

SINA OBERLE

Der  
Zyklus-  
Code



# Klimaneutral

## Druckprodukt

ClimatePartner.com/13336-1905-1001



Originalausgabe

1. Auflage 2020

Verlag Komplett-Media GmbH

2020, München

[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)

ISBN: 978-3-8312-0556-1

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Layout und Illustrationen: Heike Kmiotek, [www.heike-kmiotek.de](http://www.heike-kmiotek.de)

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO GbR, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Printed in the EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

### Bildnachweis:

Alle Illustrationen: Heike Kmiotek, [www.heike-kmiotek.de](http://www.heike-kmiotek.de)

**Istock:** gradyreese: S. 13/15; miljko: S. 26; stockfour: S. 39; pixdeluxe: S. 43; Nattakorn Maneerat: S. 60/61; yulkapopkova: S. 74/75; bymuratdeniz: S. 88; Prostock-Studio: S. 112; PeopleImages: S. 135; CarlosDavid.org: S. 138; KarpenkovDenis: S. 140/141; OksanaKiian: S. 149; sveta\_zarzamora: S. 150/151; Foxys\_forest\_manufacture: S. 153; Foxys\_forest\_manufacture: S. 155; etorres69: S. 157; RistoArnaudov: S. 165; haoiliang: S. 169; tenkende: S. 171; udra: S. 173; solidcolours: S. 174; Youngoldman: S. 176/177

**Adobe Stock:** DragonFly: S. 37; Asta: S. 54; Christoph Walter: S. 106; beats\_: S. 143; nito: S. 115; Sunny Forest: S. 146; photosimysia: S. 148; juefraphoto: S. 159; gitusik: S. 161; Ildi: S. 163; Sea Wave: S. 167

**Sonstige Bilder:** Björn Jansen: S. 10/11, S. 188; Ovy GmbH: S. 181

SINA OBERLE

# Der Zyklus- Code

Dein Ratgeber bei  
Stimmungsschwankungen vor der Periode

KOMPLETTMEDIA

# INHALT

<b>VORWORT</b> .....	<b>13</b>
Weinen, Lachen, Verzweifeln, Ausrasten ....	13
<b>VERSTEHEN</b> .....	<b>14</b>
Was erwartet dich? .....	16
Was genau sind Stimmungsschwankungen? .....	17
<i>PMS oder PMDS?</i> .....	18
Die emotionale Frau .....	21
Haben wir ein Problem? .....	24
Frauenpower .....	25
<i>Noch ein paar Worte zur Selbstverantwortung</i> .....	27
Hormone: Echte Stimmungsmacher? .....	28
Mögliche Ursachen für Stimmungsschwankungen .....	33
1. <i>Zu viel Östrogen im Vergleich zu Progesteron</i> .....	33
2. <i>Zu wenig Östrogen</i> .....	34

3. Zu wenig oder zu viel Serotonin . . . . .	34
4. Zu viel Adrenalin und Cortisol . . . . .	35
5. Schilddrüsenunterfunktion . . . . .	35
6. Zu viele männliche Hormone . . . . .	35
7. Ein Vitamin-B <sub>6</sub> -Mangel . . . . .	36
8. Ein Magnesium-Mangel . . . . .	36

EXKURS

Warum die Pille eine so große Rolle spielt . . . . .	38
------------------------------------------------------	----

Warum psychische Veränderungen vor der Periode immer noch ungeklärt sind . . . . .	40
---------------------------------------------------------------------------------------	----

EXKURS

Was sagt die Neurowissenschaft? . . . . .	42
-------------------------------------------	----

Der Zyklus und unsere Emotionen . . . . .	44
<i>Menstruation (Tag 1 bis 6)</i> . . . . .	44
<i>Erste Zyklusphase (Tag 7 bis 12)</i> . . . . .	45
<i>Eisprung (Tag 13 bis 16)</i> . . . . .	45
<i>Zweite Zyklusphase (Tag 17 bis 34)</i> . . . . .	46

Noch ein paar Worte zu Antidepressiva und Co . . . . .	48
--------------------------------------------------------	----

Reale Geschichten – Du bist damit nicht allein . . . . .	50
----------------------------------------------------------	----

**ANALYSIEREN . . . . . 61**

Love your Cycle . . . . .	62
<i>Was ist »normal«?</i> . . . . .	62
<i>Was bedeutet das jetzt?</i> . . . . .	63

Das MoodBook . . . . .	66
<i>Wie das MoodBook funktioniert</i> . . . . .	66
<i>Deine täglichen Fragen</i> . . . . .	66
<i>Deine Stimmungsskala</i> . . . . .	67

Das MoodBoard . . . . .	70
<i>Wie du das MoodBoard nutzt</i> . . . . .	70

<b>UMSETZEN</b> .....	<b>75</b>
Die Zyklusphasen und wie wir sie besser nutzen können .....	76
<i>Menstruation (Tag 1 bis 6) – Phase der Ruhe</i> .....	76
<i>Erste Zyklusphase (Tag 7 bis 12) – Phase der Kreativität</i> .....	81
<i>Eisprung (Tag 13 bis 16) – Phase der Aktivität</i> .....	84
<i>Zweite Zyklusphase (Tag 17 bis 34) – Phase der inneren Kraft</i> .....	86
Der ganzheitliche Körper: drei Stressfaktoren .....	92
<i>Chemischer Stress</i> .....	93
<i>Körperlicher Stress</i> .....	105
<i>Emotionaler Stress</i> .....	120
Notfalltipps .....	135
<i>Ätherische Öle</i> .....	135
<i>Wenn du denkst, es hilft gar nichts mehr</i> .....	137
<b>ERNÄHRUNGSTIPPS</b> .....	<b>141</b>
Gute-Laune-Nahrung .....	142
Schlechte-Laune-Nahrung .....	144
Gesunde Kräuter .....	146
Vitalstoffe .....	147
<b>REZEPTE</b> .....	<b>151</b>
<b>FRÜHSTÜCK</b> .....	152
<i>Fruchtiges Haferporridge</i> .....	152
<i>Homemade-Knuspermüsli</i> .....	154
<i>Life-Changing-Bread mit Lachs und Avocado</i> .....	156
<b>MITTAGESSEN</b> .....	158
<i>Karotten-Pastinaken-Suppe</i> .....	158
<i>Frischer Salat mit Brokkoli und Blumenkohl</i> .....	160
<i>Grünkohlaufauf mit Nusskruste</i> .....	162

ABENDESSEN . . . . .	164
<i>Chinakohlsalat mit Pilzen</i> . . . . .	164
<i>Wildlachs mit Wirsing und grünen Bohnen</i> . . . . .	166
<i>Heilbutt mit Süßkartoffeln und Fenchel</i> . . . . .	168
DRINKS . . . . .	170
<i>Kurkuma-Latte</i> . . . . .	170
<i>Stimmungsmacher</i> . . . . .	172
<i>Bitter-Elixier</i> . . . . .	174
<b>ANHANG</b> . . . . .	<b>176</b>
Die häufigsten Fragen . . . . .	178
Sieben Tipps für den Mann . . . . .	180
1. <i>Die Ovy Partner App</i> . . . . .	180
2. <i>Es ist nicht nur Drama</i> . . . . .	181
3. <i>Den weiblichen Zyklus verstehen</i> . . . . .	182
4. <i>Etwas Gutes tun</i> . . . . .	182
5. <i>Massage mit ätherischen Ölen</i> . . . . .	183
6. <i>MoodBoard</i> . . . . .	183
7. <i>Der Joker: Time-out wie im Football</i> . . . . .	183
Starke Worte . . . . .	185
Danksagung . . . . .	187
Über die Autorin . . . . .	188
Buchempfehlungen . . . . .	189
<b>ANMERKUNGEN</b> . . . . .	<b>190</b>

Dieses Buch widme ich



...JEDER  
*einzelnen*  
**Frau**





**»Ich traue mir weniger zu, kann mich nicht mehr freuen und fühle mich oft traurig. Ich bin schneller gereizt und streite deshalb mehr mit meinem Freund. Ich weiß nicht, was ich will, es ändert sich von Stunde zu Stunde.«**

**NINA, 34 JAHRE**

**»Kurz vor meiner Periode fangen meine Gefühle an, Karussell zu fahren, ich steigern mich zum Beispiel in alles Mögliche rein, egal ob positiv oder negativ, und weine oder lache definitiv mehr als sonst! Und das macht mich einfach kaputt, weil es auch sehr anstrengend ist, da es manchmal sogar im Minutentakt wechselt!«**

**VIVIANA, 24 JAHRE**

**»Bevor ich meine Tage bekomme, zweifle ich an allem, zum Beispiel an meiner Beziehung, an meinem Job, an meinem Äußeren und meinen Handlungen. Am liebsten würde ich mich einfach nur im Bett verkriechen und im Selbstmitleid ertrinken.«**

**LEIJLA, 29 JAHRE**

**»Vor der Periode glaube ich an nichts mehr, bei dem ich ein paar Tage zuvor noch motiviert war, es anzupacken, weil ich blind für meine Stärken, meine Gefühle, meinen Antrieb und die Zuneigung meiner Mitmenschen werde.«**

**NADINE, 31 JAHRE**

## VORWORT

### Weinen, Lachen, Verzweifeln, Ausrasten ...

Emotionen, die wir sicher alle schon mal erlebt haben. Doch was ist, wenn sie hintereinander in kürzester Zeit auftreten? Wenn man das Gefühl hat, dass die Emotionen völlig aus dem Ruder geraten und man sich vor lauter Selbstzweifel gar nicht mehr wiedererkennt?

Wir sind voller Emotionen, welche in verschiedenen Lebensmomenten getriggert werden. Wir können enttäuscht sein, glücklich, neugierig, traurig, ängstlich – und in den meisten Fällen verstehen wir die Emotion und können uns erklären, warum sie zum Vorschein kommt. Aber was ist, wenn in uns plötzlich Gefühle ausgelöst werden, ohne dass wir sie erklären können?

Genauso ging es mir auch. Nach dem Absetzen der Pille habe ich so viel Positives für meinen Körper erfahren dürfen. Ich habe mich das erste Mal wieder selbst gespürt. Körper und Geist waren plötzlich nicht mehr getrennt voneinander, sondern eins miteinander. Doch mit der Hormonumstellung kamen auch die ersten Beschwerden. Neben unreiner Haut und Haarausfall habe ich besonders stark unter den enormen Stimmungsschwankungen vor der Periode gelitten. Das ständige Auf und Ab und das zermürbende Zweifeln an meinem Leben, an meinem Partner und besonders an mir selbst, hat mich so sehr aus der Bahn geworfen. Alles war schwer in dieser Zeit. Nichts konnte mich mehr motivieren. Doch mit Eintreten der Periode war plötzlich alles wie weggeblasen. Alles, was mir ein paar Tage zuvor noch so dramatisch erschienen war, war auf einmal nur noch halb so schlimm. Wie konnte das sein? Es lagen teilweise nicht einmal 24 Stunden zwischen diesen verschiedenen Emotionslagen.

**Wir Frauen durchleben in unserer zyklischen Zeit verschiedene Phasen. Diese Phasen können unterschiedliche Emotionen mit sich bringen, und das wiederum gibt uns den Anschein von Stimmungsschwankungen.**

**Das Wichtigste daran ist, dass wir diese Phasen erkennen und positiv für uns nutzen.**

# VERSTEHEN

---



## Was erwartet dich?

Wir Frauen sollten den weiblichen Zyklus in erster Linie als wundervolles Geschenk betrachten. In meinem Buch möchte ich dir aber auch aufzeigen, wie du lernst, mit den verschiedenen Phasen umzugehen, und vor allen Dingen, wie du die Ursache für die Stimmungsschwankungen herausfinden und auflösen kannst.

Mein Buch »Der Zyklus-Code« soll dich auf deiner Achterbahnfahrt der Emotionen begleiten und dir ein besseres Verständnis von deinem weiblichen Zyklus bieten. Leider haben wir irgendwann verlernt, mit unserem Zyklus richtig umzugehen. Es gibt kaum mehr Frauen, die wissen, was ihr Körper ihnen mit den unterschiedlichen Beschwerden sagen möchte. Der Weg zum Arzt – und damit zum passenden Medikament – ist heute schneller als manchmal vielleicht notwendig. Wir haben kein Vertrauen mehr in unseren Urinstinkt und bräuchten wieder eine genaue Anleitung, wie wir mit unserem Körper umgehen sollen.

Mir sind in den letzten Jahren so viele Frauen begegnet, die unter ihren starken Stimmungsschwankungen oder anderen hormonellen Beschwerden leiden. Diese Frauen haben in den meisten Fällen die Verbindung zu ihrem eigenen Körper verloren und sich gegen ihren weiblichen Zyklus gestellt. Dazu kommen noch all diejenigen (wie auch ich), die mit hormoneller Verhütung ihren Zyklus unterdrückt haben. Nicht selten ist das Resultat nach dem Absetzen hormoneller Verhütung ein völliges emotionales und körperliches Chaos.



Im ersten Teil »Verstehen« lernst du den Zyklus, die verschiedenen Hormone und Helferchen kennen. Anschließend geht es ans »Analysieren«, das heißt, du wirst anhand eines MoodBooks und eines MoodBoards genau herausfinden, wie sich deine Stimmung innerhalb des Zyklus verändert. Das MoodBoard hilft dir dabei, all das gelernte Wissen anzuwenden und dir dein Ziel für einen ausgeglichenen Zyklus ohne Stimmungsschwankungen visuell vor Augen zu halten. Im Kapitel »Umsetzen« geht es um die einzelnen Ursachen von Stimmungsschwankungen und was du dagegen unternehmen kannst. Am Schluss findest du einzelne Rezepte und Ernährungstipps.

## Was genau sind Stimmungsschwankungen?

Heute weinen und morgen lachen – ja, so was gibt es tatsächlich. Eine Stimmung kann sich innerhalb von Minuten drastisch verändern und uns so stark beeinflussen, dass sich ganz plötzlich unsere Welt auf den Kopf stellt. Da kommt es auch vor, dass wir uns in einem Moment schön und sexy fühlen und uns im nächsten Moment, wenn wir uns im Spiegel anschauen, überhaupt nicht mehr gefallen und die Selbstzweifel auf uns einprasseln.

Stimmungsschwankungen müssen sich nicht zwingend nur auf die eigene Person auswirken. Ganz im Gegenteil, es kommt durchaus häufig vor, dass wir uns heute ein gemeinsames Kind mit dem Partner vorstellen können, ihn heiraten möchten und total anhänglich sind. Und schon am nächsten Tag stellen wir die komplette Beziehung infrage. Eine starke Stimmungsschwankung ist ein Zeichen unseres Körpers, dass etwas aus dem Ruder gelaufen ist.

Werfen wir mal einen Blick auf die medizinische Definition von Stimmungsschwankungen:

»Als Stimmung bezeichnet man in der Psychologie eine Form des angenehmen oder unangenehmen Fühlens, die den Hintergrund menschlichen Erlebens bildet. Die Stimmung hängt neben anderem von der (biologischen) Gesamtverfassung des Individuums und seiner Befindlichkeit ab. Wie der Name schon verrät, zeichnen sich Stimmungsschwankungen dadurch aus, dass die Stimmung wechselt. Dies geschieht meist plötzlich und oft auch ohne sofort erkennbaren Grund. Der Wechsel kann je nach Person und Ursache mehr oder weniger stark ausfallen. Manche bemerken eine Stimmungsschwankung an einer leichten Stimmungsveränderung, andere wiederum erleben Stimmungsschwankungen als einen Unterschied wie Tag und Nacht. So kann ausgesprochen gute Laune plötzlich nahezu in eine depressive Verstimmung umschlagen.«<sup>1</sup>

Oder auch:

»Im Wesentlichen sind sie Emotionen, die wir nicht mehr unter Kontrolle haben. Hierbei mangelt es den Betroffenen an der Fähigkeit zur Regulierung ihrer Gefühle und am Ausdruck fundamentaler Empfindungen. Menschen,

die diese Episoden der Traurigkeit und des Glücks erfahren, erleben daher sowohl Momente des unkontrollierbaren Schluchzens als auch des unangemessenen Lachens.«<sup>2</sup>

Unterm Strich ist eine Stimmung also eine Emotion, die der Körper in bestimmten Momenten hervorruft. Zu einer Schwankung wird es dann, wenn sich diese Emotionen stark verändern, manchmal sogar so stark, dass eine gegenteilige Emotion erreicht wird.

### PMS oder PMDS?

PMS ist die Abkürzung für prämenstruelles Syndrom. Mediziner nennen Symptome immer Syndrom, wenn sie sich nicht erklären können, was genau die Ursache ist, und wenn verschiedene Ursachen aufeinandertreffen. Von PMS spricht man nur, wenn in der zweiten Zyklushälfte (also *nach* dem Eisprung und *vor* der Periode) bestimmte Symptome auftreten und diese mit der Menstruation wieder verschwinden.

Zu PMS zählen mittlerweile mehr als 150 verschiedene Beschwerden, sowohl körperliche als auch psychische. Hier ein Teil davon ...

- Abgeschlagenheit
- Aggression
- Ängstlichkeit
- Antriebslosigkeit
- Bauchschmerzen
- Benommenheit
- Brustspannen
- Depressionen
- Hautprobleme
- Heißhunger
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Wasseransammlungen
- Weinerlichkeit

Im Rahmen meiner Recherche zu diesem Buch wollte ich herausfinden, wie viele Frauen denn nun tatsächlich an Stimmungsschwankungen vor der Periode leiden. Bis jetzt habe ich darauf immer noch keine wirklich zufriedenstellende Antwort. In unterschiedlichen Magazinen, Büchern oder Studien konnte ich bisher immer nur die vagen Aussage von »viele Frauen im gebärfähigen Alter leiden an ...« bis zu »fast

alle menstruierenden Frauen ...« entnehmen. Wir befinden uns also zwischen *einer* betroffenen Frau und *nahezu allen* Frauen, die an den Beschwerden von Stimmungsschwankungen vor der Periode leiden.

Alles, was ich weiß, ist, dass ich *täglich* unheimlich viele Nachrichten von Frauen bekomme, die mir schreiben, dass sie sich innerhalb der zweiten Zyklushälfte mental total verlieren. Die Betroffenen klagen in den Tagen vor der Regelblutung sowohl über körperliche Symptome als auch über Stimmungsschwankungen. Eigentlich könnte man jetzt meinen: Genau das ist es, was ich habe – PMS. Dann liegt die Lösung doch klar auf der Hand. So leicht ist es leider nicht, denn das Themengebiet PMS ist mehr als unerforscht. Das macht nicht besonders viel Mut, und genau deshalb gehen so viele Frauen auch mit gesenktem Kopf aus der Frauenarztpraxis, ohne zu wissen, was eigentlich mit ihnen los ist.



### **Schon gewusst?**

Es existieren bereits mehrere mildere Urteile über Straftaten von Frauen, die unter PMS leiden. Tatsächlich gab es um das Jahr 1850 herum in England zwei Frauen, die des Mordes angeklagt und aufgrund ihrer menstruellen Unregelmäßigkeiten freigesprochen wurden.

Oder ist es doch PMDS? Jetzt wird es langsam kompliziert, kommt also zu PMS noch eine ausgebautere Version dazu. Sie soll eine noch stärkere Form des PMS sein. PMDS heißt ausgeschrieben prämenstruelle dysphorische Störung. Bei PMDS kommen neben unzähligen körperlichen nun auch extreme psychische Beschwerden dazu, die erst aufhören, wenn der Zyklus beendet ist. Es leiden wohl 7 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter an der schweren Form der PMDS, die ihren Alltag komplett auf den Kopf stellt.<sup>3</sup>

Aktuell gibt es kein ausführliches Diagnoseverfahren, das es den Ärzten ermöglicht, PMS oder PMDS zu diagnostizieren. Der Grund ist logisch, wo keine potenzielle Ursache, da auch keine Diagnose.

Die Techniker Krankenkasse schreibt über PMS und die Art der Diagnose Folgendes:

»Da es beim prämenstruellen Syndrom keine beweisenden Befunde gibt, wie beispielsweise einen bestimmten Laborwert, stellt der Frauenarzt die Diagnose anhand des Beschwerdebilds. Es können sowohl die körperlichen als auch die psychischen Beschwerden im Vordergrund stehen. Voraussetzung für die Diagnose eines PMS ist, dass die Beschwerden zyklusabhängig auftreten und dass ein symptomfreies Intervall von mindestens einer Woche in der ersten Zyklushälfte vorliegt. Ebenso gilt die ausgeprägte Beeinträchtigung des Alltags der Patientin als wichtiges Diagnosekriterium. Das prämenstruelle Syndrom ist eine sogenannte Ausschlussdiagnose, das heißt, dass andere mögliche Ursachen der Beschwerden, wie zum Beispiel eine Depression, ausgeschlossen sein müssen. Damit der Arzt ein PMS diagnostizieren kann, muss die Patientin ein Symptomtagebuch über mindestens zwei bis drei Monate führen, in dem sie die Beschwerden, ihre Stärke und den zeitlichen Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus festhält. Anhand dieses Tagebuchs kann der Arzt die Abhängigkeit der Symptome von der zweiten Zyklushälfte objektivieren und feststellen, welche Symptome die Patientin am stärksten beeinträchtigen.«<sup>4</sup>