

FRAUENZYKLUS & ABNEHMEN

Verstehe deinen Zyklus.
Und arbeite mit deinem Körper statt gegen ihn.

JULIA SEILBACH

FÜR WEN IST DIESER GUIDE?

Für Frauen mit natürlichem Menstruationszyklus. Hormonelle Verhütung, Schwangerschaft, Stillzeit, Perimenopause sowie sehr unregelmäßige oder ausbleibende Zyklen können die beschriebenen Muster verändern. Nutze diesen Guide deshalb als Orientierung – nicht als starre Vorgabe.

-01-
DEIN COACH

-02-
DEIN ZYKLUS IST KEINE SCHWÄCHE

-03-
DEIN ZYKLUS

-04-
WINTER – DEINE PERIODE

-05-
FRÜHLING – NACH DER PERIODE

-06-
SOMMER – RUND UM DEN EISPRUNG

-07-
HERBST – ZWEITE ZYKLUSHÄLFTE & PMS

-08-
WARUM HABE ICH VOR DER PERIODE
PLÖTZLICH SO VIEL HUNGER?

-09-
WARUM ZEIGT DIE WAAGE
PLÖTZLICH MEHR?

-10-
DEIN PMS-NOTFALLPLAN

-11-
LERNE DEINEN EIGENEN
ZYKLUS KENNEN

-12-
WORAUF SICH DIESER GUIDE STÜTZT

JULIA SEILBACH

ERNÄHRUNGSBERATUNG &
ABNEHMCOACHING



Studierte Pädagogin mit Schwerpunkt Psychologie und Soziologie (LMU München) und ausgebildete Ernährungsberaterin (Academy of Sports).

Zweifache Mama, 14 Jahre Erfahrung in großen IT-Unternehmen.
Seit 2021 nebenbei und inzwischen Vollzeit selbstständig.

Meine Mission ist es, Frauen dabei zu begleiten, sich in ihrem eigenen Körper wieder wohlzufühlen, ihre Ernährung nachhaltig zu verändern und dabei nicht nur Gewicht zu verlieren, sondern vor allem Lebensqualität, Energie und Freude zurückzugewinnen.

DEIN ZYKLUS IST KEINE SCHWÄCHE

Männer erleben keine monatlichen hormonellen Schwankungen in derselben Form wie Frauen mit einem natürlichen Menstruationszyklus. Bei uns werden die daraus entstehenden Veränderungen – mehr Hunger, weniger Energie, Stimmungsschwankungen oder ein stärkeres Bedürfnis nach Rückzug – schnell als Schwäche, fehlende Disziplin oder einfach als „Hormone" abgetan.

Ich sehe das inzwischen komplett anders.

Ich persönlich feiere meinen weiblichen Zyklus. Nicht, weil sich jede Phase gleich gut anfühlt. Sondern weil ich gelernt habe, ihn zu verstehen und für mich zu nutzen.

Ab Zyklustag 1 kann ich inzwischen ziemlich gut einschätzen, wie sich die nächsten Wochen ungefähr entwickeln könnten: Wann ich besonders viel Energie habe, wann mir Ernährung leichtfällt, wann ich wichtige Gespräche oder kreative Projekte plane – und wann ich bewusst etwas weniger von mir erwarte.

Jede Zyklusphase hat ihre eigenen Stärken.

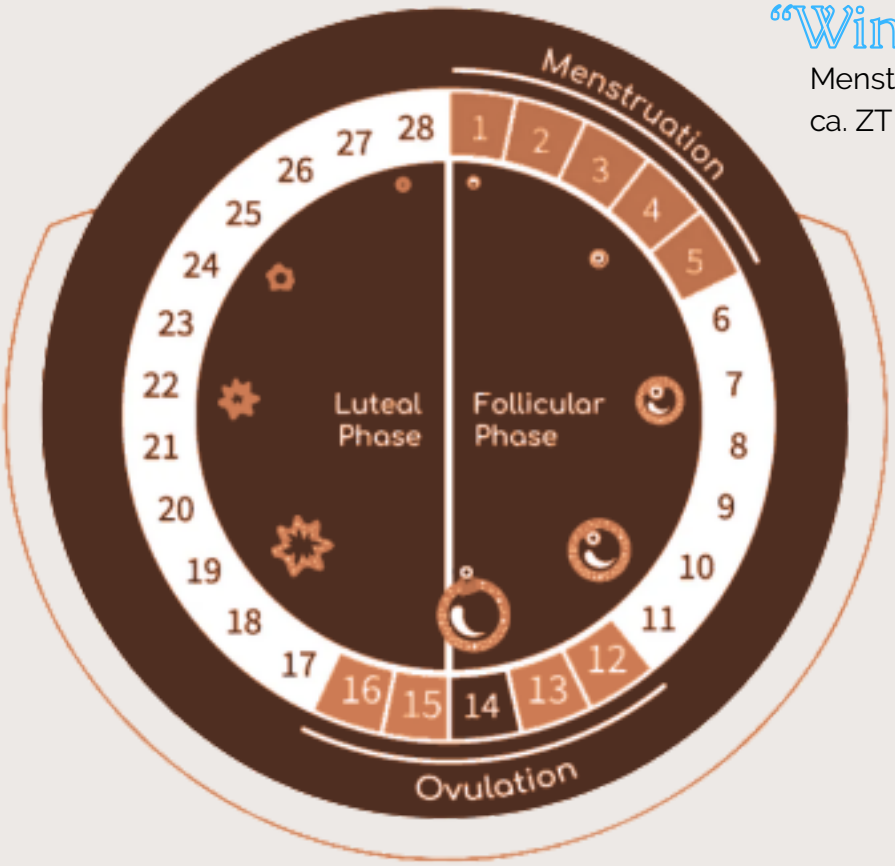
Das Ziel ist nicht, jeden Tag des Monats gleich zu funktionieren. Das Ziel ist, deinen eigenen Rhythmus kennenzulernen – und mit deinem Körper zu arbeiten, statt ständig gegen ihn.

DEIN ZYKLUS

Dein Zyklus ist kein Schalter zwischen „Periode“ und „keine Periode“. Im Laufe eines Monats verändert sich dein Hormonhaushalt ständig – und damit können sich auch Hunger, Energie, Stimmung, Schlaf, Training und dein Gewicht auf der Waage verändern.

Damit du dir die wissenschaftlichen Begriffe nicht merken musst, teilen wir den Zyklus vereinfacht in vier **‚Jahreszeiten‘** ein.

“Winter”
Menstruation
ca. ZT 1–4/5



“Herbst”
Lutealphase
ca. ZT 16–28

“Frühling”
Follikelphase ·
ca. ZT 5–12

“Sommer”
Ovulation · ca. ZT 12–16

WINTER – DEINE PERIODE

Menstruation | ca. Zyklustag 1–4/5
Deine Periode beginnt. Östrogen und Progesteron sind jetzt auf einem niedrigen Niveau. Viele Frauen erleben diese Tage etwas ruhiger als den Rest des Zyklus – körperlich und manchmal auch emotional.

SO KÖNNTEST DU DICH FÜHLEN

Müder, ruhiger, weniger belastbar oder mit mehr Bedürfnis nach Rückzug. Manche Frauen fühlen sich während ihrer Periode aber auch fast genauso wie sonst. Beides ist normal.

KÖRPER & WAAGE

Wassereinlagerungen aus den Tagen vor der Periode können langsam wieder verschwinden. Dadurch kann dein Gewicht innerhalb weniger Tage sinken – ohne dass du plötzlich Fett verloren hast. Auch Bauchgefühl, Verdauung und Schmerzen können sich verändern.

HUNGER & ERNÄHRUNG

Du musst während deiner Periode nicht „perfekter" essen. Achte vor allem auf regelmäßige, sättigende Mahlzeiten, ausreichend Protein, Kohlenhydrate, Flüssigkeit und nährstoffreiche Lebensmittel. Bei starker Blutung oder bekanntem Eisenmangel kann ein Fokus auf eisenreiche Lebensmittel sinnvoll sein.

TRAINING

Wenn du dich gut fühlst, darfst du normal trainieren. Bei Schmerzen, Müdigkeit oder wenig Energie darf es leichter sein – oder ausfallen. Du verlierst keinen Fortschritt, nur weil dein Körper heute weniger Leistung möchte.

STIMMUNG & ALLTAG

Vielleicht möchtest du mehr Ruhe, weniger Termine oder einfach weniger Input. Wenn möglich, plane nicht automatisch noch mehr Druck in diese Tage.

MEIN COACHING TIPP

Nutze diese Phase als kurzen Check-in: Wie geht es mir gerade wirklich?
Was steht die Tage an? Wie kann ich diesen Monat am besten gestalten?

FRÜHLING – NACH DER PERIODE

Follikelphase | ca. Zyklustag 5–12
Östrogen steigt wieder an. Viele Frauen erleben diese Phase als leichter, aktiver und stabiler.

SO KÖNNTEST DU DICH FÜHLEN

Mehr Energie, mehr Motivation, klarer im Kopf und oft auch selbstbewusster. Viele Frauen fühlen sich sozialer, kommunikativer und haben mehr Lust auf neue Projekte oder Termine.

KÖRPER & WAAGE

Wassereinlagerungen aus der PMS-Zeit sind häufig verschwunden. Der Körper fühlt sich oft „leichter" an und die Zahl auf der Waage kann niedriger sein – häufig ist einfach weniger Wasser im Körper.

HUNGER & ERNÄHRUNG

Für viele Frauen fühlt sich Ernährung jetzt einfacher an. Hunger und Cravings können geringer sein und geplante Mahlzeiten leichter fallen. Eine gute Zeit, um Routinen aufzubauen, vorzukochen oder neue Gewohnheiten zu etablieren.

TRAINING

Wenn du dich gut fühlst, kannst du intensiver trainieren, Gewichte steigern oder anspruchsvollere Einheiten planen.

STIMMUNG & ALLTAG

Vielleicht merkst du, dass du dich belastbarer und kreativer fühlst. Bei mir ist das oft die Phase für Reels, neue Ideen, wichtige Gespräche oder Termine vor der Kamera.

MEIN COACHING TIPP

Nutze die leichten Tage nicht nur zum Durchziehen, sondern zum Vorbereiten: Plane Mahlzeiten, kaufe sinnvoll ein und etabliere Routinen, die dich auch in der zweiten Zyklushälfte tragen.

SOMMER – RUND UM DEN EISPRUNG

Späte Follikelphase / Ovulation | ca. Zyklustag 12–16
Rund um den Eisprung erreicht Östrogen bei vielen Frauen einen Höhepunkt. Manche erleben diese Tage als besonders energiegeladen, offen und selbstbewusst.

SO KÖNNTEST DU DICH FÜHLEN

Mehr Energie, mehr Lust auf Menschen, mehr Selbstvertrauen und oft auch mehr sexuelles Interesse. Viele Frauen fühlen sich besonders wohl in ihrem Körper.

KÖRPER & WAAGE

Der Körper fühlt sich bei vielen Frauen eher leicht und leistungsfähig an. Das Gewicht kann relativ stabil bleiben – kleinere Schwankungen sind trotzdem normal.

HUNGER & ERNÄHRUNG

Bei manchen Frauen ist der Hunger rund um den Eisprung eher geringer oder leichter zu steuern. Wichtig: Nicht zu wenig essen, nur weil es gerade einfacher geht.

TRAINING

Wenn du dich stark fühlst, kannst du intensivere Einheiten nutzen. Mehr Gewicht oder höhere Intensität können sich gut anfühlen. Dein Körpergefühl ist trotzdem wichtiger als der Kalendertag.

STIMMUNG & ALLTAG

Viele Frauen erleben sich kommunikativer, kreativer und sozialer. Das kann eine gute Phase für wichtige Gespräche, Präsentationen, Meetings oder kreative Projekte sein.

MEIN COACHING TIPP

Nutze diese Phase bewusst – aber ohne daraus Leistungsdruck zu machen.
Wenn du dich gerade stark und belastbar fühlst, darfst du das auskosten.

HERBST – ZWEITE ZYKLUSHÄLFTE & PMS

Lutealphase | ca. Zyklustag 16–28
Nach dem Eisprung steigt Progesteron an. Gegen Ende des Zyklus fallen Progesteron und Östrogen wieder ab. **In dieser Phase merken viele Frauen die größten Veränderungen.**

SO KÖNNTEST DU DICH FÜHLEN

Weniger belastbar, schneller gereizt, emotionaler oder unsicherer. Alltag, Kinder, Arbeit und Termine können sich plötzlich deutlich anstrengender anfühlen.

KÖRPER & WAAGE

Wassereinlagerungen können zunehmen. Bauch und Körper können voller wirken, Kleidung enger sitzen und die Waage mehr anzeigen. Das ist nicht automatisch Fettzunahme; auch Verdauung und Darminhalt spielen mit hinein.

HUNGER & ERNÄHRUNG

Bei vielen Frauen steigt der Hunger. Auch Lust auf süße, salzige oder energiereiche Lebensmittel kann stärker werden. Das bedeutet nicht automatisch fehlende Disziplin.

TRAINING

Dieselben Gewichte können sich schwerer anfühlen oder die Ausdauer geringer sein. Dann ist es okay, Gewicht, Wiederholungen oder Intensität anzupassen.

STIMMUNG & ALLTAG

Vielleicht bist du kritischer mit dir selbst. Triff in dieser Phase keine vorschnellen Entscheidungen über deinen Körper oder deinen Abnehmerfolg.

MEIN COACHING TIPP

Plane diese Tage bewusst: ausreichend Protein und sättigende Mahlzeiten, kein extremes Kaloriensparen, Süßes bei Bedarf bewusst einplanen und Gewicht immer im Zykluskontext betrachten.

WARUM HABE ICH VOR DER PERIODE PLÖTZLICH SO VIEL HUNGER?

Wenn du kurz vor deiner Periode mehr Hunger hast, dir Süßes schwerer aus dem Kopf geht oder deine normalen Portionen plötzlich nicht mehr reichen, bildest du dir das nicht unbedingt ein. In der zweiten Zyklushälfte verändert sich dein Hormonhaushalt deutlich.

Studien zeigen im Mittel eine etwas höhere Energieaufnahme in der Lutealphase als in der Follikelphase. Eine aktuelle Meta-Analyse fand im Mittel **rund +168 kcal pro Tag mehr** – mit deutlichen individuellen Unterschieden.

DAS HEISST NICHT

„Mein Körper braucht jetzt Schokolade."

ES KANN ABER HEISSEN

„Mein Körper verlangt gerade etwas mehr Energie – und ich sollte das nicht automatisch als fehlende Disziplin bewerten."

Was du stattdessen machen kannst

• Ausreichend große, sättigende Mahlzeiten mit Protein, Kohlenhydraten, Gemüse und Fett.
• Wenn du deinen typischen PMS-Tag kennst: einen Genussmoment bewusst einplanen.
• Nicht als Cheat. Nicht als Ausrutscher. Nicht mit schlechtem Gewissen.

Mein persönlicher Umgang damit

Ich weiß inzwischen ziemlich genau, wann mein PMS-Tag kommt. Wenn ich an diesem Tag Lust auf Gummibärchen oder Schokolade habe, plane ich sie bewusst ein. Ohne ein schlechtes Gewissen und ohne Reue. Mit maximal Genuss!

Früher habe ich dagegen angekämpft, irgendwann aufgegeben und dann viel mehr gegessen.

**Ein geplanter Genussmoment ist nicht das Problem.
Der Alles-oder-nichts-Gedanke ist es.**

WARUM ZEIGT DIE WAAGE PLÖTZLICH MEHR?

Du hast nichts anders gemacht – und trotzdem sind plötzlich 500 g, 1 kg oder sogar mehr auf der Waage? Gerade vor der Periode kann das vorkommen.

Dein Gewicht besteht nicht nur aus Körperfett. Es schwankt auch durch:

- Wassereinlagerungen
- Verdauung und Darminhalt
- Salz- und Kohlenhydrataufnahme
- Trainingsbelastung
- Schlaf und Stress
- hormonelle Veränderungen im Zyklus

VERGLEICHE NICHT ÄPFEL MIT BIRNEN

Wenn du dein Gewicht bewerten möchtest, vergleiche möglichst ähnliche Zyklusphasen miteinander: zum Beispiel Zyklustag 24 mit Zyklustag 24 – statt Zyklustag 7 mit Zyklustag 24.

Mein Coaching-Tipp

Bewerte niemals einen einzelnen Wiegetag. Schau auf Trends über mehrere Wochen – und berücksichtige deinen Zyklus.

Die Waage zeigt dir dein Gewicht. Sie zeigt dir nicht, wie viel Fett du über Nacht zu- oder abgenommen hast.

Denk dran: Für 1 kg tatsächliche Fettzunahme bräuchtest du grob 7.000–7.700 kcal Überschuss! Über Nacht!

Ein Kilo mehr auf der Waage über Nacht bedeutet deshalb in aller Regel nicht, dass du 1 kg Körperfett zugenommen hast.

DEIN PMS-NOTFALLPLAN

Wenn du weißt, dass deine schwierigen Tage kommen, musst du nicht hoffen, dass diesmal alles anders wird. Du kannst dich darauf vorbereiten.

Iss nicht absichtlich weniger
Versuche nicht, stärkeren Hunger mit besonders kleinen Portionen auszugleichen.

Setze auf sättigende Mahlzeiten
Protein, Kohlenhydrate, Gemüse/Obst, etwas Fett und genug Flüssigkeit.

Plane Süßes bewusst ein
Ein geplanter Snack ist etwas anderes als stundenlang dagegen anzukämpfen.

Mach dein Training flexibel
Bei weniger Energie: Gewicht, Wiederholungen oder Intensität reduzieren.

Bewerte deine Waage nicht über
Mehr Gewicht vor der Periode bedeutet nicht automatisch mehr Körperfett.

Achte auf Alles-oder-nichts-Gedanken
„Heute war es nicht perfekt" bedeutet nicht: „Dann ist die ganze Woche egal."

Erkenne dein Muster
Notiere für 2–3 Zyklen Hunger, Cravings, Stimmung, Schlaf, Training und Gewicht.

Du brauchst an schwierigen Zyklustagen nicht mehr Disziplin.
Du brauchst einen besseren Plan.

LERNE DEINEN EIGENEN ZYKLUS KENNEN

Der wichtigste Teil dieses Guides ist nicht die Theorie – sondern dein eigenes Muster. Tracke für 2–3 Zyklen kurz, wie es dir geht. Nicht um deinen Zyklus zu kontrollieren, sondern um dich weniger von ihm überraschen zu lassen.

ZT	Hunger	Cravings	Stimmung	Schlaf	Training	Gewicht

Tipp: Du musst nicht jeden Tag alles ausfüllen. Ein paar Stichworte reichen. Interessant wird es, wenn du nach mehreren Zyklen wiederkehrende Muster erkennst.

WORAUF SICH DIESER GUIDE STÜTZT

Dieser Guide ist bewusst praxisnah formuliert. Zyklusreaktionen sind individuell; die Forschung zeigt Durchschnittseffekte und nicht, wie sich jede einzelne Frau fühlen muss.

- Tucker JA et al. (2025). The Effect of the Menstrual Cycle on Energy Intake: A Systematic Review and Meta-analysis. Nutrition Reviews, 83(3), e866–e876. DOI: 10.1093/nutrit/nuae093. PubMed PMID 39008822.

- Rogan MM, Black KE (2023). Dietary energy intake across the menstrual cycle: a narrative review. Nutrition Reviews, 81(7), 869–886. DOI: 10.1093/nutrit/nuac094. PubMed PMID 36367830.

- Brown N et al. (2024). Nutritional practices to manage menstrual cycle related symptoms: a systematic review. Nutrition Research Reviews, 37(2), 352–375. DOI: 10.1017/S0954422423000227. PubMed PMID 37746736.

- Ramón y Cajal Institute of Sanitary Research et al. (2026). An Overview of the Impact of the Menstrual Cycle on Nutrient Metabolism: An Integrative Perspective. PubMed PMID 41978114.

- Davidsen L et al. (2007). Impact of the menstrual cycle on determinants of energy balance: a putative role in weight loss attempts. International Journal of Obesity. DOI: 10.1038/sj.ijo.0803699. PubMed PMID 17684511.

BITTE IMMER IM KONTEXT LESEN

Zyklusphasen sind keine starren Schablonen. Symptome, Zykluslänge und hormonelle Verläufe unterscheiden sich zwischen Frauen und auch von Zyklus zu Zyklus. Bei starken oder neuen Beschwerden, ausbleibender Periode oder medizinischen Fragen gehört die Abklärung in ärztliche Hände.

ARBEITE MIT DEINEM KÖRPER.
NICHT GEGEN IHN!

Je besser du deinen Zyklus, deinen Hunger und deine persönlichen Muster kennst, desto leichter wird es, deine Ernährung so zu gestalten, dass sie zu deinem echten Leben passt.

Und genau darum geht es in meinem Coaching.

Nicht um Perfektion. Nicht um Verbote. Sondern um eine Ernährung, die auch zwischen Job, Kindern, Mental Load, PMS und ganz normalem Alltag funktioniert.

Du möchtest nicht mehr alleine herumprobieren?

Dann lass uns gemeinsam herausfinden, was du und dein Körper wirklich brauchen.

unverbindliches Kennenlerngespräch



Julia Seilbach
www.juliaseilbach.de
Instagram · @coach.julia.official