

SEED CYCLING – DEIN NATÜRLICHER HORMON-BOOSTER

Seed Cycling ist eine bewährte Methode, um die Balance zwischen Östrogen und Progesteron auf natürliche Weise zu fördern. Diese Methode nutzt die Kraft von speziell ausgewählten Samen, um die hormonellen Veränderungen im Monatszyklus oder während der Perimenopause und Menopause zu unterstützen.

WARUM FUNKTIONIERT SEED CYCLING?

Jede Zyklusphase benötigt unterschiedliche Nährstoffe, um eine gesunde Hormonproduktion zu fördern. Die enthaltenen Lignane, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Vitamin E in den Samen helfen dabei, überschüssige Hormone abzubauen oder die körpereigene Hormonproduktion zu optimieren:

- **Leinsamen & Kürbiskerne (Follikelphase, Tag 1-14):** Diese Samen enthalten Phytoöstrogene, die dabei helfen, den Östrogenspiegel auszugleichen und eine gesunde Eizellreifung zu unterstützen.
- **Sesamsamen & Sonnenblumenkerne (Lutealphase, Tag 15-28):** Diese Kombination liefert Zink und Vitamin E, welche für die Progesteronproduktion essenziell sind und dabei helfen, einen stabilen Zyklus zu fördern.

KEIN REGELMÄßIGER ZYKLUS?

Auch Frauen ohne regelmäßigen Zyklus in der Perimenopause oder Menopause können von Seed Cycling profitieren, indem sie sich an einem festen 28-tägigen Rhythmus orientieren oder den Neumond als Startpunkt wählen.

🌱 **Wichtiger Tipp:** Leinsamen und andere Saaten sollten frisch geschrotet werden, um ihre wertvollen Nährstoffe optimal aufzunehmen. Das Aufbrechen der Schale erhöht die Bioverfügbarkeit von Omega-3-Fettsäuren, Lignanen und anderen Mikronährstoffen. Da geschrotete Samen empfindlich auf Licht, Wärme und Sauerstoff reagieren, empfiehlt es sich, sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufzubewahren. So bleiben sie frisch und ihre wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Follikelphase (Tag 1-14): 🌱 1 EL Leinsamen + 1 EL Kürbiskerne täglich

Lutealphase (Tag 15-28): 🌱 1 EL Sesamsamen + 1 EL Sonnenblumenkerne täglich



SEED CYCLING – DEIN NATÜRLICHER HORMON-BOOSTER

Wie funktioniert Seed Cycling?

TAG 1 – FOLLIKELE PHASE (Woche 1 & 2)

Starte an dem ersten Tag deiner Menstruation mit Täglich

1 EL geschrotetem Leinsamen + 1 EL geschroteten Kürbiskernen. Kannst du ins Müsli, in Joghurt oder über Salat streuen. Achte darauf, genug zu trinken, da die Samen im Darm aufquellen.

- Ziel: Förderung einer gesunden Östrogenproduktion

TAG 15 – LUTEALE PHASE (Woche 3 & 4)

In der Mitte deines Zyklus, also am Tag des Eisprungs (ich bin hier von einem 30 Tage Zyklus ausgegangen), wechselst du auf täglich

1 EL geschroteten Sonnenblumenkerne + 1 EL geschrotetem Sesam

- Ziel: Unterstützung der Progesteronproduktion

Wenn du keinen oder einen irregulären Zyklus hast:

TAG 1 NEUER MOND (Woche 1 & 2)

Starte an dem ersten Tag deiner Menstruation mit Täglich

1 EL geschrotetem Leinsamen + 1 EL geschroteten Kürbiskernen. Kannst du ins Müsli, in Joghurt oder über Salat streuen.

TAG 15 VOLLMOND (Woche 3 & 4)

In der Mitte deines Zyklus, wechselst du auf täglich

1 EL geschroteten Sonnenblumenkerne + 1 EL geschrotetem Sesam

NEW ERA OF ME



NEW ERA OF ME®
by Debby Reuter

SEED CYCLING – DEIN NATÜRLICHER HORMON-BOOSTER

Warum solltest du mit Seed Cycling starten?

Seed Cycling ist eine einfache und natürliche Methode, um deine Hormone sanft zu regulieren, deinen Zyklus zu stabilisieren und emotionale Balance zu fördern. Ich empfehle diese Praxis besonders Frauen, die:

- unter unregelmäßigen Zyklen leiden
- häufig PMS oder Stimmungsschwankungen erleben
- ihre Periode verloren haben (Amenorrhoe)
- erste Anzeichen eines hormonellen Ungleichgewichts bemerken
-

Dein Körper ist bereit für Balance – bist du es auch?

Seed Cycling kann ein erster liebevoller Schritt auf dem Weg zu mehr hormoneller Balance sein. Doch tiefere Dysbalancen – wie bei PCOS, Endometriose, starker PMS, Kinderwunsch, Haarausfall, Schlafproblemen, Gewichtszunahme – benötigen einen ganzheitlichen Blick und eine nachhaltige Veränderung auf mehreren Ebenen.

Meine Mission: Weibliche Gesundheit ganzheitlich stärken

Ich bin Debby Reuter, Gründerin von W.H.Y. Retreats, und ich begleite Frauen durch die hormonellen Umbruchphasen wie Perimenopause und Menopause – mit einem ganzheitlichen Ansatz aus:

- 🍴 Ernährung, die nährt und hormonfreundlich wirkt
- 🧠 Coaching, das mentale Klarheit und Selbstvertrauen schenkt
- 🧘 Bewegung, die Körperbewusstsein, Kraft und Flexibilität fördert

Ich bin:

- Zertifizierte Lifestyle Medicine Spezialistin (Harvard Medical School)
- Fast Like A Girl™ Coach
- Menopause Consultant
- Health & Nutrition Coach mit Spezialisierung auf Frauengesundheit
- 875h+ zertifizierte Jivamukti Yoga Lehrerin

Meine Vision ist es, Frauen darin zu stärken, mit Leichtigkeit, Energie und Selbstbewusstsein älter zu werden – und sich in ihrem Körper wieder richtig wohlfühlen. Nicht „anti-aging“, sondern well-aging – mit Freude, Kraft und echter Verbindung zu sich selbst.

