

Blondie Power - Booklet

Female Performance

Alles rund um den weiblichen Zyklus

Das Booklet zum Podcast "Blondie Power - Leb' deinen Zyklus"

Impressum

Texte: © Copyright by Simone Reuthal und Verena Roscher

Umschlaggestaltung: © Copyright by Simone Reuthal

Verlag:

Sportsformer S.R. UG (haftungsbeschränkt)

Obergasse 1

61130 Nidderau

info@sportsformer.com

Herstellung: epubli - ein Service der neopubli GmbH, Köpenicker Straße 154a, 10997 Berlin

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@epubli.com

“Leb’ Deinen Zyklus”

Blondie Power - Booklet

Female Performance

Alles rund um den weiblichen Zyklus

Das Booklet zum Podcast "Blondie Power - Leb' deinen Zyklus"

Vorwort

Herzlich willkommen zu „Blondie Power – Alles rund um den weiblichen Zyklus“. Wir freuen uns, dich auf eine spannende Reise mitzunehmen, die dich mit deinem Körper und deinem Zyklus vertraut macht. Der weibliche Zyklus ist nicht nur eine biologische Tatsache, sondern beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Energie und unsere Leistungsfähigkeit – jeden Monat.

Wie sind wir auf dieses Thema gekommen? Im Leistungssport ist die zyklusorientierte Trainings- und Ernährungsplanung längst angekommen. Neueste Studien zeigen, wie Frauen durch ein besseres Verständnis ihres Zyklus mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Erfolg auch im Alltag erzielen können. Gemeinsam mit der Gynäkologin Dr. Manuela Bohr haben wir dieses Booklet entwickelt, um Dir wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und praktische Tipps näherzubringen.

Dieses Booklet möchte dich dazu ermutigen, deinen Zyklus bewusst wahrzunehmen, die Schwankungen besser zu verstehen und zu erkennen, wie diese sich auf deinen Alltag auswirken können. Indem du deinen Körper besser kennlernst, kannst du deine Energie gezielt nutzen und Beschwerden reduzieren. Lass dich inspirieren, entdecke neue Seiten an Dir selbst und freue dich auf viele Aha-Momente! Bist du bereit für deine lilafarbene Reise? Dann los!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Der weibliche Zyklus und seine Phasen

- 1.1 Was passiert während des Zyklus?
- 1.2 Die vier Phasen als Jahreszeiten
- 1.3 Zyklus Tracking
- 1.4 Die wichtigsten Hormone des Zyklus – wie sie wirken und was sie steuern
- 1.5 Der Hormonzyklus & das Superhormon Östrogen

Kapitel 2: Die Zyklus Phasen im Detail

- 2.1 Winter - Menstruation
- 2.2 Frühling - Follikelphase
- 2.3 Sommer - Ovulation
- 2.4 Herbst - Lutealphase

Kapitel 3: Zyklusorientiertes Training - Leistung steigern

- 3.1 Warum zyklusorientiertes Training?
- 3.2 Der Menstruationszyklus & dein Leistungspotenzial
- 3.3 Wissenschaftlicher Nutzen auf einen Blick
- 3.4 Die beste Phase für Leistungssteigerung
- 3.5 Trainingsgestaltung im Zyklus – dein Fahrplan für Performance & Regeneration
- 3.6 Mythen & Irrtümer rund ums Zyklustraining

Kapitel 4: Zyklus außer Balance – wenn Hormone aus dem Takt geraten

- 4.1 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 4.2 Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS)
- 4.3 Weitere Zyklusstörungen im Überblick

Kapitel 5: Menopause/Wechseljahre – wenn der Zyklus leiser wird

- 5.1 Die drei Phasen der Wechseljahre
Perimenopause - Menopause - Postmenopause
- 5.2 Mythen rund um die Wechseljahre – was wirklich stimmt

6. Quellen und Studien

Kapitel 1: Der weibliche Zyklus und seine Phasen

1.1 Was passiert während des Zyklus? Vier Phasen, ein Körper – dein Zyklus im Überblick

Der weibliche Zyklus ist ein faszinierendes Zusammenspiel von Hormonen, das jeden Monat von Neuem beginnt. Durchschnittlich dauert ein Zyklus etwa 28 Tage, aber alles zwischen 21 und 35 Tagen ist völlig normal – denn jeder Zyklus ist individuell. Der Zyklus lässt sich in vier Phasen unterteilen. Jede dieser Phasen ist geprägt von unterschiedlichen hormonellen Veränderungen, die sich nicht nur auf deinen Körper, sondern auch auf deine Stimmung, Energie und Leistungsfähigkeit auswirken. Und genau dieses Wissen macht dich stark – denn wenn du deinen Zyklus verstehst, kannst du gezielt mit ihm statt gegen ihn arbeiten und trainieren.

Die vier Zyklusphasen im Überblick:

1. **Menstruation (Tag 1–5):** Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag deiner Periode. Die Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen – das zeigt sich durch die Blutung. In dieser Phase sind Östrogen und Progesteron besonders niedrig – viele Frauen fühlen sich müde, zurückgezogen oder reizbarer. Gleichzeitig ist es aber eine Phase der körperlichen und mentalen Regeneration.
2. **Follikelphase (Tag 6–14):** Dein Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Die Eizelle reift heran, und der Östrogenspiegel steigt an. Das sorgt für mehr Energie, Vitalität und Motivation. Du fühlst dich oft besonders leistungsfähig – dein Körper ist jetzt bereit für Krafttraining, Muskelaufbau und neue Ideen. Progesteron bleibt noch niedrig.
3. **Ovulation / Eisprung (um Tag 14):** Der Eisprung ist der Höhepunkt des Zyklus. Die fruchtbaren Tage beginnen. Die Eizelle wird freigesetzt. Dein Östrogenspiegel ist jetzt am höchsten, auch LH (luteinisierendes Hormon) steigt stark an. Viele Frauen fühlen sich in dieser Phase besonders selbstbewusst, vital und kontaktfreudig.
4. **Lutealphase (Tag 15–28):** Nach dem Eisprung dominiert Progesteron. Es stabilisiert die Schleimhaut der Gebärmutter und bereitet den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Gleichzeitig sinkt das Östrogen langsam ab. In dieser Phase können Stimmungsschwankungen, Erschöpfung oder PMS auftreten. Auch das Verletzungsrisiko steigt leicht, weil Progesteron die Stabilität deiner Bänder senken kann.

♥ Blondie-Tipp:

„Es gibt nicht *den* perfekten Zyklus – wichtig ist, dass du dein individuelles Muster erkennst. Tracke deine Symptome, dein Energielevel oder deine Stimmung – und lerne dich neu kennen!“

1.2 Die vier Phasen als Jahreszeiten So tickt dein Zyklus: Frühling, Sommer, Herbst & Winter in dir

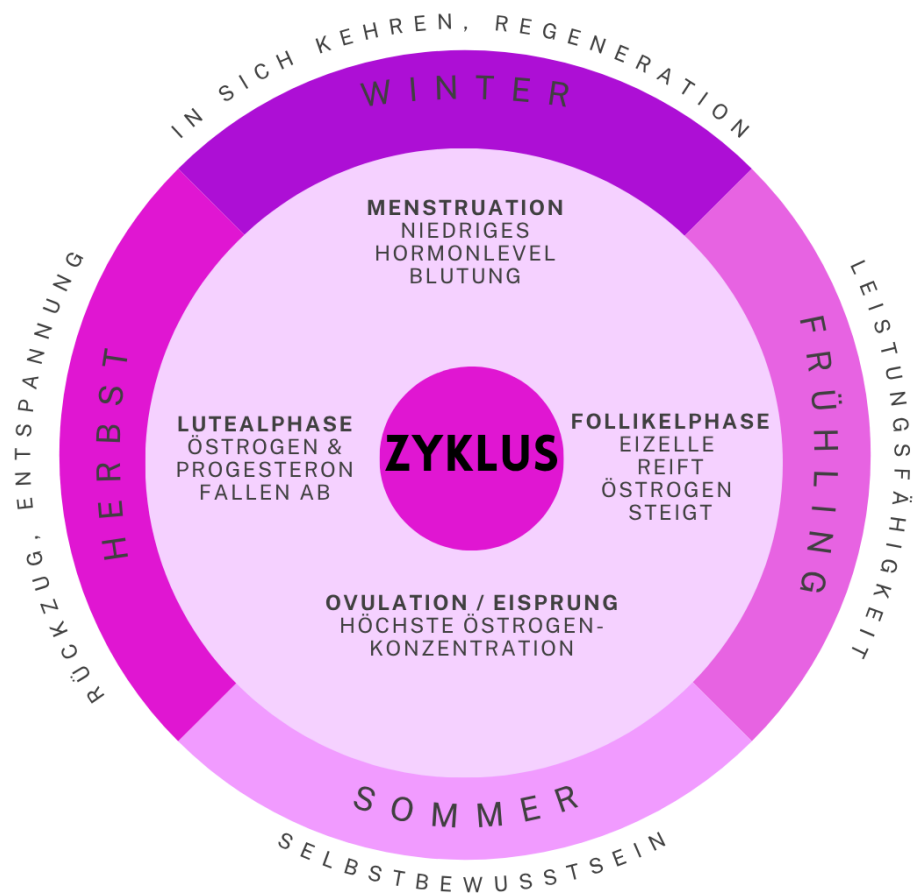
Der weibliche Zyklus im Jahreszeiten Modell:

Dein Zyklus ist mehr als nur „Periode“ – er ist ein wiederkehrender Kreislauf, der dich durch ganz unterschiedliche Phasen führt. Eine schöne und intuitive Möglichkeit, diese Phasen zu verstehen, ist das Jahreszeiten-Modell. Jede Phase deines Zyklus entspricht einer emotionalen und körperlichen Jahreszeit – mit typischen Stimmungen, Bedürfnissen und Potenzialen.

- **Winter / Menstruation:** Zeit für Rückzug und Regeneration. Wie im Winter draußen alles ruht, will auch dein Körper zur Ruhe kommen. Viele Frauen spüren in dieser Phase ein starkes Bedürfnis nach Ruhe, Wärme und Achtsamkeit. Es ist okay, sich zurückzuziehen – dein Körper arbeitet gerade auf Hochtouren im Hintergrund.
- **Frühling / Follikelphase:** Zeit für Neuanfang, Aufbruch und Energie. Dein Energielevel steigt – so wie die Natur wieder erwacht. Du wirst kreativer, motivierter und hast Lust, Dinge umzusetzen. Dein Körper ist besonders aufnahmefähig, leistungsbereit und offen für Neues. Die perfekte Zeit, um Projekte zu starten oder Ziele zu setzen.
- **Sommer / Ovulation:** Zeit für Strahlkraft, Selbstvertrauen und Soziales. Wie ein heißer Sommertag bist du in Hochform: selbstbewusst, kommunikativ und mit vollem Glow. Die Ovulation ist die Phase, in der viele Frauen sich besonders verbunden mit sich selbst und anderen fühlen – deine Superpower ist jetzt auf dem Höhepunkt!
- **Herbst / Lutealphase:** Zeit für Reflexion, Struktur und Selbstfürsorge. Du ziehst dich langsam wieder zurück. Es wird ruhiger – körperlich und emotional. PMS-Symptome können auftreten, dein Energielevel sinkt. Aber auch das ist wichtig: Jetzt ist die Phase, in der du Grenzen setzt, ausmistet und dich auf dich selbst fokussierst.

♥ Blondie-Tipp:

„Du musst nicht jeden Tag gleich funktionieren – **du bist zyklisch, nicht linear.** Und genau darin liegt deine Stärke.“



1.3 Zyklus Tracking:

Um deinen Zyklus bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und gezielt für dich zu nutzen, führt kein Weg am Zyklus-Tracking vorbei. Wenn du regelmäßig dokumentierst, was in deinem Körper passiert, entwickelst du ein tiefes Gespür für deine hormonellen Veränderungen – und kannst Training, Ernährung, Termine, aber auch Selfcare viel besser anpassen.

Warum solltest du deinen Zyklus tracken?

- **Besseres Körpergefühl:** Du erkennst Muster in deinem Energielevel, deiner Stimmung, deinen Symptomen – und weißt, was dein Körper wann braucht.
- **Erkennen von Unregelmäßigkeiten:** Zyklusstörungen, hormonelle Dysbalancen oder Krankheiten wie das PCO-Syndrom fallen frühzeitig auf.
- **Familienplanung oder natürliche Verhütung:** Du erkennst deine fruchtbaren Tage genauer – egal ob mit oder ohne Babywunsch.
- **Alltags- und Trainingsplanung:** Du kannst wichtige Termine, Workouts oder Pausen gezielt in zyklusfreundliche Phasen legen.
- **Besserer Umgang mit Beschwerden:** PMS, Periodenschmerzen oder Stimmungsschwankungen verlieren ihren Schrecken, wenn du weißt, woher sie kommen.

Wie kannst du deinen Zyklus tracken?

Es gibt viele Wege – such dir den aus, der zu dir passt:

-  **Apps und digitale Tools**
Apps wie *Clue*, *Flo* oder *MyNFP* helfen dir, deine Periode, Symptome und Stimmung zu dokumentieren. Praktisch, übersichtlich und oft kostenlos.
-  **Basaltemperatur messen**
Jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen misst du deine Körpertemperatur. Ein leichter Anstieg deutet auf den Eisprung hin.
-  **Zervixschleim beobachten**
Die Konsistenz deines Zervixschleims verändert sich im Laufe des Zyklus. Glasklar und spinnbar = fruchtbare Tage.
-  **Zykluskalender (analog oder digital)**
Du trägst deine Menstruation, Symptome, Stimmung oder Energielevel regelmäßig ein – zum Beispiel mit Farben oder Emojis.
-  **Ovulationstests (LH-Streifen)**
Diese Tests messen den Anstieg des LH-Hormons – und zeigen, wann dein Eisprung bevorsteht.

♥ **Blondie-Tipp:**

„Zyklus-Tracking ist kein Kontrollinstrument – sondern ein Tool für mehr Selbstfürsorge. Je besser du deinen Körper kennst, desto besser kannst du dich um dich kümmern.“

1.4 Die wichtigsten Hormone des Zyklus – wie sie wirken und was sie steuern

Dein Zyklus wird von einem ausgeklügelten Zusammenspiel verschiedener Hormone gesteuert. Sie sind die unsichtbaren Regisseurinnen deiner Stimmung, deiner Energie und deines Körpers.

Hier lernst du die vier wichtigsten Zyklus-Hormone kennen – und wie sie deinen Alltag beeinflussen.

Die Zyklus-Hormone im Überblick

Hormon	Wirkung	Aktiv in...
Östrogen	Fördert Energie, Konzentration, Motivation, Muskelaufbau, straffe Haut, Libido, Selbstbewusstsein	Steigt in der Follikelphase an, Höhepunkt kurz vor dem Eisprung
Progesteron	Wirkt beruhigend, unterstützt den Schlaf, reduziert Reizbarkeit, stabilisiert Schleimhaut & Körpertemperatur	Dominiert in der Lutealphase
FSH (Follikelstimulierendes Hormon)	Regt das Wachstum der Eibläschen im Eierstock an	Aktiv zu Beginn der Follikelphase
LH (Luteinisierendes Hormon)	Löst den Eisprung aus (→ Ovulation), triggert den Wechsel in die Lutealphase	LH-Peak kurz vor dem Eisprung

Infobox:

Östrogen = Antrieb | Progesteron = Ruhe | LH = Sprung | FSH = Startsignal

Was bedeutet das für dich?

- Wenn Östrogen dominiert (Frühling/Sommer), fühlst du dich häufig energiegeladen, fokussiert und körperlich fit – ideal für Projekte, Social Life und Sport.
- Wenn Progesteron übernimmt (Herbst), brauchst du mehr Ruhe, Struktur und Selfcare – der Körper verlangsamt sich biologisch.
- FSH und LH sind besonders wichtig für die Eisprung Vorbereitung und -auslösung – sie spielen eher im Hintergrund, beeinflussen aber konkret Fruchtbarkeit und Zyklusverlauf.

💜 Blondie-Tipp:

Deine Hormone sind nicht deine Feindinnen – sie sind dein inneres Leitsystem. Wenn du weißt, wer wann das Kommando übernimmt, kannst du deinen Alltag hormonfreundlich gestalten.

1.5 Der Hormonzyklus & das Superhormon Östrogen

Was ist der Hormonzyklus überhaupt?

Dein Zyklus wird nicht nur durch die Menstruation sichtbar – er ist vor allem ein hormonell gesteuerter Kreislauf, der viele Körperfunktionen beeinflusst: von Stimmung und Energie über Schlaf und Haut bis hin zu Stoffwechsel, Libido und Konzentration.

Die vier wichtigsten Akteurinnen dieses Kreislaufs hast du bereits kennengelernt (siehe Kapitel 1.4): Östrogen, Progesteron, FSH und LH. Doch ein Hormon spielt ganz besonders in der ersten Zyklushälfte die Hauptrolle – und das ist Östrogen. Es ist das Gamechanger-Hormon für körperliche und mentale Performance.

Östrogen – dein Power-Hormon

Östrogen ist in der Follikelphase (Tag 6–14) deutlich erhöht und erreicht kurz vor dem Eisprung seinen Peak. Es ist verantwortlich für viele der positiven Effekte, die du in dieser Phase spürst:



Wirkung

Fördert Muskelaufbau

Verbessert Fettstoffwechsel

Steigert mentale Klarheit

Unterstützt Kollagenbildung



Vorteil für dich

Mehr Kraft, schnellere Regeneration

Höhere Energie & Ausdauer

Fokus, Kreativität, Entscheidungsfreude

Straffe Haut, gesunde Gelenke

Erhöht Libido

Nähe, Verbindung, Selbstbewusstsein

Stärkt Knochen & Bindegewebe

Verletzungsprävention & Stabilität (bei Balance mit Progesteron)

Studien zeigen: Frauen, die in der Hoch-Östrogen-Phase trainieren, haben bessere Trainingserfolge, schnellere Reaktionszeiten und einen höheren Grundumsatz.

Quelle: Oosthuyse & Bosch, Sports Medicine, 2010

So verlaufen Östrogen und Progesteron im Zyklus

Menstruation (Tag 1–5)

Beide Hormone sind niedrig → eher Ruhe & Rückzug

Follikelphase (Tag 6–14)

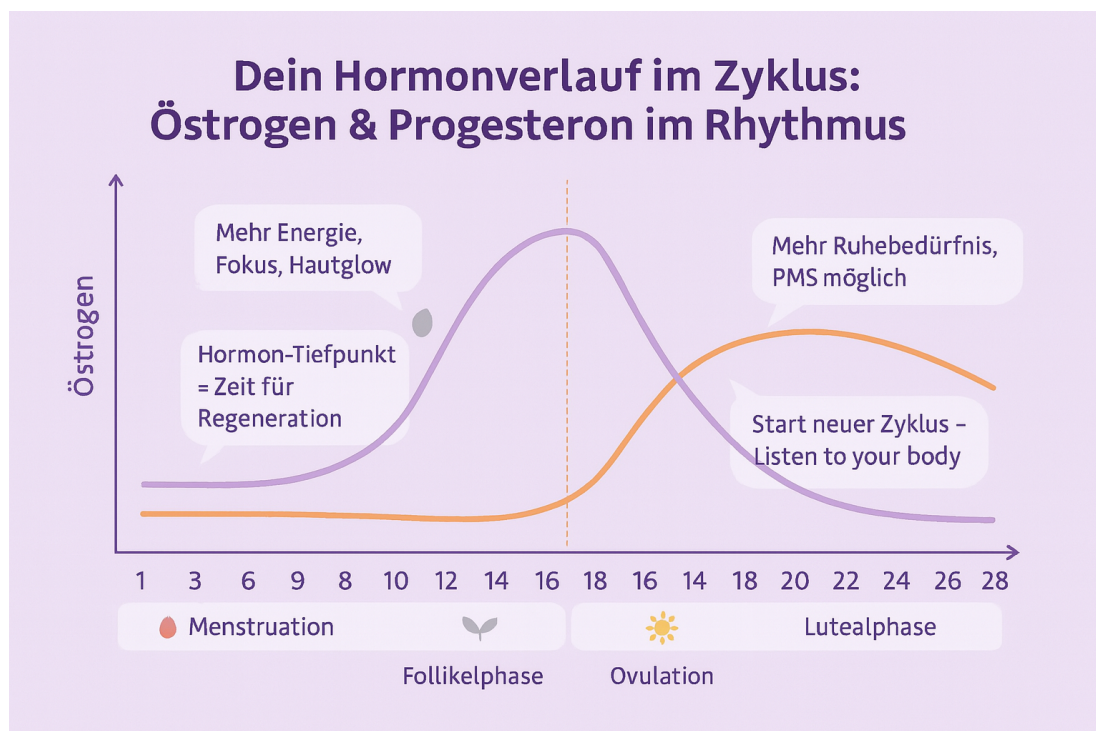
Östrogen steigt → Energie, Motivation, Leistungsbereitschaft

Ovulation (~Tag 14)

Östrogen auf Peak, Progesteron beginnt zu steigen

Lutealphase (Tag 15–28)

Östrogen sinkt, Progesteron dominiert → Fokus auf Regeneration & Achtsamkeit



Diese Grafik zeigt den Verlauf der beiden wichtigsten Zyklushormone – Östrogen (fliegerfarben) und Progesteron (orange) – über einen durchschnittlichen 28-Tage-Zyklus.

- Östrogen steigt in der Follikelphase stark an, erreicht seinen Peak kurz vor dem Eisprung und fällt dann wieder ab. Es sorgt für Energie, Fokus, Hautglow und Leistung.
- Progesteron bleibt zunächst niedrig und steigt nach dem Eisprung deutlich an. Es wirkt beruhigend, temperatursteigernd und zyklusvorbereitend, kann aber auch PMS-Symptome begünstigen.

Die vier Phasen – Menstruation, Follikelphase, Ovulation und Lutealphase – sind farblich und grafisch abgebildet, um deinen Hormonverlauf besser nachvollziehen zu können.

Dein Zyklus ist kein Zufall – er ist ein Muster. Wenn du die hormonellen Schwankungen erkennst, kannst du Training, Ernährung und Selfcare ideal darauf abstimmen.

💜 **Blondie-Tipp:**

„Östrogen ist kein Stimmungskiller – es ist dein **innerer Glow-Generator**.

Wer sein Östrogen versteht, versteht auch, **wann die Energie kommt und wann sie gehen darf**.

Lass dich nicht ausbremsen – **lern deinen Zyklus lieben.**“

Kapitel 2: Die Zyklus Phasen im Detail

2.1 Winter - Menstruation

- **Was passiert:** Dein Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Periode – willkommen im inneren Winter. Der Rückgang von Östrogen und Progesteron führt dazu, dass die Gebärmutter Schleimhaut abgebaut und abgestoßen wird. Dies verursacht den typischen Blutverlust während der Periode und der Körper ist in einem regenerativen Zustand. Dein Körper arbeitet intensiv im Hintergrund – die Menstruation ist ein hochaktiver Reinigungs- und Regenerationsprozess. Kein Wunder also, wenn du dich in dieser Phase eher ruhig, verletzlich oder energielos fühlst.
- **Typische Symptome:** Müdigkeit, Erschöpfung, Unterleibskrämpfe, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate, Bedürfnis nach Rückzug und Wärme. Wichtig: Jede Menstruation ist anders. Manche Frauen haben kaum

Beschwerden – andere sind deutlich eingeschränkt. Alles darf sein. Vergleiche dich nicht.

- **Bewegung & Training:** In dieser Phase geht es um Entspannung und Durchblutung, nicht um persönliche Bestleistungen. Wenn du dich bewegst, dann sanft und achtsam: Spaziergänge an der frischen Luft, Sanftes Yoga oder Mobilisation, Atemübungen oder Meditation, Stretching oder Faszienarbeit. Wenn du Krämpfe hast, hilft Wärme (Wärmflasche!) und ruhiges Atmen. Intensives Training solltest du nur machen, wenn du dich wirklich fit fühlst – dein Körper braucht jetzt Energie für sich selbst.
- **Ernährung:** Blutverlust bedeutet: Dein Körper braucht Unterstützung bei der Regeneration. Gib ihm das, was er jetzt braucht: Eisenreiche Lebensmittel: Spinat, Rote Bete, Linsen, Hülsenfrüchte, Magnesium: Bananen, Nüsse, dunkle Schokolade (yay!), Haferflocken, Wärmende Gerichte: Suppen, Eintöpfe, Ofengemüse. Viel Wasser – auch Kräutertees (z. B. Frauenmantel oder Ingwer)

Blondie-Tipp:

Wenn du merkst, dass deine Stimmung kippt – gönn dir bewusst kleine Rituale: Wärmflasche, Lieblingsmusik, bewusstes Offline-Sein. Selbstfürsorge ist in dieser Phase kein Luxus, sondern notwendig.

2.2 Frühling - Follikelphase

- **Was passiert:** Nach dem inneren Winter folgt der Frühling – und mit ihm kommt neue Energie!
In dieser Phase steigt der Östrogenspiegel stetig an. Dein Körper beginnt, eine neue Eizelle heranreifen zu lassen – der Name „Follikelphase“ kommt von diesen kleinen Eibläschen (Follikel) in den Eierstöcken. Östrogen wirkt wie ein natürliches Aufputschmittel: Es macht dich wacher, fokussierter, belastbarer und kreativer. Du hast mehr Lust auf Bewegung, neue Projekte – und oft auch auf soziale Kontakte.
- **Typische Symptome & Gefühle:** Anstieg von Energie & Motivation, Klarer Kopf, gute Laune, Verbesserte Konzentration, Mehr Lust auf Sport und Aktivität, Stabiler Schlaf und gute Regeneration. Manche Frauen spüren auch gesteigerten Selbstwert – nutz diesen „Flow“ für Dinge, die dir wichtig sind.

- **Bewegung & Training:** Die Follikelphase ist deine Power-Zeit. Jetzt ist dein Körper besonders bereit für Training, Leistungssteigerung und Muskelaufbau: Krafttraining mit Progression (z. B. schwerere Gewichte, weniger Wiederholungen), HIIT-Training oder Intervallläufe, Plyometrie & Sprungkraft (z. B. Box Jumps, Burpees), Power-Yoga, Tanz, CrossFit. Die Regeneration ist jetzt besonders effizient, Muskelkater verschwindet schneller. Auch koordinativ fordernde Bewegungen (z. B. Tanzchoreos oder Klettern) fallen leichter.
- **Ernährung:** Jetzt gilt: Essen = Energie & Aufbau – versorg deinen Körper mit allem, was er für Leistung und Wachstum braucht: Hochwertige Proteine: Fisch, Tofu, Quark, Eier, Hülsenfrüchte, Komplexe Kohlenhydrate: Haferflocken, Vollkornbrot, Süßkartoffeln, Gesunde Fette: Nüsse, Avocados, Olivenöl, Frisches Gemüse & Obst: Vitamin-C-reich für Immunstärkung & Zellschutz, Omega-3: z. B. aus Leinöl oder Walnüssen – für mentale Klarheit

Blondie-Tipp:

Du brauchst jetzt **keine Schonkost** – dein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. **Iss bunt, proteinreich und bewusst – dein Körper wird's dir danken.**

2.3 Sommer - Ovulation

- **Was passiert:** Der Sommer deines Zyklus ist da – und mit ihm der Eisprung, also die Ovulation. In dieser Phase ist dein Körper auf Höchstleistung: Die reife Eizelle wird aus dem Eierstock freigesetzt – und mit ihr erreichen Östrogen und LH (luteinisierendes Hormon) ihren Höhepunkt. Viele Frauen fühlen sich jetzt besonders kraftvoll, attraktiv, kommunikativ und lebendig. Das ist biologisch gewollt – denn du bist in dieser Phase am fruchtbarsten. Doch auch abseits des Kinderwunschs ist diese Zeit ein echter Performance-Booster.
- **Typische Symptome & Gefühle:** Starkes Selbstvertrauen, strahlende Haut, gute Laune, hohe Energie & Motivation, mehr Lust auf Nähe und Austausch, Libido kann gesteigert sein, leichte Spannung im Unterbauch möglich. Manche Frauen spüren ihren Eisprung als ein leichtes Ziehen – das ist ganz normal und nennt sich Mittelschmerz.
- **Bewegung & Training:** Jetzt ist dein sportlicher Höhepunkt – nutz ihn! Der Körper ist voller Energie, beweglich, kraftvoll – ideal für intensive, explosive Einheiten: HIIT-Workouts & Sprinttraining, Functional Training, CrossFit, Bootcamp, Tanz & Zumba – alles, was flowt & schwitzt. Krafttraining mit Fokus auf Peak Performance. Du kannst hier sogar neue persönliche Bestleistungen aufstellen! Aber Achtung: Der hohe Östrogenspiegel kann die Stabilität der Bänder senken – das Verletzungsrisiko, z. B. für das Knie, ist leicht erhöht. → Warm-up & Technik sauber halten!
- **Ernährung:** Die Energie ist da – versorgt deinen Körper jetzt mit nährstoffreichen, leichten Mahlzeiten, die dich nicht ausbremsen, aber voll auftanken: Frisches Gemüse & Kräuter

(Brokkoli, Paprika, Petersilie, Spinat). Leicht verdauliche Proteine (Lachs, Hähnchen, Tempeh, Eier). Viel Wasser und Elektrolyte (z. B. mit Zitrone, Kokoswasser und Mineralien).
Antioxidantien: Beeren, Rote Bete, Kurkuma – für Glow und Zellschutz

💜 **Blondie-Tipp:**

Gönn dir in dieser Phase Social Time, Bühnen Momente & Selfcare-Fokus – du strahlst nicht nur, du fühlst es auch. Sommer in dir? Own it!

2.4 Herbst - Lutealphase

- **Was passiert:** Nach dem Sommer kommt der Herbst – und dein Körper beginnt sich zurückzuziehen und vorzubereiten. Nach dem Eisprung übernimmt jetzt das Hormon Progesteron das Kommando. Es bereitet die Gebärmutter Schleimhaut auf eine mögliche Einnistung vor – oder auf den nächsten Zyklusbeginn. Das hat Auswirkungen: Viele Frauen spüren jetzt mehr Sensibilität, Stimmungsschwankungen, körperliche Veränderungen oder PMS. Aber: Diese Phase hat auch Kraft. Du wirst intuitiver, fokussierter, klarer – wenn du weißt, wie du sie nutzen kannst.
- **Typische Symptome & Gefühle:** Gefühlsschwankungen, Reizbarkeit, Müdigkeit, Rückzug, innerer Druck, Heißhungerattacken (besonders auf Süßes), Spannungsgefühl in der Brust, aufgeblähter Bauch oder Wassereinlagerungen, mehr Bedürfnis nach Ruhe und Sicherheit. Wenn du deine Symptome kennst, kannst du gezielt gegensteuern – statt dich gegen dich selbst zu richten.
- **Bewegung & Training:** Dein Körper signalisiert dir: Etwas langsamer, bitte. In der Lutealphase ist moderates, regeneratives Training besonders sinnvoll: Pilates, Mobility oder Faszien-Yoga, moderates Krafttraining mit mehr Wiederholungen & weniger Gewicht, Spaziergänge, Wandern, lockeres Radfahren oder Schwimmen, Core-Stabilität & Koordination. Reduziere die Intensität, steigere die Qualität. Höre auf deinen Körper – und gib ihm, was er jetzt braucht.
- **Ernährung:** Jetzt heißt es: ausgleichen, stabilisieren, vorbereiten. Progesteron macht den Körper etwas träger – also hilf ihm mit Lebensmitteln, die beruhigen, nähren und PMS-Symptome abmildern: Magnesium: Nüsse, Haferflocken, dunkle Schokolade. Vitamin B6: Bananen, Avocados, Putenfleisch – gegen Stimmungsschwankungen. Omega-3-Fettsäuren: Leinöl, Lachs, Walnüsse – wirken entzündungshemmend. Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate helfen gegen Heißhunger. Wenig Zucker & Koffein: beide verstärken PMS-Symptome wie Reizbarkeit oder Nervosität.

💜 **Blondie-Tipp:**

Nimm dich in dieser Phase besonders ernst. Deine Gefühle sind echt, hormonell beeinflusst – aber nicht „verrückt“. Plan bewusst Pausen, Termine mit dir selbst oder Me-Time ein. Du musst nicht immer „funktionieren“. Deine Hormone sind nicht deine Feindinnen – sie sind dein inneres Leitsystem. Wenn du weißt, wer wann das Kommando übernimmt, kannst du deinen Alltag hormonfreundlich gestalten.“

Kapitel 3: Zyklusorientiertes Training - Leistung steigern

3.1 Warum zyklusorientiertes Training?

Frauen sind zyklisch – und ihr Körper folgt dabei einem einzigartigen hormonellen Rhythmus, der Leistungsfähigkeit, Regeneration, Stoffwechsel und mentale Stärke beeinflusst. Lange Zeit wurde dieser Faktor im Sport einfach ignoriert – Trainingspläne orientierten sich an männlichen Hormonverläufen (→ Testosteron-basiert, gleichbleibend).

Doch aktuelle Studien zeigen: Frauen profitieren signifikant, wenn Training auf die jeweilige Zyklusphase abgestimmt wird.

Zyklusorientiertes Training bedeutet: Nicht gegen den Körper zu arbeiten, sondern im richtigen Moment das richtige Trainingsreizfenster zu nutzen, und in sensiblen Phasen bewusst auf Regeneration, Koordination oder Stressreduktion zu setzen.

Frauen mit zyklusorientiertem Krafttraining erzielten über 3 Monate bis zu 40 % mehr Kraftzuwachs als jene mit gleichförmigem Plan.

3.2 Der Menstruationszyklus & dein Leistungspotenzial

Ein typischer Zyklus dauert ca. 28 Tage (21–35 ist normal). Er gliedert sich in vier hormonell unterschiedliche Phasen, die direkt Einfluss auf dein Training haben:

Menstruationsphase (Tag 1–5)

Hormonlage: Östrogen & Progesteron am Tiefpunkt

Training: Fokus auf Regeneration

Empfehlung: sanfte Bewegung, leichtes Yoga, Spaziergänge

Besser nicht: Maximaltraining, harte Intervallsessions

Begründung: verringerte Regenerationsrate, höheres Schmerzempfinden

Follikelphase (Tag 6–14)

Hormonlage: Östrogen steigt, Progesteron bleibt niedrig

Training: Maximale Leistungsbereitschaft

Empfehlung: intensives Krafttraining, Intervallläufe, HIIT

Warum? bessere Muskelsynthese, optimierter Fettstoffwechsel, stabile Stimmung, hohe Motivation

Tipp: Muskelaufbau ist hier am effektivsten!

Ovulation (um Tag 14)

Hormonlage: Östrogen + LH am höchsten, Progesteron steigt langsam

Training: Explosivkraft & Bestleistungen

Empfehlung: Sprints, plyometrisches Training, CrossFit, Tests

Aber Achtung: Erhöhtes Verletzungsrisiko (v. a. Knie, Kreuzbänder). Auf gutes Warm-up & Technik achten!

Lutealphase (Tag 15–28)

Hormonlage: Progesteron dominiert, Östrogen sinkt

Training: Fokus auf Erhaltung, Koordination, Core

Empfehlung: moderates Krafttraining, Mobility, Pilates, Schwimmen

Warum? mehr Wassereinlagerung, höhere Körpertemperatur, mehr Müdigkeit & Reizbarkeit möglich

Tipp: Achte auf dein Energielevel und passe flexibel an

3.3 Wissenschaftlicher Nutzen auf einen Blick

Zyklusphase	Trainingsfokus	Vorteil
Follikelphase	Aufbau & Progression	+ Kraft & Hypertrophie
Ovulation	Explosivkraft & Tests	+ Peak Performance
Lutealphase	Technik & Regeneration	+ Verletzungsprävention
Menstruation	sanfte Aktivierung	+ Zyklusbalance, Stressabbau

3.4 Die beste Phase für Leistungssteigerung

Wann ist dein Körper am leistungsfähigsten?

Auch wenn der Zyklus in vier Phasen unterteilt ist, zeigt die Forschung deutlich: Die Follikelphase, insbesondere die Tage vor und um den Eisprung, bieten optimale Voraussetzungen für Muskelaufbau, Leistungstests und Explosivkraft.

Die Gründe dafür sind hormonell gesteuert – und genau hier liegt dein biologischer Vorteil.

Was macht die Follikelphase zur Power-Phase?

- Östrogen wirkt in dieser Zeit wie ein Turbo:
 - verbessert die Muskelsynthese
 - fördert den Fettstoffwechsel
 - stabilisiert die mentale Stimmung
 - verbessert Regeneration & Schlafqualität

- Geringes Progesteron-Level → weniger Erschöpfung, weniger Wassereinlagerung
- Bessere Glykogenverwertung → mehr Energie für intensive Einheiten

Was sagt die Wissenschaft?

- +15–20 % mehr Maximalkraft in der Follikelphase im Vergleich zur Lutealphase
→ Quelle: McNulty et al., *Sports Medicine*, 2020
- Höherer VO₂max & effizientere Ausdauerleistung dank Östrogen-induziertem Fettstoffwechsel
→ Quelle: Janse de Jonge, *Sports Medicine*, 2003
- Bis zu 40 % höherer Kraftzuwachs nach 3 Monaten zyklusgesteuertem Training
→ Quelle: Reis et al., *Journal of Strength & Conditioning Research*, 2019
- Verbesserte neuromuskuläre Koordination → mehr Kontrolle bei komplexen Bewegungen
→ Quelle: Oosthuysen & Bosch, 2010

Fazit: Follikelphase = deine Superpower-Zeit

Wenn du:

- deine Progression steigern,
- neue Bestleistungen aufstellen oder
- Trainingspläne smart timen willst –
→ dann nutze Tag 6 bis 14 deines Zyklus als dein Trainings-Goldfenster.

Das bedeutet nicht, dass du in den anderen Phasen schwach bist – sondern dass dein Körper in der Follikelphase am leistungsbereitesten und belastbarsten ist. Also: Push here – rest later.

Blondie-Tipp:

„Du brauchst keine Dauermotivation. Du brauchst Timing & Zykluswissen. Trainiere im Flow – und du erreichst mehr mit weniger Druck.“

3.5 Trainingsgestaltung im Zyklus – dein Fahrplan für Performance & Regeneration

Warum ein Trainingsfahrplan?

Die hormonellen Schwankungen im Zyklus beeinflussen, wie leistungsfähig, regenerationsbereit und motiviert du dich fühlst. Statt dich zu „pushen“, wenn dein Körper Ruhe braucht, kannst du mit diesem Fahrplan gezielt aufbauen, pausieren und performen – in deiner eigenen Balance.

Zyklusphasen & Trainingsempfehlungen

Zyklusphase	Tage	Hormonlage	Trainingsziel	Empfohlene Trainingsarten	Hinweise
Menstruation	1–5	Östrogen & Progesteron niedrig	Regeneration	Spaziergänge, sanftes Yoga, Atmung, Faszien	Reduziere Intensität, Wärme & Ruhe helfen
Follikelphase	6–14	Östrogen steigt	Kraft- & Muskelaufbau	Progressives Krafttraining, HIIT, Power-Yoga, Intervallläufe	Optimale Zeit für PRs & Leistungsaufbau

Ovulation	~14	Östrogen & LH hoch	Peak-Leistung & Explosivität	Sprints, Tests, funktionelles Training, Tanz, Zumba	Achte auf Gelenkstabilität, gutes Warm-up
Lutealphase	15–28	Progesteron hoch, Östrogen sinkt	Erhalt & Achtsamkeit	Pilates, Core, Mobility, moderates Krafttraining, Schwimmen	PMS berücksichtigen, achtsame Bewegung

Warum zyklusorientiertes Training wirkt

Biologisch fundiert:

- Östrogen → mehr Kraft, Fokus & Regeneration (1. Zyklushälfte)
- Progesteron → mehr Ruhebedarf & Verletzungsrisiko (2. Zyklushälfte)

Effektiver trainieren:

- Follikelphase = Muskelaufbau & Leistungszuwachs
- Lutealphase = Technik, Core & Entlastung

Mentaler Benefit:

- Weniger Frust & Überforderung
- Mehr Körpervertrauen & Motivation

Fazit: Trainieren im Flow = besserer Fortschritt, weniger Stress, hormonfreundlich stark.

Studien und Zahlen zum zyklusorientierten Training

+40 % Kraftzuwachs

→ Frauen, die in der Follikelphase zyklusorientiert trainieren, erzielen bis zu 40 % mehr Kraftzuwachs als bei gleichmäßigem Training.

Quelle: Reis et al., J. Strength & Conditioning Research, 2019

+15–20 % mehr Maximalkraft

→ In der Follikelphase ist die Maximalkraft signifikant höher als in der Lutealphase.

Quelle: McNulty et al., Sports Medicine, 2020

Bessere Ausdauer und Fettverbrennung

→ Östrogen steigert VO₂max und Fettstoffwechsel → vorteilhaft für Ausdauersport in Zyklushälfte 1.

Quelle: Janse de Jonge, Sports Medicine, 2003

Höheres Verletzungsrisiko um den Eisprung

→ Erhöhte Östrogenspiegel senken die Bandstabilität → z. B. Risiko für Kreuzbandverletzungen steigt.

Quelle: Herzberg et al., Orthopädie & Unfallchirurgie, 2022

Blondie-Tipp

„Zahlen sind cool – aber dein Körpergefühl bleibt das wichtigste Tool. Track & train smart!“

3.6 Mythen & Irrtümer rund ums Zyklustraining

Warum dieses Kapitel?

Ob in der Schule, im Fitnessstudio oder sogar bei Ärzt:innen – über den weiblichen Zyklus kursieren viele Mythen, die oft zu Verunsicherung, Trainingspausen oder Selbstzweifeln führen. Höchste Zeit, damit aufzuräumen – wissenschaftlich, klar und zyklusfreundlich.

✗ Mythos 1: „Während der Periode darf man keinen Sport machen“

Fakt:

Sport während der Menstruation ist nicht gefährlich, sondern kann sogar Krampflinderung, bessere Durchblutung und Stimmungsausgleich bewirken – wenn du auf dein Energielevel achtest.

Studien zeigen, dass leichte Bewegung PMS-Symptome wie Schmerzen, Reizbarkeit und Müdigkeit signifikant lindern kann.

Quelle: Daley, Cochrane Review, 2008

✗ Mythos 2: „Ich muss in jeder Phase gleich leistungsfähig sein“

Fakt:

Der weibliche Zyklus folgt einem hormonellen Rhythmus – du bist nicht jeden Tag gleich leistungsfähig, und das ist völlig normal. Wer das ignoriert, riskiert Übertraining oder Frustration.

Zyklusangepasstes Training steigert Kraft und Ausdauer – und reduziert gleichzeitig das Risiko für Erschöpfung und Verletzungen.

Quelle: McNulty et al., 2020

✗ Mythos 3: „Zyklusgesteuertes Training ist zu kompliziert“

Fakt:

Du brauchst kein Medizinstudium, sondern nur ein bisschen Bewusstsein und eine gute Struktur (z. B. durch Tracking-Apps oder Monatspläne). Schon mit einem einfachen Kalender kannst du viel verändern.

Blondie-Tipp: Starte easy. „Frühling = Vollgas, Herbst = Regeneration“ reicht am Anfang völlig.

✗ Mythos 4: „PMS = keine Trainingstage mehr möglich“

Fakt:

PMS ist real – aber oft helfen angepasste Bewegungsformen (z. B. Yoga, Walks, Mobility), um Stimmung und Schmerzen positiv zu beeinflussen. Bewegung setzt Endorphine frei, die nachweislich helfen.

Regelmäßige Bewegung während der Lutealphase kann Symptome von PMS signifikant senken.

Quelle: Brown et al., Women & Health, 2015

✗ Mythos 5: „Zyklustraining bringt nur was für Profis“

Fakt:

Zyklusorientiertes Training bringt jede Frau weiter – egal ob Hobbysportlerin oder Spitzensportlerin. Es geht nicht um mehr Leistung, sondern um intelligenteres, körpernahes Training.

Bereits 2 Monate Training im Zyklusflow zeigten signifikante Verbesserungen bei Schlaf, Motivation & Performance bei Hobbysportlerinnen.

Quelle: Vitale et al., 2022

Fazit: Weniger Mythos, mehr du

Zyklusorientiertes Training bedeutet nicht, „empfindlich“ zu sein.

Es bedeutet, **deinen Körper zu verstehen, mit ihm zu arbeiten – und dadurch mehr Stärke zu entwickeln.**

Wissen ist Power. Und Zykluswissen ist Blondie Power

Zyklusorientiertes Training ist keine Einschränkung, sondern eine intelligente Trainingsstrategie, die auf deiner Biologie basiert.

Wenn du verstehst, wann dein Körper bereit für Power ist – und wann er Regeneration braucht – kannst du gezielter, effektiver und nachhaltiger trainieren.

Du musst dafür kein Profi sein.

Du musst nur anfangen, deinem Körper zuzuhören.

Blondie Power Reminder:

„Du bist zyklisch – nicht zufällig.

Trainiere nicht gegen dich, sondern mit deinem Rhythmus.

Dein Zyklus ist kein Hindernis.

Er ist dein Trainingskompass.“

Kapitel 4: Zyklus außer Balance – wenn Hormone aus dem Takt geraten

Was bedeutet Zyklusstörung überhaupt?

Der weibliche Zyklus ist ein fein abgestimmtes System – aber manchmal gerät er aus dem Gleichgewicht. Und das ist gar nicht so selten:

Stress, Ernährung, Sport, Medikamente, psychische Belastungen oder gesundheitliche Ursachen können den Hormonhaushalt beeinflussen – und damit den Zyklus verkürzen, verlängern, verschieben oder sogar aussetzen.

Wichtig:

Nicht jede Unregelmäßigkeit ist gleich besorgniserregend. Aber dein Körper sendet dir über deinen Zyklus wichtige Signale – und es lohnt sich, sie zu verstehen.

Zyklusstörungen im Überblick

Zyklusstörungen: ein Überblick

Störung	Was passiert?	Typische Symptome
PMS (Prämenstruelles Syndrom)	Körperlich-psychische Beschwerden vor der Periode	Stimmungsschwankungen, Krämpfe, Heißhunger
PMDS (Prämenstruelle dysphorische Störung)	Schwere Form von PMS mit psychischer Beeinträchtigung	Reizbarkeit, depressive Verstimmung, Rückzug
Amenorrhö	Ausbleiben der Periode	Zyklus bleibt ≥ 3 Monate aus
Starke oder verlängerte Blutung (Hypermenorrhö/Menorrhagie)	Zu viel oder zu lange Blutung	Starke Erschöpfung, Eisenmangel
Unregelmäßige Zyklen	Zyklusdauer schwankt stark	Unklarer Eisprung, hormonelles Ungleichgewicht
Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS)	Hormonstörung mit Zyklusaussfällen & erhöhtem Androgen	Akne, Zyklusstörungen, Haarausfall
Zyklusstörungen bei Sportlerinnen (z. B. hypothalamische Amenorrhö)	Zyklusausfall durch Energie-/Stressmangel	Leistungsabfall, Zyklusstopp, Schlafprobleme

Blondie-Tipp:

„Zyklusprobleme bedeuten nicht, dass du kaputt bist.
Sie sind wie kleine Warnleuchten – sie wollen dich nicht nerven, sondern schützen.
Nimm sie ernst – aber nicht persönlich.“

Was hilft bei Zyklus aus dem Takt?

- Zyklus-Tracking: hilft, Muster zu erkennen und Veränderungen festzuhalten
- Training anpassen: zyklusfreundlich statt leistungsorientiert durchpowern
- Ernährung regulieren: Blutzucker, Mikronährstoffe & Fette beeinflussen Hormone

- Stress reduzieren: Schlaf, mentale Gesundheit, Entspannung sind zentral
- Ärztliche Begleitung: Bei anhaltenden oder schweren Beschwerden immer Facharzt einbeziehen

4.1 Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Was ist PMS eigentlich?

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) beschreibt eine Kombination aus körperlichen, emotionalen und mentalen Beschwerden, die etwa 5–14 Tage vor der Menstruation auftreten – also in der Lutealphase. Die Symptome verschwinden meist mit dem Einsetzen der Blutung oder kurz danach.

PMS ist kein Einzelfall:

Über 70–80 % der menstruierenden Frauen erleben in irgendeiner Form prämenstruelle Beschwerden. Doch nur rund 20–30 % sind so stark betroffen, dass sie im Alltag wirklich eingeschränkt sind.

Wichtig: PMS ist kein „Hormon-Jammern“, sondern ein medizinisch anerkanntes Phänomen, das mit zyklusbedingten Hormonverschiebungen zusammenhängt – v. a. einem Ungleichgewicht zwischen Progesteron und Östrogen.

Welche Symptome sind typisch?

Körperlich:

- Brustspannen
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Blähbauch / Völlegefühl
- Wassereinlagerungen
- Müdigkeit / Schlafprobleme
- Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate

Emotional & mental:

- Reizbarkeit

- Stimmungsschwankungen
- Weinerlichkeit
- Konzentrationsprobleme
- Antriebslosigkeit
- Gefühl von Überforderung

Die **Vielfalt ist groß** – und jede Frau erlebt PMS **individuell**.

Wodurch wird PMS ausgelöst?

Die genauen Ursachen sind nicht vollständig geklärt – aber die Forschung nennt mehrere Einflussfaktoren:

- **Hormonelle Dysbalance** (z. B. zu wenig Progesteron oder zu schnelles Östrogen-Abfallen)
- **Erhöhte Prostaglandine** (Gewebshormone, die Schmerzen & Krämpfe verstärken können)
- **Nährstoffmängel** (z. B. Magnesium, Vitamin B6, Kalzium)
- **Stress, Schlafmangel oder chronische Überlastung**
- **Ungünstige Ernährung & Koffein/Zucker-Konsum**

Was hilft gegen PMS?

Ernährung:

- Magnesium (Haferflocken, Nüsse, dunkle Schokolade) → entspannt Muskeln & Nerven
- Vitamin B6 (Avocado, Bananen, Putenfleisch) → hilft bei Stimmung & Schlaf
- Kalzium (grünes Blattgemüse, Mandeln) → gegen Reizbarkeit & Wassereinlagerungen
- Omega-3 (Leinsamen, Walnüsse, fetter Fisch) → wirkt entzündungshemmend
- Zucker & Koffein reduzieren → stabilisiert den Blutzucker & beruhigt das Nervensystem

Eine ausgewogene Ernährung kann PMS-Symptome lindern:

- Magnesiumreiche Lebensmittel: Nüsse, Samen, Bananen, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte (wirkt entspannend auf Muskeln und Nerven).
- Vitamin B6: In Bananen, Avocados, Huhn, Fisch und Kartoffeln; hilft bei Stimmungsschwankungen.
- Kalzium: In Milchprodukten, Brokkoli und Mandeln können Reizbarkeit und Müdigkeit reduzieren.
- Omega-3-Fettsäuren: Fettreicher Fisch (Lachs, Makrele), Walnüsse, Leinsamen; wirken entzündungshemmend und stimmungsaufhellend.
- Verzicht auf Zucker und Salz: Reduzierung von Zucker mindert Heißhunger und Stimmungsschwankungen; weniger Salz hilft gegen Wassereinlagerungen.
- Hydration: Ausreichend Wasser trinken (mind. 1,5–2 Liter täglich).

Bewegung & Stressregulation:

- Sanftes Ausdauertraining (z. B. Walks, Radfahren)
- Yoga, Mobilisation, Atmung
- Wärme (z. B. Wärmflasche, Badewanne)
- Achtsamkeit, Meditation, Journaling

Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung, reduziert Stress und steigert das Wohlbefinden:

- Ausdauertraining: Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Walking fördern die Endorphinproduktion (Glückshormone).
- Yoga und Pilates: Beruhigen das Nervensystem, helfen bei Stimmungsschwankungen und lindern Schmerzen.
- Stretching: Unterstützt die Muskeln und beugt Krämpfen vor.

Lifestyle

- Stressreduktion: Meditation, Achtsamkeitsübungen oder progressive Muskelentspannung können PMS-Symptome wie innere Unruhe reduzieren.
- Schlafhygiene: Regelmäßiger Schlaf (7–8 Stunden) stabilisiert den Hormonhaushalt.
- Wärmeanwendungen: Eine Wärmflasche oder ein warmes Bad entspannen bei Krämpfen.

Homöopathische Mittel

Homöopathische Mittel können unterstützend wirken:

- Sepia: Bei Reizbarkeit und Erschöpfung.
- Pulsatilla: Gegen Weinerlichkeit und Stimmungsschwankungen.

- Cyclamen: Hilft bei Migräne und Erschöpfung.
- Chamomilla: Bei Krämpfen und Reizbarkeit.
- Natrium muriaticum: Unterstützt bei Wassereinlagerungen und emotionaler Empfindlichkeit.

Pflanzliche Präparate

- Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus): Bewährt bei Stimmungsschwankungen, Brustspannen und Zyklusbeschwerden.
- Johanniskraut: Hilft bei depressiven Verstimmungen.
- Gänsefingerkraut: Gegen Menstruationskrämpfe.

!!!Wann sollte man ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Wenn die Beschwerden so stark sind, dass sie den Alltag erheblich beeinträchtigen (z. B. beim prämenstruellen dysphorischen Syndrom, PMDS), sollte ein Arzt konsultiert werden. In solchen Fällen können therapeutische Maßnahmen wie Hormontherapie, Antidepressiva oder eine Ernährungsumstellung in Betracht gezogen werden.

Jede Frau kann individuell auf Maßnahmen reagieren, daher lohnt es sich, unterschiedliche Ansätze auszuprobieren, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Blondie-Tipp:

„Wenn PMS dein Alltag sabotiert, ist das nicht dein Versagen – sondern ein Zeichen deines Körpers, dass er **Feinabstimmung** braucht. Hol dir Wissen, Rituale & Unterstützung – und nimm dich in der Lutealphase **besonders ernst.**“

4.2 Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS)

Was ist PMDS eigentlich?

PMDS steht für Prämenstruelle dysphorische Störung – und ist sozusagen die intensivere, psychisch stark belastende Form von PMS.

Während PMS zwar unangenehm, aber noch erträglich ist, fühlt sich PMDS oft an wie ein emotionaler Ausnahmezustand: Unkontrollierte Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Rückzug, Selbstzweifel – manchmal bis hin zu suizidalen Gedanken.

Wichtig: PMDS ist kein „Zicken-Modus“, sondern eine anerkannte, hormonell mitbedingte Störung mit psychiatrischer Relevanz. Sie tritt bei ca. 3–8 % der menstruierenden Frauen auf.

Wie unterscheidet sich PMDS von PMS?

Kriterium	PMS	PMDS
Beschwerden	körperlich & emotional	v. a. psychisch: Depression, Angst, Kontrollverlust
Schweregrad	unangenehm, aber alltagsfähig	massiv einschränkend, krisenhaft
Auftreten	Lutealphase, klingt mit Menstruation ab	7–10 Tage vor der Periode, oft stark
Behandlung	Lebensstil, Nahrung, Pflanzenheilmittel	zusätzlich ggf. Therapie, medikamentös

Typische Symptome bei PMDS

- Plötzliche Reizbarkeit, Wutausbrüche
- Tiefe Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit
- Rückzug & soziale Überforderung
- Konzentrationsstörungen
- Schlafprobleme, Müdigkeit
- Gefühl „nicht man selbst zu sein“
- Gedanken wie: „Ich halte das nicht mehr aus“

Die Symptome klingen meist mit Einsetzen der Periode ab – und kommen im nächsten Zyklus wieder.

Was sind mögliche Ursachen?

Die Forschung vermutet:

Frauen mit PMDS reagieren besonders empfindlich auf den hormonellen Abfall von Östrogen &

Progesteron in der Lutealphase.

Diese Sensitivität beeinflusst die Botenstoffe im Gehirn (v. a. Serotonin & GABA), die für Stimmung, Schlaf und Antrieb verantwortlich sind.

Weitere Risikofaktoren können sein:

- Genetische Veranlagung
- Chronischer Stress / Traumatisierung
- Depression / Angststörung in der Vorgeschichte
- Schlafmangel oder hormonelle Dysbalancen

Was hilft bei PMDS?

Medizinisch-therapeutisch:

- **Psychotherapie**, v. a. kognitive Verhaltenstherapie (CBT)
- **SSRI** (z. B. Fluoxetin) nur in der Lutealphase → gut wirksam
- In schweren Fällen: hormonelle Therapie (z. B. GnRH-Analoga)

Ergänzend:

- Zyklustracking zur Selbstbeobachtung
- Bewegung & frische Luft
- Magnesium & B-Vitamine (neuroaktiv)
- Achtsamkeit & Entlastung im Alltag
- Mönchspfeffer oder Frauenmantel nur bei ärztlicher Rücksprache

Wann Hilfe suchen?

- Wenn deine Symptome dich emotional destabilisieren, dich in deinen Beziehungen, deiner Arbeit oder deinem Selbstwert einschränken,
- Wenn du das Gefühl hast: „Ich bin in dieser Phase nicht mehr ich“
- Wenn der Wunsch nach Rückzug oder Kontrolle übermächtig wird

Dann gilt: Das ist nicht normal – und du musst da nicht allein durch.

Blondie-Tipp:

„PMDS ist nicht deine Persönlichkeit.
Es ist dein Körper, der laut um Balance ruft.
Du bist nicht überempfindlich – du bist feinfühlig. Und du darfst dir Hilfe holen.
Das ist Stärke. Kein Versagen.“

4.3 Weitere Zyklusstörungen im Überblick

Nicht jeder Zyklus läuft im perfekten 28-Tage-Rhythmus – das ist völlig normal.
Aber wenn dein Zyklus längerfristig aus dem Takt gerät, kann das ein Hinweis darauf sein, dass hormonelle, körperliche oder psychische Einflüsse mitmischen.
Hier findest du einen Überblick über häufige Zyklusstörungen, wie du sie erkennen kannst – und wann es sinnvoll ist, ärztlich draufzuschauen.

Amenorrhö – Wenn die Periode ausbleibt

Was ist das?

Das Ausbleiben der Menstruation über **mindestens 3 Monate** – bei vorher regelmäßigem Zyklus.

Mögliche Ursachen:

- Starker Gewichtsverlust, Unterernährung
- Übertraining (z. B. Leistungssport)

- Stress, Schlafmangel, psychische Belastung
- Schilddrüsenstörung, PCOS, Hormonungleichgewicht
- Absetzen hormoneller Verhütung („Post-Pill-Amenorrhö“)

Warum ernst nehmen?

Amenorrhö kann auf eine **Energieunterversorgung** oder **Störung der Hormonachse** (Hypothalamus–Hypophyse–Eierstöcke) hinweisen → langfristig riskant für Knochen, Fruchtbarkeit & Psyche.

Was hilft?

- Körperliche & mentale Erholung
- Ernährung mit ausreichend Energie & Fetten
- Reduktion von Stress & Trainingsbelastung
- Ärztliche Abklärung (Endokrinologie / Gynäkologie)

Zyklusstörungen durch Stress oder Überlastung

Was passiert?

Dein Zyklus wird kürzer, länger oder unregelmäßig.

Grund: Stress aktiviert das Hormon **Cortisol**, das wiederum die Hormonbalance im Gehirn beeinflusst → Eisprung bleibt aus oder verschiebt sich.

Typisch bei:

- Prüfungsphasen, Schichtarbeit, Konflikte
- Emotionale Dauerbelastung oder Überforderung

Was hilft?

- Schlaf & Entspannung priorisieren
- Routinen schaffen
- Regelmäßige Bewegung (ohne Druck)

- Journaling oder Therapie zur Stressregulation

Starke oder unregelmäßige Blutungen

Was ist das?

- **Hypermenorrhö** = sehr starke Blutung
- **Menorrhagie** = sehr lange Blutung
- **Metrorrhagie** = Zwischenblutungen

Mögliche Ursachen:

- Hormonelle Dysbalancen
- Myome / Polypen
- Kupferspirale
- Gerinnungsstörung

Wann zum Arzt?

- Wenn du regelmäßig sehr stark blutest
- Wenn dein Eisenwert niedrig ist
- Wenn du im Alltag eingeschränkt bist (z. B. Arbeit, Schlaf, Sport)

PCOS – Polyzystisches Ovarsyndrom

Was ist das?

Eine **hormonelle Regulationsstörung**, bei der **mehr männliche Hormone (Androgene)** gebildet werden und der Eisprung oft ausbleibt.

Typische Merkmale:

- Unregelmäßige Zyklen oder Amenorrhö
- Akne, Haarausfall, vermehrte Körperbehaarung

- Zystenbildung in den Eierstöcken (im Ultraschall sichtbar)
- Häufig in Verbindung mit Insulinresistenz / Zyklusverlust durch Stress

Was hilft?

- Ernährung & Bewegung optimieren (Blutzucker stabil halten)
- Mikronährstoffversorgung sicherstellen
- Hormonelle Therapie oder Zyklusregulierung durch Gynäkologin

Zyklusstörungen durch die Pille (oder nach dem Absetzen)

Was passiert?

Unter hormoneller Verhütung (z. B. Kombi-Pille) findet **kein natürlicher Zyklus** statt – die Blutung ist künstlich ausgelöst (Abbruchblutung).

Nach dem Absetzen dauert es manchmal Wochen oder Monate, bis sich der Zyklus wieder einpendelt.

Wichtig zu wissen:

- Das ist kein „Zurücksetzen“, sondern eine normale Reaktion
- Trotzdem: Wenn nach 6 Monaten keine Periode einsetzt → ärztlich abklären lassen
- Achtung bei „Post-Pill-Syndrom“: Hautprobleme, Haarausfall, PMS etc. können vorübergehend verstärkt auftreten

Blondie-Tipp:

„Ein unregelmäßiger Zyklus ist kein Grund zur Panik – aber ein guter Grund hinzuhören. Dein Zyklus ist ein Spiegel deines Körpers. Und manchmal zeigt er dir zuerst, was du brauchst: **Ruhe, Energie, Balance oder Hilfe.**“

Kapitel 5: Menopause/Wechseljahre – wenn der Zyklus leiser wird

Die Menopause ist eine natürliche Phase im Leben jeder Frau, die das Ende der fruchtbaren Lebensphase markiert. Sie wird in drei Hauptphasen unterteilt: Perimenopause, Menopause und Postmenopause. Hier ist ein Überblick über die einzelnen Phasen und hilfreiche Tipps, wie man Beschwerden lindern kann:

Was passiert in den Wechseljahren?

Die Wechseljahre (medizinisch: *Klimakterium*) sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher biologischer Prozess, bei dem die Hormonproduktion allmählich abnimmt – vor allem Östrogen und Progesteron.

Das bedeutet: Dein Körper stellt sich um. Die Eierstöcke werden langsam inaktiv, die Menstruation wird unregelmäßig – und irgendwann bleibt sie ganz aus.

Doch bevor sie geht, kündigt sie sich oft laut an: mit Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen oder Hautveränderungen.

Wichtig zu wissen: Die Wechseljahre sind kein „Ende“, sondern der Beginn eines neuen Kapitels – mit neuen Bedürfnissen, aber auch neuen Stärken.

5.1 Die drei Phasen der Wechseljahre

Perimenopause – die Übergangsphase

 *Beginn ca. Mitte/Ende 40, Dauer: 4–10 Jahre*

- Zyklus wird unregelmäßig (kürzer oder länger)
- Eisprünge werden seltener
- Hormonspiegel schwanken stark
- Erste Symptome: Hitzewallungen, Reizbarkeit, trockene Schleimhäute, Schlafstörungen

Was hilft?

- **Ernährung:**
 - Lebensmittel mit pflanzlichen Östrogenen (Phytoöstrogene), z. B. Sojaprodukte, Leinsamen, Hülsenfrüchte.
 - Viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte für eine optimale Nährstoffversorgung.
 - Ausreichend Kalzium (Milchprodukte, grüne Blattgemüse) und Vitamin D für die Knochengesundheit.
- **Sport:**
 - Ausdauertraining wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen hilft gegen Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen.
 - Krafttraining stärkt die Muskeln und den Knochenaufbau.
 - Yoga und Pilates fördern Entspannung und Flexibilität.
- **Homöopathie:**
 - Sepia: Gegen Erschöpfung und Stimmungsschwankungen.
 - Lachesis: Hilft bei Hitzewallungen.
 - Pulsatilla: Bei emotionaler Instabilität und Unruhe.

 **Tipp:** Tracke auch in dieser Phase deinen Zyklus – Schwankungen sind normal, aber Muster helfen dir, dich vorzubereiten.

Menopause – der letzte Zyklus

 *Durchschnittsalter: ca. 50–52 Jahre*

- Die letzte Regelblutung
- Wird rückwirkend festgestellt, wenn 12 Monate keine Periode mehr kam
- Östrogenproduktion fällt stark ab
- Symptome oft am stärksten (Schlaf, Haut, Gewicht, Stimmung)

Was hilft?

- **Ernährung:**
 - Reduzierung von Koffein und Alkohol, da sie Hitzewallungen verschlimmern können.
 - Reichlich Omega-3-Fettsäuren (fetter Fisch, Walnüsse, Chiasamen) wirken entzündungshemmend.
 - Ballaststoffreiche Kost zur Unterstützung der Verdauung.
- **Sport:**
 - Kombination aus Cardio- und Krafttraining.
 - Tanzen oder Bewegung in der Gruppe fördert das Wohlbefinden.
- **Homöopathie:**
 - Sulfur: Bei starkem Schwitzen und Überhitzung.
 - Glonoinum: Hilft bei plötzlichen Hitzewallungen.
 - Calcium carbonicum: Unterstützt den Knochenaufbau.

Blondie-Tipp:

Jetzt ist die Phase, in der du gezielt auf Knochengesundheit, Stoffwechsel und mentale Stabilität achten solltest.

Postmenopause – das hormonelle Danach

 *Ab dem 1. Jahr nach der Menopause – für den Rest des Lebens*

- Keine Menstruation mehr
- Hormonspiegel bleiben dauerhaft niedrig
- Risiko für Osteoporose & Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt
- Vaginale Trockenheit, Libidoverlust oder Muskelabbau sind häufig

Was hilft?

- **Ernährung:**
 - Noch mehr Fokus auf Kalzium und Vitamin D (Sonnenlicht, Nahrungsergänzung).
 - Viel Protein für Muskelaufbau und Sättigung.
 - Vermeidung von Zucker und gesättigten Fettsäuren, um Herzgesundheit zu fördern.
- **Sport:**
 - Regelmäßige Bewegung wie Nordic Walking, Wandern oder Wassergymnastik.
 - Gewichtstraining für starke Knochen.
 - Stretching- und Balanceübungen zur Sturzprävention.
- **Homöopathie:**
 - Silicea: Für die Knochengesundheit.
 - Bryonia: Bei Gelenkschmerzen.
 - Hypericum: Gegen depressive Verstimmungen.

👉 Tipp: Fokus auf Proteine, Kalzium, Bewegung & Lebensfreude – dein Körper ist jetzt in einem neuen Gleichgewicht.

Was hilft in den Wechseljahren?

Ernährung:

- Phytoöstrogene: Soja, Leinsamen, Hülsenfrüchte (pflanzliche Östrogen-Bausteine)
- Kalzium & Vitamin D: grüne Blattgemüse, Nüsse, Milchprodukte, Sonnenlicht → für Knochen
- Omega-3-Fette: Fisch, Walnüsse → gegen Entzündungen & für Herz
- Ballaststoffe & Eiweiß: Verdauung & Muskelerhalt
- Weniger Zucker & Koffein: stabilisiert Blutzucker & Nervensystem

Bewegung:

- Krafttraining: wirkt Osteoporose entgegen, stärkt Muskeln & Stoffwechsel
- Ausdauertraining: z. B. Walking, Schwimmen, Radfahren → Herzgesundheit
- Bewegung in der Gruppe: Tanzen, Pilates, Yoga → Stimmung & Motivation

- Beckenbodentraining: für Kontinenz & Libido

Medizinische & pflanzliche Unterstützung:

- Mönchspfeffer & Traubensilberkerze → gegen Hitzewallungen & Stimmungsschwankungen
- Johanniskraut → bei depressiven Verstimmungen (nur mit Arzt abklären)
- Hormontherapie (HRT) → Option bei starken Beschwerden, individuell mit Gynäkolog:in besprechen
- Vaginalcremes oder pflanzliche Östrogene → bei Trockenheit

Zusätzliche Tipps zur Linderung von Beschwerden:

- Hormonersatztherapie (HRT): Eine Option bei starken Beschwerden, sollte aber individuell mit dem Arzt besprochen werden.
- Pflanzliche Präparate: Traubensilberkerze, Rotklee und Nachtkerzenöl können helfen.
- Entspannungstechniken: Meditation, Atemübungen und Achtsamkeitstraining senken Stress.

Jede Frau erlebt die Menopause unterschiedlich, und was hilft, kann individuell variieren. Es ist sinnvoll und ratsam, sich von einem Frauenarzt oder einer Ernährungsberaterin begleiten zu lassen, um die optimale Unterstützung zu finden.

 **Blondie-Tipp:**

„Du verlierst keinen Teil deiner Weiblichkeit – du veränderst dich.
Die Wechseljahre sind wie ein hormoneller Reset. Du darfst dich neu sortieren.
Mit Geduld, Klarheit und dem Wissen: Du bist nicht allein.“

5.2 Mythen rund um die Wechseljahre – was wirklich stimmt

Wechseljahre sind für viele Frauen immer noch ein Tabuthema – und genau deshalb kursieren so viele veraltete, falsche oder angsteinflößende Aussagen.
Hier räumen wir mit den häufigsten Mythen auf – und ersetzen sie durch Klartext.

✗ Mythos 1: „Nach den Wechseljahren ist frau alt und unbrauchbar.“

Fakt:

Die fruchtbare Phase endet – aber das Leben (und deine Power!) nicht. Viele Frauen erleben ab der Menopause neue Freiheit, Klarheit und Selbstbestimmung.
Dein Zyklus wird leiser – du wirst lauter.

✗ Mythos 2: „Jede Frau bekommt Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen.“

Fakt:

Rund 1/3 der Frauen spürt deutliche Beschwerden. Ein weiteres Drittel hat nur milde Symptome – und ein Drittel merkt kaum etwas. Die Wechseljahre sind individuell – und kein kollektives Drama.

✗ Mythos 3: „Die Wechseljahre sind eine Krankheit.“

Fakt:

Die Menopause ist ein natürlicher, hormoneller Übergang – keine Krankheit. Beschwerden können auftreten, aber sie sind kein Defekt, sondern eine Reaktion auf Veränderung. Es gibt viele Wege zur Linderung – von Ernährung bis Hormontherapie.

✗ Mythos 4: „Sexualität hört mit der Menopause auf.“

Fakt:

Viele Frauen erleben in dieser Lebensphase eine neue Form von Intimität und Körperbewusstsein.

Ja, es kann Herausforderungen geben – aber auch mehr Freiheit, neue Lust und bewusste Nähe. Kommunikation und Wissen helfen.

 Mythos 5: „Jetzt ist es zu spät für Sport, Muskeln oder Neues.“

Fakt:

Im Gegenteil! Gerade jetzt ist Bewegung der Schlüssel für Knochen, Muskeln, Stimmung & Stoffwechsel. Frauen in der Postmenopause können genauso Kraft aufbauen wie jüngere – und oft mit mehr Fokus.

Du bist nie zu spät für dich selbst.

 Blondie-Tipp:

„Die Wechseljahre sind kein Ende – sondern ein Wandel.

Keine Krise, sondern ein Kapitel.

Und du darfst dieses Kapitel genauso mutig, laut und kraftvoll schreiben wie die vorherigen.“

Abschluss & Danke

Vielen Dank, dass du das Blondie Power Booklet gelesen hast! Wir hoffen, dass es dir hilft, deinen Zyklus besser zu verstehen und dein Wohlbefinden zu steigern. Wenn du individuelle Unterstützung benötigst, wende dich gerne an uns oder einen spezialisierten Trainer.

Mit diesem Booklet hast du nicht nur ein paar Seiten über Hormone und Training gelesen.

Du hast den ersten Schritt gemacht, **dich selbst besser zu verstehen** – in deinem Rhythmus, mit deinen Bedürfnissen und in deinem Tempo.

Ob Menstruation, PMS, Peak-Phase oder Wechseljahre:

Dein Zyklus ist **kein störender Faktor**, sondern ein **Leitsystem für Körper, Geist und Alltag**. Und je mehr du über dich weißt, desto klarer kannst du deine Entscheidungen treffen – für Bewegung, für Ruhe, für Grenzen und für Power.

 **Blondie-Power-Fazit**

„Du bist nicht zu sensibel.
Nicht zu emotional.
Nicht zu kompliziert.
Du bist zyklisch – und das ist deine Superkraft.“

💜 **Danke, dass du mit uns auf dieser Reise warst.**

Du willst mehr? Dann hör in unseren Podcast **„Blondie Power – leb deinen Zyklus“** oder folge uns auf Instagram für Reels, Tipps, Zykluswissen und jede Menge Empowerment.

💡 **Instagram:** @blondiepowerpodcast

🎧 **Podcast:** „Blondie Power – leb deinen Zyklus“

Let's break the taboo. Together.

Wichtiger Hinweis: Dieses Booklet ist für Lernzwecke und dient der Unterhaltung. Er stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solches benutzt werden. Wenn Du medizinischen Rat einholen möchtest, kontaktiere bitte einen qualifizierten Arzt oder Ärztin. Dieses Booklet und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Booklet enthalten sind.

6. Quellen und Studien

Eine Liste wissenschaftlicher Studien und Artikel, die als Grundlage für dieses Booklet dienten.

Zyklus, Hormone & Training

- McNulty, K. L. et al. (2020): *The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-analysis*.
In: *Sports Medicine*, 50(10), 1813–1827.
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>
- Janse de Jonge, X. A. (2003): *Effects of the menstrual cycle on exercise performance*.
In: *Sports Medicine*, 33(11), 833–851.
<https://doi.org/10.2165/00007256-200333110-00004>
- Oosthuyse, T. & Bosch, A. N. (2010): *The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism: implications for exercise performance in eumenorrheic women*.
In: *Sports Medicine*, 40(3), 207–227.

<https://doi.org/10.2165/11317090-000000000-00000>

- Reis, E. et al. (2019): *Influence of Menstrual Cycle-Based Resistance Training on Muscle Strength and Hypertrophy in Young Women*.
In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(7), 1958–1965.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002489>

PMS, PMDS & zyklusbedingte Beschwerden

- Brown, C. et al. (2015): *The effectiveness of exercise interventions for reducing premenstrual symptoms: a systematic review and meta-analysis*.
In: *Women & Health*, 55(6), 620–634.
<https://doi.org/10.1080/03630242.2015.1039183>
- Yonkers, K. A. et al. (2008): *Premenstrual syndrome*.
In: *Lancet*, 371(9619), 1200–1210.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9)
- Halbreich, U. et al. (2007): *Diagnosis, prevalence, and treatment of premenstrual dysphoric disorder (PMDD)*.
In: *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(4), 506–512.
<https://doi.org/10.4088/JCP.v68n0403>

Menopause & Training/Ernährung

- Greendale, G. A. et al. (1999): *Bone mass and hormone levels in postmenopausal women*.
In: *New England Journal of Medicine*, 340(23), 1787–1793.
<https://doi.org/10.1056/NEJM199906103402304>
- Santoro, N. et al. (2021): *Menopause: the Evolving Definition, Pathophysiology, and Management*.
In: *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 106(1), e107–e119.
<https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa748>
- de Villiers, T. J. et al. (2013): *Global consensus statement on menopausal hormone therapy*.
In: *Climacteric*, 16(2), 203–204.
<https://doi.org/10.3109/13697137.2013.771520>

Allgemein: Zyklusgesundheit & Frauengesundheit

- Prior, J. C. (2015): *Women's reproductive system as a marker of general health*. In: *Women's Health*, 11(4), 387–398.
<https://doi.org/10.2217/whe.15.19>
- Nattiv, A. et al. (2007): *The Female Athlete Triad*. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(10), 1867–1882.
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318149f111>



Simone Reuthal ist eine langjährige Fernseh-, Radio- und Eventmoderatorin. Von 2001 bis 2018 moderierte sie beim Jugend-Radiosender planetradio und bei MTV2Pop. Danach war sie im KiKa bei Tabaluga tivi im Einsatz. Sie studierte Onlinejournalismus an der Hochschule Darmstadt. Seit 2018 moderiert sie für den Radiosender hr1 des Hessischen Rundfunks und ist Speakerin für Ironman Germany. Seit 2023 ist sie zudem Fitnesstrainerin.

Verena Roscher ist langjährige Fitness Trainerin, Personal Coach und Ernährungscoach. Sie leitet diverse Fitnesskurse im Studio und ist spezialisiert auf sportmedizinisches Training und Leistungsphysiologie. Sie hat an der Goethe Universität in Frankfurt a.M. Sportwissenschaften studiert.

Simone Reuthal & Verena Roscher machen den Podcast 'Blondie Power - Leb' Deinen Zyklus' und beide absolvierten die Ausbildung zum Female Fitness Performance Coach.

