

Zyklusorientierte Ernährung

™ Pia Nitsche, B. A. Anna Stecher, B.A. Lia Schumann, M. Sc. Marit Derenthal, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Zyklusorientierte Ernährung – wissenschaftliche Einordnung

In den letzten Jahren gewinnt die zyklusorientierte Ernährung zunehmend an Aufmerksamkeit. Dabei geht es um die Frage, ob sich Ernährung an hormonelle Schwankungen im Menstruationszyklus anpassen lässt, um Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Grundsätzlich ist bekannt, dass hormonelle Veränderungen im weiblichen Zyklus verschiedene physiologische Prozesse beeinflussen können, darunter Stoffwechsel, Energieaufnahme, Appetit und Ernährungsverhalten (Rogan & Black, 2022, S. 870). Gleichzeitig ist die wissenschaftliche Evidenz insgesamt noch begrenzt und viele Empfehlungen beruhen eher auf Beobachtungsstudien als auf klaren Interventionsdaten (Siminiuc & Turcan, 2023, S. 1).

Der Menstruationszyklus – hormonelle Grundlagen

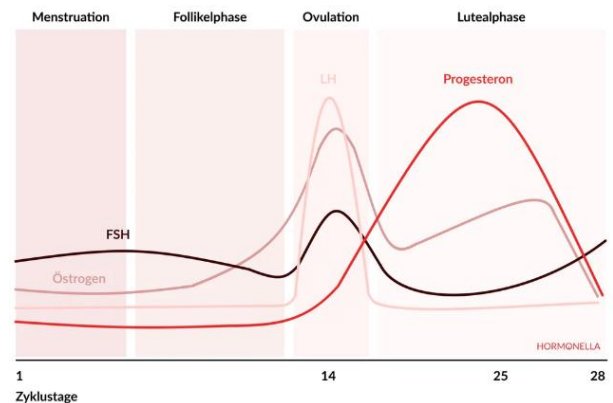


Abb. 1: Hormonverlauf während des Zyklus

Der Menstruationszyklus dauert im Durchschnitt etwa 21 bis 35 Tage und beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation. Unabhängig von der individuellen Zykluslänge ist dieser durch wiederkehrende Schwankungen der weiblichen Geschlechtshormone gekennzeichnet, insbesondere dem **follikelstimulierenden Hormon (FSH)**, **luteinisierenden Hormon (LH)**, **Östrogen** und **Progesteron** (Rogan & Black, 2022, S. 870). Diese Hormone erfüllen nicht nur reproduktive Funkti-

onen, sondern beeinflussen auch zahlreiche andere physiologische Systeme, darunter Stoffwechselprozesse und das Ernährungsverhalten (Oosthuyse & Bosch, 2010, S. 207).

Der Zyklus wird in vier Phasen unterteilt (AOK, 2024):

- **Menstruationsphase** (Periode): Beginn des Zyklus mit niedrigem Östrogen- und Progesteronspiegel
- **Follikelphase** (Zeit nach der Periode bis zum Eisprung): steigender Östrogenspiegel und Vorbereitung auf den Eisprung
- **Ovulationsphase** (Eisprung). Höhepunkt von LH & Östrogen -> führt zum Eisprung
- **Lutealphase** (Zeit nach dem Eisprung bis zur nächsten Periode): Progesteron dominiert den Hormonhaushalt



Diese hormonellen Schwankungen können unter anderem den Appetit und die Energieaufnahme beeinflussen: Östrogen

wirkt eher appetithemmend, während Progesteron tendenziell appetitsteigernd wirken kann (Oboza et al. 2024, S.2).

Die Ernährung im Verlauf des Zyklus

Menstruationsphase

Während der Menstruation verliert der Körper Blut und damit auch Mineralstoffe. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie eine nährstoffreiche Ernährung sind deshalb besonders wichtig. Empfehlenswert sind:



- **eisenreiche Lebensmittel** (z.B. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte) da Eisenverluste auftreten können
- **magnesium- und kalziumreiche Lebensmittel** zur Unterstützung der Muskelentspannung und möglichen Linderung von Krämpfen
- **entzündungshemmende Lebensmittel** wie Obst, Gemüse und Omega-3-reiche Produkte (bspw. Fisch, Leinsamen & Walnüsse)

Diese Nährstoffe werden in Studien mit einer möglichen Verbesserung menstruationsbedingter Beschwerden in Verbindung gebracht.

Follikelphase

In dieser Phase ist der Energiebedarf häufig etwas geringer. Eine leichte, nährstoffreiche Ernährung kann hier sinnvoll sein:



- **frische**, wenig verarbeitete **Lebensmittel** wie **Obst, Gemüse und Vollkornprodukte**, wie Vollkornbrot, -Nudeln, oder Haferflocken

- **phytoöstrogenhaltige Lebensmittel** (z.B. Sojaprodukte oder Leinsamen), die hormonelle Prozesse unterstützen können
- **zinkreiche Lebensmittel** (u.a. Käse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime, aber auch Rindfleisch), da Zink unter anderem mit Zyklusregulation und Stimmung in Zusammenhang gebracht wird.

Ovulationsphase

Rund um den Eisprung berichten einige Frauen über ein reduziertes Hungergefühl. Hier empfiehlt sich:

- **leichte, nährstoffdichte Mahlzeiten**, die durch einen hohen Anteil an **Vitaminen**, **Mineralstoffen** und **Proteinen** ausgezeichnet sind, aber gleichzeitig eine moderate Kalorienzahl haben, z.B.: Quark / Joghurt mit Beeren & Nüssen, Haferflocken-Porridge, Eier und viel Gemüse
- ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**
- **antioxidativ wirkende Lebensmittel** (z.B. Blaubeeren, Brombeeren, Grünkohl und Spinat), da diese mit reproduktiven Prozessen in Verbindung stehen
- **ballaststoffreiche Nahrung**, z.B.: Haferflocken, Chia- und Leinsamen und Hülsenfrüchte

Lutealphase

In der Lutealphase steigt der Energiebedarf häufig leicht an. Gleichzeitig treten häufiger prämenstruelle Beschwerden auf.

Eine angepasste Ernährung kann unterstützend wirken durch:

- **komplexe Kohlenhydrate** (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und stärkehaltiges Gemüse – z.B. Kartoffeln) , **gesunde Fette** (Nüsse, Samen, Avocados und Fisch) und **ausreichend Protein** (mageres Fleisch – Hühnchenbrust & Putenbrust, Magerquark, Hüttenkäse, Eier oder Sojaprodukte) zur Stabilisierung des Energiehaushalts
- **Vitamin D, Kalzium** (bspw. Milchprodukte, Brokkoli, Mandeln), **Magnesium** (Kürbiskerne, dunkle Schokolade, Spinat und Vollkornprodukte), **Zink** (Haferflocken, Weizenkeime, Nüsse, Rindfleisch) und **Omega-3-Fettsäuren**, die in Studien mit einer möglichen Linderung von PMS-Symptomen in Verbindung gebracht werden
- **entzündungshemmende Gewürze** wie Kurkuma oder Ingwer können hilfreich sein.

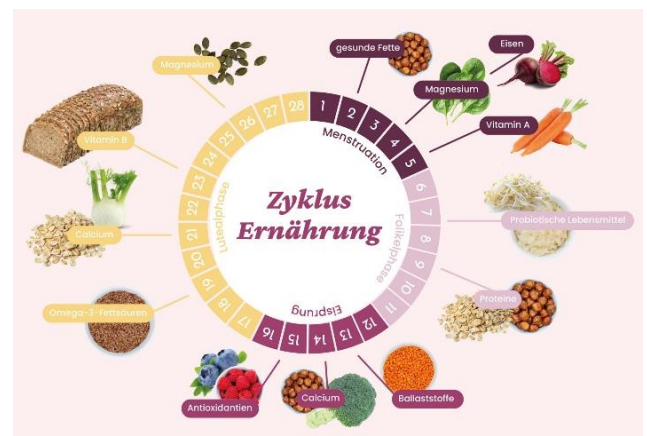


Abb. 2: Zyklusgerechte Ernährung

Gleichzeitig ist es sinnvoll, stark verarbeitete Lebensmittel, Alkohol sowie übermäßigen Zucker- und Salzkonsum zu **reduzieren**, da diese Beschwerden verstärken können.

Allgemeine Hinweise zur zyklusorientierten Ernährung

Unabhängig von der Zyklusphase bleibt eine ausgewogene Ernährung für alle Menschen entscheidend. Besonders wichtig sind:

- ausreichende **Energiezufuhr**, da chronische Unterversorgung zu Zyklusstörungen führen kann
- eine gute Versorgung mit **Mikronährstoffen** wie Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin D sowie B-Vitamine
- **entzündungshemmende Ernährungsmuster** mit hohem Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln.

Fazit: Individuelle Wahrnehmung als Schlüssel zur zyklusorientierten Ernährung

Der weibliche Menstruationszyklus geht mit hormonellen Veränderungen einher, die Stoffwechsel, Appetit und Ernährungsverhalten beeinflussen können. Eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Zyklus kann daher helfen, körperliche Bedürfnisse besser wahrzunehmen und das persönliche Wohlbefinden zu unterstützen.

Besonders hilfreich sind dabei:

- eine grundsätzlich ausgewogene Ernährung
- ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper
- sowie individuelle Anpassungen bei Beschwerden oder veränderten Bedürfnissen.

So bleibt eine gesunde, vielseitige Ernährung die wichtigste Grundlage für langfristiges Wohlbefinden und Gesundheit und kann gleichzeitig flexibel an persönliche Zyklusverläufe angepasst werden. .

Bild- und Literaturverzeichnis

- AOK. (2024). Der Zyklus der Frau – ein Kreislauf aus vier Phasen. Abgerufen von: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/organe/der-zyklus-der-frau-die-vier-phasen/>
- Freepik. (2026). Flüssigkeitszufuhr. Abgerufen von: https://www.freepik.com/free-vector/happy-girls-drinking-fresh-lemonade_7732636.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuid=e8eb188d-3736-4d26-9a58-e1c8ae1d2fa1&query=trinken
- Freepik. (2026). Obst und Gemüse. Abgerufen von: https://www.freepik.com/free-vector/fruit-vegetables-background-design_7371734.htm#fromView=search&page=1&position=6&uuid=aa8169a6-621a-4eab-adf3-8ace4df9ca3f&query=leichte+frische+lebensmittel+%28obst+und+gem%C3%BCse
- Freepik. (2026). Weiblicher Zyklus. Abgerufen von: https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-flat-design-menopause-illustration_24689387.htm#fromView=search&page=1&position=21&uuid=267e4078-b8d0-4362-a8a6-098608808b2f&query=weiblicher+zyklus+%2F+Frau
- Hormonella. (o.J.). Phasen des weiblichen Zyklus. Abgerufen von: <https://hormonella.co/blogs/news/die-starken-und-schwachen-der-vier-zyklusphasen?srsId=Afm-BOOpOmHQhnL7mNScLatVv1Orwwk8YXySwrxvVwzCKwRJMumgjzfQi>
- Oboza, P. et al. (2024). Relationship between Premenstrual Syndrome (PMS) and Diet Composition, Dietary Patterns and Eating Behaviors. *Nutrients* 16,1911. <https://doi.org/10.3390/nu16121911>
- Oosthuyse, T. & Bosch, A.N. (2010). The Effect of the Menstrual Cycle on Exercise Metabolism. *Sports Med* 2010; 40 (3), S. 207-227. <https://doi.org/10.2165/11317090-000000000-00000>
- Rogan, M.M & Black, K. E. (2022). Dietary energy intake across the menstrual cycle: a narrative review. *Nutrition Reviews* Vol.81(7), S. 869-886. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac094>
- Schaebens. (2026). Zyklusgerechte Ernährung. Abgerufen von: <https://www.schaebens.de/wp-content/uploads/2025/05/Zyklus-gerechte-Ernaehrung-scaled.jpg>
- Siminiuc, R. & Turcanu, D. (2023). Impact of nutritional diet therapy on premenstrual syndrome. *Frontiers in Nutrition*. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1079417>