

Happy Hormones Ernährungsguide



10 ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINEN
VERLÄSSLICHEN ZYKLUS UND
MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Herzlich willkommen

MOIN, ICH BIN KATHARINA - NFP UND ZYKLUSCOACH

Ich begleite dich vom Zykluschaos zur **harmonischen und stabilen Beziehung** mit deinem weiblichen Körper. Damit du bereit bist für **neue Ziele** im Job, die nächsten sportlichen Meilensteine, eine **erfüllte Partnerschaft** oder eure Familienplanung.

Ich war mit 25 Jahren selbst in der Protein-Hype, Intervallfasten, Low-Carb Fitness-Bubble gefangen und hatte darüber jegliches Feingefühl für meinen Körper verloren. Und nicht nur das, sondern auch meine Periode!

Wieder die Pille nehmen, wie es mir meine Ärztin riet? **Auf keinen Fall!** Also habe ich alles probiert: Mönchspfeffer, Maca, 1000 Supplements und noch optimierter essen.

Aber es kostete mich einige verzweifelte *"Ich mach doch alles richtig. Ich lebe doch so gesund. Warum arbeitet mein Körper gegen mich?! Was soll ich denn noch alles machen?!"* bis ich endlich die Biologie des weiblichen Körpers verstand und damit auch: **Mein Körper arbeitet nicht gegen mich. Es ist sogar umgekehrt!**



Mit meinem Lebensstil sorgte ich selbst dafür, dass mein Körper im **Stressmodus** war und **keine Kapazität für einen stabilen Zyklus** hatte.

Was ich dann gemacht hab? Meine **Ernährung**, mein **Training** und meinen **Alltag** Stück für Stück an die tatsächlichen **Bedürfnisse meines Körpers angepasst**. Und gelernt, die laute Stimme in meinem Kopf, die die Ernährung kontrolliert, nach mehr Training und weniger Pause schreit, langsam leiser werden lassen.

Ich habe mich dabei zuallererst auf **das Wesentliche** konzentriert und einen Teil davon möchte ich hier mit dir teilen: **die 10 grundlegenden Ernährungstipps für deine Hormonbalance**.



Tipp 1

BRING DEINEN KÖRPER MIT 3 HAUPTMAHLZEITEN GESTÄRKT DURCH DEN TAG – OHNE HEISSHUNGER & MITTAGSTIEF

Du lässt morgens vor lauter Hektik das **Frühstück ausfallen**, bist „zu beschäftigt“ fürs Mittagessen – und plötzlich trifft dich am **Nachmittag** der **Heißhunger** wie aus dem Nichts. Deine Energie sackt ab, dein Kopf wird **müde**, und dein Körper verlangt nach **schnellen Snacks**.

Genau hier liegt der **Schlüssel: Regelmäßige Mahlzeiten**.

Wenn du deinem Körper verlässlich 3 Hauptmahlzeiten gibst, fühlt er sich sicher versorgt. Dein **Blutzucker bleibt stabil**, diese extremen Hochs und Tiefs bleiben aus – und damit auch das typische Mittagstief.

DU WIRST MERKEN: WENIGER CRAVINGS. MEHR ENERGIE.

Und nicht nur das – dein Körper muss **weniger** „Alarm schlagen“ in Form von **Hungersignalen**. Das bedeutet **weniger Stress** - eine wichtige Basis für hormonelle Balance und stabile Zyklushormone.



Tipp 2

STARTE DEINEN TAG GENÄHRT – STATT IM STRESSMODUS

Du wachst **morgens ohne Hunger** auf, hast keine Zeit für Frühstück und trinkst zwischen Tür & Angel einen Kaffee - das muss reichen.

Intervallfasten ist ja schließlich gesund, oder?

Aber schon um 10 Uhr merkst du: Du wirst **unruhig**, kannst dich nicht so richtig gut konzentrieren und bist schnell **gereizt**. Du schaust auf die Uhr, wann denn endlich Zeit zum Mittagessen ist!

Was da passiert: **Dein Körper schreit nach Energie und Nährstoffen.**

Wenn keine kommt, hilft er sich selbst – mit Stresshormonen, um das Nötigste “am Leben” zu erhalten.

Ein **Frühstück innerhalb der ersten 1-1,5 Stunden nach dem Aufstehen wirkt Wunder** für deinen Stoffwechsel. Eine handvoll Nüsse und eine Banane sind besser als nix! Es signalisiert deinem Körper: Du bist versorgt.

Dein Blutzucker kann sich stabil einpendeln, deine Energie bleibt konstanter – und auch deine Zykushormone bekommen eine Chance.



DU WIRST MERKEN: MEHR FOKUS AM MORGEN. WENIGER INNERE UNRUHE. STABILERE ENERGIE DEN GANZEN TAG ÜBER.



Tipp 3

GIB DEINEM KÖRPER, WAS IHN WIRKLICH SATT MACHT

Du isst „eigentlich genug“ – und hast trotzdem **kurz nach deiner letzten Mahlzeit wieder Hunger**. Oder du startest motiviert in einen Tag gesunder Ernährung und landest dann doch - spätestens nach dem Mittagessen - wieder im **Snack-Modus**.

Oft liegt es dabei gar nicht an der Menge, sondern an der richtigen Kombination.

Dein Körper liebt **Balance** auf dem Teller: **Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett zusammen** sind ein stabiles Fundament. Sie sorgen dafür, dass dein Blutzucker stabil bleibt und du dich **länger satt und zufrieden** fühlst.

Insbesondere **Eiweiß** fördert die Produktion von **Progesteron**, während **gesunde Fette** die Hormonproduktion unterstützen und **entzündungshemmende Eigenschaften** haben, die zum Beispiel **bei Periodenschmerzen, Hautproblemen oder PMS-Symptomen** helfen.

Kombiniere als möglichst immer eine Eiweißquelle, eine Fettquelle und Kohlenhydrate und du wirst merken: **Weniger Snack-Gedanken und mehr Energie**.

Tipp 4

**BRING LEICHTIGKEIT IN DEINE
VERDAUUNG – UND REDUZIERE
DEINEN BLÄHBAUCH**



Du achtest auf **ausreichend Ballaststoffe** – viel Gemüse, Salat, Vollkorn... und trotzdem fühlt sich dein **Bauch oft voll und aufgebläht** an?

Ballaststoffe sind superwichtig – für deine Verdauung und auch für deine Hormone. Denn sie unterstützen deinen Körper, überschüssiges Östrogen auszuscheiden – **wichtig für ein gutes Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron** und weniger PMS-Symptome.

Aber: Nicht jede Form ist für deinen Körper gleich gut verträglich. Gerade wenn dein Bauch sensibel reagiert, kann viel Rohkost schnell zu schwer werden. **Gekochtes oder gedünstetes Gemüse ist deutlich leichter verdaulich** – und dein Körper kann die Nährstoffe besser aufnehmen.

Und genau das ist die Basis: Denn dein Körper **kann nur das wirklich nutzen, was er auch gut verdauen kann**. Es geht nicht darum, noch mehr Ballaststoffe zu essen. Sondern sie so einzubauen, dass sie dir wirklich guttun.

Tipp 5

SCHAU GENAUER HIN: AUCH BEI GESUNDEN SNACKS

Du achtest auf deine Ernährung und versuchst möglichst **viele Proteine einzubauen** - greifst regelmäßig zu Proteinriegeln oder Proteinshakes. Du ernährst dich vielleicht auch vegan und isst dafür gerne auch mal **vegane Ersatzprodukte**.

Genau bei diesen Produkten lohnt sich ein zweiter Blick.

Denn viele von ihnen wirken auf den ersten Blick „gesund“, sind aber oft **stark verarbeitet**. Sie enthalten **Zusatzstoffe**, isolierte Proteine, **Zuckerersatzstoffe** oder **ungünstige Fette** – Dinge, die deinen Körper eher stressen als wirklich nähren.

Das kann sich zeigen in: **mehr Cravings, Verdauungsbeschwerden oder auch verstärkten PMS-Symptomen**.

Wenn du stattdessen öfter auf möglichst **natürliche, unverarbeitete** Lebensmittel setzt, entlastet du deinen Körper.

ES GEHT NICHT DARUM, DIESE PRODUKTE KOMPLETT ZU STREICHEN - ABER RECHNE SIE LIEBER ZU DEN 20% GENUSSMITTELN ALS ZU DEINEN STANDARDNAHRUNGSMITTELN.



Ein kleiner Reality-Check im Alltag: Schau dir mal die **Zutatenlisten von Proteinriegeln, Shakes oder veganen Ersatzprodukten** an. Je länger und komplizierter sie sind, desto eher lohnt es sich, den Konsum zu reduzieren.

Tipp 6

ACHTE AUF QUALITÄT, UM DEINEN KÖRPER ZU ENTLASTEN



Du kaufst viel Gemüse, achtest auf ausreichend Eiweiß - aber willst das gern fürs kleine Geld?

Lebensmittel in **Bio-Qualität** sind deutlich **weniger** belastet – vor allem mit **Pestiziden** und **Antibiotika-Rückständen**. Diese können in deinen Hormonhaushalt eingreifen und ihn zusätzlich belasten. Gleichzeitig fordern sie deine Leber und deinen Darm – genau die Systeme, die für deine Hormonregulation so wichtig sind - **PMS-Symptome oder Hautprobleme sind oft die Folge**.

Wenn du hier **bewusster** auswählst, nimmst du deinem Körper Arbeit ab. Wenn du nicht alles umstellen willst oder finanziell kannst, **setz Prioritäten**: Vor allem bei **tierischen Produkten** lohnt sich Bio-Qualität. Und bei Obst und Gemüse helfen dir **saisonales & regionales** Einkaufen als einfache Orientierung.

Tipp 7

VERSORG DEINEN KÖRPER MIT AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT – FÜR MEHR ENERGIE & WENIGER HEISSHUNGER



Du bist den ganzen Tag busy, startest mit Kaffee... vielleicht ein Glas Wasser zu Mittag – und am **Nachmittag** kommen sie: **Kopfschmerzen, Müdigkeit, Heißhunger**. Oft ist das kein „echter“ Hunger.

Dein **Körper hat schlicht Durst** – aber die Signale fühlen sich für dich ganz ähnlich an. Deshalb: Wenn Appetit kommt, trink erstmal ein Glas Wasser und spür kurz rein, was wirklich dahintersteckt.

Zu wenig Flüssigkeit bedeutet auch immer **Stress für deinen Körper**. Etwa 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees helfen deinem Körper, stabil zu bleiben. Vor allem deine Nieren sind darauf angewiesen: Sie unterstützen den Abbau und die Ausscheidung überschüssiger Hormone. Wenn du zu wenig trinkst, wird genau dieser Prozess langsamer.

Ein paar einfache Anker im Alltag:

🍷 Starte **direkt morgens** mit einem Glas Wasser

🍷 Trink **zu oder nach jeder Mahlzeit** ein Glas

🍷 Nimm dir eine **Flasche** mit, die dich durch den Tag **begleitet**

Tipp 8

GÖNNE DEINER VERDAUUNG EINE PAUSE - FÜR WENIGER VÖLLEGEFÜHL UND MEHR ENERGIE

Du isst dich beim Abendessen **bewusst nicht satt**, weil du gern beim Fernsehen abends noch snacken willst.

Regelmäßig gibt es bei dir deswegen in den 1-2 Stunden vor dem Schlaf noch etwas zu essen.

Was viele nicht wissen:

Dein Körper regeneriert nachts am besten, wenn er nicht gleichzeitig noch mit Verdauen beschäftigt ist. Und: Zu spätes - eher kohlenhydratreiches - Essen vor dem Schlaf, lässt deinen Blutzuckerspiegel nachts Achterbahn fahren und dich **unruhiger Schlafen**.

Eine **kleine Essenspause** vor dem Schlafengehen macht deshalb einen großen Unterschied. Sie hilft deinem Körper, besser runterzufahren und in die nächtliche Regeneration zu kommen.

Denn schlechter Schlaf bedeutet immer auch **mehr Stress für deinen Körper**.



Und genau das kann unter anderem deine Progesteronproduktion beeinflussen – also eines der wichtigsten Hormone für innere Ruhe, Kinderwunsch und Wohlbefinden.

Auch deine Verdauung profitiert von einer längeren Essenspause über Nacht. Gerade wenn du mit **Blähbauch, träger Verdauung oder Völlegefühl** zu tun hast, lohnt es sich, diesen Tipp auszuprobieren!

Schon **etwa 2 Stunden Abstand** zwischen Abendessen und Schlafengehen können helfen.



Tipp 9

ISS WENN DU HUNGER HAST

Du isst sehr diszipliniert. Wenn du um 11 Uhr vormittags Hunger verspürst, isst du nichts - **Zeit zum Mittagessen ist schließlich erst um 12 Uhr**. Bis dahin musst du **aushalten** - du überlegst schon mal, was du essen könntest, um möglichst noch viele **Kalorien "aufzusparen"** für den Nachmittag und Abend.

Was viele Frauen hier übersehen: Wenn du dein Hungergefühl häufig unterdrückst und nicht erfüllst, lernt dein Körper: **Energie ist nicht verlässlich verfügbar**. Und darauf reagiert er – mit mehr **Stresshormonen, Heißhunger und Energietiefs**.

Wenn du **regelmäßig isst**, sobald dein Körper dir zeigt, dass er Energie braucht, fühlt er sich sicher versorgt. Genau das hilft deinem Nervensystem und deinen Hormonen, ihren Aufgaben nachzukommen.

Iss bei Hunger! Du wirst merken:
Weniger Gedanken an Essen.
Weniger Kontrollverlust am Abend.
Mehr konstante Energie.

Tipp 10

KAFFEE ALS GENUSS ZELEBRIEREN

Kaffee ist dein Frühstück? So wirst du wach und **sparst Kalorien?** Kurzfristig pusht dich Koffein zwar – aber für deinen Körper bedeutet Kaffee auf nüchternen Magen: **Stress.**

Koffein erhöht deinen Cortisolspiegel zusätzlich. Vor allem dann, wenn dein Körper morgens noch keine Energie durch Nahrung bekommen hat. Das zeigt sich in **innerer Unruhe, Zittrigkeit, stärkerem Heißhunger oder Energiecrashes später am Tag.**

Viel sinnvoller: **Erst etwas essen – dann Kaffee.**

Auch der Zeitpunkt von Koffein am Nachmittag macht einen Unterschied. **Koffein nach etwa 15-16 Uhr** macht deinen **Schlaf unruhiger**, selbst wenn du „eigentlich gut einschläfst“. Und schlechter Schlaf bedeutet wieder mehr Stress für deinen Körper und weniger Raum für nächtliche Hormonregulation.



Koffein ist für die meisten in einer **geringen Dosis und richtig getrunken, kein Problem.** Aber nicht auf nüchternen Magen und nicht zu spät am Tag.

Probier's mal aus für stabilere Energie über den Tag, **weniger Nervosität und ruhigeren Schlaf.**

Umsetzung

DEIN PERSÖNLICHER UMSETZUNGSPLAN

Jetzt, da du die 10 goldenen Ernährungstipps kennst, kannst du damit beginnen, sie Schritt für Schritt in **deinen Alltag zu integrieren**. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken, welcher Tipp für dich am wichtigsten ist und welchen du als erstes umsetzen möchtest.

Welcher der 10 Ernährungstipps spricht dich am meisten an?

Was motiviert dich diesen Tipp umzusetzen?

Welche kleinen Schritte kannst du unternehmen, um diesen Tipp in deinen Alltag zu integrieren?

Welche potenziellen Herausforderungen könntest du bei der Umsetzung dieses Tipps erleben?

Wie kannst du diese Herausforderungen bewältigen?

Setze dir ein realistisches Startdatum.

Ich starte am...



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast nun die 10 grundlegenden Ernährungstipps für eine hormonfreundliche Ernährung kennengelernt. Jeder dieser Tipps ist ein **wertvoller Schritt** auf deinem Weg zu einem harmonischen Zyklus und einer **vertrauensvollen Beziehung zu deinem Körper**.

Das Schöne daran: **Kein Lebensmittel ist tabu**. Die Kunst liegt darin, gesunde und ausgewogene Entscheidungen zu treffen, ohne dich selbst unter Druck zu setzen. **Ein gesundes Essverhalten bedeutet, dass du dich wohlfühlst** und nicht einschränkst.

Die **80/20-Regel** kann dir hierbei eine hilfreiche Orientierung bieten: Wenn du **80% der Zeit nährstoffreiche, hormonfreundliche Entscheidungen** triffst, ist das mehr als genug.

Die verbleibenden 20% sind für Flexibilität, kleine Ausnahmen und das **Genießen von Speisen** reserviert – denn auch das gehört zu einem gesunden Lebensstil und zur **Lebensfreude**.



Ernährung ist ein wesentlicher Baustein für deine Hormonbalance, aber sie ist **nicht der einzige Faktor**.

Ein stabiler Zyklus entsteht **nicht durch ein einzelnes Wundermittel**. Du hast Mönchspfeffer, Maca oder Inositol ausprobiert, aber es hat nichts gebracht? Dann weißt du, was ich meine.

Denn deinem Körper fehlt nicht DAS eine Supplement und es **gibt auch nicht DIE Standardlösung** für eine ausbleibende Periode, PCOS oder Progesteronmangel!

Denn jede Frau hat ihren eigenen Alltag, eigene Sportroutinen und einen eigenen Geschmack.



Deswegen brauchst du einen **individuellen Plan** und dafür:

- **Verständnis**, wie dein weiblicher Körper funktioniert
- **Wissen**, wie du deine Hormone durch Veränderungen in Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement beeinflusst

Damit du mit dem Wissen und **geeigneter Unterstützung** deinen individuellen Weg findest, mit dem du ganz **alltagstauglich** einen **verlässlichen Zyklus** bekommst, der dich die nächsten Jahrzehnte begleitet und dir nicht mehr im Weg steht.

Genau diese Mischung aus fundiertem Wissen, individueller Unterstützung und Community erhältst du **in meinem Programm ZyklusVerbunden**.

Damit du von Frust, weil dir niemand hilft und “ich bin die einzige, der es so geht” zu **“Ich bin nicht allein und weiß jetzt was ich für einen verlässlichen Zyklus tun darf”** kommst.

Zyklus
VERBUNDEN



Im Coaching arbeiten wir mit den **5 Säulen** der Zyklusgesundheit:

- 🥑 Ernährung
- 🏃 Bewegung
- 🧘 Stressmanagement
- 😴 Schlaf
- 💧 Zykluswissen

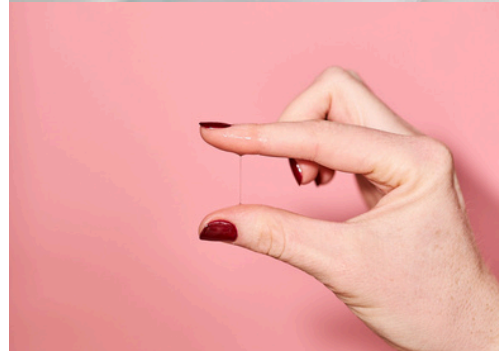
Gleichzeitig schauen wir auf wichtige **unterstützende Systeme** im Körper: Blutzucker, Schilddrüse, Leber und Darm.


Auf dieser Basis gehen wir gemeinsam **Schritt für Schritt** deinen Weg zu einem stabilen Zyklus.

Wir nutzen **Zyklustracking mit NFP**, um deinen Zyklus sichtbar zu machen.

Durch die Beobachtung von Basaltemperatur und Zervixschleim erkennst du, ob und wann ein Eisprung stattfindet und wie stabil dein Zyklus ist.

🕒 **So wird dein Zyklus zu einem Kompass für deinen Alltag:**
Du siehst, wie dein Körper auf Veränderungen reagiert – und kannst deinen Zyklus bewusst **für Training, Job oder Familienplanung** nutzen





“Für mich war das Coaching wirklich lebensverändernd.

Vorher war ich total streng mit meinem Körper – so nach dem Motto: **„Der muss funktionieren. Der muss leisten.“** Und ich war **extrem auf Ernährung und Kalorien fokussiert**. Das würde ich heute nicht wieder so machen.

Es hat **meine ganze Einstellung verändert**. Dieses **Dankbare** ist viel mehr in den Vordergrund gerückt. Wenn ich daran denke, wie ich ganz am Anfang war – ich war überhaupt nicht so wie heute. Ich war **ständig müde, abgeschlagen, hatte Stimmungsschwankungen**.

Und **jetzt fühlt sich mein Leben einfach komplett anders an**. Nicht erst durch die Schwangerschaft – schon davor habe ich gemerkt, wie **viel glücklicher** mich das alles macht.“

Selina

Zyklus VERBUNDEN




In dem 6-monatigen Zykluscoaching begleite ich **gesundheitsbewusste** und **aktive Frauen** wie dich, die

- sich mit verlässlichem Zyklus endlich **wieder komplett fühlen** wollen
- die nächsten **Meilensteine** im **Training** oder **Job** erreichen wollen
- ihre **Partnerschaft verbessern** und sich ggf. ihren **Kinderwunsch erfüllen** wollen

- ohne Quick-Fix, Pille oder Optimierungswahn - sondern **alltagstauglich und nachhaltig**.

Nächster Starttermin:

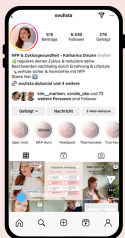
Sommer 2026

Alle **Details** und die **unverbindliche Warteliste** findest du hier 

[ZyklusVerbunden](#)

Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Deine Katharina



Werde Teil der Ovulista Community

Du willst noch **mehr Tipps und Infos für deine Zyklusgesundheit?**
Dann werde Teil der **Instagram Community** und freue dich über
weitere Infos. Du musst dafür nur meinen Account **@ovulista**
abonnieren - ich freu mich auf dich!