

# ZYKLISCH LEBEN & SEED CYCLING

Für ein Leben im Einklang mit deinem weiblichen Zyklus



## WARUM ZYKLISCH LEBEN?

Der **weibliche Zyklus** ist mehr als nur die Periode – er ist ein natürlicher Rhythmus aus vier Phasen, der mit hormonellen Veränderungen einhergeht. Ein Leben im Einklang mit diesen Phasen stärkt das Körperbewusstsein, unterstützt die Hormonbalance und fördert Wohlbefinden, Energie und Kreativität.

**Seed Cycling** (Samenrotation) ist eine sanfte Methode, um die hormonelle Balance zusätzlich mit natürlichen Nährstoffen zu unterstützen.

---

## 1. DIE VIER ZYKLUSPHASEN & IHRE QUALITÄTEN

### 1. Menstruation (Tag 1–5)

Rückzug, Innenschau, Ruhe

- Wärmende Speisen, Rückzug, Journaling, Schlaf

### 2. Follikelphase (Tag 6–13)

Neubeginn, Kreativität, Offenheit

- Leichte Kost, Bewegung, Pläne schmieden

### 3. Ovulation (Tag 14–18)

Höhepunkt, Kommunikation, Energie

- Soziale Aktivitäten, klare Gespräche, Leichtigkeit

### 4. Lutealphase (Tag 19–28)

Abgrenzung, Intuition, Struktur

- Erdende Ernährung, Struktur im Alltag, Entspannung
- 

## 2. SEED CYCLING – WAS IST DAS?

Seed Cycling bedeutet die gezielte Einnahme bestimmter Saaten im Verlauf des Menstruationszyklus, um die Produktion und den Abbau von Östrogen und Progesteron zu unterstützen.

### Follikelphase (Tag 1–14)

- 1 EL Leinsamen (geschrotet) +  
1 EL Kürbiskerne täglich
- Unterstützen den Aufbau von Östrogen

### Lutealphase (Tag 15–28)

- 1 EL Sesam (geschrotet) +  
1 EL Sonnenblumenkerne täglich
- Unterstützen die Progesteronbildung

### Hinweise zur Anwendung

- Immer frisch geschrotet verwenden
  - In Müesli, Smoothies, Suppen oder Joghurt einbauen
  - Mindestens über 3–6 Monate anwenden für Wirkung
-

---

### 3. ERGÄNZENDE TIPPS FÜR ZYKLISCHES LEBEN

- Zykluskalender oder App führen
  - Menstruationstage als Rückzugszeit planen
  - Projekte auf Zyklusphasen abstimmen
  - Selbstfürsorge und Ernährung auf aktuelle Phase abstimmen
  - Sich eine therapeutische Frauenmassage vor Eisprung und Menstruation gönnen
- 

### HINWEIS

Diese Methode dient der sanften Regulation des hormonellen Gleichgewichts. Sie ersetzt keine medizinische Abklärung bei Zyklusbeschwerden oder Hormonstörungen. Bei Unsicherheiten oder bestehenden Erkrankungen Rücksprache mit einer Fachperson halten.

---

### WEITERE INFOS

Wir stehen dir in unserer Praxis liebend gerne für eine individuelle Beratung und Begleitung zur Verfügung.

Eine schöne Massage und/oder Fussreflexzonentherapie können zur Entspannung oder zur Aktivierung ganz auf deine Bedürfnisse abgestimmt werden und sind eine tolle Ergänzung für dein Wohlbefinden.



Buchtipp: Eat like a woman

---



GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST. GALLEN

### WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.



+41 77 461 44 63



info@gesundnatuerlich.ch



www.gesundnatuerlich.ch



gesund\_natuerlich