

Ernährung

Wie kannst du Zyklusbewusst deine Ernährung gestalten?

Schauen wir uns heute, passend zu den Infos zur Follikelphase/zunehmenden Mond an, wie du dich in dieser Zeit unterstützend ernähren kannst.

Der Körper bereitet sich auf eine Befruchtung reifer Eizellen vor, er baut die Gebärmutterschleimhaut auf und die Eibläschen wachsen. Das Östrogen steigt an und mit ihm dein Energielevel.

Alles wird nun besonders gut vom Körper aufgenommen und verwertet. Insbesondere natürliche Nährstoffe und Vitamine. Aber auch Genussmittel wirken stärker. Also verzichte während der zunehmenden Mondphase und deiner Follikelphase vorwiegend auf Kaffee, Alkohol und Zucker. Du hast allgemein mehr Appetit und isst tendenziell zuviel.

Halte dir die Natur als Vorbild, denn die Lager sind nun leer und viel Neues ist noch nicht gewachsen. Fasten, sich einschränken macht in dieser Phase absolut Sinn. Sei es im Frühling im Jahreskreis, im zunehmenden Mond oder in der Preovulationszeit.

Unterstütze deinen Körper indem du

- achtsam Genussmittel konsumierst (Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Nikotin)
- Zwischendurch deinen Appetit mit Früchten zügelst
- Viel nur kurz Gedämpftes, Gegartes, Gekochtes isst
- Reichere Müesli und Salate mit Buchweizen, Leinsamen oder Kürbiskerne an zur Unterstützung der Östrogenproduktion
- Ersetze Kohlenhydrate wie Reis, Kartoffeln und Teigwaren öfters durch ein zusätzliches Gemüse (Lasagne mit Zuchettistreifen, Curryreis mit Blumenkohl statt Reis, Brokkoli mit Tomatensauce statt Spaghetti, Blumenkohlpizza usw.)

Wenn du dir vor Augen hältst, dass diese Phase dem Frühling entspricht, so ist es klar: alles was spriesst, schnell wächst im Frühling – also auch Sprossen und frische Salate, Sämchen, Blütenpollen usw.!

Sportlich gesehen kannst du nun deine Energie für Muskelaufbau und alles was dich stärkt, aber nicht auslaugt einsetzen. Du hast noch nicht den vollen Power.

Rezepte

Tee:

Das **Gänseblümchen** ist eine der ersten Blümchen im Frühling und weitherum bekannt. Es hat von Kopf bis Fuss Heileigenschaften.

Ein Tee aus den Blütenköpfen lindert **Husten, Fieber, Verschleimung und Asthma**.

Dafür 1 Teelöffel trockene oder 2 Teelöffel frische Blüten mit siedendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen lassen. 3x täglich eine Tasse davon trinken.

Der Löwenzahn vertreibt die Schwere und Feuchtigkeit des Winters aus unseren Knochen und Geweben. Er weckt die Lebensgeister und stärkt das Selbstbewusstsein.

Eingelegte Löwenzahnknopsen: Kurz kochen und dann in Olivenöl einlegen. Damit kannst du die Salate oder Pastagerichte anreichern.

Oder du giesst dir einen Tee auf mit 1 Teelöffel getrockneten Löwenzahnblüten. Auch erhältlich in der Apotheke.

Maispolenta mit Schafskäse und Cashewkernen

- 150 g Polenta

- 100 g Feta
- Olivenöl

Polenta nach Anleitung kochen, für einen aromatischeren Geschmack in Gemüsebrühe statt Wasser. Cashews ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Feta zur fertigen Polenta geben und alles gut durchmischen. Einen guten Schuss Olivenöl darüber geben. Mit den Cashews bestreuen.

Maispolenta verfügt über eine ausgewogene Zusammensetzung an Fett, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Eiweiss und versorgt damit den Körper in einer ganzheitlichen Weise.

Quelle der obgenannten Rezepte:

«Mondschön – ein Kurs in Weiblichkeit», Nives Gobo, Kösel-Verlag

«Mond & Kräuter, Lunare Kräfte und Reisen ins Land der Seele, Ulla Janascheck, Freya-Verlag