

Let's talk about: Zyklus





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Der Menstruationszyklus	9
Was steuert meinen Zyklus?	10
Was ist eigentlich...	11
Der innere Winter	14
Die Farbe ROT	22
Monatliche „Begleiterinnen*“	25
Der innere Frühling	32
Der innere Sommer	40
Der innere Herbst	48
Es ist nicht alles nur in deinem Kopf	56
Was kann ich tun bei?	57
POWER-POSING	60
Verhütungsmittel - ein kurzer Überblick	62
Vor- und Nachteile der gängigsten Verhütungsmittel	63
Der Zyklus mit hormonellen Verhütungsmitteln	64
Was ich jetzt nicht vergessen möchte	67
Quellen	68
Impressum	69



Vorwort



„Reden ist Silber – schweigen ist SCH...“

Der Menstruationszyklus ist ein wichtiger Teil des Lebens vieler Menschen, und doch wird er oft als Tabuthema behandelt. Dem wollen wir entgegenwirken, indem wir Wissen vermitteln, Mythen aufdecken und Raum für einen selbstbestimmten, bewussten Umgang mit dem eigenen Körper schaffen.

In diesem Booklet findest du Informationen darüber, was während der verschiedenen Phasen deines Zyklus passiert, wie du dich in jeder Phase stärken kannst – sei es durch Ernährung, Bewegung oder Entspannung – und wie du dein Wohlbefinden dabei im Blick behältst. Unser Ziel ist es, dich zu ermutigen, deinen Zyklus als wertvolle Ressource wahrzunehmen und für dich rauszufinden, was dir guttut.

Das Booklet ist für alle Personen, die menstruieren und alle, die etwas über die Themen Zyklus und Menstruation erfahren möchten.

Die Informationen sind als Anregungen zu verstehen. Da Körper, Bedürfnisse und Emotionen bei jeder Person anders sind, hör´ gut in dich hinein und entscheide, welche Dinge für dich passend sind und welche nicht.

Ganz nach dem Motto: Alles KANN - Nichts MUSS!

Du bist die Expertin* für deinen Körper, deine Empfindungen und deine Bedürfnisse.

Wenn es Dinge gibt, die dich belasten, dir Sorgen machen oder dir Schmerzen bereiten, findest du ganz hinten, aus unserer Sicht, wertvolle Adressen und Anlaufstellen (QR-Code), an die du dich wenden kannst. Zusätzlich gibt es Hinweise, wo du noch mehr Infos zu den einzelnen Themen bekommst.

Viel Spaß beim Entdecken und Verstehen deines Zyklus

wünschen dir das EqualiZ - Team und die Teilnehmenden des Projektes FANcy



Seit diesem Jahr setzt das Land Kärnten den neuen Fachbereich Frauengesundheit um. Damit möchten wir Mädchen und junge Frauen in ihrer frauenspezifischen Gesundheitskompetenz stärken und mögliche Anzeichen von Essstörungen oder psychischen Auffälligkeiten frühzeitig erkennen. Gerade bei Mädchen im Teenageralter besteht ein großer Bedarf an Informationen rund um das Thema Sexualität und Zyklusgeschehen. Das Erlernen eines angemessenen Umgangs mit Sexualität und die frühzeitige Etablierung eines gesunden Lebensstils sind wichtige Entwicklungsschritte, die sich langfristig auf die Gesundheit von jungen Frauen auswirken. Die körperlichen und mentalen Veränderungen in der Pubertät sind für viele Mädchen eine Herausforderung und bringen eine Reihe von Fragen mit sich. Wir setzen genau dort an und bieten Mädchen in dieser sensiblen Lebensphase ein leicht verständliches Informationsangebot, das speziell auf die Bedürfnisse von Mädchen und jungen Frauen zugeschnitten ist.



Sarah Pucker, BA, MA

Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Gesundheitsförderung

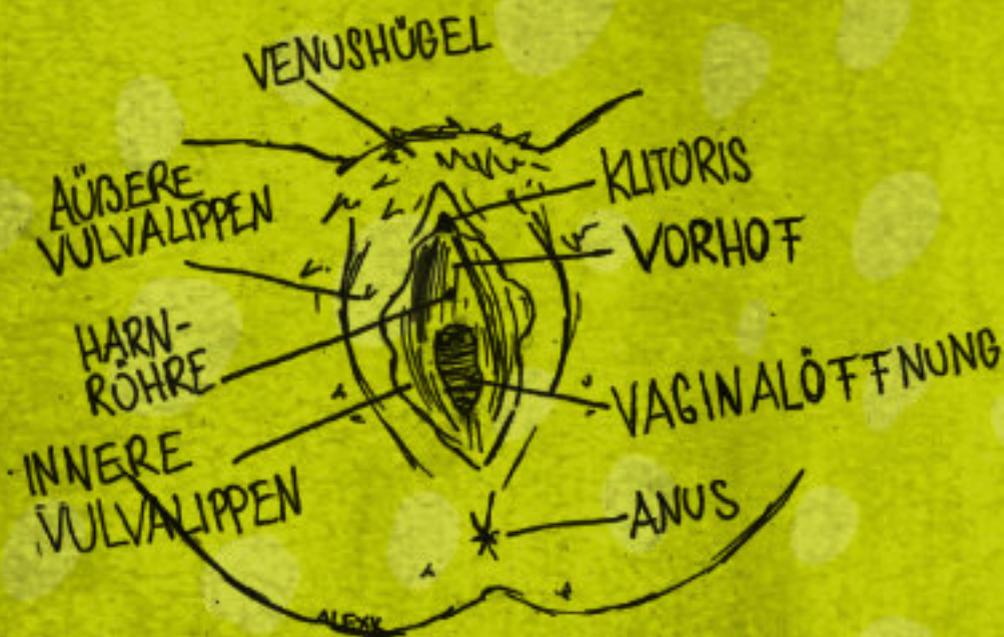
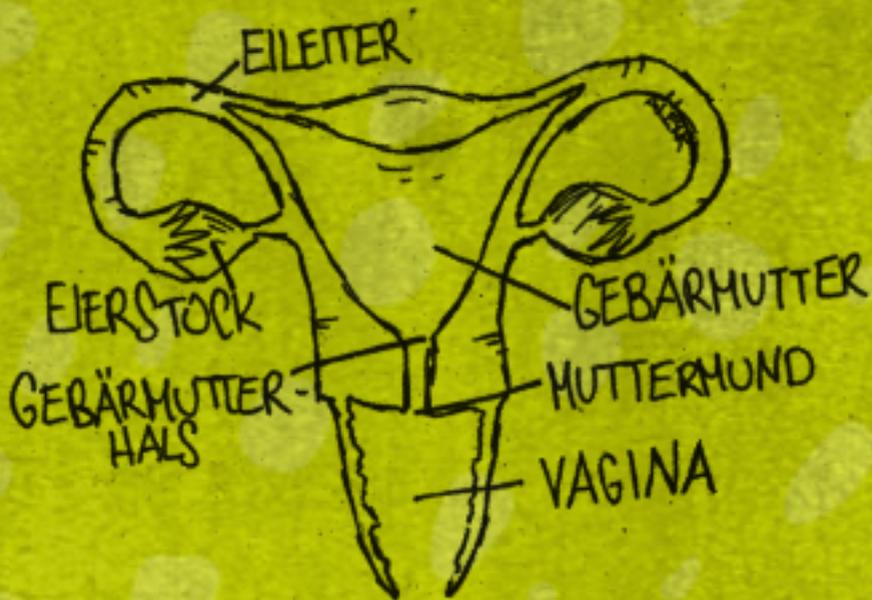


Good to know:

Es ist gerade ein Bericht zu „Menstruationsgesundheit in Österreich“ erschienen. Darin findest du wichtige Zahlen und Erfahrungen zum Thema.

Hier erfährst du mehr:





Der Menstruationszyklus

Zyklus bedeutet übrigens „Kreis(lauf)“ und wird für regelmäßig wiederkehrende Dinge verwendet.



Good to know:
der Zyklus startet am
1. Tag der Menstruation
und dauert meist
zwischen 25-35 Tagen.

Was steuert meinen Zyklus?

Deinen Zyklus kannst du dir als ein umfassendes System, das durch verschiedene Hormone gesteuert wird, vorstellen. Hormone sind nicht nur entscheidend für die Fruchtbarkeit, sie beeinflussen auch zahlreiche andere Körperfunktionen, wie dein Immunsystem und dein emotionales Wohlbefinden. Doch was genau bedeutet das nun?

In deinem Körper arbeiten FSH (Follikelstimulierendes Hormon), LH (Luteinisierendes Hormon), Östrogen und Progesteron zusammen, um den Zyklus zu steuern. Diese Hormone beeinflussen den Start der Eireifung, den Eisprung, den Aufbau und die intensive Durchblutung der Gebärmutterschleimhaut – so wird jeden Monat, mit Einsetzen der Blutung, ein neuer Zyklus gestartet.

Was ist eigentlich...

Zervixschleim ist eine Flüssigkeit, die im Gebärmutterhals gebildet wird und sich wie deine Hormone während des Zyklus verändert. Er verhindert den Eintritt von Keimen. Wenn du bereits menstruiert (also deine „Tage“ hast) bzw. kurz davor bist, hast du vielleicht schon einmal einen hellen Ausfluss in deiner Unterwäsche entdeckt. Dieser Ausfluss ist Zervixschleim.

Er ist meist:

Nach der Periode: eher zäh, dickflüssig

Im Zyklusverlauf: klar, elastisch, glasig

Eisprung: wässrig, spinnbar

Nach dem Eisprung: wieder klumpiger

Wenn dein Zervixschleim grünlich-gelb, grünlich, grau, rosa oder braun aussieht, ungewohnt dickflüssig, schaumig ist und unangenehm riecht, empfiehlt sich ein Besuch bei deiner Gynäkologin*/deinem Gynäkologen*, um eine Infektion/Krankheit auszuschließen.

Good to know:
Zervix ist der
Gebärmutterhals



Auf den nächsten Seiten geht es um die verschiedenen Phasen deines Zyklus und wie sich diese auf deinen Körper, deine Stimmung sowie dein privates und schulisches/berufliches Leben auswirken können.

Dein Menstruationszyklus ist wie ein vierteiliger Rhythmus, der sich jeden Monat wiederholt. Deshalb wird er auch gerne mit den Jahreszeiten verglichen, da jede Phase ihre eigenen Besonderheiten mit sich bringt. Von der „Ruhe der Menstruation“ über die „aufblühende Follikelphase“ bis zur „energiegeladenen Ovulation“ und der eher „besonnenen Lutealphase“ – jede Phase hat ihre eigenen Stärken und Herausforderungen.

Dieses Booklet bietet dir praktische Tipps, um dich in jeder Phase wohlfühlen und hilfreiche Informationen, wie du deinen Zyklus besser verstehen und nutzen kannst. Es ist ganz normal, sich in verschiedenen Phasen unterschiedlich zu fühlen – hier findest du Anregungen, wie du diese Veränderungen positiv für dich nutzen kannst.

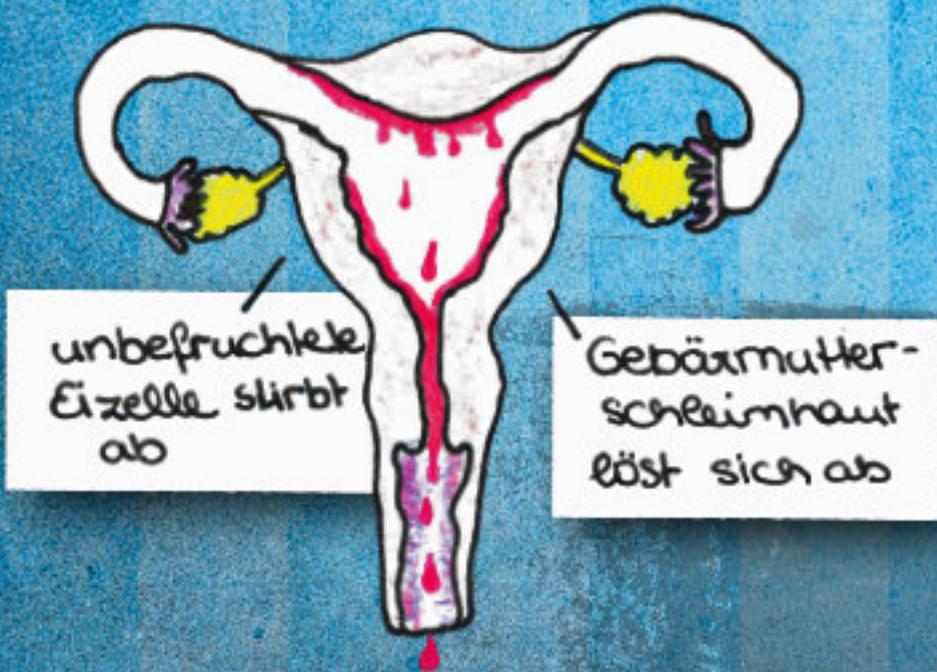
Der innere Winter

„Ich habe Zeit“

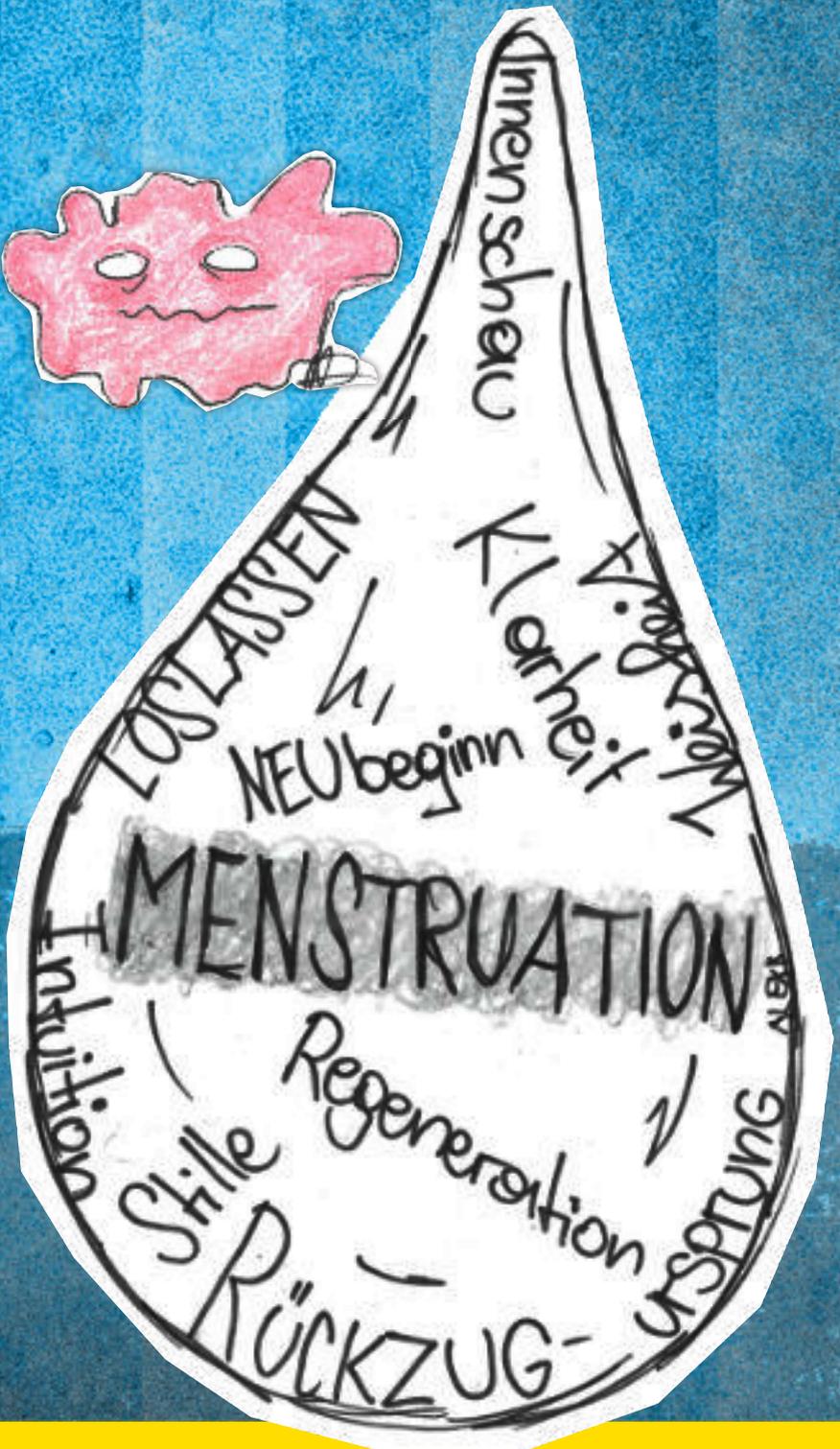
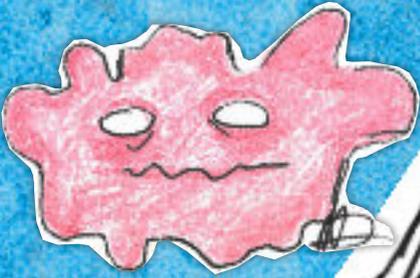
„Ich lasse los“

„Mein Blick richtet sich nach innen“

(durchschnittlich
3-7 Tage)



Wie der Winter ist diese Phase eine Zeit der Ruhe und Erneuerung. Der Körper zieht sich zurück und es ist wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.





Das passiert in deinem Körper:

„Alte“ Gebärmutter Schleimhaut (zusammen mit Blut, Vaginalflüssigkeit und der abgestorbenen Eizelle) wird abgestoßen (du hast also deine Menstruationsblutung). Dies ist ein extrem anstrengender Prozess für deinen Körper. Gönn´ dir viel Ruhe.

Impulse für dein Privatleben:

Self-Care: Mache, wenn möglich Dinge, die dir guttun, z. B. ein entspannendes Bad, einen Spaziergang in der Natur, einen Serien-Marathon auf der Couch, ein gutes Buch und gönn´ dir viel und erholsamen Schlaf.

Impulse für Schule/Beruf:

Auch hier ist Ruhe wichtig. Je mehr Stress du in dieser Phase hast, desto unangenehmer werden eventuell Periodenschmerzen. Deine analytischen Fähigkeiten sind jetzt stark. Nutze dies, um Daten auszuwerten, Berichte zu schreiben oder um deine Ziele in den Blick zu nehmen.

Bewegung:

Trainiere jetzt, was du schon kennst oder probiere: Progressive Muskelentspannung, Yin-Yoga oder Walken und natürlich das, was dir Spaß macht.

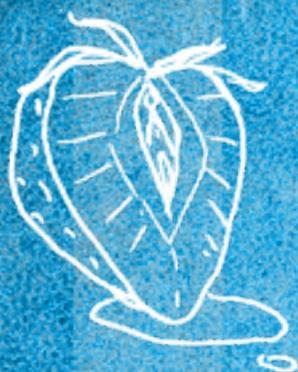
Unterstützende Lebensmittel:

Algen, Grünkohl, Buchweizen, Hirse, Rote Beete, Zitrusfrüchte, dunkle Beeren, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn, Rohkakao, Kakao-Nibs, Weizenkleie, Fenchel, Mangold, Spinat, Chiasamen, Walnüsse, Ingwer, Kurkuma, Pilze, Paranüsse, Kidneybohnen, schwarze Bohnen, Lupinen, Tofu, Tempeh

Völlig normal:

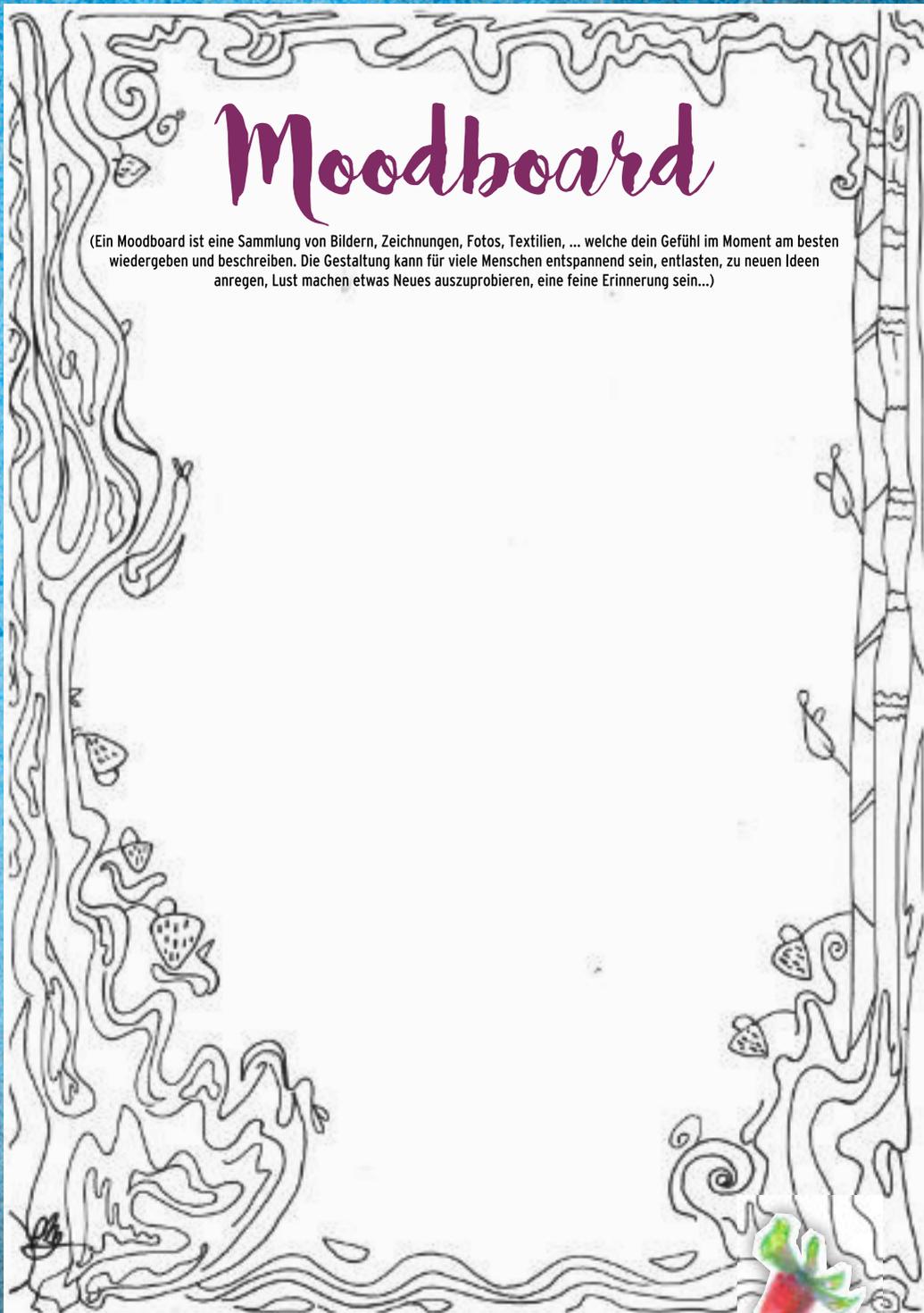
Du fühlst dich müder als sonst? Dir fehlt die Energie für Dinge, die dir sonst leichtfallen und du weinst schneller als sonst? Alles völlig normal. Mach´ es dir gemütlich, kuschle dich zu Hause ein und konzentriere dich ganz auf dich selbst. Es ist wichtig, dass du dich in dieser Phase gut um dich selbst kümmerst. Denn so hat dein Körper genügend Kraft für den nächsten Zyklus.





Moodboard

(Ein Moodboard ist eine Sammlung von Bildern, Zeichnungen, Fotos, Textilien, ... welche dein Gefühl im Moment am besten wiedergeben und beschreiben. Die Gestaltung kann für viele Menschen entspannend sein, entlasten, zu neuen Ideen anregen, Lust machen etwas Neues auszuprobieren, eine feine Erinnerung sein...)



Meine Impulse

Mein Trainingsplan

Tag/Zeit	: - :	: - :	: - :	: - :	: - :	: - :
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Good Food - meine Rezepte



Der perfekte Soundtrack zur
Menstruation hier auf Spotify

Die Farbe RÖT

Jeder Körper ist einzigartig und ebenso unterscheidet sich die Menstruationsblutung sehr oft in Farbe und Beschaffenheit. Sie kann verschiedene Rottöne und Brauntöne aufweisen und enthält oft gelartige Teilchen der Gebärmutter Schleimhaut sowie Zervixschleim (sieht aus wie eine zerquetschte Kirsche)

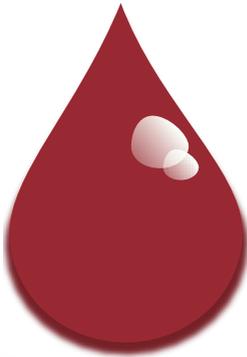
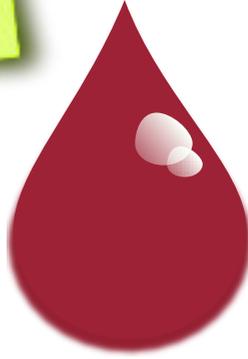
Grundsätzlich verändert sich die Farbe deiner Blutung während der Menstruation. Am Anfang und gegen Ende ist sie meist dunkler (bräunlich) und in der Mitte meist heller und kräftig rot.

Es ist wichtig, den gewohnten Verlauf DEINER Periode zu kennen, um frühzeitig auf ungewöhnliche Veränderungen aufmerksam zu werden. Solltest du länger anhaltende Abweichungen feststellen, wie langanhaltend eine sehr dunkle oder sehr helle Farbe, Blutungen außerhalb der Menstruation, ungewöhnlich starke Schmerzen, das Ausbleiben der Periode über einen Zeitraum von 3 Monaten oder sehr unregelmäßige Zyklen, ist es ratsam, eine Ärztin* oder einen Arzt* aufzusuchen.

Achte auf Abweichungen von deinem gewohnten Zyklus und höre auf dein Bauchgefühl!

Good to know:

Menstruationsblut besteht aus dem nährstoffreichsten Blut, Vaginalsekret, Gebärmutter Schleimhaut und der abgestorbenen Eizelle.



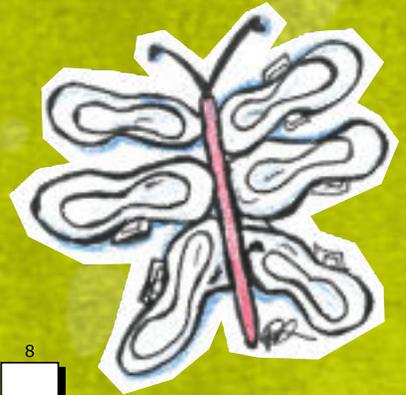
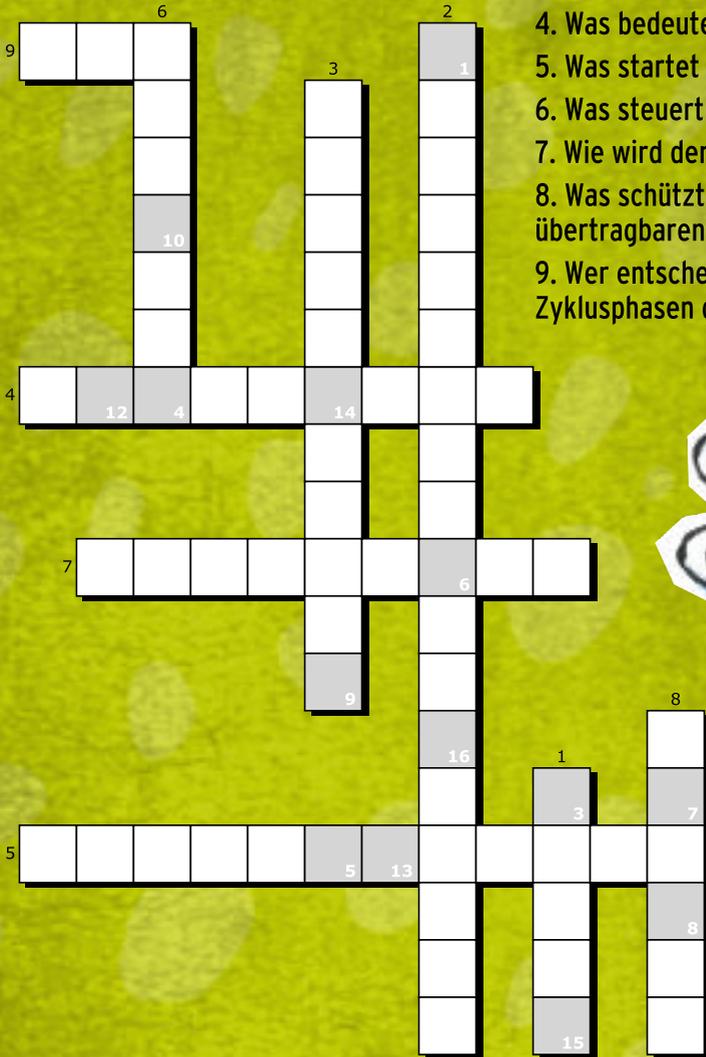
Good to know:

Ein sehr dunkles Rot oder Braun sowie Rosa kann auf Hormonschwankungen hinweisen (Überschuss oder Mangel). Rosa Blutungen kommen oft auch bei Essstörungen oder Mangelernährung vor.

Du möchtest noch mehr über die Farben deiner Periode wissen?



1. Welches hormonelle Verhütungsmittel wird sehr häufig verwendet?
2. Ein Menstruationsartikel
3. Die längste Zyklusphase
4. Was bedeutet Zyklus?
5. Was startet am 1. Zyklustag?
6. Was steuert den Zyklus?
7. Wie wird der Eisprung noch genannt?
8. Was schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen?
9. Wer entscheidet was mir in den Zyklusphasen gut tut?



1 Y 3 4 5 6 7 8 9 10 Y 12 13 14 15 16

Monatliche „Begleiterinnen“*

Während deiner Menstruation stehen dir unterschiedliche Menstruationsartikel zur Verfügung, um dein Blut aufzufangen/aufzusaugen. Auf diesen Seiten findest du einen Überblick über verschiedene Produkte. Falls du dir unsicher bist, was am besten zu dir passt, probiere einfach aus, mit welchem Artikel du dich am wohlsten fühlst oder sprich´ mit anderen über ihre Erfahrungen.

Good to know:

TSS (toxisches Schocksyndrom) ist eine sehr seltene, aber ernste Krankheit. Wenn du während der Menstruation Tampons, Tassen oder Discs verwendest und plötzlich hohes Fieber, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Ohnmacht, Muskelschmerzen oder einen Hautausschlag ähnlich einem Sonnenbrand bekommst, dann ist es ratsam, dein Menstruationsprodukt gleich zu entfernen und dich sofort an ärztliches Fachpersonal zu wenden. Erzähle dort, dass du deine Menstruation und einen Tampon/eine Tasse/Disc getragen hast. TSS kann lebensbedrohlich sein und muss sofort behandelt werden.

einweg
Binden



Sponge



TAMPONS



Menstruations-
-tasse



Menstrual disc



Good to know:
so viel kostet die
Periode.



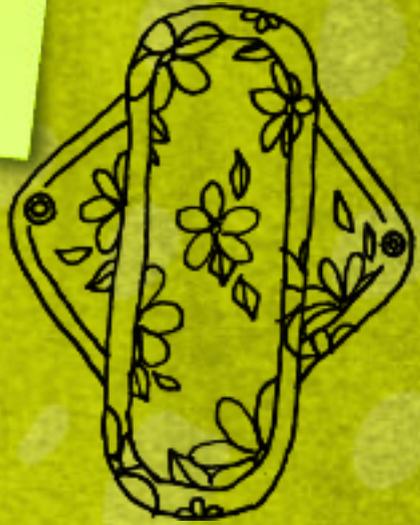
Hier findest du noch
weitere Informationen zu
den unterschiedlichsten
Produkten



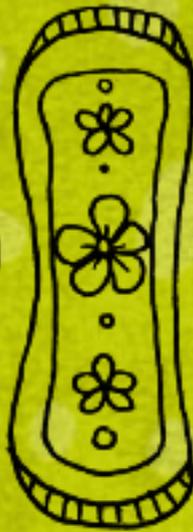
Welcher Artikel passt
für dich am besten?



Slips



wiederverwendbare
Binden



Periodenunterwäsche

Finde die 10 versteckten Wörter

S	L	V	P	I	C	N	J	T	X	X	M	S	R	N
X	E	N	O	X	I	B	N	N	T	J	R	H	P	H
D	L	L	W	I	K	N	I	X	E	P	W	O	G	V
R	M	X	B	E	I	S	P	R	U	N	G	R	L	U
U	B	K	Z	S	H	O	J	Q	Q	V	O	M	G	L
S	L	R	Y	I	T	A	U	U	T	S	C	O	K	V
N	U	A	K	V	S	B	T	J	Q	T	C	N	A	A
H	T	F	L	I	I	Z	E	A	N	J	P	E	K	L
X	Z	T	U	N	T	E	Q	S	M	X	B	Q	U	T
Z	J	V	S	D	E	E	L	R	T	P	T	M	I	M
D	N	O	M	T	L	J	A	F	Z	I	O	E	T	F
A	Y	L	R	W	K	O	U	K	A	I	M	N	L	Z
X	S	L	L	L	S	Z	O	U	R	L	A	M	G	O
W	Q	A	Z	N	Z	P	L	V	U	B	T	Q	T	X
A	W	S	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	O	N

Diese Wörter sind versteckt:

BLUT

TAMPON

KRAFTVOLL

MENSTRUATION

ZYKLUS

HORMONE

VULVA

EISPRUNG

SELBSTBESTIMMT

VIelfALT

Finde den Tampon



Tag/ Monat	JÄNNER	FEBER	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Damit du weißt in welcher Zyklusphase du dich gerade befindest können Zyklus-APPS wie z.B. „FLO“, „Clue“, „Ovy“

Tag/ Monat	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

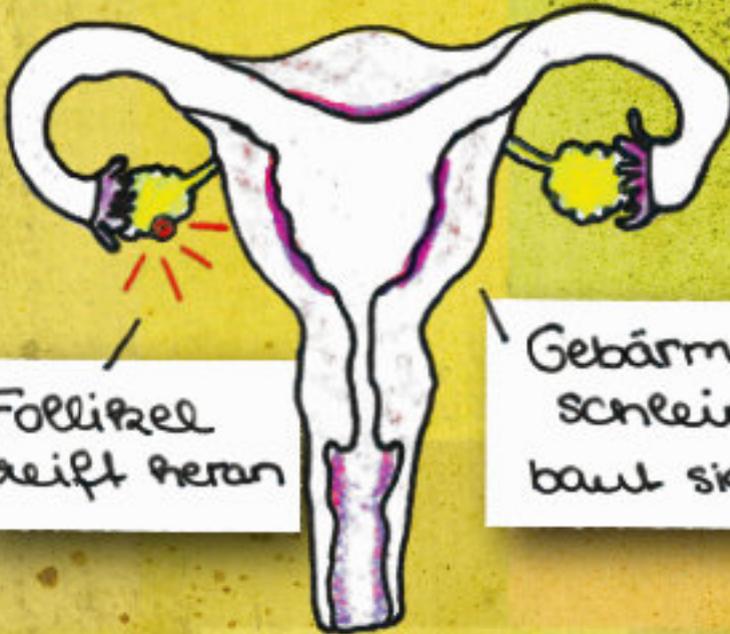
oder „Period Tracker“ ein hilfreiches Tool sein.
Einfach ausprobieren welche APP zu dir passt!

Der innere Frühling

„Ich gehe meinen Weg“
„Ich freue mich auf das Neue“

(durchschnittlich
6-10 Tage)

Good to know:
Follikel ist ein
bläschenartiges Gebilde
im Inneren der
Eierstöcke, in dem eine
Eizelle heranreift.



Follikel
reift heran

Gebärmutter-
schleimhaut
baut sich auf

Diese Phase bringt neue Energie und Möglichkeiten, ähnlich wie der Frühling, der die Natur neu erwachen lässt. Es ist eine Zeit für Kreativität und Neuanfänge.





Das passiert in deinem Körper:

Der Hormonspiegel (Östrogen und FSH) steigt, die Eierstöcke wählen ein Ei aus (manchmal auch zwei oder mehr) und bauen dieses für eine mögliche Befruchtung auf. Das Östrogen kurbelt deine Glückshormone an (Serotonin und Dopamin).

Impulse für dein Privatleben:

Probiere neue Dinge aus. Lass´ deiner Kreativität freien Lauf.

Unternimm´ etwas mit deinen Freund*innen.

Impulse für Schule/Beruf:

Nun ist die beste Zeit, um neue Ideen auszuprobieren, sich weiterzuentwickeln, Lösungen für Probleme zu finden und zu experimentieren.

Aktivität:

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um Muskeln aufzubauen: HIIT (High Intensity Intervall Training), Krafttraining, Tanzen, Aerobic und natürlich alles, was dir Spaß macht.

Unterstützende Lebensmittel:

Sprossen, Leinsamen, Nüsse, Kerne, Samen, Oliven, Nussmus, Granatäpfel, Pflaumen, Kirschen, Grapefruits, Ananas, pflanzenbasierte Joghurts, Sojaprodukte, Miso, Tempeh, Chicorée, Schwarzwurzel, Artischocken, Avocado

Völlig normal:

Motivation, gute Laune, Optimismus und Unternehmungslust nehmen zu. Du magst vielleicht mehr Menschen treffen und ausgehen.





Moodboard*



Meine Impulse

Mein Trainingsplan

Tag/Zeit	: - :	: - :	: - :	: - :	: - :	: - :
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Meine Rezepte

Lined writing area for recipes.

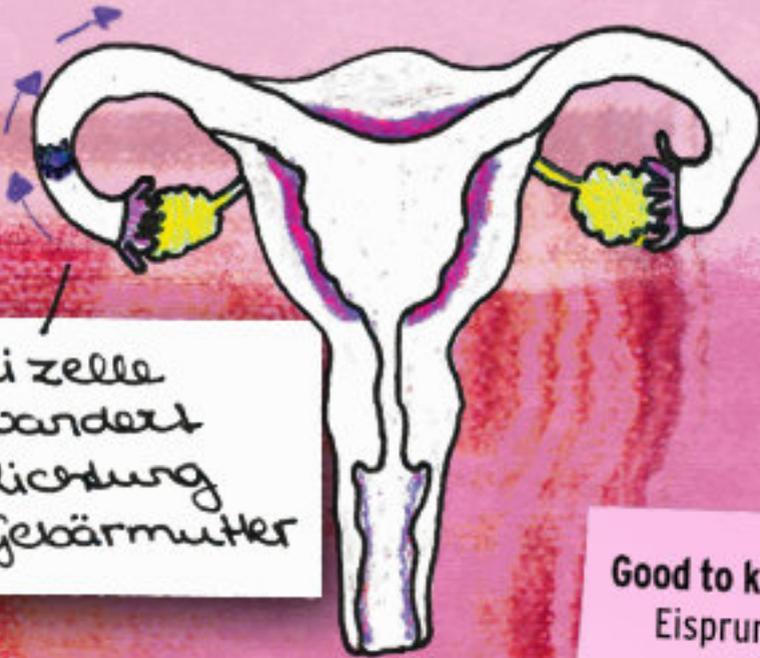


Der perfekte Soundtrack zur Follikelphase hier auf Spotify

Der innere Sommer

„Die Welt steht mir offen“
„Ich teile meine Kraft und meine Liebe mit der Welt“

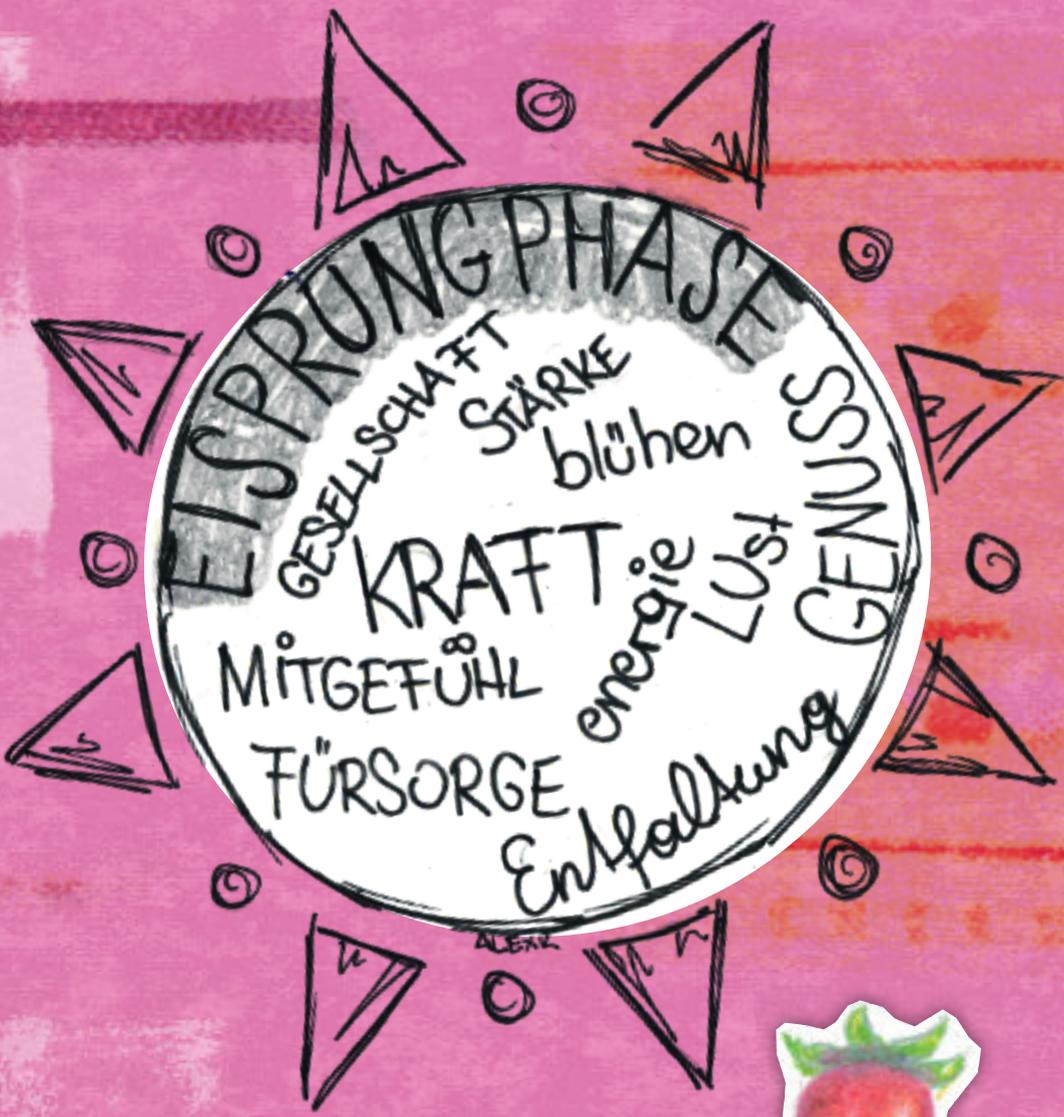
(durchschnittlich
3-6 Tage)



Eizelle wandert Richtung Gebärmutter

Good to know:
Eisprung
=
Ovulation

Wie der Sommer ist diese Phase geprägt von hoher Energie und Aktivität. Der Körper ist auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit.



Das passiert in deinem Körper:

Eine Eizelle (manchmal auch mehr) wird vom Eileiter aufgenommen und wandert Richtung Gebärmutter. Deine Genitalien (= Geschlechtsorgane) werden stärker durchblutet. Dein Zervixschleim verflüssigt sich. Östrogen und Testosteron sind am höchsten Level. Die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden, ist jetzt besonders hoch.

Denkt vor allem in dieser Phase an Verhütung, wenn ihr nicht schwanger werden wollt.

Impulse für dein Privatleben:

Jetzt ist der beste Zeitpunkt für Verabredungen. Vielleicht hast du Lust, auf Partys zu gehen oder dich mit Freund*innen zu treffen.

Impulse für Schule/Beruf:

Deine kommunikativen Fähigkeiten sind auf ihrem Höhepunkt – perfekt, um mit Kund*innen zu sprechen, zu verhandeln, Vorträge/Referate zu halten, zu networken, Texte, Blogbeiträge oder Social Media Posts zu verfassen und Vorstellungsgespräche zu vereinbaren.



Aktivität:

Du fühlst dich jetzt stark/energetisch. Guter Zeitpunkt für: HIIT, Krafttraining, Kickboxen, Joggen und natürlich alles, was dir Spaß macht.

Unterstützende Lebensmittel:

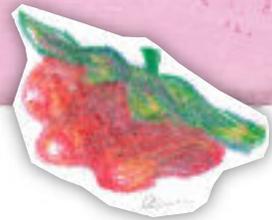
Brokkoli, Rosenkohl, Wirsing, Kresse, Kohlrabi, Radieschen, Tomaten, Spargel, Gurken, Salat, Papayas, Acaibeere, Blaubeeren, Erdbeeren, Pistazien, Quinoa, Amaranth, Polenta, Linsennudel, Linsenreis

Völlig normal:

Du hast viel Power und brauchst weniger Schlaf. Deine Ausstrahlung, deine Energie, dein Selbstbewusstsein und deine Libido (= sexuelles Verlangen) befinden sich jetzt auf ihrem absoluten Höhepunkt.

Die sommerlichen Gefühle bleiben aus?

Eventuell hattest du keinen Eisprung. Das kann vorkommen und ist normal. Bei regelmäßigem Ausbleiben können einseitige Ernährung, Stress oder Krankheiten die Ursachen sein. Wenn du dir unsicher bist, kläre das mit deiner Gynäkologin*/deinem Gynäkologen*.





ANITE

Moodboard



Meine Impulse

Mein Trainingsplan

Tag/Zeit	:-:-	:-:-	:-:-	:-:-	:-:-	:-:-
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Good Food - meine Rezepte



Der perfekte Soundtrack zur
Eisprungphase hier auf Spotify

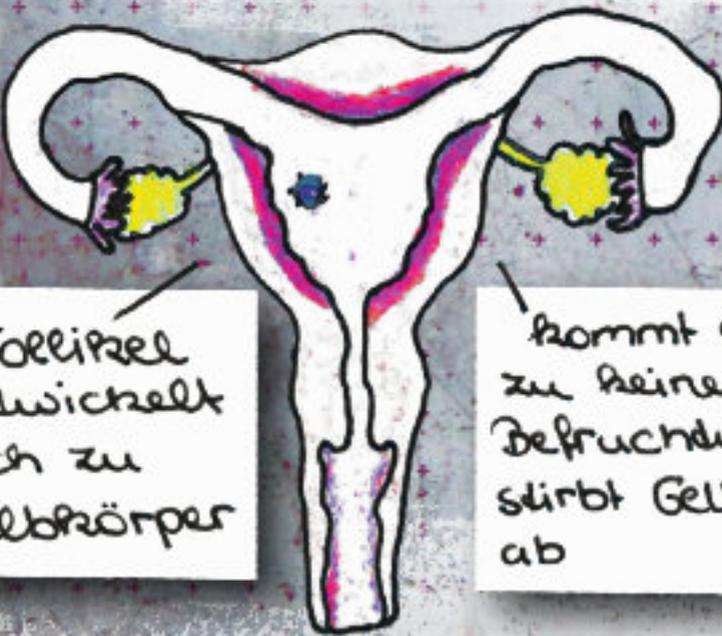
Der innere Herbst

„Ich bin wichtig“

„Ich Sorge für mich“

„Ich bin die Wächterin* meiner Grenzen“

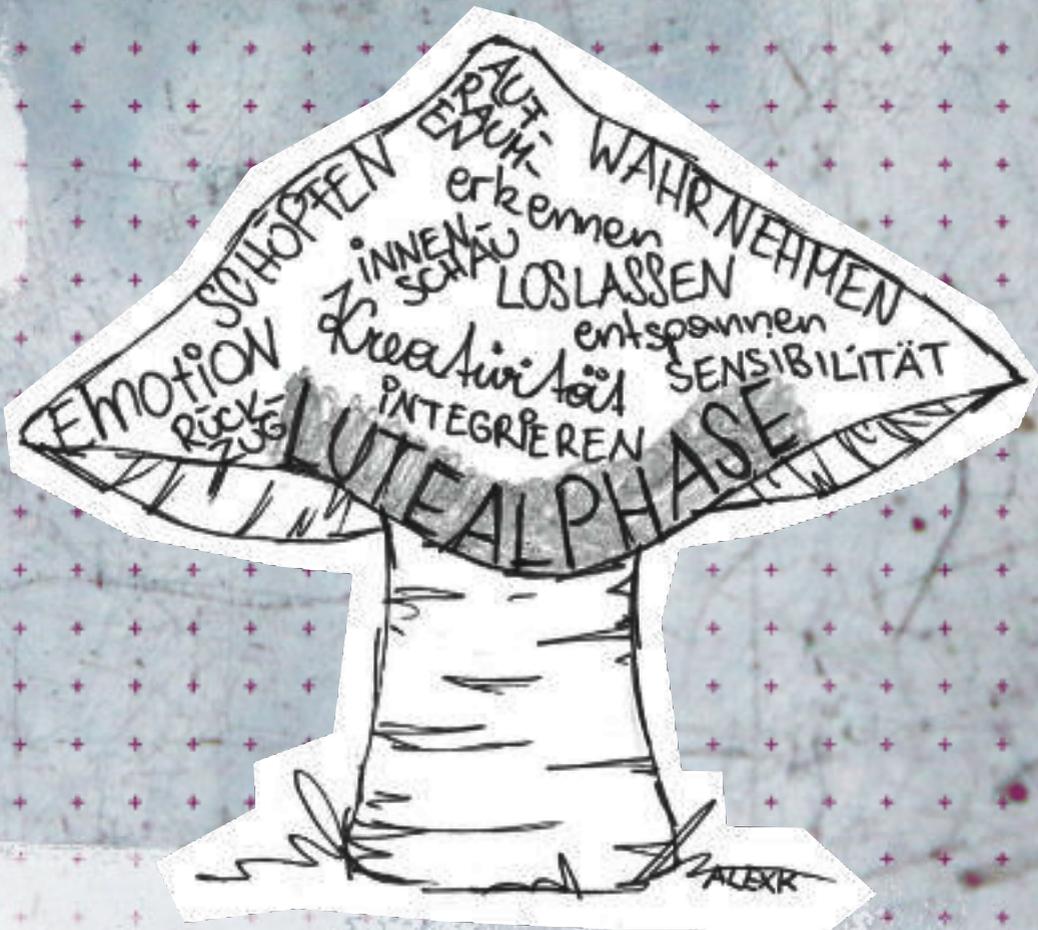
„Es ist in Ordnung, wenn mir momentan alles schwerfällt“



Follikel
entwickelt
sich zu
Gelbkörper

kommt es
zu keiner
Befruchtung,
stirbt Gelbkörper
ab

Diese Phase entspricht dem Herbst, mit einer allmählichen Abkühlung und schrittweisen Vorbereitung des Körpers auf das Ende des Zyklus.



Phase zwischen Eisprung und
Beginn deiner Periode
(durchschnittlich 10-16 Tage)

Das passiert in deinem Körper:

Das ist die längste aller Zyklusphasen. In der ersten Hälfte steigen Östrogen und Progesteron noch leicht – in der zweiten Hälfte sinkt der Hormonspiegel. In dieser Phase bereitet der Körper alles auf eine mögliche Schwangerschaft vor, z. B. wird die Gebärmutterschleimhaut dicker, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten könnte.

Impulse für dein Privatleben:

Nun ist die Zeit, sich selbst zu verwöhnen und für sich selbst gut zu sorgen. Gönn´ dir Zeit und Ruhe; lehn´ dich zurück; entspanne; mach´ Dinge, die dir guttun und sag´ Verabredungen einfach auch mal ab, wenn dir danach ist.

Impulse für Schule/Beruf:

In dieser Phase kannst du gut wichtige Dinge erledigen, Projekte und Aufgaben zum Abschluss bringen und konzentriert an einer Sache arbeiten.

Aktivität:

Bei starker Anstrengung und intensiven Sporteinheiten kann es in dieser Phase eher vorkommen, dass du dich schneller schwach, müde oder antriebslos fühlst.

Guter Zeitpunkt für Verbesserung der Flexibilität: Yoga, Pilates, Walken, Schwimmen und natürlich alles, was dir guttut.

Unterstützende Lebensmittel:

Cashewkerne, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Karotten, grünes Blattgemüse, Kakao-Nibs, Hülsenfrüchte, Algen, Äpfel, Birnen, Jackfruit, Trockenobst, Orangen, Mandarinen, Paprika

Süßigkeiten, Backwaren und Fertiggerichte führen in dieser Phase zu Heißhungerattacken und begünstigen PMS-Symptome (siehe dazu: Kapitel „Was tun bei?!“).

Völlig normal:

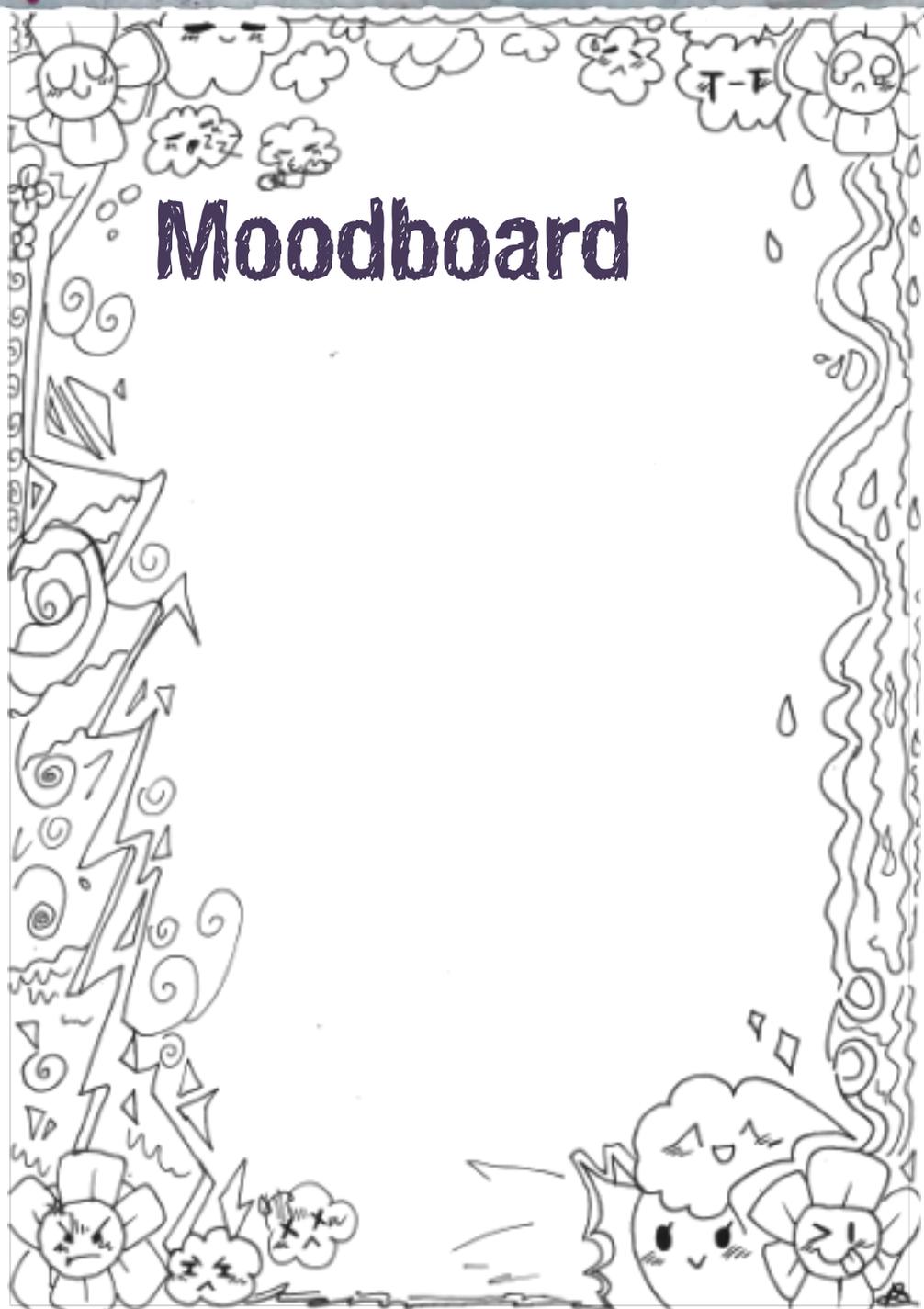
In der ersten Hälfte der Lutealphase hast du noch viel Energie und gute Laune. Dann quasi über Nacht bist du müde, schlecht gelaunt und scheinbar grundlos traurig. Das liegt am sinkenden Hormonspiegel und ist völlig normal.

Good to know:
wird die Eizelle nicht befruchtet, startet der Zyklus von vorne. (Los geht's wieder mit dem inneren Winter)





Moodboard



Meine Impulse

Mein Trainingsplan

Tag/Zeit	⋮ - ⋮	⋮ - ⋮	⋮ - ⋮	⋮ - ⋮	⋮ - ⋮	⋮ - ⋮
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Es ist nicht alles nur in deinem Kopf

Wenn du eine/mehrere der folgenden Dinge bei dir bemerkst und dich mit diesen unwohl, nicht gesund und in deinem Alltag eingeschränkt fühlst, wende dich an gesundheitliches Fachpersonal.

- X Unreine/trockene Haut
- X Haarausfall, Hitzewallungen
- X Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Durchfall
- X Gewichtszunahme ohne erkennbaren Grund
- X vaginale Trockenheit/vaginale Infektionen
- X Brustschmerzen
- X Krämpfe
- X ausbleibende/unregelmäßige Periode
- X Zwischenblutungen
- X Unfruchtbarkeit
- X Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- X Kopfschmerzen/Migräne
- X Stimmungsschwankungen
- X Konzentrationsprobleme
- X Erschöpfung



Was kann ich tun bei?

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Symptome: Angst, Brustspannen und -schmerzen, Blähbauch, Depression, Gereiztheit, Gewichtszunahme, Heißhungerattacken, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, unreine Haut, Wassereinlagerungen, Weinerlichkeit. Die Beschwerden beginnen häufig einige Tage bis zwei Wochen vor der Blutung und verschwinden meist mit dem Einsetzen der Menstruation.

Tipps:

- o abwechslungsreiche Ernährung
- o Vermeidung/Reduktion von Zucker, Koffein, Alkohol, Nikotin, Stress
- o regelmäßige Bewegung
- o ausreichend Schlaf
- o entspannende Routinen z.B. spazieren gehen, ruhiges Yoga
- o nur nach Rücksprache mit Ärztin*/Arzt* und/oder Apotheker*in: Einnahme von pflanzlichen Produkten wie z.B. Johanniskraut, Frauenmantel, Mönchspfeffer, Ashwagandha und bestimmten Vitaminen und Spurenelementen wie z. B.: Vitamin B6, Kalzium, Magnesium.

Starke Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhö)

Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schmerzen in den Beinen oder im Rücken, Ermüdung, Erschöpfung, Schweißausbrüche...

Tipps:

Jeder Person helfen andere Dinge. Probiere einfach aus, was dir guttut, wie z. B.:

- Einnahme von Magnesium, Zink und Omega-3-Fettsäuren
- Vermeidung von Nikotin, Alkohol, Kaffee, Zucker
- Massagen mit entkrampfenden Ölen, z.B. CBD-Öl
- Heilkräutertees wie z.B. Frauenmantel, Schafgarbe
- entspannende Routinen wie z.B. spazieren gehen, ruhiges Yoga
- Wärmeflasche, Kirschkernkissen
- Orgasmus

Good to know:

CBD Öl (Cannabidiol) ist ein Extrakt, welcher aus den Blüten und Blättern von Hanfpflanzen hergestellt wird. Im Gegensatz zu THC wirkt CBD bei der Anwenderin* /beim Anwender* nicht berauschend.

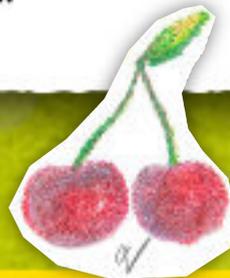
Endometriose

= eine Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutterhöhle im Beckenbereich oder an anderen Stellen im Bauchraum, im Darm oder der Lunge.

Symptome: heftige Menstruationsschmerzen, Schmerzen beim Sex, Bauchschmerzen unabhängig von der Menstruationsblutung, Schmerzen im Rücken, gestörter Zyklus, Müdigkeit, Erschöpfung, erhöhte Infektanfälligkeit.

Sprich bei Unsicherheiten, Beschwerden, PMS, starken (Menstruations-) schmerzen, aber auch bei Schmier- und Zwischenblutungen, starker Blutung oder unregelmäßiger/ausbleibender Blutung mit deiner Gynäkologin*/deinem Gynäkologen*.

Schon gewusst? Mindestens jede 15. Frau in Österreich leidet an Endometriose (Dunkelziffer ist vermutlich höher). Endometriose wird meist spät oder gar nicht diagnostiziert und diese Erkrankung ist wenig bekannt, obwohl sie so häufig vorkommt.





POWER
POSE
#RELAX

Hier noch ein Tipp,
wenn und du dich nicht
gut oder gestresst
fühlst - für mehr
Selbstbewusstsein und
Ausgeglichenheit.



POWER-POSING



Die Wissenschaftlerin* Amy Cuddy fand heraus, dass nur 2 Minuten in einer gewählten Position das Testosteron (Sexualhormon) Level erhöhen und das Cortisol (Stresshormon) Level reduzieren. Dadurch fühlen wir uns weniger gestresst und mutiger. Nimm´ zwei Minuten lang die hier dargestellten Posen ein und schau´ mal, wie du dich danach fühlst.

Verhütungsmittel - ein kurzer Überblick

Hormonelle Verhütungsmittel

- Pille: **sicher** (Pearl-Index* 0,3 - 7)
- Minipille: **sicher** (Pearl-Index 0,3 - 7)
- Drei-Monatsspritze: **sicher** (Pearl-Index 0,2 - 4)
- Hormonspirale: **sehr sicher** (Pearl-Index 0,1 - 0,2)
- Hormonimplantat: **sehr sicher** (Pearl-Index 0,1)
- Vaginalring: **sicher** (Pearl-Index 0,3 - 7)
- Verhütungspflaster: **sicher** (Pearl-Index 0,3 - 7)

Mechanische Verhütungsmittel

- Kondom: **weniger sicher** (Pearl-Index 2 - 13)
- Frauenkondom: **weniger sicher** (Pearl-Index 5 - 21)
- Diaphragma: **unsicher** (Pearl-Index 16)

Eine gute Ansprechperson für alle Fragen rund um das Thema Verhütung ist deine Gynäkologin*/dein Gynäkologe*.

* Pearl-Index: Die Sicherheit einer Verhütungsmethode wird mit dem Pearl-Index angegeben. Er gibt an, wie viele von 100 Menschen mit Gebärmutter ungewollt schwanger werden, wenn sie ein Jahr lang eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden. Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer ist die Verhütungsmethode.



Vor- und Nachteile der gängigsten Verhütungsmittel

Pille

- **Vorteile:** bei regelmäßiger Einnahme fast 100 %iger Schutz; sofort wirksam; schwächere/kürzere Blutung; Linderung von Menstruationsbeschwerden, kann positive Auswirkungen auf das Hautbild haben
- **Nachteile:** schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen und Krankheiten; muss täglich zur gleichen Zeit eingenommen werden; Nebenwirkungen, z. B. Übelkeit, Erbrechen, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen, kann Auswirkungen auf Herz und Kreislauf haben; nicht geeignet für Menschen mit Thrombosen oder Embolie und rauchende Menschen

Kondom

- **Vorteile:** Schutz vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen und Krankheiten; Rezeptfrei; mit etwas Übung leicht anzuwenden; greift nicht in den Organismus ein: Derzeit sind keine Nebenwirkungen (ausgenommen Latexallergie) bekannt
- **Nachteile:** Nur bei richtiger Anwendung zuverlässiger Schutz; licht- und wärmeempfindlich

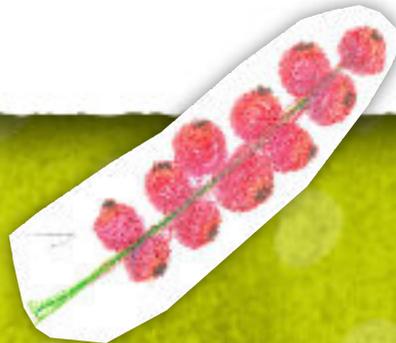
Der Zyklus mit hormonellen Verhütungsmitteln

Das passiert in deinem Körper:

Die meisten hormonellen Verhütungsmittel sorgen dafür, dass du keinen Eisprung hast. Dein Körper befindet sich in einer Art künstlicher Lutealphase in Dauerschleife.

Unterstützende Lebensmittel

- Für die Hormone: Brokkoli, Karfiol, Kohl, Rüben, Rosenkohl
- Für einen gesunden Darm: Joghurt, Buttermilch, Gemüse, Hülsenfrüchte und Beeren
- Für die Nebennieren: viel Vitamin C, z. B. Orangen, Paprika



Wenn du mit der Pille verhütet, hast du in der Pillenpause eine Entzugs-/Abbruchblutung (weil dem Körper die Hormone entzogen werden). Diese unterscheidet sich von der Menstruationsblutung. Durch die Pille findet keine Eireifung im Eierstock und auch kein Eisprung statt. Zusätzlich verändert sich der Schleim im Gebärmutterhals (wird dicker und zäher) und die Gebärmutterschleimhaut. Der Entzug der Hormone in der Anwendungspause führt dazu, dass nur unzureichend Gebärmutterschleimhaut abblutet. Das kann bedeuten, dass du eine schwächere Blutung hast oder das Blut eher bräunlich aussieht.



PUUUUH ...Das war jetzt aber ganz schön viel an Info, aber natürlich ist auch dieses Booklet nicht vollständig. Wenn du noch mehr wissen möchtest, eine spezielle Frage hast oder Hilfe und Unterstützung bei einem bestimmten Thema benötigst, meld' dich bei uns im EqualiZ oder schau gerne hier nach:



Good to know:

Und was tun, wenn alles zu viel wird?

Dein Wegweiser in emotionalen Krisen:

www.wir-helfen-dir.at



Was ich jetzt nicht vergessen möchte...

Quellen

Gaiswinkler, Sylvia; Wahl, Anna; Antony, Daniela; Ofner, Tonja; Delcour, Jennifer; Antosik, Jennifer; Pfabigan, Johanna; Pilwarsch, Johanna (2024): Menstruationsgesundheitsbericht 2024. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien

Gaiswinkler, Sylvia; Antosik, Jennifer; Pfabigan, Johanna; Pilwarsch, Johanna (2024): Verhütungsbericht 2024. Bedarf und Versorgung mit Verhütungsmitteln in Österreich. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien

Konrad Nora (2021). Die Kraft deines Zyklus. Leben im Einklang mit den weiblichen Jahreszeiten. ChicagoBooks.

Roch Jessica (2022). Zyklus im Glück. Wie du PMS, Regelschmerzen und andere Hormonprobleme endlich loswirst. GU Verlag.

APUR. Workshop FEM Power. Die Kraft deines Zyklus. (private Unterlagen)

Hier geht es zur digitalen
Linksammlung (letzte
Aktualisierung 24.11.2024)



LINKS

Deutsche Rheuma-Liga. Gemeinsam mehr bewegen

<https://www.rheuma-liga.de/rheuma/krankheitsbilder/fatigue-syndrom>

Duden

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Zyklus>

Endometriose

<https://endometriose.app/adenomyose-ursachen-diagnostik-und-therapie-sowie-abgrenzung-zur-endometriose/>

Erdbeerwoche

<https://erdbeerwoche.com/meine-regel/post-pill-syndrom-was-tun>

<https://erdbeerwoche.com/meine-regel/was-die-farbe-deines-menstruationsblutes-ueber-deine-gesundheit-verraet/>

Femna Health

<https://femna.de/was-dir-dein-ausfluss-ueber-deine-vaginale-gesundheit-verraten-kann/>

Folio Familie

<https://www.folio-familie.de/service/blog/wunschbaby/der-mittelschmerz>

Frauenärzte im Netz

<https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/natuerliche-familienplanung/weiblicher-zyklus-wann-sind-die-fruchtbaren-tage/>

GESUNDHEIT.GV.AT. Öffentliches Gesundheitsportal Österreich

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung/verhuetungsmittel-uebersicht.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/metabolisches-syndrom.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/A/lexikon-abbruchblutung.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/pco-syndrom.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/pms.html>

Gesundheitsinformation.de. verstehen | abwägen | entscheiden

<https://www.gesundheitsinformation.de/eierstockzysten-ovarialzysten.html>

<https://www.gesundheitsinformation.de/myome-der-gebaermutter.html>

Gynäkologie

<https://gynaekologies.de/pille/>

Praktische Arzt Ratgeber

[https://www.praktischcharzt.de/ratgeber/cbd-oe/#:~:text=CBD%20%C3%96%20\(Cannabidiol\)](https://www.praktischcharzt.de/ratgeber/cbd-oe/#:~:text=CBD%20%C3%96%20(Cannabidiol))

Psychrembel Online. Suchen. Finden. Sicher sein.

<https://www.psychrembel.de/zervixschleim/KOPC5/doc/>

<https://www.psychrembel.de/menstruationszyklus/KOEIV/doc/>

<https://www.psychrembel.de/libido/KOCUK/doc/>

Ready for Red

<https://www.ready-for-red.at/faq/woraus-besteht-menstruationsblut-und-was-sind-diese-klumpen/>

Impressum

Dieses Booklet wurde finanziert von:

LAND  KÄRNTEN

Abt. 5 – Gesundheit und Pflege

Inhaltliche und grafische Gestaltung:



EqualiZ – Gemeinsam vielfältig

Karfreitstraße 8/2

9020 Klagenfurt

0463 508821

© equaliz 2024



**Inhaltliche Mitgestaltung und Grafiken
Teilnehmende des Projekts FANcy**

© ALEKK!, Angelina, Arlina, Louis, Söli,
Sprinklerose, Viktoria u.a.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und aufbereitet. Trotzdem wird für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit keine Haftung übernommen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

**“WHY YOU’RE
A BADASS:
BECAUSE YOU CAN
BLEED FOR A WEEK
STRAIGHT WITHOUT
DYING.”**