

ALISA VITTI  
Dein Powerzyklus



GOLDMANN

### *Buch*

Viele Frauen erleben ihre Periode als lästige Einschränkung, mit deren Begleiterscheinungen, wie PMS, Heißhungerattacken und unreiner Haut, sie sich jeden Monat aufs Neue herumärgern müssen. Alisa Vitti nimmt in ihrem Buch eine neue Perspektive ein. Sie verdeutlicht nicht nur, warum der weibliche Zyklus viele Vorteile hat, sondern auch, dass er in Wirklichkeit eine wahre Superkraft ist. Die amerikanische Gesundheitsexpertin zeigt, dass sich der Alltag dem Zyklus anpassen sollte, und nicht andersherum – berücksichtigen Frauen das, finden sie zu mehr Energie, Produktivität und Gelassenheit. Unterstützt von Rezepten, Fitnesstipps und den besten Beziehungsaktivitäten für jede Zyklusphase, können Frauen in allen Lebensbereichen Höchstleistungen erzielen.

### *Autorin*

Alisa Vitti ist Ernährungsberaterin, Bestsellerautorin und Expertin für weibliche Hormone. Sie gründete das Gesundheitsunternehmen FLO Living und entwickelte die weltweit führende Zyklustracking-App myFLO, die es Frauen ermöglicht, ihre Zyklusphasen genau einzuordnen und somit ihren Körper besser zu verstehen. Vitti hat Abschlüsse von der John Hopkins Universität und vom Institute for Integrative Nutrition.

ALISA VITTI

# Dein POWER Zyklus

Wie du die Phasen deiner Periode  
nutzen kannst, um erfolgreich zu arbeiten,  
zu trainieren und zu regenerieren

Aus dem Amerikanischen  
von Bettina Spangler

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel  
IN THE FLO – UNLOCK YOUR HORMONAL ADVANTAGE  
AND REVOLUTIONIZE YOUR LIFE bei Harper Collins, New York

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag  
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht  
übernommen werden. Eine Haftung des der Autorin beziehungsweise  
des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögens-  
schäden ist daher ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe Juni 2024

Copyright © 2021 Alisa Vitti

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · IH

ISBN 978-3-442-18017-2

www.goldmann-verlag.de

*»Wer sich im Fluss des Lebens treiben lässt, erkennt,  
dass er keine andere Kraft benötigt.«*

– LAO-TZU

Dieses Buch widme ich meiner Tochter Ariana.  
Auf dass du die Gaben der Natur, die in dir sind,  
erkennst und begreifst, welch eine Naturgewalt du bist.



# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
<b>Teil 1: Unser Körper, unser Rhythmus</b>	
1 Schluss mit den Falschinformationen . . . . .	29
2 Weg von der 24-Stunden-Uhr . . . . .	63
3 Über die Periode hinaus – deine hormonellen Vorteile	92
<b>Teil 2: Aktiviere deinen Powerzyklus</b>	
4 Nie wieder Diät! . . . . .	135
5 Fitter werden – mit weniger Anstrengung . . . . .	186
6 Mehr schaffen – mit weniger Stress . . . . .	211
<b>Biohacking-Toolkit</b>	
Teil 1: In den Flow kommen, wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht sind . . . . .	251
Teil 2: Was du bei hormoneller Verhütung berücksichtigen solltest. . . . .	286
<b>Teil 3: Dein Leben im Flow</b>	
7 Nachhaltiger Erfolg im Beruf . . . . .	305
8 So kriegst du mehr von dem, was du dir in Sachen Sex und Beziehung wünschst. . . . .	330
9 Muttersein leicht gemacht. . . . .	374
10 Dynamisch, weise und frei . . . . .	420
Ernährungspläne . . . . .	451
Rezepte . . . . .	453

Powerzyklus-Download-Leitfaden und weiterführende Adressen .....	465
Danksagung.....	469
Quellenangaben .....	473
Sachregister.....	503
Rezeptregister .....	512

---

## **Besser und cleverer leben – mit dem Powerzyklus**

Ich habe dir ein ganz besonderes Paket geschnürt, das dir helfen soll, das in diesem Buch Gelernte in die Praxis umzusetzen. Dieses »Rundum-sorglos-Paket« bietet dir unter anderem ein Schnellstartprogramm, das dir den Einstieg erleichtern soll, einen Bonus-Guide »Selbstfürsorge«, eine Community, in der du dich mit anderen Leserinnen (und vielleicht auch Lesern) kurzschließen kannst, einen speziellen Downloadbereich zum Thema und vieles mehr! Das alles findest du kostenfrei unter der Adresse [www.InTheFLObook.com/bonus](http://www.InTheFLObook.com/bonus)\*

---

\* Diese und die weiteren im Text genannten Seiten sind nur auf Englisch verfügbar

# Einleitung

*Was ist die wichtigste Lektion, die eine Frau lernen sollte?  
Dass sie von Tag eins an alles hat, was sie braucht. Es ist  
die Außenwelt, die ihr einreden will, es wäre anders.*

– RUPI KAUR

Ich erinnere mich gut, dass mir schon in jungen Jahren von allen Seiten eingeredet wurde, eine Frau müsse hart an sich arbeiten, um erfolgreich zu sein – doppelt so hart wie ein Mann, um genau zu sein. Deshalb spürte ich schon früh den Druck, mir alles abzuverlangen und mich notfalls bis an meine Grenzen zu bringen. In der Schule nahm ich es mit den anspruchsvollsten Kursen auf, büffelte wie eine Irre, um Bestnoten zu erzielen, und brachte mich bei möglichst vielen außerschulischen Aktivitäten ein, um meine kreativen Fähigkeiten zu schulen und mich in Teamführung zu üben. Ich hatte mir hohe Ziele gesteckt, und das verdient Respekt, keine Frage – aber mein Ehrgeiz hatte zweifellos seinen Preis. Während meiner Schulzeit blieb ich regelmäßig bis weit nach Mitternacht wach, um meine Hausaufgaben fertig zu bekommen. Ich merkte selbst, dass ich mir zu viel zumutete, und wenn ich jetzt zurückblicke, wird mir klar, wie teuer mein Körper dafür bezahlen musste. Die anhaltende Belastung durch meinen überzogenen Anspruch, Leistung zu zeigen, etwas zu schaffen, meine Ziele zu erreichen, setzte mir gesundheitlich zu. Mit dem Wechsel an die Universität wurde es noch schlimmer, und erst recht, als ich ins Berufsleben startete. Meine gesundheitlichen Probleme verschärften sich mit steigender Belastung. Die Angstattacken, die mich früher

gelegentlich überkommen hatten, wurden zu einem Dauerzustand, Nacht für Nacht wälzte ich mich schlaflos im Bett. Ich legte ordentlich Gewicht zu, obwohl ich jeden Tag in Bewegung war, meine Hautunreinheiten verschlimmerten sich, meine Periode blieb aus, und ich fühlte mich zusehends überfordert von den vielen To-dos. Statt mich von meinen unzähligen Plänen und Vorhaben anspornen zu lassen, fühlte ich mich plötzlich nicht mehr in der Lage, die Dinge anzupacken, war ständig müde und erschöpft. Ich machte mir schwere Selbstvorwürfe, weil ich ununterbrochen Aufgaben vor mir herschob, ärgerte mich über mein mieses Zeitmanagement und darüber, dass ich mein Körpergewicht und mein Leben nicht im Griff hatte. Ich probierte es mit allen möglichen Diäten, mit Trainingsplänen und diversen Planungstools, und ich besorgte mir jeden Ratgeber auf dem Markt, von dem ich glaubte, dass er mir helfen könnte, die vielen Bälle in der Luft zu halten, mit denen ich jonglierte. Natürlich sah ich deutlich die Parallelen zu den Existenzen anderer Frauen – denn Fakt ist doch: Wir rackern uns täglich bis in die Abendstunden ab, kriegten aber trotzdem nicht annähernd genug gebacken. Wir kümmern uns um Kinder, Freunde und Angehörige, haben aber null Zeit zum Durchschnaufen. Wir treiben wie verrückt Sport, ohne sichtbare Ergebnisse. Wir bemühen uns um eine gesunde, ausgewogene Ernährung, fühlen uns aber trotz allem beschissen – und irgendwann stellen wir fest, dass unsere Reserven kaum mehr reichen, um problemlos zu funktionieren, uns gebührend um die Beziehung zu unseren Liebsten zu kümmern und abgesehen davon auch noch so etwas wie Lebensfreude zu empfinden. Wir alle suchen nach dem ultimativen Trick, wie wir die ganzen Anforderungen unter einen Hut bekommen. Aber so sehr wir uns anstrengen, am Ende stehen wir doch wieder mit dem Gefühl da, irgendwie versagt zu haben.

Es ist unsere moderne Leistungsgesellschaft, die uns dazu antreibt, uns jeden Tag aufs Neue körperlich an unser Limit zu bringen. Wir haben überzogene Erwartungen an uns selbst, gönnen uns keine Er-

holungspausen und hinken zeitlich trotzdem immer hinterher. Wir hetzen pausenlos weiter, um mit den To-do-Listen mitzuhalten, die einfach kein Ende nehmen wollen, stellen die Bedürfnisse aller anderen vor unsere eigenen, jonglieren mit einer Unmenge familiärer und beruflicher Pflichten. Wir halten ständig Ausschau nach gesunden Lebensstrategien, verschlingen Bücher und Artikel, die aus einem eindeutig männlich zentrierten Blickwinkel der Forschung verfasst sind, dabei bräuchten wir einfach nur auf die Weisheit unserer Körper zu hören – und auf unsere eigene Biochemie.

Das Ende vom Lied ist, dass es mit unserer Gesundheit immer weiter bergab geht. Myome (Fibrome), Endometriose, das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS), Unfruchtbarkeit, nachlassende Lust auf Sex, prämatüre Ovarialinsuffizienz (POI) und eine unbequeme Perimenopause sind auf dem Vormarsch. Der Dauerstress fordert eben früher oder später seinen Tribut. Er zehrt an unserer Substanz, steht unseren Träumen im Weg, belastet unsere Beziehungen zu den Menschen, die wir lieben, weil uns keine Zeit bleibt, das Zwischenmenschliche zu pflegen. Tief in uns drin fühlen wir uns konstant unzureichend, nicht schlau genug, nicht organisiert genug, um das zu erreichen, was wir uns im Leben erhoffen.

Was, wenn ich dir jetzt verrate, wie du auf simplem Weg zu mehr Power kommst und ohne große Anstrengung das Beste aus dir herausholst, und zwar in so gut wie allen Bereichen deines Lebens? Mithilfe von etwas, das du bisher nicht nur ignoriert hast, nein, du hast es sogar als lästig empfunden. Vielleicht hast du versucht, dieses wirkungsvolle Instrument auszuschalten, hast unbewusst seine Wirksamkeit unterbunden und damit erreicht, dass es gegen dich arbeitet. Die Folge ist, dass es laufend deine Reserven aufzehrt, dich krank macht und dich daran hindert, das zu bekommen, was du dir im Leben wünschst – und was du ohne jeden Zweifel verdient hast.

Das, was jetzt so geheimnisvoll klingt, ist im Grunde gar nicht so geheim – du hast es nämlich längst in dir. Ich will nicht um den

heißen Brei herumreden: Es ist deine weibliche Biochemie, genauer gesagt dein Hormonzyklus – ja, genau das, worüber du vielleicht Monat für Monat schimpfst. Dieser Zyklus ist dein heimliches Kapital, der einzigartige und wunderbare Vorteil deines Frauseins. Er ist ein wahrer Gamechanger, ein starkes Werkzeug, mit dem du dich in allen Lebensbereichen behauptest – wenn du es nur richtig nutzt.

Das Problem ist, dass uns Frauen genau das Gegenteil eingeredet wird. Vom Tag unserer ersten Blutung an wird uns was von Krämpfen erzählt, von PMS, von der unangenehmen Bürde, die unser Körper von jetzt an zu tragen hat. Schon in jungen Jahren werden wir darauf konditioniert, uns unserer Körper zu schämen, statt sie als unsere große Stärke zu sehen. Da wird etwas so Fundamentales wie unsere körpereigene Biochemie, unser Fortpflanzungsapparat, unser monatlicher Zyklus degradiert zu einem »Fluch«, zu etwas, das wir besser verbergen sollten und womit wir uns »abzufinden« haben. Dabei sollten wir es gebührend feiern und seine vielen Vorteile für uns entdecken. Wir werden dazu erzogen, nicht von unserem Zyklus zu sprechen, ihn regelrecht zu ignorieren, bis irgendwann etwas aus dem Lot gerät. Dann behandeln wir ihn wie einen Gegner, der in seine Schranken verwiesen werden muss, und zwar mithilfe von Medikamenten und anderen Behandlungsmethoden, damit wir ihn anschließend wieder links liegen lassen können. Diese Art der Behandlung hat dazu geführt, dass wir modernen Frauen ein gestörtes Verhältnis zu unseren Hormonen, zu unseren Körpern, ja, zu uns selbst entwickelt haben. Und aufgrund dessen lassen wir die Macht unserer Biochemie nicht nur ungenutzt, nein, im schlimmsten Fall wendet sie sich eben gegen uns.

Die gute Nachricht ist, dass du mit einigen einfachen Anpassungen deines Lebensstils diese uns von der Natur geschenkte Kraftquelle jederzeit wieder anzapfen kannst. Gezieltes Biohacking verhilft dir zu allgemein verbesserter Gesundheit und Fitness, steigert deine Produktivität, hilft dir, deine Termine und Aufgaben besser

zu managen und in sämtlichen Lebensbereichen auf der Erfolgsspur zu bleiben. Und das Beste ist: Es ist denkbar einfach (verglichen mit der Selbstaussbeutung, die wir sonst so betreiben, wenn wir auf Teufel komm raus möglichst viele Aktivitäten in den Tag packen, uns an nicht zu bewältigenden To-do-Listen abrackern und dabei unsere grundlegenden körperlichen Bedürfnisse missachten). Du brauchst nur zu lernen, im Einklang mit deinem weiblichen Zyklus zu essen, zu leben und zu arbeiten. Betrachte ihn nicht länger als Feind, und schon ist der Weg frei, zu mehr Kreativität, mehr Energie, stärkeren Beziehungen zu deinen Liebsten und sogar zu einem besseren Muttersein (solltest du bereits Kinder haben). Du wirst deine Zeit strategisch viel besser nutzen können, statt dich abhängig von deinem Terminkalender zu machen, wirst mehr Power haben und letzten Endes viel mehr schaffen – und das mit sehr viel weniger Aufwand. Nutze deinen Powerzyklus und komme in den »Flow« – jenen unbeschreiblichen Zustand, den wir empfinden, wenn einfach alles passt. Du wirst deine Einstellung zum Thema Erfolg völlig neu überdenken und in Zukunft vor allem stolz auf dich selbst sein, statt dich ständig nur herunterzuputzen. Ganz intuitiv wirst du begreifen, wie du mit Stress umgehst, gelassener und zufriedener wirst, deine innere Kritikerin zum Schweigen bringst, gesünder lebst und dich selbst bestärkst, damit du produktiver und effizienter wirst, und zwar auf eine Weise, die dich auch auf lange Sicht vor dem Burnout bewahrt.

All das ist in greifbarer Nähe, die Frage ist nur: Wie sollen wir unser volles Potenzial ausschöpfen, solange wir nach den Regeln anderer leben, statt auf das Wissen zurückzugreifen, das in uns allen schlummert? Anders ausgedrückt: Wir Frauen sind so was wie runde Stöckchen, die in ein eckiges Loch passen sollen – kein Wunder also, dass wir ständig am Limit sind. Wir leben ganz einfach nicht im Einklang mit unserer weiblichen Biochemie; wir ernähren uns nicht so, dass es unserem hormonellen Gleichgewicht zuträglich wäre, versorgen unser endokrines System nicht mit den Bausteinen, die es braucht,

um unseren einzigartigen Hormoncocktail in Balance zu halten, nutzen nicht unsere naturgegebenen körpereigenen Fähigkeiten, die völlig ausreichend wären, um unser Leben bestmöglich zu genießen. Unsere Ernährungsweise und unser Lebensstil, beides nicht optimal auf uns Frauen abgestimmt, werden zu einer Belastung für ein System, das von der Natur eigentlich optimal ausgestattet wurde, um hormonell in Balance und damit auch gesund zu bleiben. Dass wir nicht im Einklang mit unseren körperlichen Gegebenheiten leben, schwächt unsere Schilddrüse, unsere Eierstöcke, unsere Leber, unsere Nebennieren, unsere Immunabwehr und unsere Verdauung. Tatsächlich bremst uns das entstehende Hormonungleichgewicht in jeder Hinsicht, nicht nur gesundheitlich, sondern auch, was unsere geistigen Leistungen betrifft. Die gestörte Balance ist nicht nur Auslöser für den berüchtigten »Hirnebel«, sondern hemmt auch unsere kreativen Fähigkeiten.

In Wirklichkeit sind all die Mythen, die unsere Kultur über den weiblichen Körper hervorgebracht hat – dass wir von Natur aus das schwächere Geschlecht, anfälliger für die Folgen der Alterung und aus vielerlei Gründen ein nicht besonders attraktives Forschungsobjekt für die Wissenschaft sind –, einfach nur Blödsinn. Man hat uns all die Jahre für dumm verkauft – wir sind Opfer einer perfiden Propaganda, die den Irrglauben verbreitet, wir seien im Hinblick auf unsere Körper und unsere biochemische Zusammensetzung im Vergleich zu den Herren der Schöpfung erheblich im Nachteil. Ein Denken, das empfindlichen Schaden anrichtet. Es ist deshalb allerhöchste Zeit, dass wir diese Sicht auf den weiblichen Körper komplett umkrepeln. Zu diesem Zweck habe ich mir ein Programm überlegt, Cycle Syncing Method® genannt. Damit will ich dir und anderen Frauen helfen, unseren ganz speziellen weiblichen Hormoncocktail zu nutzen, und zwar auf eine Weise, die dein Leben von Grund auf verändern wird.

Bei der Zyklus-Synchronisierung geht es in erster Linie darum, zu wissen, in welcher Phase deines Zyklus du dich gerade befindest. So

lernst du deinen Körper besser kennen und kannst ihn bei schwankenden Hormonspiegeln gezielt unterstützen. In meinem ersten Buch *WomanCode*, das prompt zum Bestseller wurde, habe ich erklärt, wie wir hormonell bedingte Beschwerden, wie zum Beispiel das PMS, das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS), Myome oder Endometriose, auf natürliche Weise durch minimale Anpassungen unserer Ernährungsweise beeinflussen können. Dass diese Erkenntnis bei vielen Frauen für einen »Aha-Moment« sorgen würde, hatte ich durchaus erwartet, aber die positiven Rückmeldungen, die ich erhielt, machten mich dann doch ziemlich sprachlos. Hunderttausende von Frauen haben mich seitdem kontaktiert – über unser Zentrum, auf Konferenzen zum Thema Wellness und Gesundheit, bei denen ich als Sprecherin auftrat, über die sozialen Medien und über die von uns entwickelte MyFLO-App. Und was ich nach den vielen Gesprächen mit ihnen begriffen habe, ist eigentlich noch viel wichtiger. Denn ihre Geschichten machten mir eines klar: Es gibt da eine noch viel entscheidendere Botschaft, die ich teilen sollte – nämlich dass unser falsches Verständnis von der weiblichen Biochemie nicht nur unseren Hormonhaushalt gehörig durcheinanderbringt, sondern uns auch in ganz anderer Hinsicht schadet. Man hat uns unser Selbstbewusstsein genommen und damit die Chance, das Beste aus unserem Leben zu machen.

Ich bin der Meinung: *Es reicht!*

Besinnen wir uns auf das, was uns Frauen ausmacht, auf unsere ganz eigene Biochemie. Ich will dir zeigen, wie du die Energie und die Power, die in dir stecken, optimal für dich nutzt. Dieses Buch soll dir dabei helfen. Meine Methode basiert auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus den Bereichen Neuroendokrinologie, funktionelle Medizin, Nutrigenomik, Chronobiologie, integrative Ernährung und Verhaltenspsychologie und konzentriert sich auf das Zusammenspiel zwischen Hormonhaushalt, neurochemischen Prozessen und Leistungsfähigkeit. Oberste Priorität hat dabei, dass es dir mit dem

neu erworbenen Wissen gelingt, dich auf die Vorteile deiner Weiblichkeit zu besinnen. Das Buch soll dir eine völlig neue, frauenzentrierte Sichtweise vermitteln, damit du deine Zeit effizienter zu nutzen lernst und ohne viel Aufwand produktiver wirst, und zwar auf eine Weise, die ganz auf deine weiblichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Damit stellen wir nichts weniger als unsere kulturelle Konditionierung auf den Kopf.

Anschließend bringe ich dir die vier Phasen deines Zyklus näher und erkläre, wie sie sich jeweils auf dein Denken, deine Gemütslage, dein Energielevel und dein Verhalten auswirken. Du lernst, in jeder einzelnen Phase gut zu dir selbst zu sein und deine Stärken in Bezug auf Kreativität, Leistung, Gefühle und Sex zu nutzen. Außerdem stelle ich dir eine speziell auf uns Frauen zugeschnittene Zeitmanagementstrategie vor, die sich an den Phasen deines Zyklus orientiert. So bekommst du mehr erledigt, und zwar mit weniger Stress und weniger Zeitaufwand. Du wirst sehen: Wenn du diese Strategie beherzigst, wirst du bei allem, was du tust, mehr Freude haben. Um es auf den Punkt zu bringen: Wir lösen uns vom Leben im 24-Stunden-Takt (ein Rhythmus, der, wen wundert's, exakt auf den männlichen Hormonzyklus abgestimmt ist) und wenden uns stattdessen dem 28-Tage-Rhythmus zu. Mein Biohacking-Fahrplan zeigt dir, wie du deine Gesundheit und deine Fitness auf ganz natürliche Weise verbesserst, und du erfährst, wie du die neu gewonnenen Erkenntnisse über Selbstfürsorge und Zeitmanagement hinaus in den Umgang mit der Welt um dich herum integrierst. Ich verspreche dir, dass wir richtig tief in die Materie eintauchen. Am Ende wirst du genau wissen, welcher der optimale Tag ist, um nach einer Beförderung zu fragen, wann du besser sanftes Yoga statt Cardioübungen machen solltest, wann du mehr grünes Blattgemüse essen solltest und wann du dir besser Ruhe und Rückzug gönnst, statt das Feierbiest rauszulassen.

Darüber hinaus bietet dir das Buch ein Planungs- und Auswertungs-Tool, das dir helfen soll, deinen Powerzyklus optimal

zu nutzen. Du lernst, was du tun kannst, wenn es zu hormonellen Turbulenzen kommt, und wie du einen Lebensstil beibehältst, der neuen Hormonschwankungen entgegenwirkt. So kannst du deinen körpereigenen Rhythmus nutzen – für höchste Produktivität, für mehr Zufriedenheit und für ein Leben im Flow. Selbst wenn du hormonell nicht aus dem Gleichgewicht bist, kannst du von diesem Wissen profitieren. Wenn du gut auf deinen körpereigenen Rhythmus achtest, wirst du mit weniger Stress viel mehr schaffen.

Tag für Tag bringe ich Frauen jeden Alters rund um den Erdball bei, meine Cycle Syncing Method® anzuwenden – sie alle erleben, wie sich hormonelle Beschwerden bessern und wie sich der zyklusorientierte Lebensstil auf die Lebensqualität im Allgemeinen auswirkt. Keine von ihnen hätte sich das je erträumt. (Noch ein Hinweis am Rande: Du kannst deinen Powerzyklus auch dann noch nutzen, wenn du bereits mitten in der Postmenopause steckst oder keine Blutungen mehr hast.) Ganz gleich, ob du in diesem Buch Rat suchst, weil du gesundheitliche Probleme hast, weil du Stress reduzieren oder einfach nur wissen willst, wie du das Beste aus dir herausholst – es ist für jedes Bedürfnis etwas dabei.

Wenn eine der folgenden Aussagen auf dich zutrifft, ist dieses Buch genau das Richtige für dich:

- Du hast das Gefühl, immer alles schaffen zu wollen, aber nie ausreichend Zeit dafür zu haben.
- Du willst in allem, was du anpackst, hundert Prozent geben, hast aber Schwierigkeiten, deinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden.
- Du wärst gerne kreativer, unternehmungslustiger, hättest gerne mehr Durchhaltevermögen, bringst aber keins von deinen angefangenen Projekten zu Ende.
- Du hast es schon mit allen möglichen Planungstools versucht, um insgesamt organisierter zu sein, aber leider ohne Erfolg.

- Du hast jede Diät und jedes Fitnessprogramm ausprobiert, erzielst aber nie das erhoffte Ergebnis.
- Du interessierst dich für das Thema Biohacking, weißt aber nicht recht, wo und wie du anfangen sollst.
- Du bist laufend erschöpft und fühlst dich von den vielen Verpflichtungen in deinem Leben restlos überfordert.
- Du wünschst dir mehr Spaß und Freude im Leben, hast aber Schwierigkeiten, mit deinen To-do-Listen mitzuhalten, und oft das Gefühl, so etwas wie Freude und Spaß gar nicht verdient zu haben.
- Du hast mit PMS, PCOS, Myomen, Endometriose, Zysten an den Eierstöcken, Unfruchtbarkeit oder anderen mit der Menstruation verbundenen Problemen zu kämpfen.
- Du hattest bereits Termine bei verschiedenen Ärztinnen und Ärzten, unter anderem in einer Praxis für funktionelle Medizin und bei deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen. Du hast alles versucht (z. B. Akupunktur, hormonelle Verhütungsmittel, Antidepressiva, dermatologische Behandlungen, Diuretika gegen Blähungen, Ibuprofen gegen Krämpfe, künstliche Befruchtung bei einer ausbleibenden Schwangerschaft), aber leider ohne Ergebnis.
- Du ernährst dich gesund und ausgewogen, hast aber dennoch Beschwerden.
- Du bist Mutter einer Tochter, die Probleme mit ihrer Periode, ihrer Haut, ihrem Gewicht oder mit Stimmungsschwankungen hat.
- Du bist bereits in der Perimenopause und erlebst die typischen Symptome.
- Du hast nicht mehr so viel Freude an deiner Beziehung oder an deinem Sexleben, wie du es gerne hättest.
- Du fühlst dich nicht im Einklang mit deinem Körper oder hast keine Power.
- Du glaubst, Schmerzen gehörten zu deinem Frausein dazu.

- Du möchtest das Beste aus deinem Leben machen, suchst aber noch nach einem Weg, dein Ziel zu erreichen.

---

## **Ist dieses Buch das richtige für dich?**

Mein Buch richtet sich vorrangig an Frauen, allerdings haben manche Menschen, die sich als solche identifizieren, möglicherweise nicht die biochemischen oder physischen Voraussetzungen, um die es im Kern geht. Was also, wenn du dich als transgender oder nonbinär definierst oder gerade eine Geschlechtsumwandlung durchläufst und Östrogene oder Testosteron einnimmst? Dann passt du vielleicht nicht in eine der traditionellen Geschlechterschubladen. Wie auch immer du dich selbst siehst oder wo auch immer du auf der Genderskala stehst, wichtig ist, dass du lernst, mit deinen einzigartigen Gegebenheiten zu arbeiten. Natürlich stellt sich die Frage, wie du an die Cycle Syncing Method® herangehen sollst, wenn du zum Beispiel transgender bist. Menschen, die auf dem Weg sind, eine weibliche Person zu werden, kann das Befolgen meiner Methode helfen, sich besser mit der eigenen weiblichen Energie zu verbinden, auch ohne zu menstruieren. Diejenigen, die im Übergang zum Mann sind und nach wie vor ihre Regelblutung bekommen, ziehen es vielleicht vor, sich auf das linearere, männliche 24-Stunden-Muster einzustellen. In diesem Fall ist so ein Zyklusprogramm wahrscheinlich nicht das Richtige für dich. Aber letzten Endes bleibt das natürlich dir selbst überlassen.

---

Auf den folgenden Seiten wirst du einigen Frauen begegnen, die meine Methode ausprobiert haben und nicht nur Lösungen für ihre ganz persönlichen hormonell bedingten Beschwerden gefunden, sondern dabei auch gelernt haben, ihr volles Potenzial auszuschöp-

fen – und so das Selbstvertrauen gewinnen konnten, all die Dinge in die Tat umzusetzen, von denen sie immer schon geträumt haben. Auch du kannst zu einem solchen neuen Selbstbewusstsein finden.

Sobald du das Prinzip verstanden hast, wirst du merken, dass es im Grunde kein Hexenwerk ist. Löse dich von den zahlreichen Fehlinformationen, die im Umlauf sind, und aktiviere die Power, die in dir steckt. In meinem Buch vermittele ich dir nicht nur das grundlegende wissenschaftliche Verständnis der körperlichen Prozesse, du erhältst auch einen Plan, mit dem du Schritt für Schritt dein Leben ändern kannst.

Du wirst dich nicht nur gesünder und produktiver fühlen, sondern erhältst außerdem die Gelegenheit, zurück zu dir selbst zu finden – indem wir die Wunden heilen, die durch die Entfremdung von deiner Weiblichkeit entstanden sind. Wir Frauen mühen uns schon viel zu lange ab, um in einer nicht-inklusiven Kultur zu überleben, haben uns daran gewöhnt, einen großen, wichtigen Teil von uns selbst zu verleugnen. Hören wir auf, uns in eine Schablone zwingen zu lassen. Was wir ganz dringend brauchen, ist ein Paradigmenwechsel, hin zu einem Lebensmodell, das unser Frausein in den Mittelpunkt stellt. Und genau an diesem Punkt setzt mein Buch an.

Dieses Buch:

- ermutigt dich, viel öfter das zu tun, was dir guttut.
- macht Schluss mit der Verwirrung um Hormone und ihre Funktionsweisen. Denn sie beeinflussen mehr als nur deine Menstruation und deine Fruchtbarkeit. Wenn du deinen Zyklus verstehst, weißt du zu jeder Zeit, was du zu erwarten hast und welchen Nutzen du daraus ziehen kannst.
- bringt dir gezieltes Biohacking bei, sodass du dich im besten Fall nie wieder mit hormonell bedingten Beschwerden herumschlagen musst.
- liefert dir einen Schritt-für-Schritt-Plan, wie du deinen Zyklus für ein Leben im Flow nutzt.

In **Kapitel 1** erfährst du alles über den wunderbaren weiblichen Körper. Es wird um einige Falschinformationen gehen, die uns in der Vergangenheit begleitet und Verwirrung gestiftet haben, die Scham bei uns geweckt und dazu geführt haben, dass viele von uns mit einer ganzen Reihe von gesundheitlichen Problemen kämpfen. Ich erzähle dir auch meine persönliche Leidensgeschichte, damit du verstehst, warum wir Frauen im Gesundheitlichen so oft missverstanden und mit falschen Diagnosen abserviert werden.

In **Kapitel 2** beschäftigen wir uns mit der 24-Stunden-Uhr im Vergleich zum 28-Tage-Rhythmus (ja, es gibt tatsächlich zwei verschiedene innere Uhren!). Hier begegnest du unter anderem einer neuen Herangehensweise ans leidige Thema Zeitmanagement, lernst deine Produktivität zu steigern und so aus dem sprichwörtlichen Hamsterrad auszubrechen. Du unternimmst erste Schritte hin zu einem Leben im Einklang mit deinen natürlichen Rhythmen.

**Kapitel 3** geht den Funktionsweisen des weiblichen Hormonsystems nach und zeigt dir, wie die körpereigenen Botenstoffe sich auf deine Stimmung, deine Gehirnchemie, dein Immunsystem, dein Energielevel und vieles mehr auswirken. In diesem Zusammenhang werde ich dich daran erinnern, dass unsere kulturelle Konditionierung schuld daran ist, wenn uns eine innere Stimme einzureden versucht, wir seien als Frauen benachteiligt. Und genau diese Konditionierung ist es auch, die uns so oft an der Funktionsweise unseres Körpers zweifeln lässt, es ist *keine Tatsache*. Die Wissenschaft hat mittlerweile hinreichend Beweise dafür gefunden, dass ein Leben im Einklang mit dem eigenen Zyklus von der Natur durchaus so gewollt ist, sodass du deinen neuen Lebensstil, bei dem dein Frausein im Fokus steht, voller Zuversicht für dich annehmen kannst.

In den **Kapiteln 4 bis 6** lernst du, meine Cycle Syncing Method® anzuwenden und meine Empfehlungen in Sachen Ernährung, Fitness und Zeitmanagement umzusetzen. Hier treffen Biohacking und Selfcare aufeinander. Du lernst, deinen Hormonhaushalt in

jeder Phase deines Zyklus durch deine Ernährung zu unterstützen, und ganz nebenbei lüfte ich das Geheimnis, wie du beim Sport mit weniger Schweiß sichtbare Resultate erzielst. Außerdem erhältst du verschiedene Planungstools an die Hand, die dir helfen, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen, sowohl beruflich als auch privat.

Das Biohacking-Toolkit im Anschluss an **Kapitel 6** führt dich in einfachen Schritten an neue, gesunde Routinen heran, mit denen du deinen einzigartigen weiblichen Hormoncocktail sowie die Neurochemie deines Körpers wieder in Balance bringst. Wir gehen den Ursachen von Problemen im Zusammenhang mit deiner Periode und der Fruchtbarkeit und anderen hormonellen Störungen auf den Grund, damit du deinen Zyklus in allen Bereichen optimal für dich nutzen kannst, statt ihn als ewiges Ärgernis zu sehen. Ich möchte dir dabei helfen, menstruationsbedingte Beschwerden zu beseitigen, denn nichts soll dich mehr daran hindern, die vielen wunderbaren Vorteile deines Powerzyklus zu nutzen!

**Kapitel 7** zeigt dir, wie du entspannt durch den Arbeitsalltag kommst und Produktivität und Erfolg im Geiste eines zyklussynchronen Lebensstils steigert, ganz gleich ob als Berufseinsteigerin, der noch alle Wege offenstehen, ob als Unternehmerin in der herausfordernden Start-up-Phase, ob als Führungskraft in einem Großunternehmen, die ein Team von mehreren hundert Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern führt, oder als Ehrenamtliche im Non-Profit-Bereich, mit dem Ziel, die Welt zu verändern.

**Kapitel 8** entlarvt schließlich jene Mythen, die man uns von klein auf über Liebe und Intimität beigebracht hat, und liefert den ultimativen Leitfaden zu einer besseren Kommunikation, mehr Nähe, mehr Sex, besseren Orgasmen und einem wirkungsvolleren Vorspiel – alles im Hinblick auf deinen eigenen Hormonzyklus.

In **Kapitel 9** helfe ich dir, dich von dem ewigen Perfektionismus zu verabschieden, der auf uns als moderne Mütter lastet. Finde her-

aus, wie du in den vier Zyklusphasen das Auf und Ab deiner Gefühle optimal in deiner Mamarolle nutzt.

In **Kapitel 10** möchte ich dich zu guter Letzt dazu ermuntern, deine weibliche Superpower anzunehmen und sie zu deinem Vorteil zu nutzen. Deine Gesundheit, deine innere Zufriedenheit und deine Liebsten werden es dir danken.

## Das Powerzyklus-Versprechen

Das, was du hier in der Hand hältst, ist mehr als nur ein Ratgeber. Dieses Buch ist für dich der Grundstein für eine neue Denkweise und eine Formel für einen Lifestyle, der dein Frausein ins Rampenlicht rückt. Es ist eine Art Rückeroberung, eine positive, mobilisierende Kraft, damit wir Frauen von heute wieder ganz im Einklang mit uns selbst sein können. Machen wir unsere eigenen Standpunkte und unsere Körper zu zentralen Bestandteilen unserer Selbstreferenz. Mein Buch soll Katalysator sein für eine rundum neue Lebensweise, ungeachtet der Herkunft, des Alters oder der Lebensphase, in der du dich befindest. Wir brauchen nicht am laufenden Band produktiv zu sein und auf eine konstante Weiterentwicklung zu drängen. Seien wir doch ehrlich: Nichts in der Natur folgt diesem Prinzip. Wir sollten uns stattdessen zurückbesinnen auf den Vier-Phasen-Rhythmus, den uns unser weiblicher Körper vorgibt, und möglichst im Einklang damit leben. Dann, und nur dann, wird es uns gelingen, das Leben zu leben, das uns als Frauen zusteht – frei und selbstbestimmt.

Sobald du die Zusammenhänge erkannt hast, stellt sich dir vielleicht die Frage, warum man uns Frauen das alles nicht schon viel früher beibringt. Wäre das nicht wunderbar, mit Beginn der Pubertät Bescheid zu wissen? Wir könnten unsere To-dos strategisch viel besser planen, wenn wir unser eigenes Wohlbefinden in den Mittel-

punkt stellen würden. So frustrierend diese Erkenntnis auch sein mag, sollte sie uns in erster Linie motivieren, auf eine bessere Zukunft für uns selbst und für die Mädchen und Frauen kommender Generationen hinzuarbeiten.

Der entscheidende Augenblick ist gekommen, packen wir die Gelegenheit beim Schopf. Die Zeiten stehen ohnehin auf Veränderung – wir stecken mitten in einem lange überfälligen Perspektivenwechsel, was unsere Körper und eine optimierte Gesundheitsfürsorge für uns angeht. Seit einigen Jahren zeichnen sich einige grundlegende Verschiebungen unserer Sichtweise ab, nicht zuletzt dank des regen Austauschs von Millennials in den sozialen Netzwerken:

1. Die Mythen und Tabus rund um den Menstruationszyklus sind veraltet, falsch und ein Werkzeug patriarchaler Unterdrückung, das uns behindert.
2. Hormone beeinflussen so gut wie alles an uns, über die Periode hinaus – unsere Stimmung, unsere Kreativität, unsere Energiereserven und vieles mehr.
3. Unsere zyklische Natur wird von der herkömmlichen Schulmedizin nicht angemessen berücksichtigt.
4. Weder in der funktionellen Medizin noch in Bezug auf das Thema Biohacking oder die medizinische Forschung im Allgemeinen wird unser hormoneller Zyklus ausreichend berücksichtigt.

Während wir am Arbeitsplatz sowie im gesamtgesellschaftlichen Kontext durchaus daran arbeiten, Geschlechterdifferenzen abzubauen, ist der Wunsch nach einer angemessenen Berücksichtigung unserer hormonellen Bedürfnisse im medizinischen Kontext die letzte Bastion, die uns noch aufhält, bevor wir das Patriarchat zerschlagen. Nachdem das Thema Menstruation endlich im Mainstream angekommen ist, haben wir Frauen noch mehr verdient: Mehr Transparenz in Bezug auf die gefährlichen Nebenwirkungen von hormonellen Verhütungsmethoden, eine bessere Gesund-

heitsversorgung bei Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Menstruation stehen, und mehr Biohacking-Tipps und medizinische Forschungen unter Berücksichtigung unseres Geschlechts.

Wir Frauen haben Besseres verdient.

Wir verdienen es, unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten, und zwar in unserem eigenen Tempo.



## TEIL 1

---

# UNSER KÖRPER, UNSER RHYTHMUS

*Es braucht Jahre, bis eine Frau aufhört, sich für all  
das zu entschuldigen, wofür ihr immer Schuldgefühle  
eingeredet wurden.*

– AMY POEHLER



## KAPITEL 1

# Schluss mit den Falschinformationen

*Mädchen lernen, ihre Körper als Endlosbaustellen zu sehen, an denen sie kontinuierlich arbeiten müssen, wohingegen Jungen ihre Körper schon von Kindesbeinen an als ein Werkzeug zu begreifen lernen, mit dem sie alles um sich herum beherrschen.*

– GLORIA STEINEM

Ich weiß noch gut, wie wir im Biologieunterricht in der achten Klasse endlich zum Thema menschliche Fortpflanzung kamen und das Lehrbuch aufschlugen. Meinen damaligen Lehrer, Mr Bing, fand ich richtig toll. Ich ging gern zur Schule. Und ganz besonders gern mochte ich den Biologieunterricht. Für mich bildete dieses Fach die perfekte Schnittstelle aus Philosophie, Kunst und Natur – genau meine Themen. Deshalb erwartete ich mir sehr viel von dieser Stunde. Wir begannen wie immer. Mr Bing gab uns eine kurze Einführung ins Thema, gefolgt von einer Viertelstunde Stillarbeit, in der wir den dazugehörigen Text im Lehrbuch lesen sollten. Anschließend gab es eine Diskussion, gefolgt von einer Fragerunde, und dann wurden die Projektthemen verteilt. Einige solche Projekte in der Vergangenheit waren zum Beispiel die Modellanfertigung eines DNA-Strangs, das Erstellen eines Zellenquerschnitts oder das Sezieren von Kuhaugen und Fröschen gewesen. Eins meiner Lieblingsprojekte hatte darin bestanden, dass wir uns einen Baum aussuchen sollten, um ihn vom Winter bis

zum Frühling zu beobachten und dabei Proben zu sammeln, von der Entwicklung der Knospen bis hin zur Blüte. Diese Pflanzenteile sollten wir pressen und anschließend die einzelnen Bestandteile nachzeichnen. Im Rahmen dieses Projekts habe ich jede Menge über den natürlichen Rhythmus des Lebens gelernt – erst wartet man darauf, dass eine kleine Knospe sich zu öffnen beginnt, dann, dass die Pflanze ihre Blätter oder Blüten entfaltet, und zuletzt, dass sie wieder verwelken. Es war eine Lektion, die in meinem Gedächtnis haften geblieben ist. Der heutige Unterricht aber entwickelte sich absolut nicht so, wie ich es erwartet hatte. Ich saß an meiner Schulbank und zappelte vor Ungeduld, während Mr Bing uns in das Thema einführte – die menschliche Fortpflanzung. Dann machte ich mich eifrig ans Lesen des Bucheintrags. Als Erstes lasen wir den Abschnitt über die Spermienproduktion. Die Worte, mit denen die Vorgänge beschrieben wurden, waren äußerst kraftvoll, der Text klang ungefähr folgendermaßen:

*Die männlichen Hoden sind kleine Kraftwerke, die eine effiziente Produktion garantieren. Sie bringen zwischen zwei- und dreihundert Millionen Spermien pro Tag hervor. Jedes einzelne Spermium ist wiederum das optimale Transportmittel, welches das genetische Material zuverlässig an die Eizelle liefert. Von der Form über die bewegliche Geißel bis hin zu den Nährstoffen, die dem Spermium seine Mobilität und Beweglichkeit verleihen, herrscht hier ein perfektes Zusammenspiel, ausgerichtet auf sein ultimatives Ziel – die Eizelle als Erstes zu erreichen, um Geninformationen weiterzugeben.*

»Wow! Die Entwürfe der Natur sind einfach genial, und hätte ich Hoden, wäre ich stolz«, dachte ich.

Also stürzte ich mich voller Vorfreude auf den Absatz über die weiblichen Fortpflanzungsorgane. Ich konnte es kaum erwarten, alles über die verborgenen Mechanismen zu erfahren, die sich im In-

neren meines Körpers abspielten. Aber was ich dann zu lesen bekam, war eine gnadenlose Enttäuschung:

*Nach dem Heranreifen und dem Freisetzen der Eizelle aus einem der Eierstöcke gibt es im weiblichen Fortpflanzungsprozess zwei Möglichkeiten. Im Falle einer Befruchtung vergrößert sich die Gebärmutter, die Plazenta reift heran, und das Wunder des Lebens nimmt im sicheren Umfeld des weiblichen Uterus seinen Anfang. Ist dies nicht der Fall, wird die nicht benötigte Schleimhaut abgestoßen, und der Zyklus beginnt von Neuem.*

»Okay?«, überlegte ich. »Das ist alles?«

Ich war verwundert über den deutlich veränderten Ton, über die oberflächliche Behandlung der Abläufe und vor allem darüber, wie nebensächlich alle diese wichtigen Vorgänge, die bei uns Frauen ablaufen, behandelt wurden – du weißt schon, dass wir bluten und trotzdem nicht sterben, ach ja, und dass wir kleine Menschen hervorbringen wie gut funktionierende 3-D-Drucker ... Hey, kein Riesending! Im Text schwang lediglich Enttäuschung mit, da die Eizelle nicht zwangsläufig befruchtet wird. Der Darstellung im Buch zufolge hatten die hormonellen Vorgänge ausschließlich für andere einen Wert – für den Mann, dessen Ziel die Fortpflanzung ist, und für das Baby, wegen des 3-D-Drucks. Für die Frau selbst aber wurden sie als wertlos dargestellt. Sicher, ich war damals gerade mal vierzehn – was wusste ich schon? Aber ich begeisterte mich sehr für dieses Thema und war so fasziniert von den körperlichen Veränderungen, dass ich zusammen mit meinen drei besten Freundinnen den »Perioden-Club« ins Leben gerufen hatte. Das war einige Jahre zuvor gewesen, nach unserer ersten Sexualkundestunde in der sechsten Klasse. Der Perioden-Club hatte zwei Hauptfunktionen: 1. wollten wir Wetten darüber abschließen, wer von uns als Erste ihre Periode bekommen würde und 2. sollte er die häufigen Ab-

stecher zur Toilette während der Mittagspause und in den anderen Pausen rechtfertigen, weil wir natürlich nachsehen mussten, ob eine von uns vielleicht schon zu bluten begonnen hatte. Seit Jahren versetzte mich der Gedanke, dass ich bald eine richtige Frau sein würde, in tief empfundene Ehrfurcht. Die stumpfen Ausführungen über das weibliche Reproduktionssystem in unserem Lehrbuch nahm ich deshalb sehr persönlich. Ich fand sie extrem verletzend.

Aber damit nicht genug. Je mehr ich mich im Lauf der kommenden Jahre mit dem Thema beschäftigte, desto deutlicher zeichnete sich ab, dass in Texten zu den biologischen Prozessen im weiblichen Körper immer der gleiche Tenor herrscht: Stets klingt der Ton seltsam abwertend, und die offensichtliche Macht, die wir Frauen haben, wird völlig ausgeblendet. Das zog sich von Mr Bings Biologieunterricht bis hin zu den geheiligten Hallen der Johns-Hopkins-Universität, wo ich mein Grundstudium absolvierte. Von den mechanischen Beschreibungen der »normalen« Dauer eines Zyklus bis zum zeitlichen Rahmen, den man für die Erweiterung des Muttermundes während der Geburt für angemessen hält – alles wird in einem trockenen, klinischen Tonfall vorgebracht, definitiv nichts, was uns Frauen ein empowerndes Gefühl gibt. Die heimtückische Schlussfolgerung, die wir daraus ziehen, lautet folglich: Sobald wir von diesen Standardvorgaben abweichen, gelten wir als nicht normal und müssen dringend medikamentös behandelt werden.

Was ich da las, ließ mich nicht nur zutiefst verletzt zurück, nein, ich war richtig aufgebracht. Wo waren denn die Beschreibungen, die der positiven Sicht auf die effiziente Spermienproduktion entsprochen hätten? Ich stellte mir einen Text wie den folgenden vor:

*Das weibliche Fortpflanzungssystem ist die Krönung der menschlichen Evolution und Reproduktion. Effizient und in höchstem Maße anpassungsfähig, arbeiten sage und schreibe sieben verschiedene Hormone in einer symphonischen Beziehung zusam-*

men, um vier höchst raffinierte Prozesse in Gang zu setzen, die sich in einem geregelten monatlichen Rhythmus wiederholen: das Heranreifen mehrerer Follikel, der Eisprung, der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut (um den Uterus auf eine mögliche Empfängnis vorzubereiten) und schließlich das Abstoßen dieser Schleimhaut, falls es zu keiner Befruchtung und Einnistung der Eizelle kommt. Im Falle einer Schwangerschaft folgt nun der Prozess der Reifung, der absolut atemberaubend ist. Das Heranwachsen des Fötus, ermöglicht durch Veränderungen in der weiblichen Hormonstruktur, der Immunfunktion und im Stoffwechsel, ist einfach nur verblüffend. Und die Tatsache, dass dieser Prozess auch Vorteile für die werdende Mutter mit sich bringt, verdient ebenfalls Beachtung. Der Geburtsvorgang, der sich aus Wehentätigkeit und Entbindung zusammensetzt und der eine erhebliche Gefahr für den Körper der Gebärenden darzustellen scheint, ist ein Paradebeispiel für das, was der weibliche Körper zu leisten vermag: So verwandelt er sich in einen starken Kanal, durch den er das Baby sicher zur Welt bringt, der perfekte Selbstschutzmechanismus. Unterstützt wird diese Leistung durch die Tatsache, dass der weibliche Organismus sehr viel effizienter als der männliche Mikronährstoffe aus der Nahrung zieht, über das resistenterere Immunsystem verfügt und einen etwas langsameren Stoffwechsel hat, damit Nährstoffe möglichst lange im Körper verbleiben, bevor das Ausscheidungssystem seine Arbeit beginnt. Außerdem verfügen Frauen über mehr Verknüpfungen von Nervenbahnen zwischen den beiden Gehirnhälften. Die unglaubliche Präzision, mit der all diese Prozesse ineinandergreifen, garantiert, dass eine Frau äußerst sensibel auf all das reagiert, was in ihr selbst, in ihrer Gemeinschaft und ihrer Umgebung vorgeht. So kann sie jederzeit die besten Entscheidungen für ihr eigenes Wohl treffen, denn sie hat von Natur aus das große Privileg, die nächste Generation von Menschen hervorzubringen. Und wenn sie keinen Nachwuchs in

*die Welt setzt, unterstützen alle diese körpereigenen Vorgänge sie darin, eine starke und aufmerksame Anführerin zu sein, für ihre Gemeinschaft und für die Welt als Ganzes.*

Ich finde es nicht richtig, dass man den jungen Leuten – Mädchen wie Jungen – etwas anderes als das beibringt. Als eine Frau, die ihr ganzes Leben dem Studium des perfekten Zusammenspiels der weiblichen Hormone gewidmet hat, die sich beruflich dem Ziel verschrieben hat, Frauen dabei zu helfen, mit ihrem Zyklus in Einklang zu kommen, kann ich dir versichern, dass jede Beschreibung, die nicht die gebührende Bewunderung für dieses ausgeklügelte Meisterwerk an den Tag legt, nicht annähernd an die Wahrheit herankommt.

Es mussten viele Jahre vergehen, bevor ich zufällig über den Grund stolperte, warum der weibliche Reproduktionsprozess nicht im angemessenen positiven Licht dargestellt wird. Meine Entdeckung zog mir den Boden unter den Füßen weg. Denn es ist so: Würde man die unglaubliche Macht des weiblichen Fortpflanzungsapparats anerkennen, würde sich nichts weniger als das globale Machtgefüge verschieben. Kämen wir allesamt darin überein, dass Frauen aus biologischer Sicht keineswegs das schwächere Geschlecht sind, sondern voller Power stecken, dann würde sich so ziemlich alles an unseren gesellschaftlichen Normen ändern müssen, um uns einen gleichberechtigten Status einzuräumen. Und wie es aussieht, ist und war das Patriarchat nie an einem solchen Paradigmenwechsel interessiert. Sicher muss ich dir nichts von der jahrhundertelangen Unterdrückung der Frau quer durch die Kulturen erzählen, das ist allgemein bekannt. Aber die Erkenntnis, dass sogar das, was man uns über unseren eigenen Körper beibringt – von der Art, wie er in Lehrbüchern dargestellt wird, bis hin zur stiefmütterlichen (wenn nicht sogar abwertenden) Behandlung im medizinischen Bereich –, diese Unterdrückung aufrechterhält und, schlimmer noch, uns zu Komplizinnen unserer eigenen Unterjochung werden lässt, war für mich

ein echter Augenöffner. Denn wenn wir einerseits daran glauben, dass wir zum Leiden verdammt sind und von unserem Körper nicht erwarten können, symptomfrei zu funktionieren, dann glauben wir andererseits nicht daran, dass wir am Zusammenspiel unserer Hormone irgendetwas ändern können, sobald sich Beschwerden daraus ergeben.

Solange wir keine Ahnung haben, was sich in unseren Körpern tatsächlich abspielt, und unsere eigene Biologie für uns ein Buch mit sieben Siegeln ist, wird es uns nicht gelingen, auf eigenen Beinen zu stehen. Schließlich wissen wir noch nicht einmal, wer wir wirklich sind. Eigentlich sollten wir in dem Wissen aufwachsen, dass unser Körper von Natur aus mit allem ausgestattet ist, was wir brauchen, um echte Anführerinnen zu sein. Aber wir sind ahnungslos. Und aus diesem Grund geben wir tagtäglich unsere Macht auf tausend verschiedene Arten ab – wir leugnen unsere Natur, tun alles, um uns in das von unserer männlich dominierten Kultur vorgegebene Schema zu zwängen, leiden völlig unnötig an hormonellen Störungen und lassen unsere Kräfte ungenutzt, einfach weil man uns nie beigebracht hat, uns angemessen um unser wunderbares und komplexes Hormonsystem zu kümmern.

Und jetzt mal Hand aufs Herz. Der Sexualekundeunterricht an deiner Schule war bestimmt der gleiche Mist. Die Medien- und Werbebotschaften trichtern uns Tag für Tag ein, dass die Periode schmutzig sei und deshalb etwas ist, worüber man besser nicht spricht. Genau solche Mythen und die unzulängliche Wissensvermittlung an den Schulen verhindern, dass wir unsere Körper richtig und gut behandeln. Unsere Kultur will uns suggerieren, dass unsere Körper Baustellen sind, an denen rund um die Uhr gearbeitet werden muss, während Männerkörper als kraftvolle Werkzeuge dargestellt werden, wie dafür geschaffen, die Herausforderungen des Lebens souverän zu meistern. Wen überrascht es da, dass unser Verhältnis zu unseren Körpern gestört ist? Wegen Texten wie dieser

komplett irreführenden Einleitung in das Thema Frausein in meinem Schulbuch *strengen wir uns sogar noch an, unsere natürlichen Gegebenheiten zu unterdrücken, weil wir glauben, so erfolgreicher zu sein*. Nur dass das nicht funktioniert. Was immer du loszuwerden versuchst, ob es überflüssige Pfunde, PMS oder Pickel sind, ist vergebens. All deine Bemühungen, auf der Karriereleiter weiter nach oben zu kommen, in eine der begehrten Führungspositionen aufzusteigen oder ein eigenes Unternehmen zu gründen, schlagen sich negativ auf deine Gesundheit nieder. Und als hätten wir mit den vielen unsichtbaren Arbeiten im Haushalt, unserem eigentlichen Job und dem Muttersein nicht schon genug um die Ohren, kommt auch noch der Druck dazu, in Sachen Wellness und Selfcare ganz vorne mit dabei zu sein. Was wir dabei übersehen, ist die Tatsache, dass alle unsere Mühen in Bezug auf Diäten, Fitness und Zeitmanagement umsonst sind und wir nur wertvolle Energien vergeuden, die wir eigentlich dringend bräuchten, um kreativ zu sein – weil alle diese Programme, die Hilfe versprechen, keinerlei Rücksicht auf den weiblichen Zyklus nehmen. Der Großteil all dieser Ratschläge und Selbsthilfeprogramme, denen wir so folgen, ist auf Männer zugeschnitten, und es wird automatisch davon ausgegangen, dass dieselben Tipps auch auf uns Frauen übertragbar sind. Aber ich sage dir was – das ist ein fataler Trugschluss.

Das mangelnde, oft falsche Wissen ist tief in unseren Köpfen verankert. Und das muss ein Ende haben, und zwar jetzt!

## **Die Wahrheit hinter den geläufigsten (und schädlichsten) Mythen über die Menstruation**

Dass wir alle so schlecht informiert sind, hat zur Folge, dass sich einige weit verbreitete Mythen über die Menstruation hartnäckig halten. Sie sorgen dafür, dass wir uns unserer Körper und unserer

Weiblichkeit schämen. Es ist also höchste Zeit, dass wir einiges richtigstellen.

### **Mythos 1: PMS ist normal**

Stimmungsschwankungen, Blähungen, Pickel ... alle diese prämenstruellen Symptome seien völlig normal, erzählt man uns. Aber Achtung, hier kommt die Eilmeldung: Sind sie nicht! Dieser Mythos im Zusammenhang mit dem prämenstruellen Syndrom ist besonders perfide, weil er uns zu unnötigem Leiden verdammt. Denn gerade weil wir darauf konditioniert wurden zu denken, Schmerzen und andere typische Begleiterscheinungen der Periode lägen in der Natur der Sache, suchen wir gar nicht erst nach einer Möglichkeit, die Beschwerden loszuwerden. Der PMS-Mythos richtet allerdings noch sehr viel mehr Schaden an. Man dreht uns einen Strick daraus und nimmt unsere Gefühle, unsere Meinungen und unsere Urteile einfach nicht ernst. Man steckt uns in die Schublade »hormongesteuert« (als hätten Männer nicht auch Hormone!), ein typischer Trick, mit dem man uns abwertet und lächerlich macht.

**Die Fakten:** Es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass PMS-Symptome nur dann auftreten, wenn in der Lutealphase die Balance zwischen Östrogen und Progesteron aus dem Lot ist. Ein solches Ungleichgewicht kann entweder durch die falsche Ernährung hervorgerufen werden – wie zum Beispiel durch übermäßigen Kaffeekonsum, zu viel Zucker, Milchprodukte, Low-Fat-Produkte, Diäten oder Saftkuren –, oder durch die noch viel heimtückischere Verleugnung unserer Weiblichkeit – genauer gesagt der Kraft, die in der fortwährenden zyklischen Veränderung liegt. Die sogenannte BioCycle-Studie, durchgeführt von den National Institutes of Health, der amerikanischen Gesundheitsbehörde, hat gezeigt: Je länger PMS unbehandelt bleibt, desto mehr steigt das Risiko, in der Postmenopause an Krebs, Diabetes oder Demenz zu erkranken. Auch Herzerkrankungen können die Folge sein. Wenn Frauen im Einklang mit ihrem Zyklus le-

ben, die richtigen Lebensmittel zu sich nehmen und ihrem Körper so die benötigten Nährstoffe zukommen lassen, verschwinden die PMS-Symptome. Die Zeit unmittelbar vor der Menstruation, in der diese Symptome üblicherweise auftreten, kann dann für uns zu einer Phase der Einsicht, der Klarheit und der Entscheidung über unseren weiteren Weg werden. Möglicherweise bist du in diesem Zyklusabschnitt erfüllt von dem Gefühl, alles schaffen zu können, die Dinge geregelt zu kriegen, und dem Wunsch nach einem Großreinemachen – buchstäblich und auch im übertragenen Sinn. Ich habe dem Kürzel PMS deswegen eine neue Bedeutung verpasst – »prioritizing myself« – ich setze mich selbst auf meiner Prioritätenliste an oberste Stelle. Wenn viel mehr Frauen dasselbe täten, träten PMS-Symptome sehr viel seltener auf.

## **Mythos 2: Krämpfe sind ein unvermeidliches Übel**

Mehr als die Hälfte aller Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter gibt an, jeden Monat ein bis zwei Tage lang an menstruationsbedingten Unterleibsschmerzen zu leiden. Hast du dich auch schon bei dem Gedanken ertrappt, ohne Krämpfe gehe es nicht, die gehören einfach dazu? Wer sein ganzes Leben gesagt bekommt, Regelschmerzen seien nun mal ein weibliches Schicksal, also »find dich damit ab«, schluckt das wohl oder übel und glaubt auch nicht, dass sich daran etwas ändern lässt. Höchste Zeit für einen Realitätscheck: Du brauchst diese Krämpfe nicht zu ertragen.

**Die Fakten:** Ja, es stimmt, dein Körper produziert eine Art von Prostaglandin. Dieses Hormon – PgE2 – verursacht Kontraktionen der Gebärmutter, die sich zu heftigen Krämpfen auswachsen können. Aber wusstest du, dass dein Körper noch zwei weitere Prostaglandine ausschüttet – PgE1 und PgE3? Diese wirken von Natur aus krampflosend und sorgen deshalb für Abhilfe bei Periodenschmerzen. Dank dieser beiden natürlichen Schmerzmittel hat dein Körper also doppelt so viel Potenzial, Schmerzen zu bekämpfen, als sie

zu verursachen. Die gute Nachricht ist: Wenn du deinen Zyklus mit den richtigen Nährstoffen versorgst, hat dein Körper alles, was er braucht, um die Produktion der guten Prostaglandine anzuregen. So lassen sich Regelschmerzen auf natürliche Weise lindern.

### **Mythos 3: Die Antibabypille reguliert den Zyklus**

Denkst du wie so viele von den Frauen, mit denen ich tagtäglich ins Gespräch komme, auch, du würdest menstruiere, obwohl du hormonell verhütet? Klar, die meisten Frauen, die die Pille nehmen, bluten jeden Monat, als wäre alles ganz normal.

**Die Fakten:** Was bei dir passiert, wenn du die Pille nimmst, ist keine echte Periode. Es handelt sich vielmehr um eine »Abbruchblutung«, die nichts mit der natürlichen Monatsblutung am Ende eines Zyklus zu tun hat. Vielleicht überrascht es dich, wenn ich dir verrate, dass die Placebo-Tage, die auf dem Beipackzettel der meisten Antibabypillen erwähnt werden, eigentlich nur ein Marketingtrick sind. In der ersten Zeit nach Markteinführung der Pille befürchteten die Hersteller, Frauen könnten das Medikament ablehnen, weil sie die Vorstellung, nicht zu bluten, zu sehr abschrecken würde. So kam man auf die Idee mit den Placebo-Tagen. Damit es zu einer echten Periodenblutung kommen kann, braucht es allerdings einen Eisprung; aber gerade diese entscheidende Zyklusphase wird durch die Pille unterbunden. Wenn keine Eizelle heranreift, bleibt der Zyklus stecken, in einer Phase, in der die Hormonspiegel auf ihrem Tiefpunkt sind. Die Blutung bleibt aus. Abgesehen davon korrigieren synthetische Verhütungsmittel keineswegs ein hormonelles Ungleichgewicht; sie legen lediglich die körpereigenen hormonellen Prozesse lahm, und so leben wir Jahre, oft Jahrzehnte, ohne den eigentlichen Ursachen für bestimmte Symptome auf den Grund zu gehen. Und das kann ernsthafte Konsequenzen für unseren gesundheitlichen Gesamtzustand haben. Abgesehen davon hat die Pille viele unschöne Nebenwirkungen – und ich rede nicht nur

von denen, die auf dem kleinen Beipackzettel aufgeführt sind. Im Biohacking-Toolkit-Abschnitt erfährst du alles, was dir dein Frauenarzt oder deine Frauenärztin vielleicht verschwiegen hat – zum Beispiel die Tatsache, dass hormonelle Verhütungsmittel die Nährstoffaufnahme negativ beeinflussen, dass sie dein Mikrobiom, also die Darmflora, empfindlich stören und dass durch sie das Risiko für Depressionen steigt.

### **Mythos 5: Eine Frau *braucht* nicht zwingend zu menstruieren**

Alle paar Jahre erscheint irgendwo ein Artikel, in dem behauptet wird, es bestünde keinerlei Notwendigkeit, dass wir moderne Frauen noch menstruieren, und dass wir doch so viel besser dran und insgesamt fitter wären, wenn wir nicht Monat für Monat bluten würden. Manche Gynäkologen geben ihren Patientinnen ohne Bedenken grünes Licht, die Placebo-Pillen auszulassen und die wirksamen Pillen durchgängig einzunehmen, um die monatlichen Blutungen komplett zu unterbinden.

**Die Fakten:** Ja, es ist erstaunlich, wie es uns als Spezies gelungen ist, den Körper zu überlisten und den Zyklus zu unterdrücken. Aber ist es deshalb automatisch gut? Die Natur hat sich durchaus etwas dabei gedacht und uns den Zyklus zum langfristigen Schutz unserer Gesundheit mitgegeben. Dass man an diesem ausgeklügelten System herumpfuscht, indem man die Periode ganz bewusst ausschaltet, hat ernsthafte Folgen und birgt erhebliche Gefahren für unsere Gesundheit. Der Eisprung und damit auch die Menstruation spielen eine entscheidende Rolle für den Schutz unseres gesundheitlichen Gesamtzustands, und zwar über Jahrzehnte. Diese Prozesse beugen unter anderem Osteoporose, Herzerkrankungen, Brustkrankungen und Demenz vor. Jeder Eisprung und jeder Zyklus haben einen schützenden Effekt. Es ist, als würde man auf eine Art gesundheitliches »Bankkonto« einzahlen für die Jahre, in denen der Zyklus zum Stillstand kommt. Unser Menstruationszyklus ist für unseren ge-