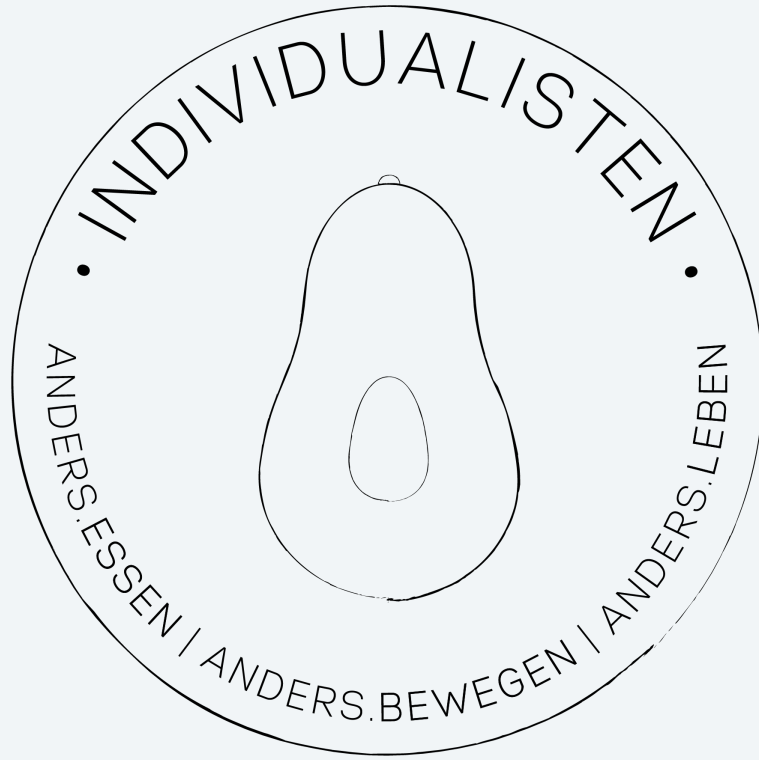




Der weibliche Zyklus

Hallo!

Ich hoffe es geht dir gut und du hast eine feine Zeit. Seit knapp 10 Jahren arbeite ich in der Ernährungs- und Bewegungsbranche und im Laufe der Jahre hat mich das Thema Frau immer mehr fasziniert. Speziell seit ich selbst Mama geworden bin und mehr Zugang zu meiner Weiblichkeit bekommen habe. Entsprechend arbeite ich heute vorwiegend mit Frauen und in Sachen Frauengesundheit ist das Verständnis rund um den weiblichen Zyklus so unglaublich wertvoll. Und darüber möchte ich dir heute ein bisschen berichten.

Wir durchleben im Rahmen unseres Zyklus 4 Phasen. Diese Phasen entsprechen den 4 Jahreszeiten und reflektieren deren Energien: Im Frühling blühen wir auf, im Sommer sind wir aktiv (die Phase unseres Eisprungs), im Herbst werden wir ruhiger und im Winter (zur Zeit unserer Blutung) tanken wir Energien auf.

Nun leben wir in einer Welt, in welcher maskuline Eigenschaften dominieren und wir ganz oft das zyklische Leben vergessen haben. Allein unsere Berufswelt demonstriert das hervorragend mit 9 to 5 Jobs und das Tag ein, Tag aus. Oder auch die (oft selbst auferlegten) Erwartungen an uns Mamas...don't get me started. Für uns Frauen ist das oft eine große Herausforderung. Wir leben gefühlt entgegen unserer Natur.

Schließlich brauchen wir ein Monat um all die Energien zu durchleben die ein Mann tatsächlich in einem Tag durchlebt. Er durchlebt die 4 Phasen nämlich im Rahmen seines Testosteron Zyklus innerhalb von einem Tag. Er startet mit hohem Testosteron und entsprechend viel Energie und Produktivität. Im Laufe des Tages nimmt besagtes Testosteron ab, was ihn am Nachmittag mehr das Networking fokussieren lässt und am Abend eher die Couch.

Und wir? Wir Frauen verbringen Tage in der Aktivität aber auch Tage in der Ruhe. Kein Wunder also das Frauen heutzutage oft struggeln. Umso wertvoller ist es sich der Energien im Rahmen des eigenen Zyklus bewusst zu werden um geduldiger mit sich selbst zu sein und mehr Zugang zu sich selbst und der eigenen Weiblichkeit zu finden. Wertvoll ist dieses Wissen auch für die Partnerschaft wie ich finde. Wir sind halt nunmal nicht gleich (und dennoch alle gleichermaßen perfekt). Men are from Mars, Women are from Venus ... Es hilft dem Männlichen wie dem Weiblichen Raum zu schaffen und zu verstehen was da so grad im Gegenüber abgeht. Und mit etwas mehr Verständnis und der Erlaubnis in einer fordernden Zeit wie dieser in unseren so einzigartigen und wertvollen Rollen aufzugehen und diese auch zu leben ... so ergänzen wir uns ja tatsächlich sehr gut.

Eine Sache die uns im Rahmen unseres Zyklus und Hormonhaushalts noch das Bein stellen kann ist: **Stress**. Aber mal von vorne.

Pregnenolon ist das Mutter Hormon. Es ist die Basis aller anderen Hormone. Pregnenolon wird aus Cholesterin und Vitamin A gewonnen und für die Produktion wird ATP (Energie) benötigt. Ergo, wir können nur eine bestimmte Menge davon produzieren. Es wird unter normalen Umständen in den Nebennieren gebildet, ebenso in den Eierstöcken (auch in den Hoden) und entwickelt sich dort zu Progesteron oder DHEA (ein Vorbote von Testosteron). Es ist zuständig für unser Gedächtnis sowie unter anderem unsere Sehkraft. Andere Vorteile von genügend Pregnenolon sind eine bessere Schlafqualität, Reduktion von PMS Symptomen, Menopause Symptomen, Immundefunktion. Pregnenolon Level sind höher wenn wir jünger sind. Sobald durch eine stressige Situation auch Cortisol (Stresshormon) benötigt wird, produziert Pregnenolon eben mehr Cortisol und vernachlässigt andere sehr wertvolle Anti-Stress Hormone wie Progesteron.

Cortisol gewinnt immer im Vergleich zu anderen Hormonen.

Und das ist ein Problem heutzutage! Das Ganze nennt man Pregnenolon Diebstahl. Und das ist mitunter ein Grund warum Stressmanagement so wertvoll ist und DIE Basis eines ausgeglichenen Hormonhaushalts. Und Stress kann psychologischer Natur sein aber eben auch physiologischer Natur. Sich die Frage zu stellen: was macht mich happy vs. was belastet mich? Und da mal Bilanz zu ziehen ist ein wertvolles aber unterschätztes Tool. Umarmungen sind by the way immer ein sicheres Anti-Stress Mittel. Und in Sachen physiologischer Stress sind neben einem stabilen Zuckerspiegel, einem gesundem Darm, einer gesunden Leber u.a. auch genug Vitamin A & Cholesterin super wertvoll. Zu finden in: Leber, Ghee vom Weiderind, Eigelb ... mit ein Grund warum ich tatsächlich nicht überzeugt von einer rein veganen Ernährungsweise für Frauen bin. So, jetzt hab ich mich geoutet! ;-). Aber ja, ich bin großer Fan der traditionellen Ernährungsweise,

ich liebe Gemüse und Obst und vor allem saisonale wie regionale Besonderheiten im Essen. Ich bin überzeugt davon, dass Qualität unser höchstes Gut in Sachen Ernährung sein sollte sowie die Einfachheit. Jedenfalls gibt es in Sachen Hormonhaushalt und Ernährung noch ganz viel zu sagen.

Wenn du Interesse hast mehr zu erfahren, [schreibe mir!](#)

Alles Liebe,

Eva



ZYKLISCH

deine Frauenweisheit

www.individualisten.at

ZYKLISCH - deine Frauenweisheit (ein Online Kurs)

Wir Frauen sind DER Beweis dafür, dass das Leben zyklisch verläuft. Das Wissen rund um unseren Zyklus, die damit einhergehenden Zyklen der Natur und unterm Strich die Naturverbundenheit, sowie das Wissen über unseren Hormonhaushalt ... all das bringt uns in die Eigenverantwortung und aus meiner Sicht in unsere Kraft. In ZYKLISCH findest du ganz viel Wissensinput für den Kopf und viel Reflexionseinladungen für das Herz - um beide Welten zu verbinden. <3

[WIRF EINEN BLICK AUF ZYKLISCH](#)

ESSENZ

*die Basis
in Sachen Ernährung*





www.individualisten.at

ESSENZ - die Basis in Sachen Ernährung

Nach 10 Jahren habe ich die für mich schlüssigste Antwort in Sachen Ernährung gefunden. QUALITÄT - das ist der gemeinsame Nenner vieler Ernährungsweisheiten ... oder sollte es sein. Im Sinne der Gesundheit und Nachhaltigkeit. Und genau deshalb habe ich ESSENZ gestaltet. Ein exklusiver Podcast rund um die wichtigsten Dinge in Sachen Ernährung. Dinge, die ich zu Beginn meiner Ernährungsreise gerne gewusst hätte. Dieser Kurs ist "GOLD" wert. *If I might say so.* <3

[ZU ESSENZ](#)





Frauenkreise

Schon immer und in jeder Kultur kommen Frauen unter sich zusammen. Um Raum füreinander zu halten, zuzuhören, voneinander zu lernen, zu unterstützen, zu lachen und das Leben in Verbundenheit zu genießen. Ein Frauenkreis ist genau das. Ein nährendes Zusammenkommen in vertrauensvollen Umfeld. Weiblichkeit darf hier gelebt werden. Hier sind wir alle gleichgestellt, Konkurrenzdenken gibt es nicht. Jede Frau steckt voller individueller Weisheit. Weisheit die in einem Frauenkreis gesehen und gehört werden darf. Man muss es spüren um zu verstehen.

[Du willst mehr erfahren?](#)

INDIVIDUALISTEN.AT

anders.essen | anders.bewegen | anders.leben für Frauen

Eva SCHWAIGHOFER, MSc

Bewegungstraining von Kopf bis Fuß | Postnatale Begleitung | Beckenbodenarbeit | Mentoring für traditionelle Ernährung & Zyklus- und Hormonwissen & gesunden Lebensstil | Frauenkreise

WWW.INDIVIDUALISTEN.AT

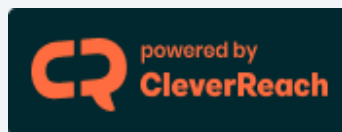
info@individualisten.at

+43 (0) 664 | 39 94 686



Individualisten
Eva Schwaighofer, MSc
Gärtnerstrasse
5020 Salzburg
Österreich

+436643994686
info@individualisten.at
<http://www.individualisten.at/impressumdatenschutz/>



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

