



HORMONE SMARTE

Der MONATLICHE Zyklus hat
seine Tücken – aber auch seine
POTENZIALE. Lernen Sie,
Letztere zu NUTZEN – für
Liebe, Job und FITNESS

Der weibliche Körper ist etwas ziemlich Wunderbares. Speziell der hormonelle Monatszyklus, dessen Funktionen im besten Fall wie ein Uhrwerk ineinandergreifen. Deshalb ist es ein bisschen schade, dass viele Frauen nur die schwierigen Phasen wahrnehmen: PMS, die Periodenblutung und die damit häufig verbundenen Beschwerden. Wenn wir aber die zeitlichen Abläufe kennen und berücksichtigen, kann unser Zyklus nicht nur den Muskelaufbau, sondern sogar die Karriere fördern – und manchmal hilft er sogar dabei, unseren Traummann zu finden.

DER NATÜRLICHE ZYKLUS

Wichtig zu Beginn: Spricht man vom natürlichen Zyklus, ist immer die Rede von einem selbstproduzierten Hormon-Kreislauf. Bei Frauen, die hormonell, beispielsweise mit der Pille, verhüten, wird der nachfolgend beschriebene Prozess unterdrückt. Die Eierstöcke fallen während der Einnahme in einen sogenannten Schlafzustand, was bedeutet, dass sie ihre Arbeit komplett einstellen. Die monatliche Blutung wird künstlich durch die

Pillennpause herbeigeführt. Erst vier bis sechs Wochen nach Absetzen der künstlichen Hormone erfolgt die erste natürliche Blutung.

DER ERSTE TAG

Das Zählen beginnt beim natürlichen Zyklus immer mit der Periode, die eintritt, wenn sich kein befruchtetes Ei in der Gebärmutter festgesetzt hat. Der körpereigene Botenstoff Prostaglandin vermindert in dem Fall die Durchblutung der Gebärmutter und setzt auf diese Weise eine automatische körperliche Reaktion in Gang: Die Gebärmutter zieht sich zusammen und stößt sukzessive die Schleimhaut ab. Heftigkeit und Dauer dieses Prozesses – wenige Tage bis eine knappe Woche – sind meist genetisch bedingt. Allerdings nicht nur. „Besonders der Grad der Schmerzen hat häufig mit der Lage der Gebärmutter zu tun“, erklärt die Münchner Gynäkologin Dr. Elke Philipp. „Eine Richtung Rücken verlagerte Gebärmutter kann mehr Schmerzen verursachen.“ Was tun, um sie zu minimieren? Stress reduzieren, Füße hochlegen oder ein wohlriges Bad mit ätherischem Pfefferminz- oder Eukalyptusöl

wirken entspannend. Hilfreich ist der Verzicht auf Koffein (auch in schwarzem und grünem Tee!). Koffein verengt nämlich die Blutgefäße und kann so die Krämpfe im Unterleib verstärken.

Generell hat die Ernährung einen positiven Einfluss auf unser Befinden: „Während der Periode sollte man auf eisenreiche Lebensmittel setzen“, erklärt Andrea Ha-

„ Den Eisprung spürt selbst
der Mann! In dieser Phase
verführen ihn weibliche
Sexuallockstoffe ...

selsmayr. In ihrem Buch „Eat like a woman“ (Brandstätter Verlag) stellt sie zusammen mit ihren Co-Autorinnen Verena Haselsmayr und Denise Rosenberger Rezepte vor, die – aus ärztlicher Sicht, aber auch laut eigenen Erfahrungen – einen harmonischen Zyklus unterstützen. So sollte man in der ersten Phase wegen ihres Eisengehaltes auf Lebensmittel wie Rote Bete, Brokkoli, Hirse, Hafer, Buchweizen, Amarant und Hülsenfrüchte setzen. Bei Kreislaufbeschwerden empfehlen die drei Expertinnen Zimt, der zudem stimmungsaufhellend, beruhigend und schmerzstillend wirkt. Und bei Krämpfen hilft Kakao.

WUNDERSTOFF ÖSTROGEN

Zwischen Tag vier und sechs endet die Menstruation – und der Körper erlebt einen Aufschwung. Die Eierstöcke produzieren jetzt das Schönmacher-Hormon Östrogen. Es lässt im Eierstock ein neues Eibläschen heranwachsen. Die Schleimhaut in der Gebärmutter verdickt sich erneut: Unser Körper bereitet sich auf die fruchtbare Hochphase vor. Das sieht man: Die Haare wirken fülliger, Periodenpickelchen verheilen schneller – der Teint strahlt. Einen weiteren tollen Nebeneffekt beschreibt die ehemalige

Handballerin und heutige Sportmedizinerin an der Ruhr-Universität Bochum, Prof. Dr. med. Petra Platen: „Der in dieser Phase ebenfalls steigende Testosteronspiegel führt dazu, dass der Körper vor dem Eisprung leichter Muskeln aufbaut.“ Wer schnelle Ergebnisse im Fitnessstudio erzielen möchte, sollte jetzt also auf Hanteltraining & Co setzen. Ausdauertraining, beispielsweise Joggen, verschiebt man laut der Expertin besser in die zweite Hälfte des Zyklus.

DIE HOCHPHASE

Um den Eisprung herum (zwischen 14. und 16. Zyklustag) erleben wir unsere absolute Hochphase. Das Östrogen kurbelt unser Selbstbewusstsein an – ein guter Zeitpunkt für Gehaltsverhandlungen, und auch in der Bar könnte es knistern. Nicht nur greifen Frauen in dieser Zeit unterbewusst zu auffälligeren Outfits (Vorsicht auch beim Shoppen!), sie sind auch flirtlustiger. Gut, denn die Chancen, erotisch zu punkten, sind gerade ziemlich hoch. Der Körper produziert vermehrt Kopuline – das sind weibliche Sexuallockstoffe, die auf Männer sehr verführerisch wirken: Unser Körper ist auf Fortpflanzung gepolt und setzt alles daran, dass diese auch gelingt.

DER WENDEPUNKT

Der Eisprung, auch bekannt als Follikel-sprung oder Ovulation, läutet einen Tag später die zweite Hälfte im Zyklus ein. Das Östrogen verliert in dieser Zeit an Einfluss, das Progesteron, das in dem gesprungenen Eibläschen gebildet wird, übernimmt die Regie. Es sorgt dafür, dass die Schleimhaut auf die Einnistung des befruchteten Eis vorbereitet ist. Falls es nicht zur Befruchtung gekommen ist, stellt der Körper nach rund 14 Tagen die Produktion des Progesterons wieder ein, und die Schleimhaut wird abgebaut. Die Menstruation beginnt. Tipp: Um unangenehmen PMS-Symptomen vorzubeugen, eine Woche vor der Periode hochdosiertes Magnesium (tägl. 500 bis 800 mg) nehmen. Auch Mönchspfeffer hat sich als pflanzliches Heilmittel bewährt. Bereit für den nächsten Zyklus? JULIA LOIBL