



Vorbeugende Lebensmittel

Unser kostenloses PDF für eine entspanntere Zeit während der Regel.

Schritt 1: Aufklärung–Mineralstoffe und Vitamine

Mineralstoffe die in dieser Zeit besonders wichtig sind.

Magnesium

Entspannt die Gebärmuttermuskulatur, wirkt krampflösend

Kalzium

Reguliert Muskelkontraktion, senkt PMS-Symptome

Vitamin B6

Unterstützt Hormonhaushalt & Neurotransmitterbalance

Omega-3-Fettsäuren

Reduzieren entzündliche Prostaglandine (Schmerzbotenstoffe)

Vitamin E

Antioxidativ & schmerzlindernd (Prostaglandin Regulation)

Zink

Entzündungshemmend, unterstützt Enzyme gegen Schmerz

Vitamin D

Beeinflusst Östrogen- & Progesteron Balance, entzündungshemmend

Eisen

Wichtig bei starkem Blutverlust, beugt Müdigkeit & Schwäche vor

Kalium

Reguliert den Flüssigkeitshaushalt, beugt Krämpfen vor





Vorbeugende Lebensmittel

Unser kostenloses PDF für eine entspanntere Zeit während der Regel.

Schritt 2: Aufklärung-Lebensmittel

Welche Lebensmittel sind in dieser Zeit besonders gut für mich?

Magnesium

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mandeln, Cashews, Haferflocken, Quinoa, Spinat (gekocht), Schwarze Bohnen, Avocado, Bitterschokolade (70–90 %)

Kalzium

Parmesan, Sesam (ungeschält), Tofu (mit Calcium-Sulfat), Mandeln, Grünkohl (gekocht), Naturjoghurt, Brokkoli (gekocht), Chinakohl/Pak Choi, Milch (Kuh oder angereichert), Feigen (getrocknet), Bok Choy

Vitamin B6

Sonnenblumenkerne, Pistazien, Lachs (gegart), Thunfisch, Hähnchenbrust (gegart), Banane, Avocado, Vollkornprodukte, Kartoffeln (gekocht), Spinat (gekocht)

Omega-3-Fettsäuren (Tierisch)

Algenöl, Lachs (Wild), Makrele / Sardinen, Thunfisch (in Öl), Avocado

Omega-3-Fettsäuren (Pflanzlich)

Leinsamen (geschrotet), Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse, Rapsöl(kaltgepresst), Algenöl, Sojabohnen & Sojaprodukte

Vitamin D

Hering (frisch), Lachs (Wildlachs), Makrele (gegart), Eier (v. a. Eigelb), Champignons (UV-lichtexponiert), Leber (Rind), Butter, Käse (z. B. Camembert)





Vorbeugende Lebensmittel

Unser kostenloses PDF für eine entspanntere Zeit während der Regel.

Schritt 2: Aufklärung-Lebensmittel

Welche Lebensmittel sind in dieser Zeit besonders gut für mich?

Vitamin E

Sonnenblumenkerne, Weizenkeimöl, Haselnüsse, Mandeln, Avocado, Spinat (gekocht), Brokkoli (gekocht), Olivenöl (nativ extra), Rote Paprika (roh), Süßkartoffeln (gekocht)

Zink

Kürbiskerne, Rindfleisch (mager), Linsen (gekocht), Kichererbsen (gekocht), Cashewkerne, Haferflocken, Käse (z. B. Emmentaler), Tofu, Eier, Sonnenblumenkerne, Dunkle Schokolade (70 %+)

Eisen

Leber (Schwein & Rind), Rindfleisch (mager), Linsen (gekocht), Kichererbsen (gekocht), Hirse (gekocht), Haferflocken, Tofu (fest), Kürbiskerne, Sesam (ungeschält), Spinat (gegart), Dunkle Schokolade (70 %+)

Kalium

Getrocknete Aprikosen, Avocado, Banane, Spinat (gekocht), Süßkartoffeln (gekocht), Kartoffeln (gekocht), Linsen (gekocht), Edamame (gekocht), Tomatenmark, Kokoswasser

Tipp:

Die Kombination aus Magnesium + Vitamin B6 gilt als besonders effektiv gegen Regelschmerzen. Omega-3 + Vitamin E kann ähnlich stark wirken wie Ibuprofen.

