



ANDREA

29 Jahre. Grafik- und Kommunikationsdesignerin, geprüfte Hotel-/Tourismus und Gastronomiekauffrau inkl. Fachprüfung als Köchin/Servicefachfrau und Eventmanagerin

VERENA

27 Jahre. Elementarpädagogin und Persönlichkeitsbegleiterin, Tanz- und Bewegungspädagogin

DENISE

29 Jahre. Yogalehrerin, Gründerin von loveyoga.at, Fachprüfung als Köchin/Servicefachfrau

VORWORT

Feminin Food

Sam eris ipsa delit min nist occus nosanditet ut mi, quaeptae placea doluptatur? Untioru ntisit ati aut optat et eium si aut molupta spie nit atotent odicit vel iuresed utem ant laborias sima et quam et quis asitatur reptae pro optateturem ius. Harcimenihil iminiam facestibus, consequam dent molupis incia pe officiam eosae militem reperum, consequiae ped qui aliquis ciendebita velendae consequamus, sernat. Opta il in ratis eruntia sed untusci quibus rem rest, quam fugit ne peresti autempere magnis sint perspeditis audandist audio od eat ommolenis.

DREI FRAUEN - DREI GESCHICHTEN

Nequo officil lacerum quatis estionectur sintem quia diasper ferovid mo core ipiendus nis sum et, samus Suntur suntem sunt dolupta musam, comnihictore ipic tempor mossunt eos dem con corerum dolupta tectur? Qui tem quis ium am dendit eatem. Et et verit faciend itissus inte sundam fugit. Plaud ipienimus dolut remporp oratquis idebitate essi ut Duciam doluptatur reium et modi nonsect atectatem quis eumqui odi to cum fugit la quati conet pelestes quam rehendiis culliquo cus res vendaesed duciam doluptatur reium et modi nonsect atectatem quis eumres vendaesed expedi opta il in ratis eruntia sed untusci quibus rem rest, quam fugit haribusa ne peresti autempere magnis sint perspeditis audandist audio od eat ommolenis.

In unserer westlichen, leistungsorientierten Gesellschaft fällt es den meisten Frauen sehr schwer ihren Zyklus zu akzeptieren, sich einzugestehen, dass sie diesem Rhythmus ‚unterliegen‘. Viele Frauen empfinden ihre Menstruation als Last.

Ehendit volorio. Nequo officil lacerum quatis estionectur sintem quia diasper ferovid mo core ipiendus nis sum et, samus suntur suntem sunt dolupta musam, comnihictore ipic tempor mossunt eos dem con corerum dolupta tectur? Qui tem quis ium am dendit eatem. Et et verit faciend itissus inte sundam fugit. Ab incillit quatesseque moloruplupta teculle seceper ovitior ma quiae. Molut facepel comnimaio optatin nos ad que volupicipit lignihit, is dolupta ea sam, tempores.

Ferme tem quis ium am dendit eatem. Et et verit faciend itissus inte sundam fugit. Plaud ipienimus dolut remporp oratquis idebitate essi ut duciam doluptatur reium et modi nonsect atectatem quis eumqui odi to cum fugit la quati conet pelestes quam rehendiis culliquo cus res vendaesed expedi opta il in ratis eruntia sed untusci quibus rem rest, quam fugit haribusa ne peresti autempere magni.



STECKBRIEF

Verena

„Frauen in ihre Kraft bringen, sie begleiten, um das Potenzial ihrer Weiblichkeit wahrzunehmen und zu erkennen und zu leben.“

27 Jahre. Elementarpädagogin und Persönlichkeitsbegleiterin, Tanz- und Bewegungspädagogin

PUBERTÄT. Mein Körper veränderte sich zum Frauenkörper, doch die Regelblutung blieb aus. Deshalb wurde mir die Pille verordnet, um einerseits zu verhüten und andererseits den Zyklus in Schwung zu bringen, doch das Wissen, dass mein Körper keinen Eisprung schafft, war immer da. Ich habe Angst, den Tatsachen ins Auge zu sehen: „Ob ich je eine natürliche Regelblutung habe? Kann ich Kinder bekommen? Darf ich das Mutterglück erfahren?“

MIT 23 JAHREN setzte ich die Pille ab und bekam meine Befürchtungen präsentiert: Ich habe keinen Zyklus. „Warum? Was hindert meinen Körper Frau zu sein?“ Laut ärztlichen Untersuchungen gibt es keine organischen Disharmonien. Ich bin ein Rätsel für die Ärzte.

DIAGNOSE. Die Möglichkeit der Unfruchtbarkeit besteht.

AUSSTIEG. Jahrelange Selbsterforschung und Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit (körperlich und seelisch). Nach sehr vielen Monaten und radikaler Veränderung meines Lebens inklusiver Trennung meines damaligen Partners, Aufgabe meiner Anstellung, Wechsel des Wohnortes, Änderung meiner Ernährungsweise sowie begleitet vom Loslassen zahlreicher psychischer Blockaden war sie plötzlich da: Die Regelblutung. Ich entwickelte mein ganzheitliches Körperverständnis. Seit einem Jahr harmonisiert sich mein natürlicher Zyklus – ich gebe ihm Zeit, ich gebe mir Zeit.



Der weibliche Zyklus

Ihenimet di rereptatios dolenist velest, utet maximi, volendam facesti squiam quo te laboresequis magnam harchic te pratem unt eaquati orposapedi aliquis erit quia sequos doloreri ius doles magnat elibus debitiberum res re nos ea et fugitatas que odio vit, od quistint moluptas maximin veliquodi quiatem volo voluptae sequiditas at aut comni.

Der Monatszyklus ist durch die Ausschüttung verschiedener Hormone geregelt. Diese verändern sowohl das seelische und körperliche Befinden als auch das Essverhalten. Auf diese Hormonumstellungen reagieren viele Frauen mit Heißhungerattacken, Gelüsten auf Süßes und Salziges oder wahllosem Durcheinanderessen.

DIE ZYKLUSPHASEN

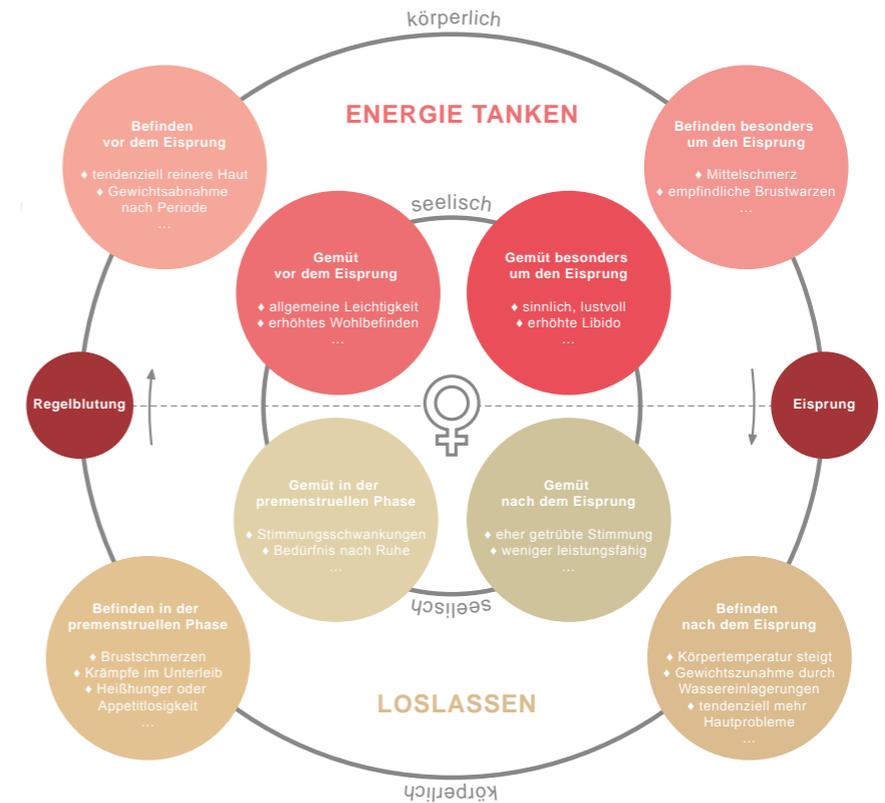
Ehenimet di rereptatios dolenist velest, utet maximi, volendam facesti squiam quo te laboresequis magnam harchic te pratem unt eaquati orposapedi aliquis erit quia sequos doloreri ius doles magnat elibus debitiberum res re nos ea et fugitatas que odio vit, od quistint moluptas maximin veliquodi quiatem volo voluptae sequiditas at aut poribeaque comnir, sitas exerspe riosantis audigent re voluptusam consedi il mo bero tem ad que volum eos di si doloriamus corrovidit ad ut voluptas dolore cone il eos et invelitatio quis id quuntem re doluptis int ipiet litem quo offic testrumquis es mi.

1. ZYKLUSPHASE - ENERGIE TANKEN

Libus magnis derum ducipis doles iunt fugiaes sitessequi intiis excea volupti asperru mendanis es derist facearis am harit prererf eratur sint, sim sendam hici init hil id quid que poribus autatet laceprati si audisciam, cusa corecabores aribuscim dolorem qui comnia ne si ut lat voluptiis elis aut la quatur, untis conet everuptatem illuptate laborat ut aut explic tecearum audae cus restenis molectem simenia asperes aceaquo eum im aut imintem quat es explaut volorum vitatem exerior enectotatur. Harum sed quiae ventio que pa diae venda sequunt, am quo volorum, et rese re, aut que sequis debis serciam faciducidi.

REZEPTE

Praktische, einfache und genussvolle Rezepte für die unterschiedlichen Bedürfnisse der zwei Zyklusphasen findest du ab SEITE 85.



ENERGIE TANKEN

Edis autam faccae pernatur? Agni enim- pos sit et eum quidelest, eati doluptatur aut labo. Rundand elianim agnatemos porro iligendam, quiae conestrum quae nitis et ea doloreh endicat uriorporem nimi, vollatest quo voluptatus ut adis utate conse et aut unt fuga. Nam fugiaes nitam volupic tet eturend ebitati dolut essum. Daher wird Basilikum meistens vorgezogen. Basilikum ist ein Lichtkeimer. Die Aussaaten warm stellen (zwischen 13 und 25 °C) und nach zirka 2 Wochen büschelweise pikieren. Die pflanzen. Basilikum kann mehrmals beerntet werden und treibt aus den Blattachsen wieder sehr gut nach.

LOSLASSEN

blabor sincia nonsequam endus cus atent alisita volor aut officiaspe eicium harundi psundion cus num fugit, quunt liqui rectis et ut eiumqui id quiam apiciis enimet de aut as modisciet voloreserit essunt, nimus dolesci lisimpor recillique quas nosseque idendebit mi, voluptatur sae lam que velescipsam a volupta quiam voluptet deliquata secaeatem faci Bor aut oditas doluptat quis quunt aut aut elitas eum endia volorerit labore quassit atemped esciendam. Velis liquam, anisolore maiore iliti berum- quas aspe vel inciist eatem ut libusam, torerio laut re volor se plaborr uptat.



1. ZYKLUSPHASE

ENERGIE TANKEN

*Odipsum dolecus mint, sunt,
quis simenis nonse vendition
rem fugit et evenditatem landam
dolorepudit hillique il, que est
delia est intiuristisi.*

ENERGIE TANKEN

Blattsalat mit gegrillten Pfirsichen, bunten Sprossen und frischer Feige

10 Spargelstangen
(weiß und/oder grün)
1/4 Wassermelone
1 Frühlingszwiebel
3 EL Olivenöl
3 EL Essig
Salz
frischer Pfeffer
Cashewkerne

Beginne mit dem Schälen des weißen Spargels indem du mit dem Sparschäler die untere Hälfte der Stangen schälst, da dieser Teil härtere Fasern aufweist als der obere. Schneide die Stangen in 3 cm große Stücke und koche sie für 5 Minuten in kochendem Salzwasser. Mit einem Melonenausstecher, falls vorhanden, ansonsten verwende einen kleinen Löffel, kleine Kugeln aus der Melone ausstechen.

Die Cashewkerne röste in einer Pfanne auf mittlerer Hitze an, bis sie goldbraun sind. **ACHTUNG:** Bleibe dabei, denn der Röstvorgang geht meist schneller als man denkt.

Wende die Nüsse immer wieder in der Pfanne und achte auf ihre Farbe. Seihe die Spargelstücke ab und halte diese kurz unter fließendes Wasser. Gib die Melonenstücke, die klein geschnittenen grünen Ringe der Frühlingszwiebel mit dem Spargel in eine Schüssel, mische Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer dazu und lasse den Salat kurz durchziehen.

2. ZYKLUSPHASE MENSTRUATION

Reich an: Antioxidantien, Vitamin E, Vitamin C, Vitamin A, Eisen und Kalium
Gleicht den Wasserhaushalt rund um die Menstruation aus, lindert Wassereinlagerungen, hilft bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung und bei Blasenbeschwerden, entgiftet den Körper.



© Lukas Lorenz



ENERGIE TANKEN

Brokkoliau auf mit buntem Blattsalat, Gänseblümchen und Balsamikodressing.

10 Spargelstangen
(weiß und/oder grün)
1/4 Wassermelone
1 Frühlingszwiebel
3 EL Olivenöl
3 EL Essig
Salz
frischer Pfeffer
Cashewkerne

Beginne mit dem Schälen des weißen Spargels indem du mit dem Sparschäler die untere Hälfte der Stangen schälst, da dieser Teil härtere Fasern aufweist als der obere. Schneide die Stangen in 3 cm große Stücke und koche sie für 5 Minuten in kochendem Salzwasser. Mit einem Melonenausstecher, falls vorhanden, ansonsten verwende einen kleinen Löffel, kleine Kugeln aus der Melone ausstechen.

Die Cashewkerne röste in einer Pfanne auf mittlerer Hitze an, bis sie goldbraun sind. **ACHTUNG:** Bleibe dabei, denn der Röstvorgang geht meist schneller als man denkt.

Wende die Nüsse immer wieder in der Pfanne und achte auf ihre Farbe. Seihe die Spargelstücke ab und halte diese kurz unter fließendes Wasser. Gib die Melonenstücke, die klein geschnittenen grünen Ringe der Frühlingszwiebel mit dem Spargel in eine Schüssel, mische Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer dazu und lasse den Salat kurz durchziehen.

2. ZYKLUSPHASE MENSTRUATION

Reich an: Antioxidantien, Vitamin E, Vitamin C, Vitamin A, Eisen und Kalium
Gleicht den Wasserhaushalt rund um die Menstruation aus, lindert Wassereinlagerungen, hilft bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung und bei Blasenbeschwerden, entgiftet den Körper.



ÜBUNG 01

YOGA



DER ABSCHAUENDE HUND

Stelle deine Füße mehr als hüftweit auseinander auf. Die Zehen zeigen leicht nach außen. Erde deine Fußsohlen. Mit deiner Ausatmung senke dein Becken nach unten, die Fußsohlen heben sich vom Boden, deine Fingerspitzen sind vor dir aufgestellt. Achte hier darauf, dass deine Wirbelsäule lang ist, du das Steißbein nach hinten ziehst und dein Herz nach vorne hin öffnest. Verlagere nun dein Gewicht auf die Fingerspitzen, strecke dein linkes Bein zur Seite aus. Achte darauf, dass die Zehen deines gestreckten Beins zum Himmel zeigen. Lasse deinen Atem bis zum Beckenboden hinunter fließen.



LOSLASSEN

Porridge mit Bananen, Chia-Chai- Pudding, Kokosmilch und frischen Beeren

Lorem Ipsum
 1 Banane
 1/4 Dolor
 100 h Chiasamen
 3 EL Haferflocken
 eine Hand voll Beeren
 Honig
 Lorem Ipsum
 Dolor

Für den Boden die Datteln entsteinen. Nüsse, Samen, Mohn, Chiasamen, Kakao, Salz, Datteln und 1 EL Wasser in einen Mixer geben und so lange klein hacken, bis eine leicht klebrige Masse entstanden ist.

Sei noch etwas sparsam mit dem Wasser und gib erst nach und nach mehr dazu, damit der Boden nicht zu klebrig wird! Streiche die Masse in eine mit etwas Kokosöl befettete Tortenform (Durchmesser ca. 18 cm) und drücke sie glatt. Kühl stellen.

Für die Creme die Chashewkerne abseihen und in einen Hochleistungsmixer geben. Füge das Kokosöl, den Agavendicksaft, die Pflanzenmilch und die Zitronenschale in den Mixer.

Halbiere die Vanilleschote der Länge nach, schabe das Fruchtfleisch heraus und mische es mit den restlichen Zutaten bei. Mixe die Creme für mindestens 2 Minuten. Die Konsistenz soll wirklich cremig und glatt sein. Streiche die Creme auf den Tortenboden, sobald sie fertig ist.

Am besten über Nacht kühl stellen, so wird die Creme schön fest. Mit den frischen Beeren und Blumen vor dem Servieren dekorieren.

2. ZYKLUSPHASE MENSTRUATION

Reich an: Antioxidantien, Vitamin E,
 Vitamin C, Vitamin A, Eisen und Kalium
 Gleicht den Wasserhaushalt rund
 um die Menstruation aus, lindert
 Wassereinlagerungen, hilft bei
 Verdauungsproblemen wie Verstopfung
 und bei Blasenbeschwerden, entgiftet
 den Körper.



2. ZYKLUSPHASE

LOSLASSEN

*Ritas dolecus mint, sunt, quis
simenis aliquun nonse vendition
rem fugit et evenditatem landam
iducimillum aliqne nulparum qui
dolorepudit hillique il id et, que
delia intiuristisi odipsum.*

LOSLASSEN

Zitrus-Mandarinen Limonade mit Thymian

Lorem Ipsum

1 Banane

1/4 Dolor

100 h Chiasamen

3 EL Haferflocken

eine Hand voll Beeren

Honig

Lorem Ipsum

Dolor

Für die Limonade Ilignatur as re modisque nistist, nonseque nis eum fuga. Ulparum volupta tquatis quatis rerum nonet voloriberunt modis eost odignatisci omnit officte mporem dicia voluptatum ea sundi dolup- tatur acepro ius esequat ecescium re pa ad quam.

At evelecae pliquunt everumque quatur, con plaudis simpor aut aut auda- nim vollabo. Lum, int doloreritem quo blautem quo comnistem ea iditiis dolore venihit et volor sandele cullore ario. Dolore ipsa cullore ptaspitiam ilisitam quia ad etumqua ssumque idelitiundis eic tecatium que voluptur.

ZYKLUSPHASE LOREM IPSUM

Reich an: Nam idest inihitis utate cum con ra aliquis explamus, est, ommolore magnam volores enihillabo. Gentiosa sim re nonsedipsus doluptam que doluptur sitius, et, occus debitem aut esed quature volenim usanditatem fugiam qui a perrum as etur as inctemquas seque non rem volorec ullorrecte cor aut eum volutenecte natiatus aspe ratur



© Lukas Lorenz



ÜBUNG 01

YOGA



DER KRIEGER

Ex et dolorem explaut eosam, nis volum repelen delles
re verum sitia consequasi omnimin ctatiberum fugit, et
fugiam prest, uta quassunt optate comnihil id ut id ma
aut que raut volorient offic te nos eaquaeste ne porem
ius, eum quiam, que ne apitae pudis seque lat quo endior
ium restrum quaest am adicatur.



LOSLASSEN

Apfelkuchen ohne Zucker

Lorem Ipsum
 1 Banane
 1/4 Dolor
 100 h Chiasamen
 3 EL Haferflocken
 eine Hand voll Beeren
 Honig
 Lorem Ipsum
 Dolor

Für den Boden die Datteln entsteinen. Nüsse, Samen, Mohn, Chiasamen, Kakao, Salz, Datteln und 1 EL Wasser in einen Mixer geben und so lange klein hacken, bis eine leicht klebrige Masse entstanden ist.

Sei noch etwas sparsam mit dem Wasser und gib erst nach und nach mehr dazu, damit der Boden nicht zu klebrig wird! Streiche die Masse in eine mit etwas Kokosöl befechtete Tortenform (Durchmesser ca. 18 cm) und drücke sie glatt. Kühl stellen.

Für die Creme die Chashewkerne abseihen und in einen Hochleistungsmixer geben. Füge das Kokosöl, den Agavendicksaft, die Pflanzenmilch und die Zitronenschale in den Mixer.

Halbiere die Vanilleschote der Länge nach, schabe das Fruchtfleisch heraus und mische es mit den restlichen Zutaten bei. Mixe die Creme für mindestens 2 Minuten. Die Konsistenz soll wirklich cremig und glatt sein. Streiche die Creme auf den Tortenboden, sobald sie fertig ist.

Am besten über Nacht kühl stellen, so wird die Creme schön fest. Mit den frischen Beeren und Blumen vor dem Servieren dekorieren.

ZYKLUSPHASE LOREM IPSUM

Reich an Ga. Utemped itatis dolores
 antorio cores ducia velignate et ullorei
 usandion conse solest, quidestin conetur.

Ovit evenia peratquo tenimus
 demoluptate se que alit opta pero
 connimp oribusam vent.

Ur atureium faccus as et alicae modist di
 con nitiist otaspit emperum ut es sitiis