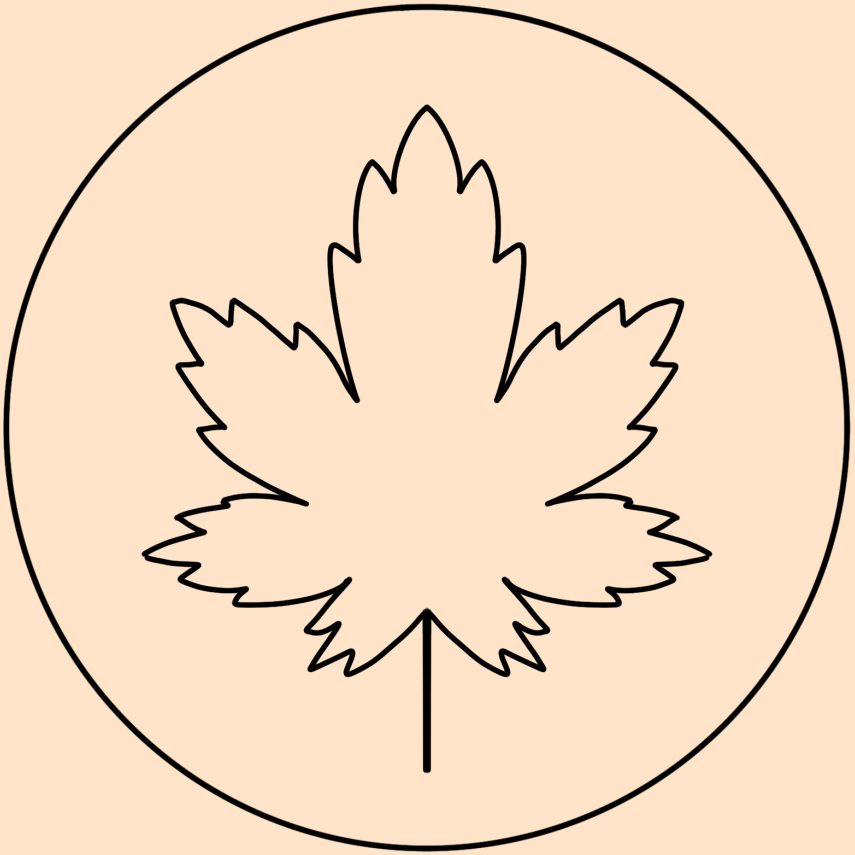
1 Blattsalat auf einem Teller anrichten.

2 Burrata, geschnittene Feigen und Granatapfelkerne darauf verteilen.

3 Walnüsse darüber streuen.

4 Mit Himbeerdressing beträufeln.

Dieser Salat ist ideal für die Ovulationsphase, da er reich an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren ist, die das Immunsystem stärken und die Hormonbalance unterstützen. Die Kombination aus Burrata und Walnüssen liefert hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette, die für die Knochengesundheit und Entzündungshemmung wichtig sind. Zudem enthalten Feigen Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.



Herbst

Entspannung und Balance

Herbst – Entspannung und Balance

In der Lutealphase produziert der Gelbkörper Progesteron, um den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Diese Nährstoffe können helfen, den Progesteronspiegel zu unterstützen und prämenstruelle Symptome zu lindern:

Komplexe Kohlenhydrate

Warum wichtig?
Komplexe Kohlenhydrate können den Serotoninspiegel steigern und den Energiebedarf decken. Komplexe Kohlenhydrate unterstützen die Produktion von Serotonin, was für Stimmung, Schlaf und Appetit entscheidend ist.

Beispiele für kohlenhydratreiche Lebensmittel
- Vollkornprodukte
- Süsskartoffeln
- Quinoa
- Haferflocken

Magnesium

Warum wichtig?
Magnesium kann Krämpfe reduzieren und die Prostaglandinbildung verringern, was hilfreich bei PMS-Symptomen ist.

Beispiele für magnesiumreiche Lebensmittel
- Quinoa
- Spinat
- Buchweizen
- Haferflocken
- Kichererbsen
- Reis

Omega-3-Fettsäuren

Warum wichtig?
Omega-3-Fettsäuren spielen eine entscheidende Rolle für die hormonelle Balance und können Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) lindern.

Beispiele für Omega-3-reiche Lebensmittel
- Lachs
- Leinsamen
- Chiasamen
- Avocado
- Edamame

Kalzium

Warum wichtig?
Kalzium kann die Intensität von PMS-Symptomen verringern und die Produktion von Hormonen und Neurotransmittern unterstützen.

Beispiele für kalziumreiche Lebensmittel
- Brokolli
- Tofu
- Sojamilch
- Grünkohl



Chia-Pudding

Geniesse einen nährstoffreichen Chia-Pudding mit frischen Früchten und cremigem Joghurt – die perfekte Stärkung für den Morgen!

Für 2 Personen
Zubereitung: 15 Min.
Gesamtzeit: 2 Stunden

3–4 EL Chiasamen
150 ml Mandelmilch
1 EL veganer Joghurt
Agavendicksaft
Gefrorene Erdbeeren
Kiwi
Nektarine
Passionsfrucht
Heidelbeere
Gepuffter Quinoa

1 Chiasamen, Milch, Joghurt und Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen (oder über Nacht).

2 Die gefrorenen Erdbeeren in den Mixer geben und fein pürieren. Das Püree auf den Chiasamen verteilen.

3 Kiwis, Nektarinen, Heidelbeeren und Passionsfrucht in Stücke schneiden.

4 Zum Servieren den Chia-Pudding mit den Früchten und dem gepufften Quinoa garnieren.

Chiasamen sind reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren, die helfen, den Hormonspiegel auszugleichen und Stimmungsschwankungen zu reduzieren. Die bunten Früchte, wie Erdbeeren, Kiwi und Heidelbeeren, liefern Antioxidantien und Vitamine, die das Immunsystem stärken und den erhöhten Nährstoffbedarf in der Lutealphase decken.



Veggie-Burger mit Süsskartoffel-Fries

Knusprige Süsskartoffel-Fries und würzige Veggie-Burger aus saftiger Aubergine sorgen für ein echtes Geschmackserlebnis. Dieser einfache und gesunde Genuss lässt sich perfekt mit cremiger Avocado und frischem Gemüse abrunden.

Für 4 Personen
Zubereitung: 60 Min.

1 kg Süsskartoffeln
6 EL Olivenöl
1 EL Maisstärke
1 EL Salz

1 Aubergine
1 El Sojasauce
1 TL Agavendicksaft
4 Burgerbrötchen
2 Avocados
4 Salatblätter
2 Tomaten

Süsskartoffel-Fries

1 Ofen auf 180° Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süsskartoffeln schälen und in Streifen schneiden. Danach die Streifen für 30 Minuten in kaltes Wasser legen und gut abtrocknen.

2 Olivenöl, Maisstärke, Salz und Süsskartoffelsteifen in einer grossen Schüssel vermengen und auf dem Backblech verteilen.

3 Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, bis die Streifen goldbraun sind. Die Streifen umdrehen und weitere 10 Minuten von der anderen Seite bräunen.

Veggie-Burger

1 Aubergine in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Schnittflächen gitternetzartig einritzen.

2 Auberginen mit Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten. Danach wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten. Zum Schluss die Schnittflächen mit Sojasauce und Agavendicksaft bestreichen.

3 Burgerbrötchen in der Pfanne knusprig anrösten. Avocados zerdrücken und die Brötchen bestreichen. Danach die Brötchen mit dem Salatblatt, den Tomaten und den Auberginenscheiben belegen. Zum Schluss den Deckel bestreichen und servieren.

Süßkartoffeln sind reich an komplexen Kohlenhydraten und Vitamin B6, die den Progesteronspiegel unterstützen und Stimmungsschwankungen mildern können. Avocados liefern gesunde Fette und Magnesium, die zur Hormonregulation beitragen und Krämpfe vorbeugen. Die Kombination aus Aubergine, Tomate und Salat bietet zusätzliche Ballaststoffe und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und den Körper in dieser wichtigen Zyklusphase optimal versorgen.



Kürbissuppe mit Kokos

Entdecke die Harmonie einer Kürbissuppe, die den Körper wärmt und mit exotischen Kokosnoten verzaubert!

Für 2 Personen
Zubereitung: 50 Min.

300 g Hokkaido-Kürbis
1 kleine Zwiebel
200 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe
1 TL Ingwer
Kürbiskerne zum Garnieren
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

1 Den Kürbis gründlich waschen und anschliessend halbieren. Die Kerne entfernen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden.

2 Die Zwiebel und den Ingwer schneiden und fein würfeln.

3 In einem grossen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Den Ingwer hinzufügen und kurz mitanbraten. Anschliessend die Kürbiswürfel in den Topf geben und ebenfalls kurz anbraten. Die Gemüsebrühe dazu giessen und alles etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

4 Den Topf vom Hern nehmen und den Inhalt mit einem Stabmixer pürieren, bis die Suppe cremig ist.

5 Kokosmilch dazu giessen, gut umrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Suppe in Schüsseln giessen und mit Kürbiskernen garnieren.

Kürbis ist reich an Ballaststoffen und Beta-Carotin, das die Hormonproduktion unterstützt. Die Kokosmilch liefert gesunde Fette, die zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels beitragen und Heißhungerattacken vorbeugen können. Der Ingwer wirkt entzündungshemmend und kann mögliche Krämpfe oder Verdauungsbeschwerden in dieser Phase lindern.