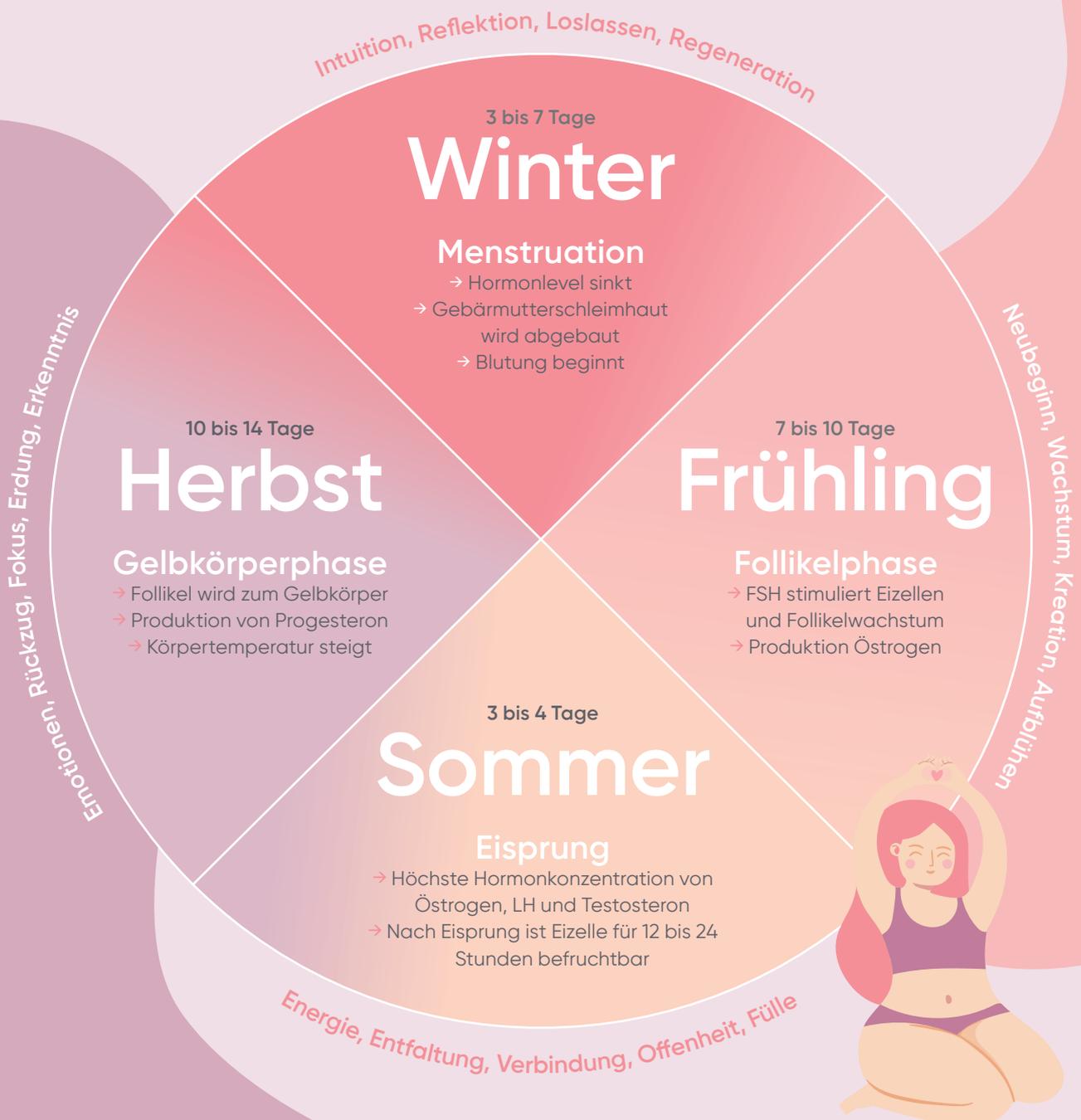


# Unser Menstruationszyklus

## Der ständige Begleiter jeder Frau

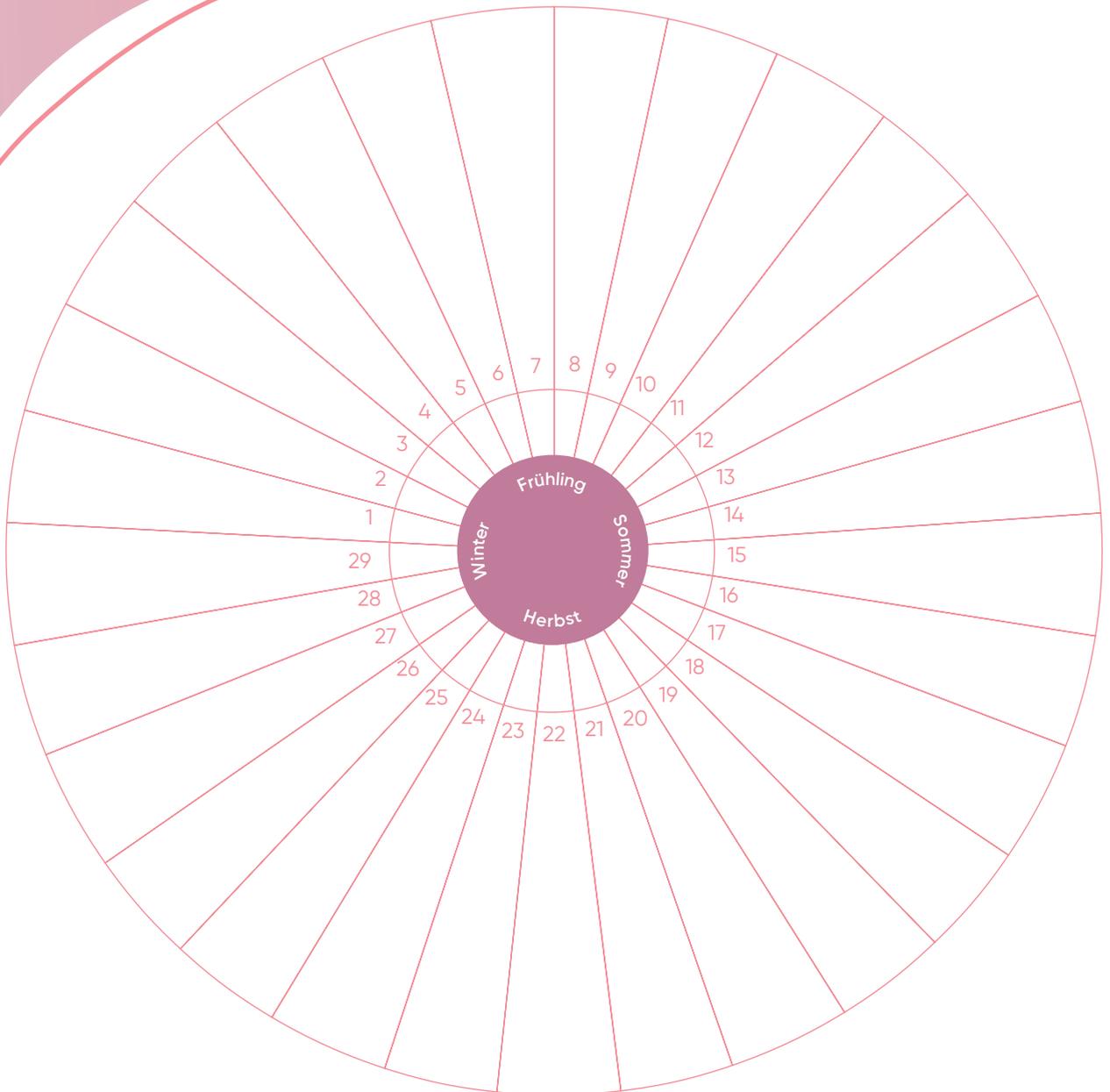
Verstehen und kennen wir unseren Zyklus, können wir uns auf die Bedürfnisse unseres Körpers während der vier Phasen eingehen. Jede Phase hat ihre besondere Qualität. Wir wollen Dir anhand des Vier-Jahreszeitenmodells helfen, deinen Zyklus neu zu betrachten.

Hier siehst du deine Phasen im Überblick:



# Mein Zyklus-Rad

Tauche ein in die Entdeckung deiner Stärken, Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken, Sorgen, Schwächen und Lebensträume. Durch die Beobachtung deines Zyklus kannst du enorm viel über Dich und deinen Körper herausfinden.



## So füllst du das Zyklusrad aus

1. Der erste Tag deiner Menstruation markiert den ersten Zyklustag. Wenn deine Blutung einsetzt, beginne ein neues Zyklusrad und schreibe neben der Nummer 1 das entsprechende Datum.
2. Notiere jeden Tag in Stichpunkten, wie es dir geht und wie du dich fühlst. Beachte dabei deinen Körper, deine Gedanken, deine Lust, dein Schlaf und alles, was du sonst noch festhalten möchtest!
3. Fülle das Zyklusrad über mehrere Monate aus und analysiere es anschliessend. Finde Parallelen, Verbindungen und wiederholende Gesundheitszustände. Das Auswerten der Informationen ist sehr spannend. Du lernst deinen Körper kennen: Du verstehst, wann du vermehrt Pausen brauchst, Menschenmengen besser aus dem Weg gehst oder wann es ideal für dich ist, viel Sport zu machen. Sicherlich findest du noch ganz andere Sachen heraus. Viel Spass dabei!