

Janine Marx

Im Rhythmus deiner Weiblichkeit

ZYKLUSBASIERTE ERNÄHRUNG & TRAINING
ZUM WOHLFÜHLEN



♥ Ernährung & Rezepte

♥ Entspannung & Meditation

🌿 Yoga & Fitness

♥ Selbstfürsorge & Reflexion

IM RHYTHMUS DEINER WEIBLICHKEIT

Zyklusbasierte Ernährung & Training zum Wohlfühlen

Vorwort

Hallo liebe Leserin,

mein Name ist Janine, ich bin Yoga-, Beckenboden- und Fitnesstrainerin mit A-Lizenz, zertifizierte Ernährungsberaterin und Mutter von zwei Söhnen. Ich habe dieses E-Book geschrieben, weil ich selbst immer wieder merke, wie wichtig es ist, den eigenen Zyklus zu verstehen und zu respektieren.

Unser Zyklus beeinflusst Energie, Stimmung, Nährstoffbedarf und Leistungsfähigkeit – völlig normal. Trotzdem lernen viele von uns, sich dafür zu verstecken oder zu schämen. Die Phasen, in denen wir sensibler oder zurückgezogener sind, werden oft abgewertet.

Mit diesem E-Book möchte ich Dich begleiten, Deinen Zyklus bewusster zu erleben. Die Tage, an denen Du stark, energiegeladener und selbstbewusst bist, dürfen gefeiert werden – ebenso dürfen die sensibleren Phase ruhiger angegangen werden bzw. zurückhaltender sein. Du musst Dich nicht verstecken, Du darfst fühlen und Deine Stärke zeigen, wann immer sie da ist.

Ich möchte, dass es für uns Frauen selbstverständlich wird, im Einklang mit unserem Zyklus zu leben, ohne von unserem Umfeld (moralisch) beschränkt zu werden. Du wirst hier praxisnahe Tipps für Ernährung, Training, Yoga, Beckenbodenübungen und kleine Rituale finden, die Dich unterstützen, Dich wohler zu fühlen – ohne Druck, ohne Leistungszwang.

Dieses Buch soll ein inspirierender Begleiter sein – für mehr Verständnis, Leichtigkeit und Selbstfürsorge im Alltag. Ich lade Dich ein, Deinen Körper wieder als Partner wahrzunehmen, die Phasen Deines Zyklus zu erleben und Dir selbst mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen.

Viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und Spüren!

Deine
Janine

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der Information und stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Therapie dar.

Sie ersetzen nicht die individuelle Beratung durch Ärzte, Therapeuten oder andere medizinische Fachpersonen.

Die Umsetzung der hier beschriebenen Ernährungs-, Trainings- und Bewegungsempfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, Schmerzen, Zyklusstörungen, Schwangerschaft, nach Operationen oder chronischen Erkrankungen sollte vor Beginn ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für eventuelle gesundheitliche Folgen, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen.



Autorin: Janine Marx

Impressum

Lange Loh 4a, 30900 Wedemark
E-Mail: rundmwohlfuehlenjm@gmail.com
Website: www.rundumwohlfuehlen.com

© 2026 Rundum Wohlfühlen - Janine Marx

Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Weitergabe oder Speicherung des Textes - auch auszugsweise - ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Illustrationen erstellt mit Unterstützung von KI.

Inhaltsverzeichnis

IM RHYTHMUS DEINER WEIBLICHKEIT	2
Zyklusbasierte Ernährung & Training zum Wohlfühlen	2
Haftungsausschluss	3
TEIL 1 - ZURÜCK ZU DIR	6
Warum zyklisch leben?.....	6
Dein Zyklus - liebevoll erklärt	7
TEIL 2 - ERNÄHRUNG IM ZYKLUS.....	8
Zyklusbasierte Ernährung - die Basics	8
Frühling - Energieaufbau & Leichtigkeit	10
Rezept Ideen - Frühling.....	11
Sommer - Kraft, Strahlen & Ausdauer	13
Rezept Ideen - Sommer	14
Herbst - Erdung & Stabilität	16
Rezept Ideen - Herbst	18
Winter - Rückzug & Regeneration	20
Rezept Ideen - Winter.....	21
TEIL 3 - BEWEGUNG IM ZYKLUS	23
Bewegung jenseits von Leistungsdruck	23
Unterschiede zwischen Jugendlichen und erwachsenen Frauen	24
Zyklus & besondere Lebenssituationen.....	27
Zyklus & Leistungssport	27
TEIL 4 - SONSTIGE THEMEN.....	29
Zyklus & hormonelle Verhütung	29
Zyklus & Perimenopause.....	30
Warnsignale des Körpers erkennen	31
Zyklus & mentale Stärke	32

Jede Phase hat eine mentale Superkraft.....	33
Der Fehler des linearen Denkens	35
Mentale Stärke trainieren - zyklisch gedacht	35
Ein neuer Blick auf PMS	36
Das Nervensystem - der stille Mitspieler im Zyklus.....	38
Blutzucker & Stimmung - die unterschätzte Verbindung	38
Darm & Hormone - warum Verdauung Zyklusbeschwerden beeinflusst	39
Wissenschaftlich verstehen - sanfte Wissensimpulse	40
Zyklus & Libido.....	41
Partnerschaft & Kommunikation.....	42
Selbstbestimmung & Schamfreiheit - auch für Jugendliche.....	43
Zyklische Kommunikation - Gespräche bewusst planen.....	43
TEIL 5 - TRAINING & ENTSPANNUNG	48
Training - Innerer Frühling	48
Entspannung - Innerer Frühling.....	52
Training - Innerer Sommer.....	55
Entspannung - Innerer Sommer	61
Training - Innerer Herbst.....	64
Entspannung - Innerer Herbst	69
Training - Innerer Winter	72
Entspannung - Innerer Winter	75
TEIL 6 - INTEGRATION & ALLTAG	78
Dein zyklischer Alltag	78
TEIL 7 - ABSCHLUSS.....	81
Deine Weiblichkeit ist keine Schwäche.....	81

Dein Zyklus – liebevoll erklärt

Der weibliche Zyklus besteht aus vier Phasen.

Du kannst sie Dir wie innere Jahreszeiten vorstellen. Keine davon ist besser oder schlechter – jede erfüllt ihren Sinn.

Die vier Phasen des Zyklus

Innerer Frühling

Nach der Menstruation beginnt der Körper wieder aufzubauen. Die Energie kehrt langsam zurück, der Geist wird klarer.

Innerer Sommer

Rund um den Eisprung ist die Energie meist am höchsten. Viele Frauen fühlen sich selbstbewusst, offen und kraftvoll.

Innerer Herbst

Die Energie zieht sich nach innen. Sensibilität steigt, Bedürfnisse werden deutlicher. Diese Phase ist ehrlich und klärend.

Innerer Winter

Die Menstruation. Rückzug, Regeneration und Innenschau stehen im Vordergrund.

Hormone sind keine Feinde.

Sie sind Botenstoffe, die Deinem Körper helfen, sich optimal auf jede Phase einzustellen.

Wenn Dein Energielevel schwankt, ist das kein Zeichen von Schwäche.

Es ist ein Zeichen von Intelligenz.

Viele Frauen erleben erst durch bewusstes Beobachten ihrer Phasen, dass Stimmungsschwankungen, Lust auf bestimmte Aktivitäten oder Bedürfnisse nach Rückzug völlig natürlich sind. Dieses Bewusstsein kann Schuldgefühle reduzieren und Selbstvertrauen stärken.

Zyklisch zu leben bedeutet

- Deine Energie bewusst zu nutzen
- Rückzug und Ruhe nicht als Schwäche zu sehen
- Den Aufbau- und Kraftphasen Raum zu geben.

Tipp: Führe ein kleines Zyklus-Tagebuch. Notiere Stimmung, Energielevel, Appetit, Lust auf Bewegung oder Rückzug. Schon nach ein paar Wochen siehst Du Muster, die Dir helfen, Entscheidungen und Tagesplanung besser an Dich anzupassen.

Rezept Ideen - Winter

1. Rote-Bete-Suppe

Zutaten: 150 g Rote Bete, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, Gewürze

Zubereitung: Zwiebel anbraten, Rote Bete würfeln, Brühe dazu, 20 Minuten kochen, pürieren

Nutzen: Eisen + Ballaststoffe, Wärme & Energie



2. Haferbrei mit Zimt & Apfel

Zutaten: 50 g Haferflocken, 200 ml Milch oder Pflanzenmilch, 1 Apfel, Zimt

Zubereitung: Hafer mit Milch kochen, Apfel würfeln, Zimt unterrühren

Nutzen: Ballaststoffe + komplexe Kohlenhydrate für stabile Energie

3. Quinoa-Kürbis-Bowl

Zutaten: 50 g Quinoa, 100 g Kürbis, 50 g Spinat, 1 TL Olivenöl, Gewürze

Zubereitung: Quinoa kochen, Gemüse anbraten, alles vermengen

Nutzen: Ballaststoffe + Proteine, stabiler Blutzucker



4. Eiweiß-Omelett mit Spinat

Zutaten: 2 Eier, 50 g Spinat, 1 TL Olivenöl, Gewürze

Zubereitung: Eier verquirlen, Spinat anbraten, Eier hinzufügen, stocken lassen

Nutzen: Protein + Eisen, Muskelerhalt, Energie

Yoga / Mobilisation



1. Beckenkreisen im Stand

Ausgangsposition: Hüftbreit stehen, Hände auf die Hüften.

Ausführung: Becken sanft in großen Kreisen bewegen, erst rechts, dann links.

Wiederholungen: 30 Sekunden pro Seite

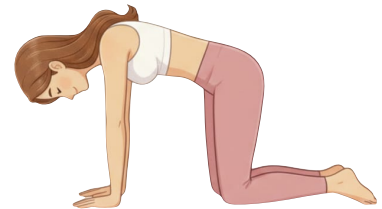
2. Katze-Kuh

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hände unter Schultern, Knie unter Hüften.

Ausführung: Einatmen: Brust nach vorne, Blick und Steißbein leicht hoch, Schulterblätter zusammenziehen

Ausatmen: Rücken rund, Kinn zur Brust, Schambein nach vorne ziehen

Wiederholungen: 8-12 Atemzüge



3. Krieger II

Ausgangsposition: Vorderes Bein angewinkelt (Knie über Fußgelenk), hinteres Bein im Ausfallschritt gestreckt und den Fuß diagonal zur Seite abgestellt, Hüfte nach vorn geöffnet, Schambein nach vorne gezogen. Arme in T-Pose, Schultern runter, Handflächen nach unten.

Ausführung: Oberkörper gerade, Blick über vordere Hand. Einatmen tief, ausatmen bewusst stabilisieren.

Wiederholungen: 20-30 Sekunden pro Seite

4. Plank Flow

Ausgangsposition: Unterarme oder Hände auf Matte, Ellenbogen/Hände unter Schultern, Beine gestreckt, Füße hüftbreit, Bauch einziehen, Becken leicht nach innen kippen, Körperspannung halten

Ausführung: 20-40 Sekunden halten, Atmung gleichmäßig, optional Beine im Wechsel anheben. 2-3 Runden.



Beckenbodenaktivierung

Beckenboden Brücke



Ausgangsposition: Rückenlage, Füße hüftbreit, Arme neben dem Körper.

Ausführung: Becken langsam nach vorne kippen, Schambein hochziehen, Beckenboden anspannen, Bauchnabel mit der Ausatmung zur Wirbelsäule ziehen, halten und weiter atmen.

Wiederholungen: 10-15 Atemzüge

Ausdauer

- Joggen 20-30 Minuten, 3× pro Woche
- Nordic Walking 45 Minuten, 2-3× pro Woche



Muskelaufbau / Krafttraining

1. Kniebeugen mit Hanteln/Theraband



Ausgangsposition: Füße hüftbreit, Zehen leicht nach außen, Hantel an Schultern halten oder Theraband unter Füßen, Enden in Händen.

Ausführung: Einatmen, langsam Knie beugen, Oberschenkel parallel zum Boden, Rücken gerade, Knie über Fußgelenk, Bauch einziehen, Beckenboden aktiv. Ausatmen beim Hochdrücken.

Wiederholungen: 12-15 Mal, 2-3 Sätze.

2. Schulterdrücken

Ausgangsposition: Hanteln auf Schulterhöhe, Ellenbogen leicht nach vorn.

Ausführung: Einatmen, Hanteln nach oben drücken, Ausatmen beim Zurückführen. Schultern nicht hochziehen, Bauchspannung halten.

Wiederholungen: 10-12, 2 Sätze.



Fantasiereise: Der erwachende Frühlingsgarten



Schließe deine Augen.
Atme ruhig ein ...
und aus.

Stell dir vor, du stehst in einem Garten.
Es ist Frühling.
Die Sonne scheint warm auf deine Haut.

Die Luft riecht frisch.
Nach Erde.
Nach Blumen.
Nach Neubeginn.

Du gehst langsam über einen kleinen Weg.
Überall um dich herum beginnen Pflanzen zu wachsen.
Knospen öffnen sich.
Blüten entfalten sich.

Spüre, wie auch in dir etwas erwacht.
Neue Energie.
Neue Kraft.
Neue Ideen.

Mit jedem Atemzug füllt sich dein Körper mit frischer, klarer Energie.
Deine Lungen weiten sich.
Dein Herz schlägt ruhig und kraftvoll.

Du streckst deine Arme leicht zur Sonne.
Das Licht durchströmt dich.
Es gibt dir Klarheit.
Motivation.
Freude.

Vielleicht setzt du dich ins Gras.
Du spürst die Erde unter dir.
Sie trägt dich.
Sie stärkt dich.

In dir wächst etwas Neues.
Etwas Schönes.
Etwas Kraftvolles.

Du vertraust deiner Energie.
Du darfst dich zeigen.
Du darfst strahlen.

Atme noch einmal tief ein ...
und mit dem Ausatmen lächle sanft.

Wenn du bereit bist, kehre mit dieser Frühlingsenergie zurück.