JESSICA ROCH

Zyklus im Glück

Das Kochbuch

Die perfekte Ernährung für deine Hormone – von Eisprung bis Periode

GU

INHALT

EINLEITUNG: FRAUSEIN IN DER HEUTIGEN WELT 5

ZYKLUS-BASICS 8

HORMONE LENKEN DEN ZYKLUS 10

Die Periode – deine persönliche Feedback-Zentrale 10
Zeit für Rückbesinnung auf sich selbst 10
Was ist eine Periode – und was nicht? 11
Deine Periode im Laufe des Lebens 12

LEBE DEINEN ZYKLUS 14

Wichtige Botenstoffe 14
Tanz der Hormone: Der Ablauf des Zyklus 14
Mit der richtigen Ernährung gezielt unterstützen 16
So ist es mir ergangen 17

ZYKLUSFOOD – SO FUNKTIONIERT'S 18

Essen gemäß der jeweiligen Zyklusphase 18
Hormonhelfer: möglichst unverarbeitete Lebensmittel 18
Die Zyklusphasen im Überblick 19
Menstruation 20
Follikelphase 21
Eisprungphase 22
Lutealphase 23
Die Top 10 aller Zyklusfoods 24

ZYKLUS-PROBLEME 28

SYMPTOME LESEN STATT HORMONTEST 30

Gehe am besten wie eine Detektivin vor! 30
Testungen im Labor 30
Mein Favorit: nach den Symptomen fragen 31
Dein Hormon-Check-up 32

FRAUENKRÄUTER – KLEINE ZYKLUSHELFER 34

Für die Hausapotheke 34
Meine liebsten Zyklus-Tees 36

REZEPTE FÜR DEINEN ZYKLUS 38

ZYKLUSFOOD IM ALLTAG 40

Zyklusfood zu Hause und unterwegs 40
Must-haves für die Zyklusküche 41
Ein Monatsplan mit Zyklusfood 42

MENSTRUATION – DER WINTER 46

REZEPTE 48

Dein Zyklusfood im Winter 56

FOLLIKELPHASE – DER FRÜHLING 68

REZEPTE 70

Dein Zyklusfood im Frühling 80

EISPRUNGPHASE – DER SOMMER 96

REZEPTE 98

Dein Zyklusfood im Sommer 108

LUTEALPHASE – DER HERBST 120

REZEPTE 122

Dein Zyklusfood im Herbst 130

SERVICE

Register 152
Bücher, Adressen und Dank 157
Autorin 158
Impressum 160

MENSTRUATION

NÄHRSTOFFBEDARF

Die Periode ist eine anstrengende Zeit, die bei vielen Frauen mit Schmerzen, Krämpfen und anderen Begleiterscheinungen einhergeht. Damit es uns in dieser Zeit gut geht, ist die Ernährung wichtig. Durch die Blutung verlieren wir Eisen, daher müssen wir unsere Eisenzufuhr erhöhen. Gute pflanzliche Eisenquellen sind Ölsamen, Getreide und Hülsenfrüchte sowie einige grüne Blattgemüse. Geben wir noch Vitamin C dazu, kann unser Körper das Eisen besser aufnehmen. So erhöhen ein Glas Orangensaft zum Müsli mit Haferflocken oder Kartoffeln und Paprika im Linseneintopf die Aufnahme des Pflanzeneisens. Daneben tun uns in dieser Phase Zink, Omega-3-Fettsäuren und Magnesium gut, da alle drei Nährstoffe Schmerzen lindern und Krämpfe reduzieren helfen. Auch Protein ist wichtig, weil die Aminosäuren, die kleinsten Eiweißbausteine, wichtige Baustoffe für die Hormonsynthese sind – damit dein Körper neue Hormone produzieren kann.

APPETIT UND STOFFWECHSEL

Mit dem Begriff »Grundumsatz« bezeichnet man die Menge an Energie, die dein Körper im Ruhezustand verbraucht. Sobald du Dinge tust – entweder mit deinem Gehirn oder deinem Körper –, steigt der Grundumsatz. Zu Beginn unserer Periode ist der Grundumsatz noch sehr hoch, doch im Laufe der Regelblutung fällt er immer weiter ab, sodass du weniger Kalorien brauchst. Wenn du trotzdem stark nach Schokolade gierst, ist das vielmehr ein Signal, dass dein Körper sich mehr Magnesium wünscht, um mit den Krämpfen besser klarzukommen. Eine wunderbare Alternative zur Schokolade sind Rohkakao oder rohe Kakao-Nibs, die du im Bioladen bekommst und ideal für selbst gemachte Süßspeisen verwenden kannst.

VERDAUUNG

Während der Periode leiden viele Frauen an vermehrtem Stuhlgang oder sogenanntem Periodendurchfall. Dies liegt daran, dass Botenstoffe wie Prostaglandine, die eigentlich die Abstoßung der Gebärmutterschleimhaut auslösen sollen, in den Verdauungstrakt geraten und dort Durchfall auslösen können. In diesem Fall ist es hilfreich, auf Lebensmittel zu verzichten, die solche Verdauungsprobleme verschlimmern können. Dazu gehören fetthaltige oder stark verarbeitete Lebensmittel sowie Alkohol und koffeinhaltige Getränke.

STIMMUNG

Da deine Hormone während der Periode noch auf ihrem Tiefpunkt sind und erst langsam wieder zu steigen beginnen, kann es sein, dass deine Laune während deiner Tage nicht die beste ist. Vielleicht bist du ein wenig trauriger, gereizter oder generell emotionaler. Darum mach einen großen Bogen um Koffein und Industriezucker, welche diese Achterbahn der Gefühle nur verstärken und dafür sorgen, dass du dich noch schlechter fühlst. Fokussiere dich auch hier besser auf Magnesium, das ausgleichend wirkt und dir beim Entspannen hilft.

FOLLIKELPHASE

NÄHRSTOFFBEDARF

In der Follikelphase beginnen die Spiegel fast aller Hormone wieder zu steigen. Das kannst du mit Phytoöstrogenen fördern. Dabei handelt es sich um natürliche Stoffe, die in pflanzlichen Lebensmitteln wie Sojaprodukten oder Leinsamen vorkommen und unserem körpereigenen Östrogen ähneln. Sie können deine Östrogenproduktion unterstützen. Außerdem brauchst du hochwertige Fette und Zink, damit dein Körper für den Eisprung gut versorgt ist.

APPETIT UND STOFFWECHSEL

Dein Appetit wird in dieser Phase weniger, der Stoffwechsel langsamer. Darum brauchst du weniger Kalorien, aber trotzdem viele Nährstoffe. Letztere findest du in Sprossen und Microgreens, also Sprossen, die einige Tage länger wachsen durften. Auch gedämpftes oder gedünstetes Gemüse belasten den Körper in dieser Phase kaum, liefern aber reichlich Nährstoffe.

VERDAUUNG

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für probiotische Lebensmittel, etwa milchsauer fermentiertes Gemüse wie Kimchi oder Sauerkraut. Diese fördern die guten Darmbakterien und stärken unser Mikrobiom – dabei insbesondere das Östrobolom für den Hormonanstieg, der dem Körper mit dem Eisprung bevorsteht. Damit wir keine Probleme mit einem Östrogenüberschuss und dem prämenstruellen Syndrom (PMS) bekommen, ist es wichtig, dass unser Östrobolom in Balance ist (s. Kasten).

STIMMUNG

Nach einem kleinen Stimmungstief kurz vor und während der Periode beginnt die Laune jetzt wieder zu steigen. Für viele Frauen ist das eine Phase, in der sie sich als besonders kreativ, aufgeschlossen und wissbegierig empfinden. Fühlst du dich in dieser Phase eher gereizt und deine Stimmung schwankt, liegt das vermutlich an einem noch zu niedrigen Östrogenspiegel. Hier kannst du mit etwas gemahlenen Leinsamen oder rotem Maca-Pulver nachhelfen.

WAS IST DAS ÖSTROBOLOM?

In unserem Darm leben Billionen von Mikroorganismen – darunter auch solche, die einen erheblichen Einfluss auf deine Hormone nehmen. Denn sie haben zwei Jobs: das Östrogen zu modulieren, also zu verarbeiten, und es zu metabolisieren, also abzubauen. So regulieren die Mikroorganismen die Menge an zirkulierendem und ausgeschiedenem Östrogen. Wegen ihrer starken Einflussnahme auf unsere weiblichen Geschlechtshormone bezeichnet man die Summe dieser speziellen Darmbakterien als »Östrobolom« – sie stellen damit einen Teil des gesamten Mikrobioms dar.

CHIA-SCHOKO-PUDDING

Dein Darm kommt morgens ohne Koffein nicht in Schwung? Dann ist der Pudding genau das richtige Frühstück für dich! Chia-Samen verfügen über ein hohes Quellvermögen, regen so die Darmtätigkeit an und verhindern Verstopfungen.

1 reife Banane
270 ml ungesüßter Haselnussdrink
4 EL Chia-Samen
2 EL Roh-Kakaopulver (aus dem Bioladen)
1 EL geschälte Hanfsamen

Für 2 Personen
Zubereitung: 5 Min.
Quellen: 8 Std. (über Nacht)

1 Am Vorabend die Banane schälen und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gründlich untermischen. Den Pudding auf Gläser verteilen und im Kühlschrank ca. 8 Std., am besten über Nacht, quellen lassen.

2 Am nächsten Tag den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und gekühlt zum Frühstück genießen. Dazu passen auch noch frische Himbeeren oder Kirschen.

Dein Zyklusfood-Tipp:

Chia-Samen stecken voller Omega-3-Fettsäuren, was hilfreich für die Periode ist. Sie reduzieren nämlich Regelschmerzen und andere Beschwerden. Dazu liefern sie viel Eiweiß, das dein Körper braucht, um die Hormonproduktion von Neuem zu starten. Gerade für die Periode ist das extrem hilfreich, da Omega-3-Fettsäuren Regelschmerzen und andere Beschwerden in dieser Zeit stark reduzieren können.

DEIN ZYKLUSFOOD IM WINTER

Während der Menstruation wollen wir verloren gegangene Mineralstoffe wieder auffüllen, Entzündungen hemmen und Periodenbeschwerden reduzieren. Dabei helfen dir diese Zyklusfoods:

GEMÜSE

Algen (Nori, Dulse, Kelp, Kombu, Hijiki, Wakame), Bärlauch, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kartoffeln, Kürbis, Mangold, Pilze, Portulak, Rote Bete, Rotkohl, Spinat

OBST

Bananen, Brombeeren, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Limette, Pampelmuse, Stachelbeeren, Sweetie, Weintrauben, Zitrone

(PSEUDO-)-GETREIDE

Buchweizen, Emmer, Hirse, Naturreis, Vollkornweizen, Wildreis

HÜLSENFRÜCHTE

Dicke Bohnen, Kidneybohnen, Lima-Bohnen, Lupinen, schwarze Bohnen, Tempeh, Tofu

NÜSSE UND ÖLE

Algenöl, Hanfsamen und Hanföl, Mohnsamen, Paranusskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnusskerne

SONSTIGES

Algenpulver (Spirulina, Chlorella), Anis, Chaga, Cordyceps, Fenchelsamen, Ginseng, Igelstachelbart, Ingwer, Kurkuma, Maca, Nelken, Reishi, Roh-Kakaopulver

In dieser Zyklusphase frösteln viele Frauen oder sehnen sich mehr nach Wärme. Darum ist es sinnvoll, dass du jetzt nicht zu viel Rohkost isst, sondern lieber auf wärmende Gerichte wie Eintöpfe, Currys, warme Bowls oder reichhaltige Suppen setzt. Tipp: Gib Gewürze wie Ingwer oder Kurkuma – egal, ob frisch oder getrocknet – dazu. Sie verstärken den wärmenden Effekt eines Gerichts und können zugleich dabei helfen, Periodenbeschwerden zu reduzieren.

WINTER-BOWL MIT GRÜNKOHL

Die Bowl ist meine erste Wahl für lange Tage, an denen der Hunger groß ist und das Essen schnell gehen muss. Das Einzige, was du tun musst, ist Reis kochen und Dressing mixen – schon steht ein köstliches und nährstoffreiches Gericht parat.

Für das Dressing:
2 EL Sonnenblumenkerne
120 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 ½ EL Tahin (Sesampaste)
3 EL gehackte Petersilie
3 EL Hefeflocken
Salz

Für die Bowl:
185 g Naturreis
Salz
100 g Grünkohl
200 g schwarze Bohnen (aus dem Glas)
2 EL Sonnenblumenkerne

Für 2 Personen
Zubereitung: 40 Min.
Quellen: 2 Std.

1 Für das Dressing die Sonnenblumenkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und ca. 2 Std. einweichen (alternativ in heißem Wasser ca. 20 Min. einweichen). Für die Bowl inzwischen den Reis in einem Sieb abbrausen. Dann mit 550 ml Wasser in einen Topf geben und darin ca. 10 Min. einweichen. Danach 1 Prise Salz hinzufügen, den Reis zugedeckt einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. bissfest garen, vom Herd nehmen.

2 Währenddessen den Grünkohl gründlich waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Für das Dressing die eingeweichten Sonnenblumenkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann mit den übrigen Zutaten für das Dressing in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Textur entstanden ist. Zum Servieren gegarten Reis, Grünkohl und Bohnen auf Schalen (Bowls) verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dein Zyklusfood-Tipp:

Grünkohl enthält verhältnismäßig viel Eisen für eine Pflanze. Damit wir das Eisen optimal aufnehmen, am besten immer etwas Vitamin-C-Haltiges dazu essen oder trinken. Als Blattgemüse schmeckt Grünkohl köstlich, solange man richtig mit ihm umgeht: Er braucht eine Massage. Nach dem Waschen in Stücke zupfen, mit etwas Öl beträufeln und einige Minuten durchkneten. So entstehen fast butterweiche Blätter.

AVOCADOTOAST MIT KOKOSSPECK

Der grün belegte Klassiker ist sicherlich nichts Neues – man bekommt ihn an jeder Ecke. Doch kombiniert mit sämiger Tahinsauce und knusprigem Kokos-»Speck« verwandelt sich das gesunde Frühstück in eine echte Geschmacksexplosion!

Für den Kokosspeck:
2 EL Sojasauce
1 ½ EL zerlassenes natives Kokosöl
20 ml Ahornsirup
(oder ein anderer Sirup, Achtung: die Süße variiert)
½ EL Flüssigrauch
1 Prise Knoblauchpulver
175 g Kokoschips

Für die Toasts:
2 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Zitronensaft
2 EL Hefeflocken
Salz
10–12 Scheiben Vollkornbrot (am besten in Kastenform)
einige Petersilienstängel
einige Mungbohnensprossen
2–3 reife Avocados

Für 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.
Backen: 24 Min.

1 Für den Kokosspeck den Backofen auf 60° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Marinade alle Zutaten – bis auf die Kokoschips – in einer Rührschüssel mischen. Dann die Kokoschips hinzufügen und so lange gut untermischen, bis alle von der Marinade benetzt sind.

2 Alles auf dem Blech gut verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 24 Min. backen, dabei alle 6 Min. wenden. Den Kokosspeck aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, er wird dann richtig kross.

3 Für die Sauce das Tahin mit Zitronensaft, 8 EL Wasser und Hefeflocken verrühren, mit Salz abschmecken. Die Brotscheiben im Toaster rösten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Avocados halbieren und entkernen, aus den Schalen lösen und in Spalten schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken.

4 Zum Servieren die getoasteten Brotscheiben mit Avocadofruchtfleisch belegen oder bestreichen, Kokosspeck, Petersilie und Sprossen darüberstreuen und zuletzt mit der Sauce beträufeln.

Dein Zyklusfood-Tipp:

In dieser Zyklusphase sind Getreidesorten wie Dinkel, Grünkern oder Roggen besonders gut. Ich kaufe für dieses Gericht am liebsten frisches Vollkorn-Dinkelbrot mit vielen Kernen, schneide es in Scheiben und toaste es, bevor ich es mit Avocado bestreiche. Das Ganze funktioniert aber auch hervorragend mit einem Knäckebrot aus Vollkornroggen, das man nicht toasten muss.

Happy Hormone – mit Zyklusfood!

Deine Hormone sorgen regelmäßig dafür, dass du an Regelschmerzen, PMS oder anderen Beschwerden leidest? Das muss nicht sein! Du kannst einen angenehmen Zyklus ohne Probleme haben. Die Wunderpille dafür: deine Ernährung. Jessica Roch, zertifizierte Ernährungsberaterin und Zyklus-coach, zeigt dir, wie du mit pflanzenbasierten Zyklusfoods die Hormone sanft unterstützt und wieder in die Balance bringst.

In diesem Buch findest du:

- Alles, was du über deinen Zyklus wissen solltest
- Individueller Hormon-Check-up
- Empfehlungen für Teemischungen
- Zyklusfood – die absoluten Top 10
- Monatsplan mit vielen Meal-Prep-Optionen
- Die richtigen Lebensmittel für jede Zyklusphase
- 60 unwiderstehliche Zyklusfood-Rezepte

»Als ich begann, meine Ernährung an die Bedürfnisse des Zyklus anzupassen, veränderte sich vieles. Ich hatte mehr Energie, konnte leichter mein Gewicht halten und unangenehme Menstruations-beschwerden verschwanden endlich.«

Jessica Roch

PEFC
PEFC/04-32-0928
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9044-4
9 783833 890444
www.gu.de