

# Zykluswissen



## Dein Zyklustagebuch Schluss mit dem Hormonchaos

Naturheilpraxis Nina Seifert



## *HALLO, ICH BIN NINA!*

Als Heilpraktikerin weiss ich, wie wichtig die natürlichen Zyklen und Rhythmen für die Natur, unseren Körper, unsere Gesundheit und unser ganzes Sein sind - aber auch, was passiert, wenn wir nicht im Einklang mit unserem eigenen Rhythmus schwingen.

Seit mehr als 30 Jahren behandle ich Frauen rund um die Themen Hormone, Zyklus, Wechseljahre, Kinderwunsch, gynäkologische Befunde, Schilddrüse, Darmgesundheit, Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten, Burnout und emotionale Krisen.

Es ist mein Herzensanliegen, Frauen darin zu unterstützen, sich wieder gesund und wohl in ihrem Körper zu fühlen, in Verbindung mit sich selbst zu sein und ihre tiefen inneren Ressourcen zu nähren.

Das Zyklus- oder auch Symptomtagebuch ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu deiner Hormonbalance.

*Nina Seifert*

# ERKENNST DU DICH WIEDER?



PMS dominiert deinen Alltag in der 2. Zyklushälfte mit Stimmungsschwankungen, Brustspannen, Kopfschmerzen und Heißhungerattacken.



Dein Hormonchaos geht einher mit Haarausfall, Schlafstörungen und Akne.



Deine Periode macht dir regelmäßig einen Strich durch deine Pläne, da du selbst mit Schmerzmitteln kaum durch den Tag kommst.



Dein Zyklus ist völlig unregelmäßig oder deine Periode bleibt einfach ganz weg.



Du leidest unter unerklärlichen Gewichtszunahmen, deine Libido ist im Keller und du kommst mit deinem Körper einfach nicht klar.



Du wünschst dir ein Kind, aber es klappt einfach nicht.

*Der Menstruationszyklus begleitet uns Frauen fast 40 Jahre unseres Lebens und wir menstruieren durchschnittlich etwa 460 - 480 mal. Frau kann also sagen, dass der Zyklus wirklich sehr bestimmend im Leben von Frauen ist. Es wird Zeit, dass du nachhaltig etwas gegen deine Beschwerden tust.*

*Lass uns loslegen!*

# 01

## Zykluswissen

Dein Wissen - der erste Schritt zu deiner Zyklusbalance

# 02

## Natürliche Rhythmen

Wir Frauen sind zyklische Wesen

# 03

## Zyklustagebuch

So gehst du vor

# 04

## Mit mir arbeiten

Wenn du alleine nicht weiter kommst



# Amanda

# ZYKLUSWISSEN

## *Wissen ist ein großer Schritt zur Heilung*

Du hältst dieses Zyklustagebuch in den Händen, d.h. du bist den ersten Schritt schon gegangen - herzlichen Glückwunsch!

In der Praxis erlebe ich oft, dass meine Patientinnen sehr wenig über ihren Körper und das weibliche Zyklusgeschehen wissen. Oft noch nicht einmal, wie der Zyklus gezählt wird oder welche Phasen es gibt.

Das meine ich jetzt nicht als Vorwurf, aber es gibt viele Mythen und falsche Vorstellungen über den weiblichen Zyklus - sogar auch in "offiziellen" Büchern und Broschüren. Aber: Wissen ist Macht. Nur wenn du über deinen Körper Bescheid weißt, kannst du die für dich passende Behandlung finden und bei deiner Ärzt\*in oder Behandler\*in für dich einfordern.

Du findest hier neben deinem Zyklustagebuch, die wichtigsten Informationen zu deinem Zyklus.

Noch mehr Wissen bekommst du in meinen Online-Workshops, oft sogar kostenlos. Über meinen Newsletter wirst du immer rechtzeitig informiert:



# ZYKLUSWISSEN

## 01

### Basics

- Der weibliche Zyklus beginnt mit der Menstruation und zwar am 1. Tag, an dem eine richtige (kräftige) Blutung einsetzt. Er endet am Tag vor der nächsten Menstruation.
- Einen "normalen" Zyklus gibt es übrigens nicht. Jede Frau hat einen individuellen Zyklus. Er unterliegt natürlichen Schwankungen und verändert sich auch im Laufe des Lebens.
- Ein Zyklus dauert durchschnittlich zwischen 23 und 35 Tage. Die wenigsten Frauen (die keine Hormonpräparate nehmen) haben also regelmäßig einen 28-Tage-Zyklus!
- Wenn deine Zyklen häufig länger oder kürzer sind, deutet das auf eine hormonelle Dysbalance hin.
- Die "normale" Menstruation dauert 4 bis 7 Tage, mit an max. 2-3 Tagen starker Blutung.
- Auch der Rhythmus von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen ist von Frau zu Frau unterschiedlich ist.

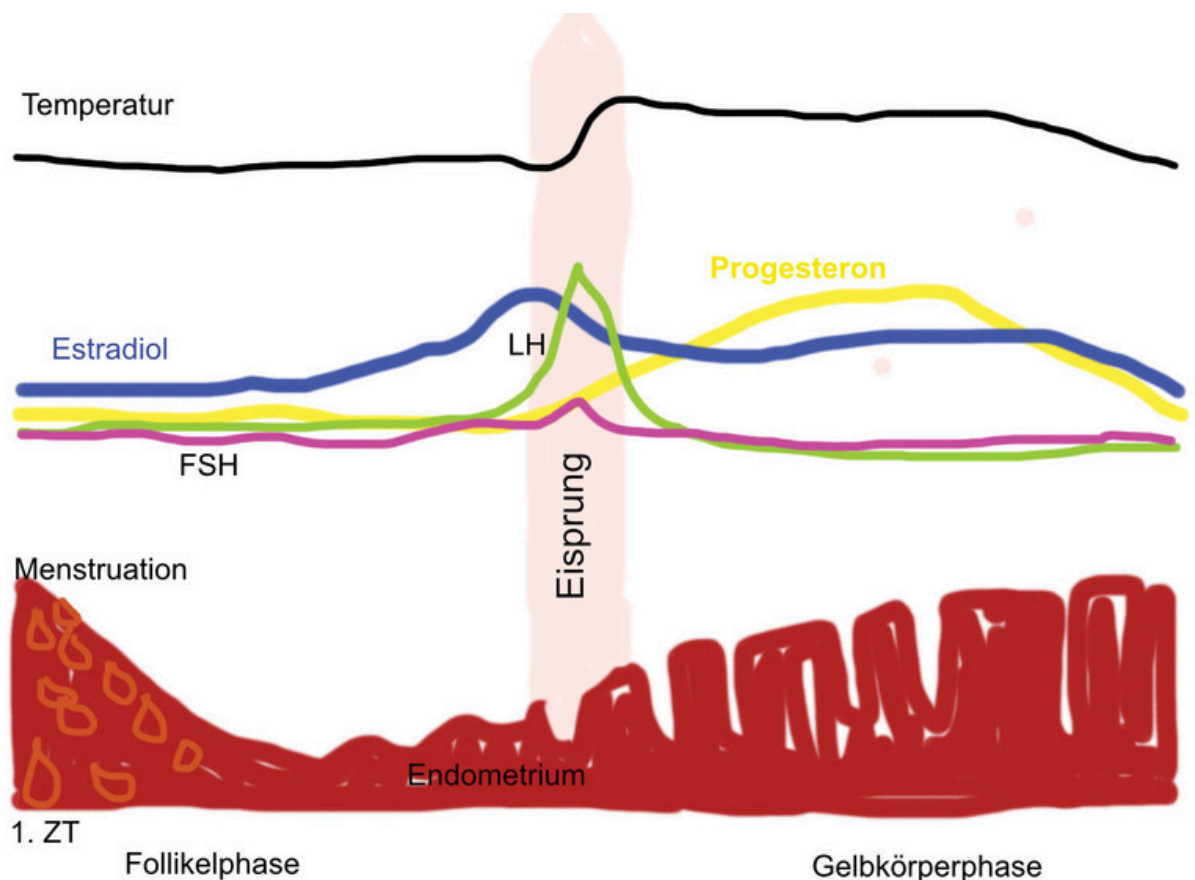


# ZYKLUSWISSEN

## 01

### Follikelphase

- Zu Beginn des Zyklus befindet sich die Konzentration der Hormone Östrogen und Progesteron auf einem Tiefpunkt.
  - Die Gebärmutter Schleimhaut wird dadurch weniger durchblutet und als Menstruationsblutung abgestoßen.
- Dann beginnt die letzte Phase der Follikelentwicklung:
  - Unter dem Einfluss des ansteigenden Hypophysenhormons FSH (Follikelstimulierendes Hormon) bilden die Follikel (Eibläschen) vermehrt Östrogen (Estradiol).
  - Das regt den erneuten Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut an und stimuliert den Zervixschleim.



Die Follikelphase kann stark variieren. Bei einem regelmäßigen Zyklus (von 21-35 Tagen) liegt die Dauer der Follikelphase etwa zwischen 7 und 21 Tagen.

# ZYKLUSWISSEN

## 01

### Eisprung

- Follikel (= Eibläschen) sind der Teil deiner Eierstöcke, der die Eizelle beinhaltet.
- Follikel brauchen durchschnittlich etwa 100 Tage zur vollständigen Reifung bis zum Eisprung.
- Der hohe Östrogenspiegel sorgt dafür, dass das luteinisierende Hormon (LH) ansteigt.
- LH sorgt dafür, dass einer deiner Follikel (der „dominante“ Follikel) anschwillt und eine reife Eizelle freisetzt.
- Die Eizelle wird in den Eileiter gestoßen, wo sie max 24 Stunden befruchtet werden kann.



# ZYKLUSWISSEN

## 01

### Gelbkörperphase

Nach dem Eisprung folgt mit 10 - 16 Tagen die zweite Zyklusphase, die Luteal- oder Gelbkörperphase.

- Der leere Follikel wandelt sich in eine Drüse, den Gelbkörper, um.
  - Der Gelbkörper produziert v.a. das Hormon Progesteron (Gelbkörperhormon).
  - Es sorgt (zusammen mit dem Östrogen) für einen weiteren Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, damit sich die Eizelle im Falle einer Befruchtung einnisten kann.
- Erfolgt keine Befruchtung, bildet sich der Gelbkörper schließlich zurück und der Progesteronspiegel sinkt.
- Die Gebärmutterschleimhaut wird wieder abgestoßen – ein neuer Zyklus beginnt mit der nächsten Blutung.



# NATÜRLICHE RHYTHMEN

## 02

## Warum wirkt sich dein Zyklus auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit aus?

Fast alle Organe (auch dein Gehirn), haben Hormonrezeptoren - auch für die Zyklushormone.

Wenn sich im Laufe der Zyklusphasen die Hormonkonzentration ändert, ändert sich dadurch auch:

- dein Denken, Fühlen und Wahrnehmen
- deine Konzentrationsfähigkeit, dein Auftreten, deine Bedürfnisse

*Täglich gleich zu „performen“ entspricht also überhaupt nicht der weiblichen Natur!*

Geraten die Hormone aus dem Gleichgewicht, weil von einem zu viel oder zu wenig da ist, kommt es schnell zu Beschwerden. Das klassische prämenstruelle Syndrom geht oft mit einem **Progesteronmangel** oder/ und einer **Östrogendominanz** einher.



# NATÜRLICHE RHYTHMEN

## 03

In früheren Zeiten und in Kulturen, die ohne Lichtverschmutzung leben, wird der Zyklus stärker durch den Mond beeinflusst. Statistiken zeigen, dass der Eisprung oft mit dem Vollmond stattfindet und die Menstruation oft an Neumond.

*Auch heute reagieren Frauen noch zyklisch auf den Mond.*

Die vier Jahreszeiten spiegeln in der Natur den Zyklus von Wachsen und Vergehen. Das eine kann ohne das andere nicht stattfinden.

Die Übergänge der "inneren vier Jahreszeiten", sind im Zyklus - wie in der Natur - fließend und lassen sich nicht exakt abgrenzen. Dieses Konzept der „inneren vier Jahreszeiten" gibt eine gute Vorstellung von den zyklischen Veränderungen in dir, an denen du dich grob orientieren kannst.

Wenn deine Zyklusphasen anders verlaufen, du andere Bedürfnisse wahrnimmst, ist das völlig o.K.

- **Winter:** Zyklustag 1-7, Neumond, Menstruation, Rückzug, die Pflanzen sammeln ihre Kraft in den Wurzeln. Zeit, um uns mit uns selbst zu beschäftigen, auszuruhen, Stille zu genießen.
- **Frühling:** Zyklustag 6-13, zunehmender Mond, vor dem Eisprung, alles wächst und sprießt. Wir sind wieder bereit für die Welt und zeigen uns gerne im Aussen. Neue Ideen, Pläne, und Energie wachsen.
- **Sommer:** Zyklustag 10-22, Vollmond, Eisprung: Die Kreativität hat ihren Höhepunkt, wir sind voller Energie und Kraft und leben im Aussen. Wir sind offener für Zuwendung und Liebe.
- **Herbst:** Zyklustag 23-35, abnehmender Mond, Lutealphase, Zeit Überflüssiges loszulassen, sich zu fokussieren. Das *Ich* rückt wieder stärker in den Mittelpunkt..

*Der Menstruationszyklus und das Menstruationsblut war in einigen alten Kulturen sogar heilig..*

# 04 DEIN ZYKLUSTAGEBUCH

Eigentlich sollte jede Frau ein Zyklustagebuch führen, unabhängig davon, ob sie Beschwerden hat oder nicht.

Sogar unabhängig davon, ob sie eine Menstruationsblutung hat.

Du lernst deinen Zyklus - und damit deinen Körper und seine Bedürfnisse - einfach viel besser kennen, das ist schon fast der halbe Weg zur Zyklusbalance - versprochen!

Du verstehst, wann für dich die beste Zeit ist für Aktivität, Kontakte und wann die beste Zeit ist für Rückzug, Ruhephasen und Alleinsein.

Besonders aber, wenn du unter hormonellen Beschwerden, PMS, regelmäßigen Kopfschmerzen oder Regelschmerzen leidest, kann das Zyklustagebuch eine wertvolle Basis für die Ursachensuche sein. Du und deine Heilpraktiker\*in oder ganzheitliche Ärzt\*in können Muster erkennen und Rückschlüsse auf die Art der hormonellen Dysbalance ziehen und die Behandlung genau darauf anpassen.

Wenn du bei mir in Behandlung bist, bringe dein Zyklustagebuch gerne zu jedem Termin mit. Aber auch bei anderen Beschwerden: Dieses Tagebuch hilft dir schnell herauszufinden, ob deine Symptome zyklisch auftreten und mit deinen Hormonen im Zusammenhang stehen.

Wenn du einen Kinderwunsch hast, hilft es dir enorm, wenn du deinen Körper gut kennst und weißt, wie dein Zyklus verläuft.

So ein tägliches Journaling ist übrigens einer Zyklusapp bezogen auf deine Selbstwahrnehmung wirklich überlegen: Was nützt es Dir, wenn die App über deinen Zyklus Bescheid weiß, du selbst aber keinen Schimmer hast, was gerade mit Dir los ist?

# 04 DEIN ZYKLUSTAGEBUCH

## So benutzt du die Tabelle:

Ganz wichtig: Mache deine Einträge täglich, am besten abends, egal ob du Beschwerden hast oder nicht.

Du druckst dir die folgende Seite aus und trägst dann ein:

- Deine Blutungen, auch Zwischen- oder Schmierblutungen, in die Zeile Menstruationsblutung. Die Stärke kannst du z.B. durch die Größe der Kreuzchen darstellen.
- Deinen Zyklustag in die Zeile Zyklustag. So kannst du später immer schnell nachvollziehen, wie lang dein Zyklus jeweils war. Kleiner Reminder: Dein Menstruationszyklus beginnt mit dem **ersten** Tag deiner Menstruationsblutung und endet mit dem Tag vor der nächsten Menstruationsblutung.
- Veränderungen des Zervixschleims.
- Alle deine körperlichen Beschwerden und emotionalen Schwankungen, die im Laufe des Monats auftreten.
- Notiere dir auch Stimmungshochs und positive Symptome wie z.B. eine verstärkte Libido - oder wenn du dich besonders aktiv und gut fühlst.
- Alle Arzneimittel, die du nicht täglich einnimmst (z.B. Schmerzmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Hormoncremes).
- Besondere Ereignisse, Nahrungsmittel, Alkohol, wenig Schlaf, Infekte, Urlaub, etc.

Fange mit jedem neuen Zyklus eine neue Tabelle an.

Wenn die Tabelle nicht ausreicht, für alle Symptome und Ereignisse, klebe unten einfach ein neues Tabellenblatt an.

Du solltest das Tagebuch über mindestens 3 Monate führen, damit Muster erkennbar werden können: Je länger, desto besser.

# DEIN ZYKLUSTAGEBUCH

Wenn die Tabelle nicht ausreicht, für alle Symptome und Ereignisse, klebe unten einfach ein neues Tabellenblatt an.

- Nimm für jeden neuen Zyklus eine neue Tabelle.
- Du solltest das Tagebuch über mindestens 3 Monate führen, damit Muster erkennbar werden können, je länger, desto besser. Am Besten legst du die Tabelle neben dein Bett und machst jeden Abend einen Eintrag.
- Wenn du vermeintlich keinen oder einen sehr sehr unregelmäßigen Zyklus hast (z.B. auch in den Wechseljahren, nach Absetzen der Pille oder nach einer Geburt): Beginne einfach mit dem 1. des Monats und nimm jeden Monat ein neues Tabellenblatt.

*Worauf wartest du? Fange einfach an, egal wo du im Zyklus gerade stehst!*

Monat: Februar März

Datum	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	1.	2.	3.		
Menstruationsblutung	x	x	x	x	x	x	x																					
Zyklusstag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Schmerzen (Mens)	x	x	x																									
Ziehen (Schmerz)													x															
Ferixschleim												x	x	x														
Brustspannen																					x	x	x	x	x	x		
Durchfall/Stuhl	x	x													x	x								x	x	x		
Blähungen										x	x										x	x	x	x	x	x		
Kopfschmerzen	x	x										x	x															
Korpanspannen																												
Stimmungstief																					x	x	x	x	x	x		
Müdigkeit	x	x																										
Hochgefühl Ereignis						x	x						x	x	x													
Bemerkungen:	*1 Strich mit A. / *2 <i>Blutdruck</i>																											

© Naturheilpraxis Nina Seifert, Hasenhöhe 126, 22587 Hamburg 040-41350798, [www.heilpraxis-seifert.de](http://www.heilpraxis-seifert.de)

Monat: \_\_\_\_\_

Datum	Menstruationsblutung																											
Zyklustag																												

Bemerkungen:

# 05 MIT MIR ARBEITEN

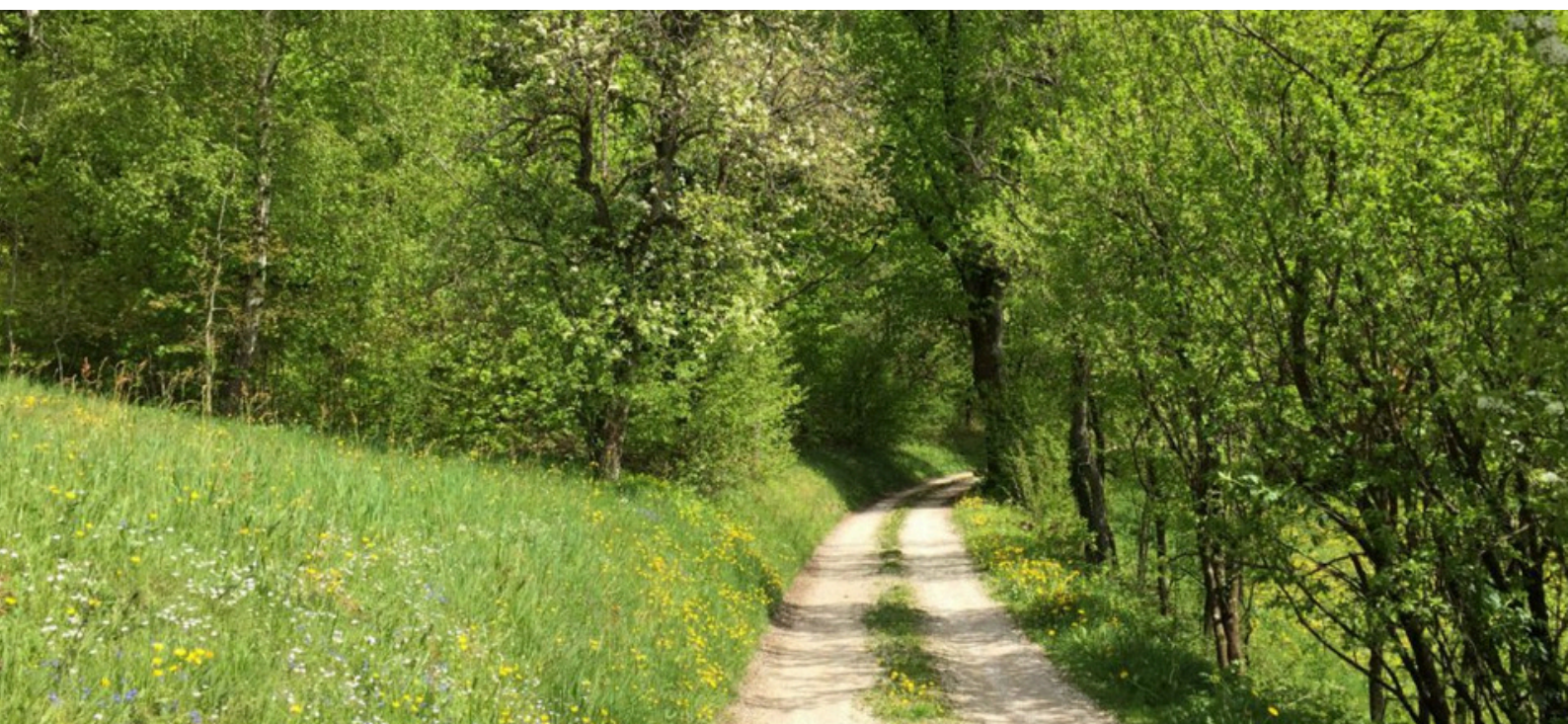
*Starke Beschwerden sind nicht normal und es gibt gute naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten.*

Wäre es nicht schön, wenn du endlich die Botschaften deines Körpers verstehen, deinen natürlichen Rhythmus finden und deinen Zyklus als Kraftquelle nutzen könntest?

Was ist **dein** Ziel?

- Schmerzfreiheit?
- Regelmäßiger Zyklus?
- Kinderwunsch?
- Dich ausgeglichen, entspannt, voller Lebensenergie fühlen?
- ...

*Ich begleite dich gerne auf deinem Weg!*



# MIT MIR ARBEITEN

## 05

*Zunächst ist eine fundierte ganzheitliche Ursachensuche nötig,  
um zu wissen, wo es lang geht*

Behandlungen in meiner Praxis oder Online in der Videosprechstunde, so ist der Ablauf:

- Ersttermin vereinbaren und Anamnesebogen ausfüllen
- Ausführliches Anamnesegespräch und Besprechung vorhandener Befunde
- Laboruntersuchungen je nach Beschwerden und Bedarf, z.B.:
  - Speichelhormontest, Blutuntersuchungen, Stuhltest
- Wir besprechen die Ergebnisse und ich erstelle ein ausführliches Konzept und einen Therapieplan für dich
- Ich begleite dich regelmäßig über einen bestimmten Zeitraum mit z.B.:
  - Immer wieder individuell angepasstem Therapieplan für Heilmittel (z.B. Heilpflanzen, bioidentischen Hormonen - falls notwendig, Mikronährstoffen...
- Ressourcenorientierten Gesprächen und Interventionen, die dich darin unterstützen, deinen Körper besser kennen- und verstehenzulernen, emotionalen Stress abzubauen und Belastungen besser zu händeln
- Angeleiteten Körperreisen, die deine Selbstheilungskräfte aktivieren

# MIT MIR ARBEITEN

## 05

Bei Behandlungen in der Praxis arbeite ich mit den folgenden Körpertherapiemethoden:

- Ohrakupunktur, z.B. bei Schmerzen und Stress
- Therapeutische Frauenmassage
- Kinesiologischer Muskeltest zur Diagnostik und Ermittlung der passenden Heilmittel und Psychokinesiologie

*Bleiben wir im Kontakt?*



Facebook: <https://www.facebook.com/NaturheilpraxisSeifert>

Instagram: <https://www.instagram.com/frau.gesund/>

Mehr Informationen:



Für Patientinnen: <https://heilpraxis-seifert.de/>

Für Heilpraktikerinnen: <https://praxis-im-flow.de/>

Mein Fachbuch für Heilpraktiker\*innen und Ärzt\*innen  
(erschienen Januar 2026):

### **Wechseljahre verstehen und begleiten**

- Naturheilkundliche Behandlungskonzepte für die Praxis



**Hier bestellen**

# LASS UNS DRÜBER SPRECHEN

## KOSTENLOSES INFOGESPRÄCH

Bist du dir unsicher, ob und wie ich dich mit einer fundierten naturheilkundlichen Behandlung unterstützen kann? Vereinbare einfach ein kostenloses telefonisches Erstgespräch mit mir. Ich nehme mir ca. 20 Minuten Zeit, um deine Fragen zu klären und damit du dir einen persönlichen Eindruck von mir machen kannst.

Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist es wichtig, daß die Chemie stimmt!



Oder, ruf mich einfach an: 040-41350798

**Dein Termin:**

**Deine Fragen an mich:**

HIER  
INFOGESPRÄCH  
VEREINBAREN



---

---

---

---

---

---

---

# Patientinnenstimmen

## Das sagen meine Patientinnen



*Alleine schon am Telefon fühlte ich mich sehr wohl & gesehen - und dann im ersten Termin bestätigte sich mein positives Gefühl noch weiter. Nun bin ich bereits einige Monate bei Nina Seifert in Behandlung und bin sehr begeistert. Sie geht nicht nur immer sehr behutsam auf mich ein und achtet mein ganz eigenes Tempo, sondern hat auch eine Flexibilität, die mich oft hat staunen lassen. Sie zieht nicht einfach ihr Programm durch, sondern schaut wirklich (!), was ich gerade brauche ...*



*Nina Seifert arbeitet sehr gründlich und mit Fingerspitzengefühl. Diagnostik und Therapie sind fundiert und sehr individuell ausgelotet. Angenehm ist auch, dass es auch mal "weniger ist mehr" sein kann. Empathie und Demut zeichnen sie weiter aus. Eine wunderbare, hervorragende Heilpraktikerin!*



*Durch hormonelle Dysbalancen, die ich nicht weiter hinnehmen und gern natürlich behandeln wollte, bin ich auf Nina Seifert aufmerksam geworden. Bereits der telefonische Erstkontakt hat mich bestärkt, mit Frau Seifert die richtige Person hierfür gefunden zu haben. Nach einer ausführlichen Anamnese und einer auf mich abgestimmten Therapie sowie einigen persönlichen Terminen spüre ich bereits eine deutliche Verbesserung meiner körperlichen Beschwerden.*

# COPYRIGHT

## **Urheberrechtshinweis**

© Copyright Nina Seifert 2026

Dieses Werk einschliesslich aller Inhalte (Texte, Fotos und Grafiken) ist urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Nina Seifert. Alle Rechte, einschliesslich die der Vervielfältigung, Veröffentlichung und jeglicher Bearbeitung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder seiner Inhalte, auch Auszügen, darf ausschliesslich nach schriftlicher Genehmigung erfolgen.

## **Haftungshinweis**

Die Inhalte dieses Handouts wurden mit Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernehme ich keine Haftung für die Anwendung oder daraus entstehende Konsequenzen. Der Gebrauch erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserin und ersetzt keine heilpraktische oder ärztliche Diagnose oder Behandlung.

*Nina Seifert*

**NATURHEILPRAXIS NINA SEIFERT**  
HEILPRAKTIKERIN | DOZENTIN

HASENHÖHE 126  
22587 HAMBURG  
FON 040-41350798  
INFO@HEILPRAXIS-SEIFERT.DE  
WWW.HEILPRAXIS-SEIFERT.DE