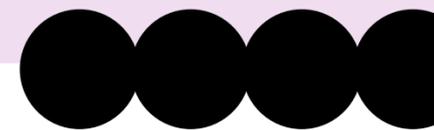
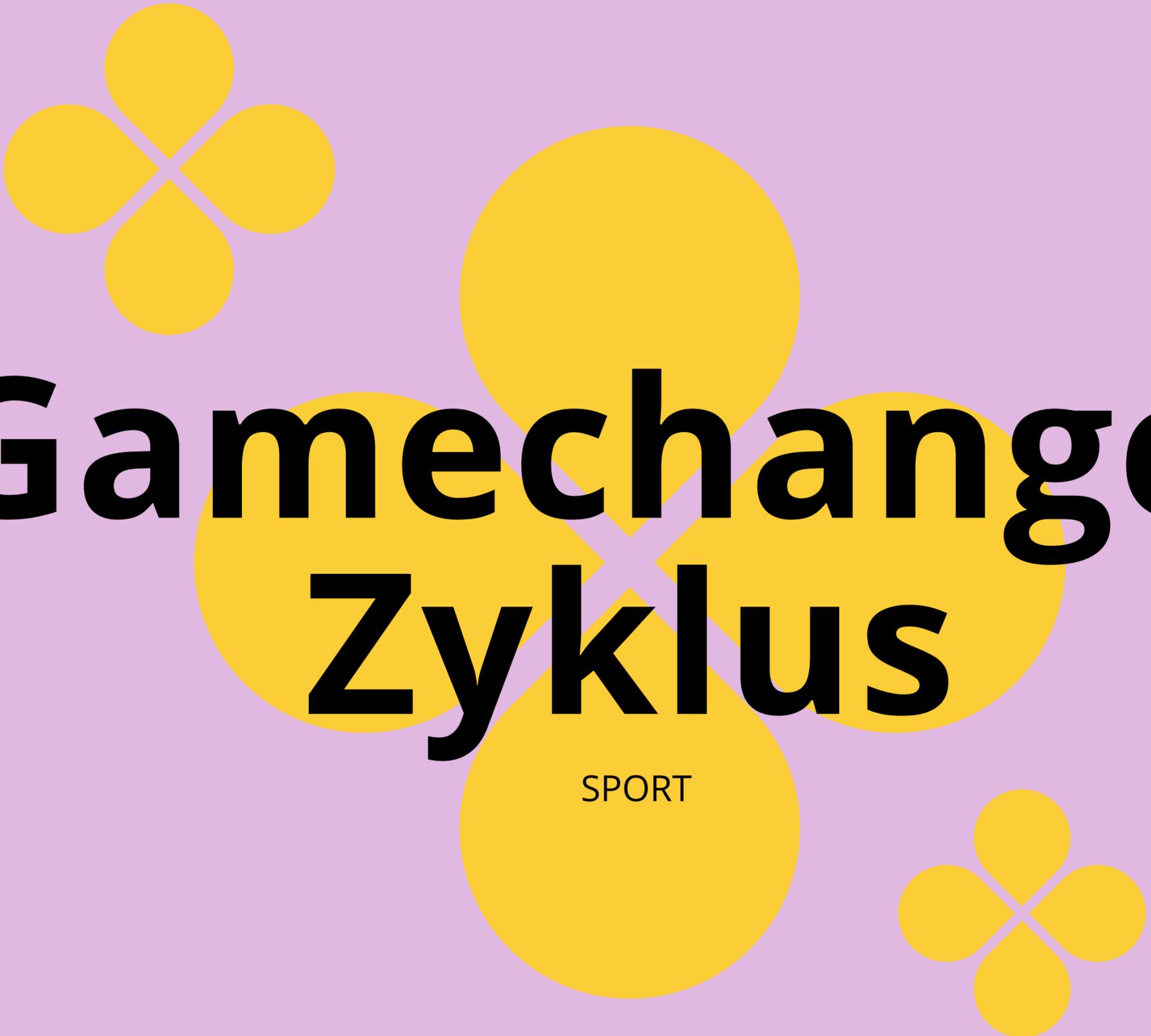


# HERZLICH WILLKOMMEN

Impuls  
BBV  
20.03.2025

Go with the flow

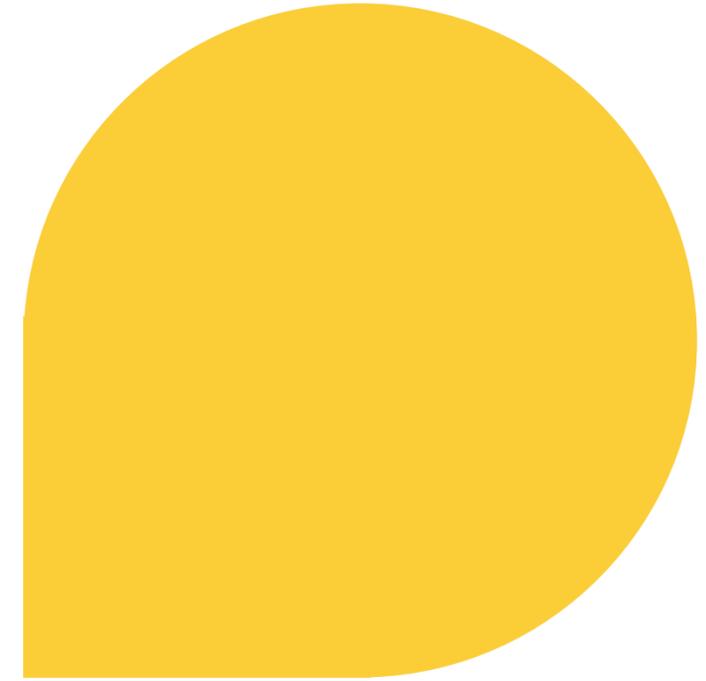
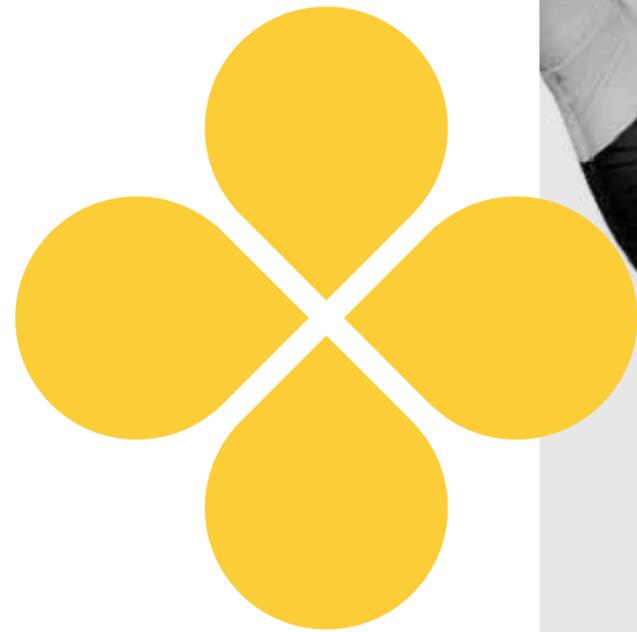




# Gamechanger Zyklus

SPORT

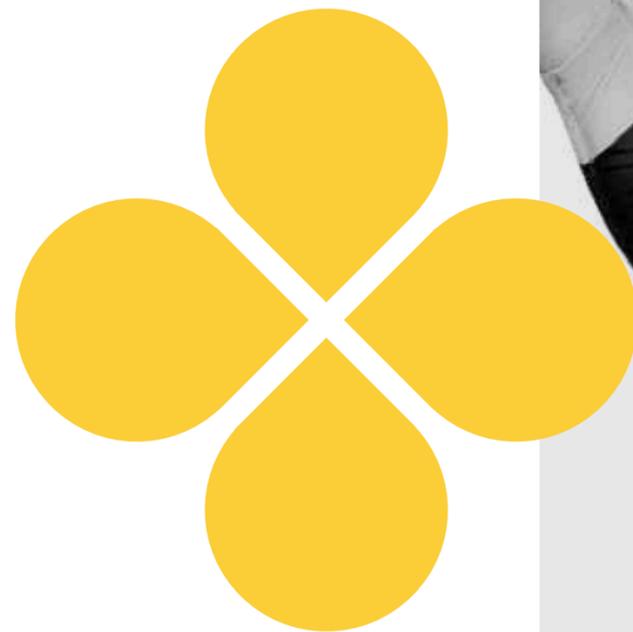
# Gamechanger Zyklus im Sport



# Gamechanger Zyklus im Sport

Laura Philipp

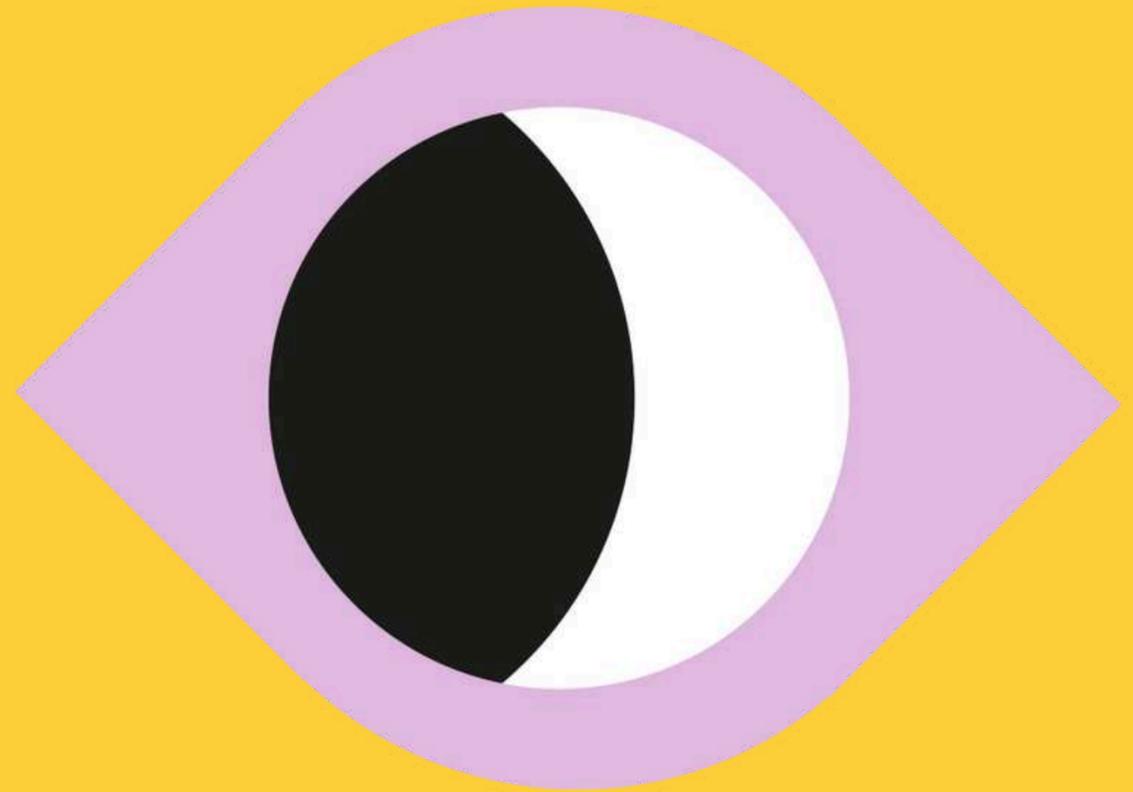
Zyklusbasiertes Training



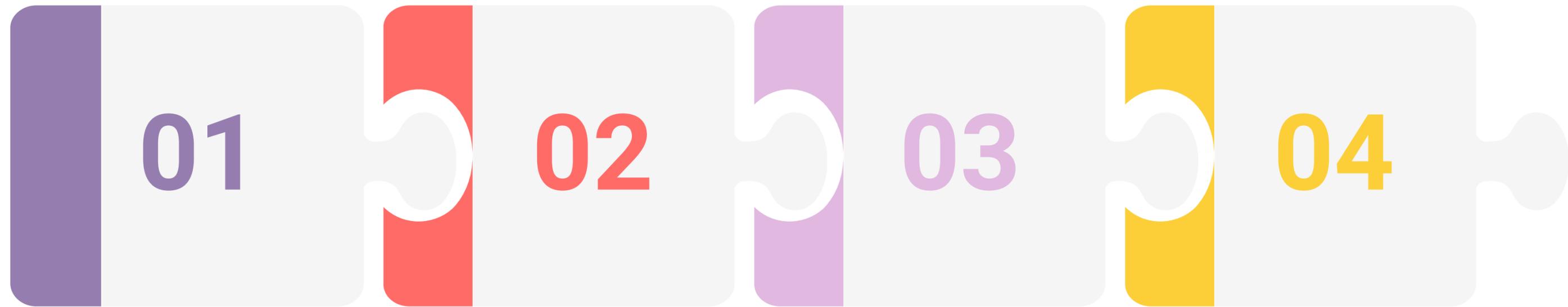
„Ich kann  
immer  
performen“

Laura Philipp:  
deutsche Triathletin,  
mehrfache Ironman-Siegerin,  
führt die Bestenliste  
deutscher Triathletinnen  
auf der Ironman-Distanz an

# ZYKLUS WISSEN



# Phasen der Wechseljahre



## PRÄMENOPAUSE

Gesamte fruchtbare Zeit  
Gegen Ende mit ca. 40-45 Jahren erste Veränderungen

## PERIMENOPAUSE

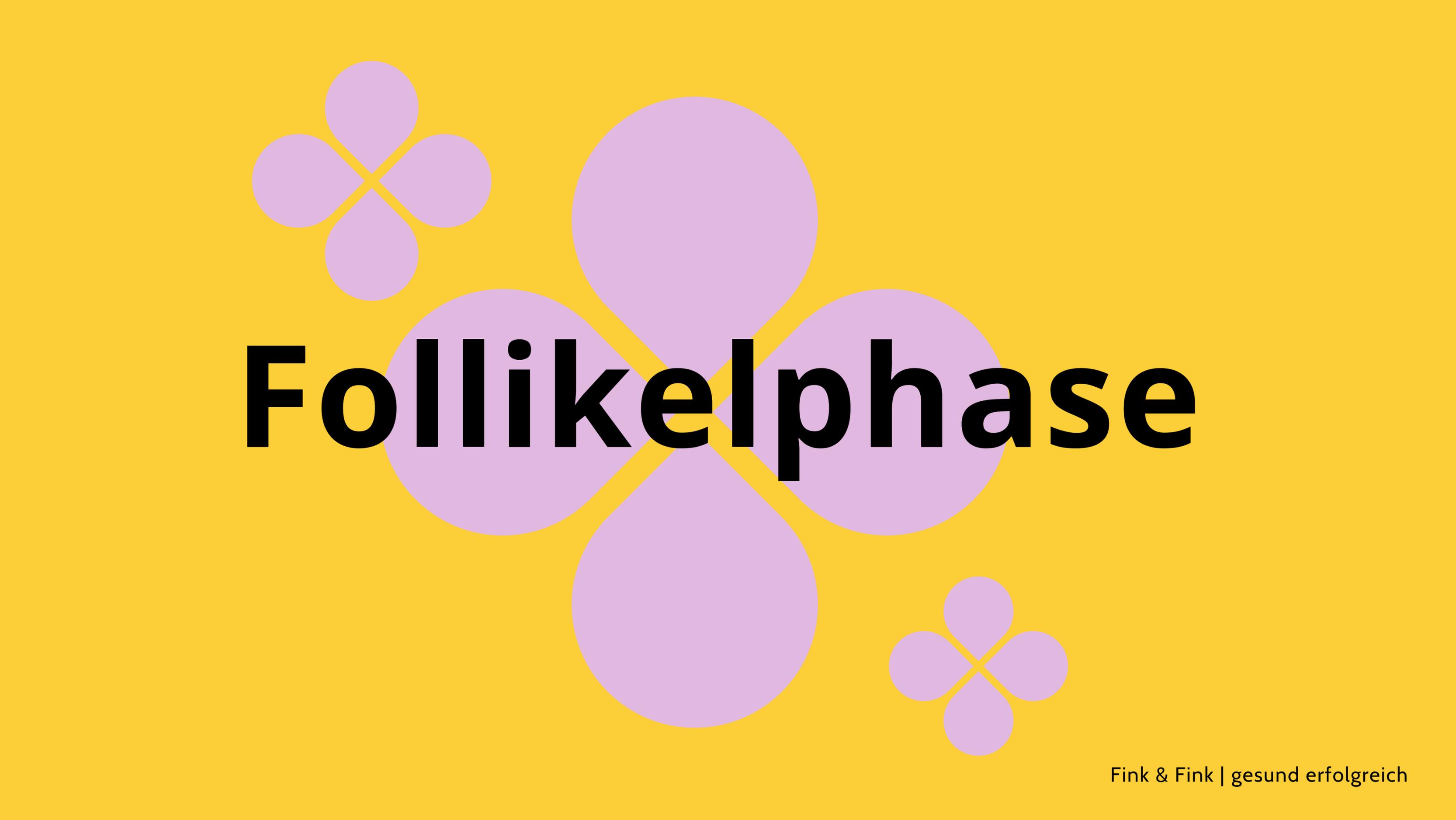
Beginn 40-45 Jahre  
Dauer: mehrere Jahre Bis 1 Jahr nach Menopause

## MENOPAUSE

Zeitpunkt der letzten Menstruation (rückwirkend)  
Zw. 40-55 Jahren

## POSTMENOPAUSE

Ab der letzten Menstruation  
Dauer 2-5 Jahre

The background is a solid yellow color. In the center, there is a large, light purple circle with a yellow crosshair overlaid on it. Surrounding this central circle are four smaller light purple circles, one in each quadrant. In the top-left and bottom-right corners, there are decorative floral motifs consisting of four small light purple circles arranged in a cross pattern.

# Follikelphase

# Follikelphase

## Do's

- ✓ Kreative Projekte starten & Neues ausprobieren
- ✓ Krafttraining & intensive Bewegung steigern
- ✓ Soziale Interaktion priorisieren
- ✓ Umsetzungsstärke nutzen

## Don'ts

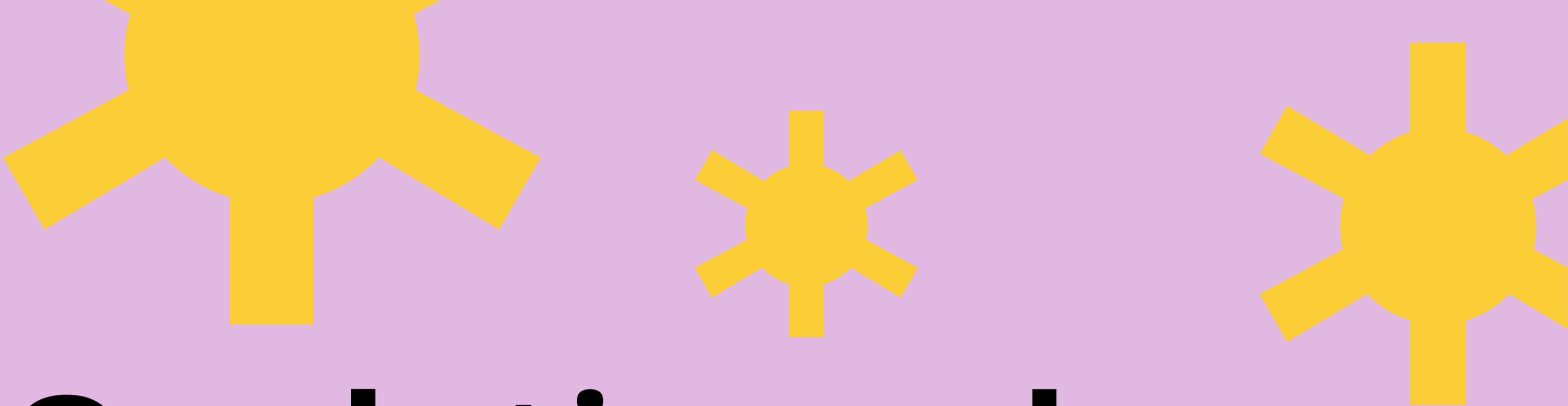
- ✗ Energie nicht bewusst nutzen
- ✗ Zu schnell zu viel
- ✗ Zu stark am Außen zu orientieren
- ✗ Zu viele Zusagen



Follikelphase



**OWN  
YOUR  
POWER**



# Ovulationsphase



# Ovulationsphase

4 Zyklustage

## Kennzeichen Eisprung

- 1 Erhöhung Basaltemperatur
- 2 Mittelschmerz
- 3 Zervixschleim (rohes Eiweiß)



# Ovulationsphase

## Do's

- ✓ Wichtigste Meetings, Präsentationen & Verhandlungen
- ✓ Intensive Workouts & Ausdauertraining
- ✓ Omega-3 & Eiweißreiche Ernährung fördern
- ✓ Nächsten Phasen aktiv planen

## Don'ts

- ✗ Zu viele Verpflichtungen ohne Pause
- ✗ Ungesunde Ernährung (weil „alles läuft“)
- ✗ Zu viel Administratives
- ✗ Zu viel Stress



Follikelphase



**OWN  
YOUR  
POWER**

Ovulation



**USE  
YOUR  
POWER**

# Lutealphase

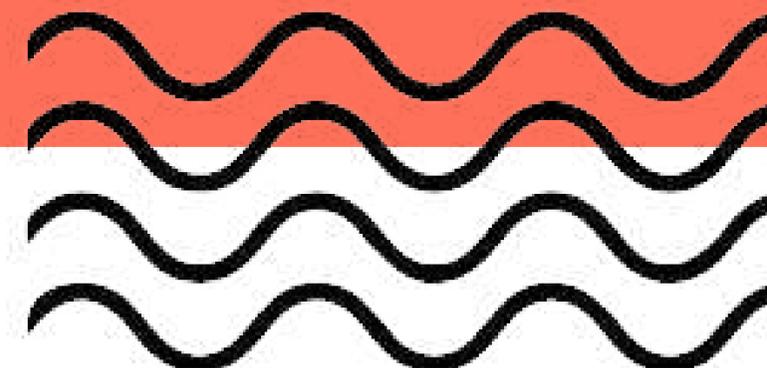
# Lutealphase

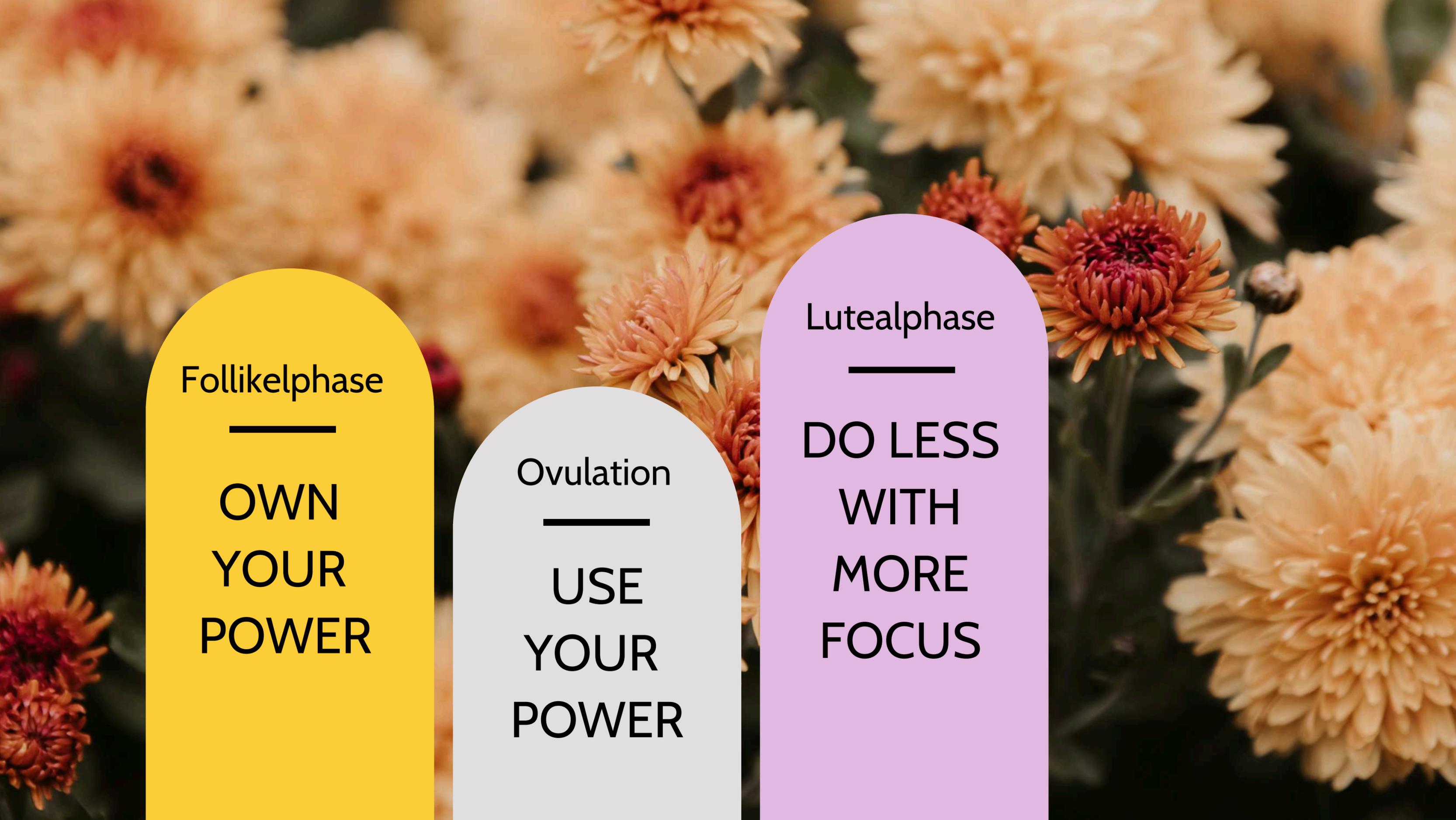
## Do's

- ✓ Projekte abschließen & Struktur schaffen
- ✓ Bewusst Grenzen setzen & Selbstfürsorge priorisieren
- ✓ Bewegungsintensität anpassen
- ✓ Kalorienmehrbedarf (ca. 300 kcal) bewusst decken

## Don'ts

- ✗ Neue Projekte starten, statt Bestehendes abzuschließen
- ✗ Sich zu sozialen Events oder Überarbeitung zwingen
- ✗ Innere Kritikerin zu ernst nehmen
- ✗ Zu wenig Pausen/Schlaf



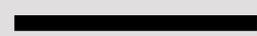


Follikelphase



**OWN  
YOUR  
POWER**

Ovulation



**USE  
YOUR  
POWER**

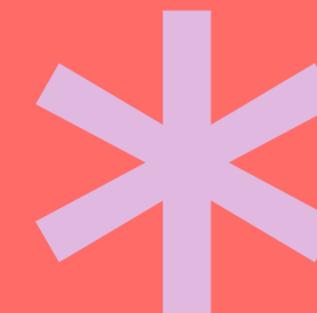
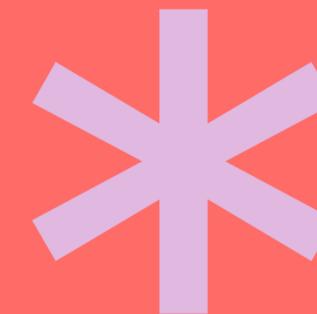
Lutealphase



**DO LESS  
WITH  
MORE  
FOCUS**



# Menstruation



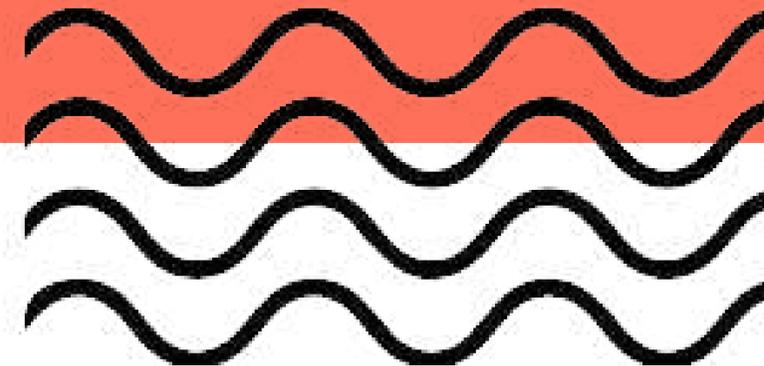
# Menstruation

## Do's

- ✓ Viel Ruhe & mehr Schlaf einplanen
- ✓ Sanfte Bewegung (Yoga, Spaziergänge)
- ✓ Wärme und warme Nahrung
- ✓ Eisen & Magnesium

## Don'ts

- ✗ Zu viel Koffein, Alkohol & Zucker
- ✗ Sich mit einem vollen Terminkalender überfordern
- ✗ Ignorieren von Ruhebedürfnissen
- ✗ Micropausen unterschätzen



Follikelphase



**OWN  
YOUR  
POWER**

Ovulation



**USE  
YOUR  
POWER**

Lutealphase



**DO LESS  
WITH  
MORE  
FOCUS**

Menstruation



**CLARITY  
THROUGH  
STILLNESS**



# 04 Ansatz- punkte

# What to do?

## Individuell

Zyklus  
tracken &  
beobachten

Gesundheits-  
kompetenz  
aufbauen

Aktives  
Zeit-  
management

Innere Haltung  
zu den Phasen

# Zyklus & Lebensstil



## TOP 10

### 1. Nährstoffreiche Ernährung

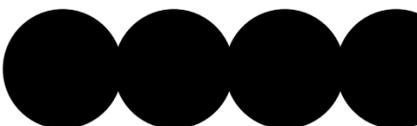
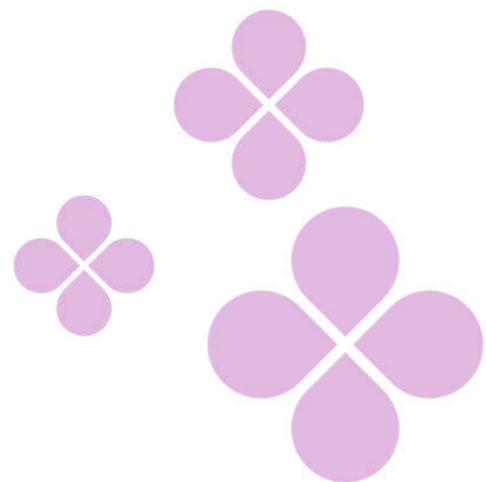
- Iss täglich frisches, buntes Gemüse für eine optimale Mikronährstoffversorgung
- Achte auf gesunde Fette (Avocado, Nüsse, Leinöl) für die Hormonproduktion
- Meide hochverarbeitete Lebensmittel & Zucker, um Entzündungen zu reduzieren

### 2. Stabiler Blutzucker

- Starte mit einem eiweißreichen Frühstück (z. B. Eier, Joghurt, Nüsse)
- Kombiniere KH immer mit Fetten & Proteinen (z. B. Vollkornbrot mit Avocado & Ei)
- Vermeide zu lange Fastenphasen oder starke Blutzuckerspitzen durch zuckerreiche Snacks

### 3. Gesunder Darm

- Integriere fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi, Joghurt) für eine bessere Verdauung
- Iss viele Ballaststoffe (Leinsamen, Hülsenfrüchte, Gemüse) für eine gesunde Ausscheidung
- Trinke ausreichend Wasser, um Giftstoffe effizient auszuscheiden



# Zyklus & Lebensstil



## TOP 10

### 5. Stress-Management

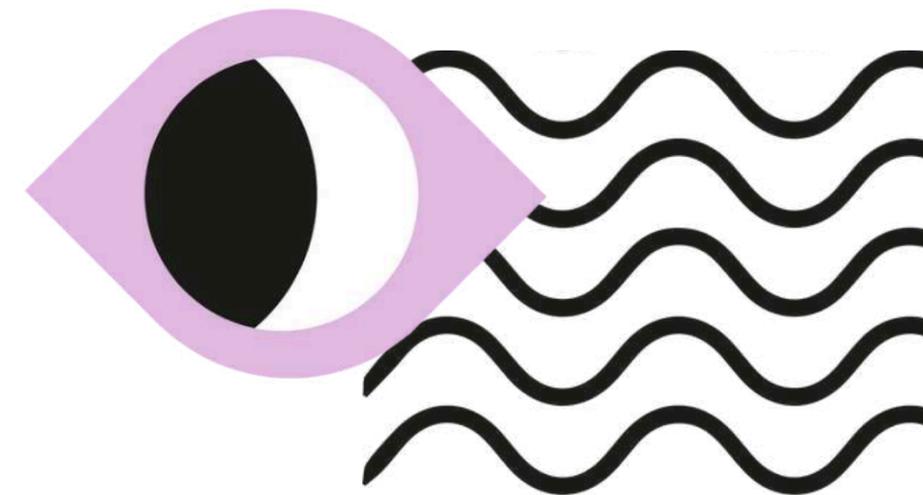
- Finde Deine individuellen Stressoren
- Lerne gesunde Coping-Strategien
- Übe Dein Nervensystem zu beruhigen (Atmung, Grounding, Schütteln etc.)

### 6. Erholsamer Schlaf

- Schaffe eine feste Abendroutine
- Achte auf ausreichend langen Schlaf (Schlaf als Prio Nr.1)
- Reduziere die Bildschirmzeit rechtzeitig vor dem Schlafengehen

### 7. Zyklusangepasste Bewegung

- Passe die Belastung dem Zyklusverlauf an
- Vermeide Nüchtern-Training
- Achte auf ausreichend Regeneration



# Zyklus & Lebensstil

## TOP 10

### 8. Eliminiere Giftstoffe

- Nutze Naturkosmetik ohne Parabene, synthetische Duftstoffe & Hormone (App Code-Check!)
- Nutze möglichst natürliche Reinigungs- oder Waschmittel

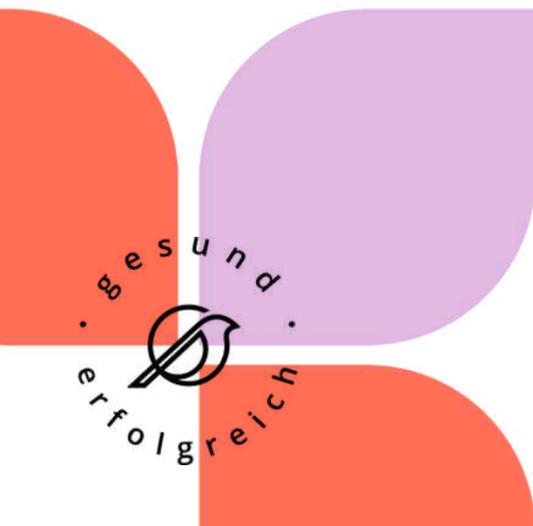
Integriere Bitterstoffe in Deine Ernährung, um die Leber zu unterstützen

### 9. Nutze die Stärken

- Verstehe die Stärken der Phasen und nutze sie für Dich optimal
- Konzentriere dich nicht auf die Schwächen
- Übernimm Verantwortung für Dein Wohlbefinden

### 10. Zyklustracking

- Kenne Deine Phasen (Apps, Tagebuch, Oura-Ring)
- Verstehe die Auswirkungen Deines Verhaltens auf Deinen Zyklus
- Bleib flexibel





**Fazit**

# Fazit

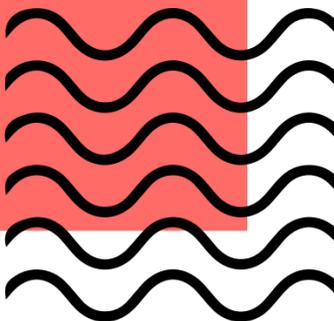
Ein gesunder Zyklus ist beschwerdefrei

Der Zyklus ist ein Bio-Feedback System

Beschwerden ernst nehmen und Ursachen verstehen

Der Zyklus ist sehr individuell

Wichtig: Verständnis für biologische Voraussetzungen und Kommunikation



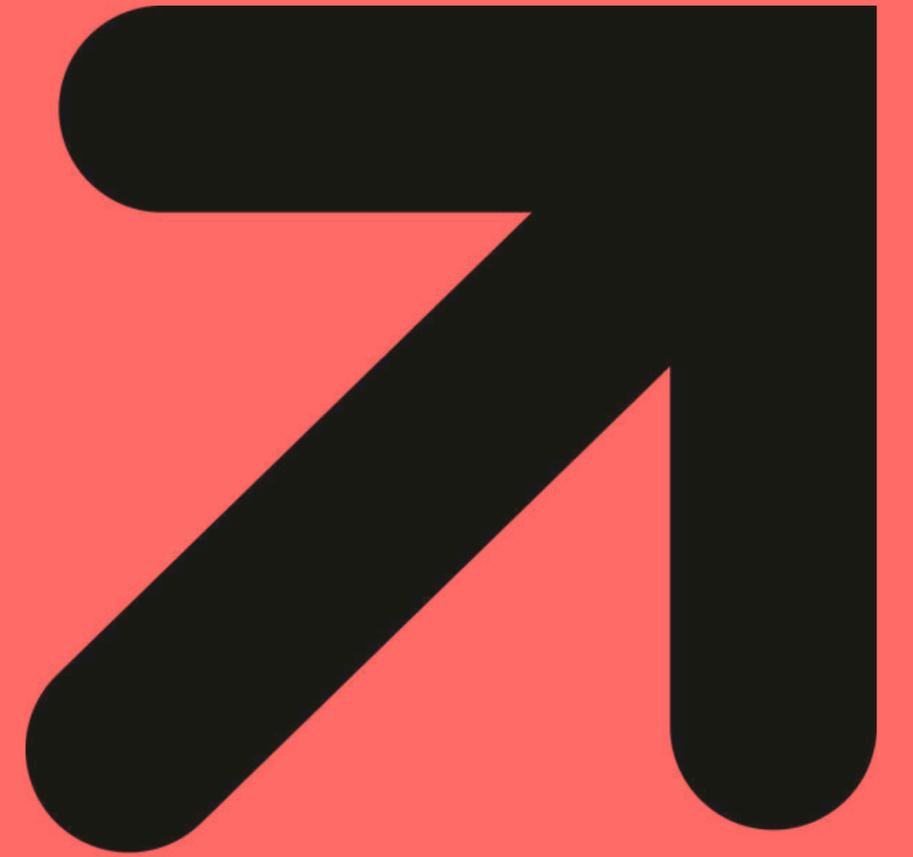
# Meine Assoziationen mit meinem Zyklus

VOR dem Programm

A word cloud representing associations before the program. The most prominent words are 'schmerzen' (pain) in red and 'stimmungsschwankungen' (mood swings) in blue. Other visible words include 'stress', 'regelmäßig' (regularly), 'herausforderung' (challenge), 'schokolade', 'ab und an schmerzen' (occasional pain), 'nicht planbar' (unpredictable), 'kräftezehrend' (draining), 'überwältigend' (overwhelming), 'abgeschlagenheit' (fatigue), 'keine motivation' (no motivation), 'auf und ab' (up and down), 'heißhunger' (binge eating), 'müdigkeit' (fatigue), 'blut' (blood), 'mittelschmerz' (middle pain), 'reizbar' (irritable), 'länglich' (long), 'beginn' (beginning), 'energieverlust' (energy loss), 'einschränkungen' (restrictions), 'auf und ab' (up and down), 'heißhunger' (binge eating), 'müdigkeit' (fatigue), 'blut' (blood), 'stress', 'mittelschmerz', 'reizbar', 'länglich', 'beginn', 'energieverlust', 'einschränkungen'.

NACH dem Programm

A word cloud representing associations after the program. The most prominent words are 'stärke' (strength) in red, 'normal' in blue, and 'neues leben' (new life) in blue. Other visible words include 'starkes geschlecht' (strong gender), 'wunderwerk' (miracle), 'es gehört dazu' (it belongs to it), 'selbstfürsorge' (self-care), 'normalität' (normality), 'weiblichkeit' (femininity), 'gut dass ich eine frau bin' (good that I am a woman), 'kraft' (strength), 'ein teil von mir' (part of me), 'sind phasen' (are phases), 'schränkt mich nicht ein' (doesn't restrict me), 'unterschiedliche stärken' (different strengths), 'mein körper leistet viel' (my body does a lot), 'faszinierend' (fascinating), 'spannend' (exciting), 'positiv' (positive), 'rücksicht' (consideration), 'auf und ab' (up and down), 'heißhunger' (binge eating), 'müdigkeit' (fatigue), 'blut' (blood), 'stress', 'mittelschmerz', 'reizbar', 'länglich', 'beginn', 'energieverlust', 'einschränkungen'.



**Take-away**



**VIELEN DANK!**

**[fink-gesunderfolgreich.de](https://fink-gesunderfolgreich.de)**

