DER LERCHE & DIE FÜRST



Frauengesundheit und Stress -

was du unbedingt darüber wissen solltest...

und wie du deinen weibliche Zyklus für dich nutzen kannst.

www.lercheundfuerst.de

Wir sind Julia Fürstenhoff & Matthias Lerche alias **DER LERCHE & DIE FÜRST.** Wir sind Hypnosetherpeuten und Gründer von 2 Firmen mit der Spezialisierung auf das Thema Frauengesundheit.

DER LERCHE & DIE FÜRST

Julia Fürstenhoff
Hypnosetherapeutin,
Heilpraktikerin, Coach, MFA,
Bachelor Gesundheitsmanagement,

Matthias Lerche
Arzt (Herzzentrum Leipzig),
Hypnosetherapeut





DER LERCHE & DIE FÜRST

ATEMÜBUNG NACH DR. WEIL

4 sek Einatmen,
7 sek den atmen anhalten, 8 sek ausatmen - 10 Wiederholungen

DER LERCHE & DIE FÜRST

Unterschiede im Umgang mit Stress und Stressempfinden bei weiblich und männlich gelesenen Personen?

Biologische Unterschiede

Reaktion auf Stressoren

Bewältigungsstrategien

Gesundheitliche Auswirkungen

Soziale Unterstützung

Gestalte deinen Stress um, bevor er Dich umgestaltet.

Maureen Killoran

DER LERCHE & DIE FÜRST

Auswirkungen auf die Frauengesundheit?

Cortisol und Stress

Östrogen und Stress

Progesteron und Stress





DER LERCHE & DIE FÜRST



Stresstest

- Dein Blutdruck ist zu hoch.
- Dein Bauch wird immer dicker.
- Du bekommst oft Heißhungerattacken
- Du schläfst nicht mehr gut oder dein Schlafrhythmus ist gestört.
- Du hast Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren.
- Dein Gedächtnis ist schlecht.
- Du bist nicht mehr so leistungsfähig und brauchst nach Anstrengungen länger, bis du dich erholt hast.
- Du bist schnell reizbar und sehr ungeduldig.
- Du fängst dir häufig Infektionen ein.
- Du leidest an chronischen Entzündungen.





DER LERCHE & DIE FÜRST

AUSWERTUNG STRESSTEST

5 oder mehr Ja´s deuten auf chronischen Stress hin

DER LERCHE & DIE FÜRST

Auswirkungen von Stress auf die Frauengesundheit

Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit

Menopause und Stress

Auswirkungen auf psychische Gesundheit

Die Wechselwirkungen zwischen Stress und weiblichen Hormonen ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Einige Frauen können empfindlicher auf Stress reagieren als andere, und die hormonelle Reaktion kann durch verschiedene Faktoren wie genetische Veranlagung, Lebensstil, Ernährung und andere individuelle Gesundheitsmerkmale beeinflusst werden.



DER LERCHE & DIE FÜRST

WAS hilft gegen Stress

- gesunder Bewältigungsstrategien
- regelmäßige Bewegung
- ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung
- ausreichend Schlaf

sind wichtige Maßnahmen, um den Hormonhaushalt zu stabilisieren und die Auswirkungen von Stress auf die weibliche Gesundheit zu minimieren.

Bei anhaltenden Problemen oder spezifischen gesundheitlichen Anliegen ist es ratsam, professionelle medizinische Beratung einzuholen.

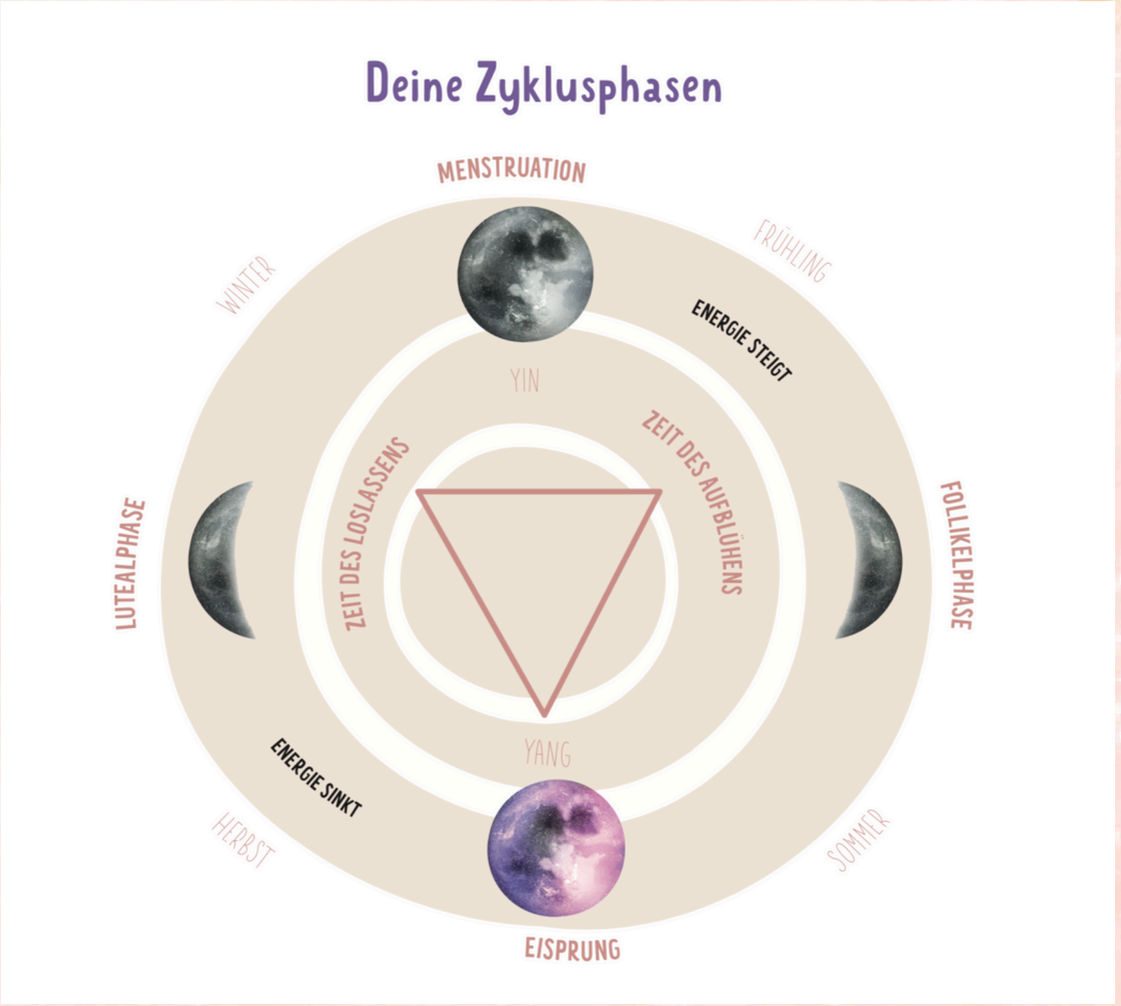


DER WEIBLICHE ZYKLUS

DER LERCHE & DIE FÜRST

Die Nutzung der Zyklusphasen kann dabei helfen, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Produktivität zu optimieren.

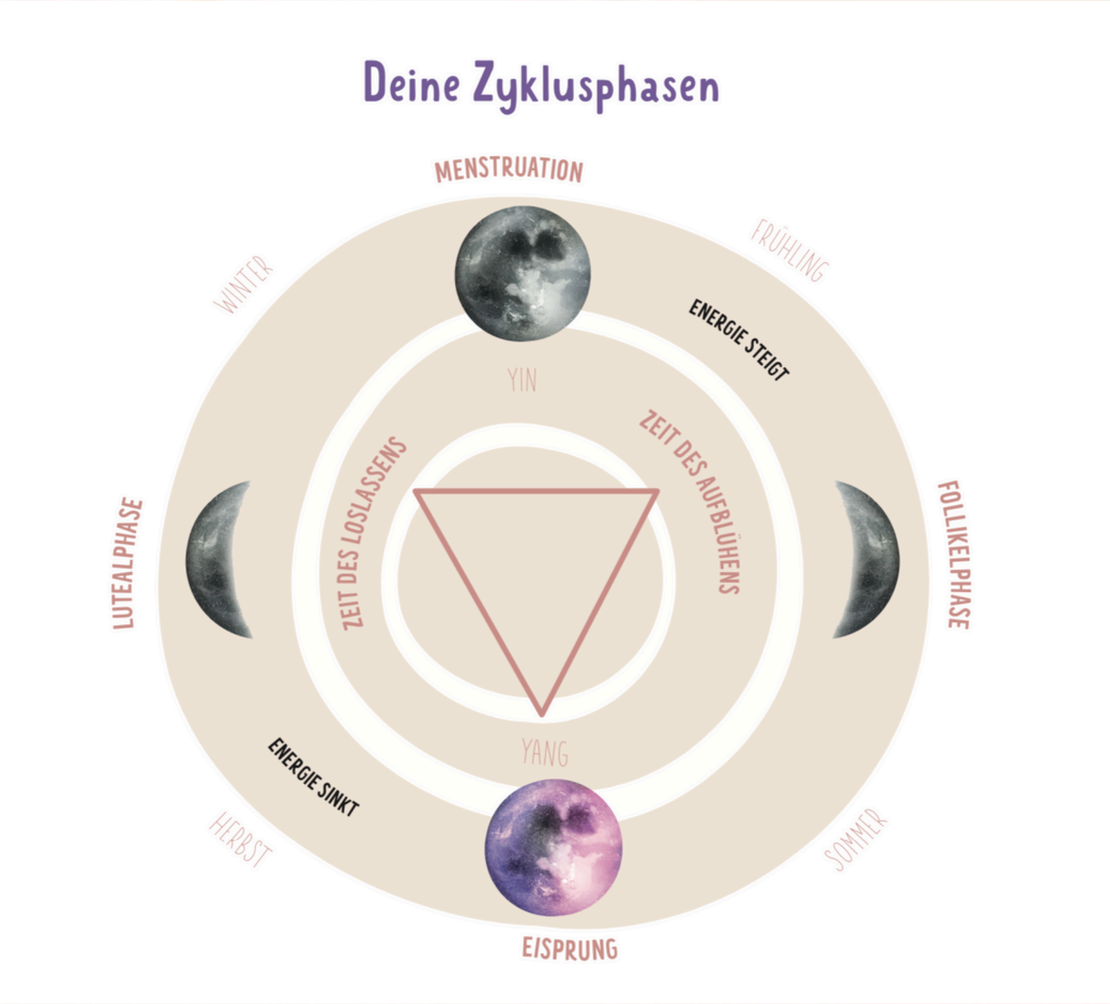
1. **Der Zyklus ist von Frau zu Frau unterschiedlich.**
2. **Es erfordert Selbstbeobachtung und Achtsamkeit, um die individuellen Muster und Bedürfnisse des eigenen Körpers zu verstehen.**
3. **Die Nutzung der Zyklusphasen kann helfen, besser mit dem Körper in Einklang zu kommen, sich selbst besser zu verstehen und seine Lebensführung sogar entsprechend anzupassen und somit Stress zu vermeiden.**



DER WEIBLICHE ZYKLUS

DER LERCHE & DIE FÜRST

Frauen sind zyklische Wesen.





DER WEIBLICHE ZYKLUS

DER LERCHE & DIE FÜRST

Follikelphase

5.-14. Zyklustag

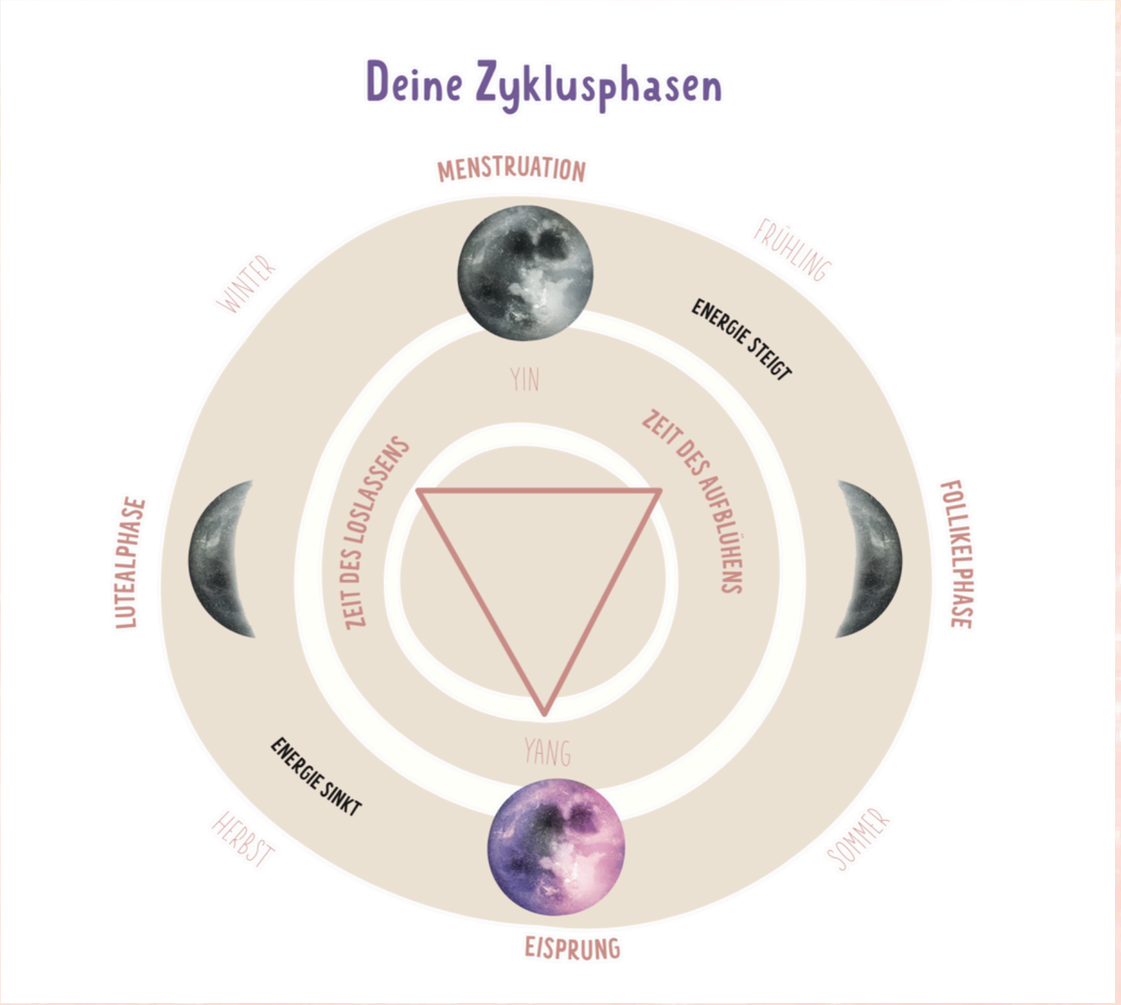
JAHRESZEIT: Frühling

**ATTRIBUTE: Aufblühen, Wachstum, Neubeginn,
Kreation, Manifestation, Produktivität**

MEINE STIMMUNG: Steigende Energie, Tatendrang

**BEWEGUNG, DIE MIR JETZT GUTTUT: Beckenbodentraining,
Power-Yoga, Joggen,
HIT (high intensity training), Tanzen, Neues ausprobieren**

**SELF-CARE: Kalte Dusche (Ishnaan),
Massage, tantrische Praktiken, Malen, Basteln, Kreieren**



DER WEIBLICHE ZYKLUS

DER LERCHE & DIE FÜRST

Eisprung

ZEITSPANNE: 14. Zyklustag

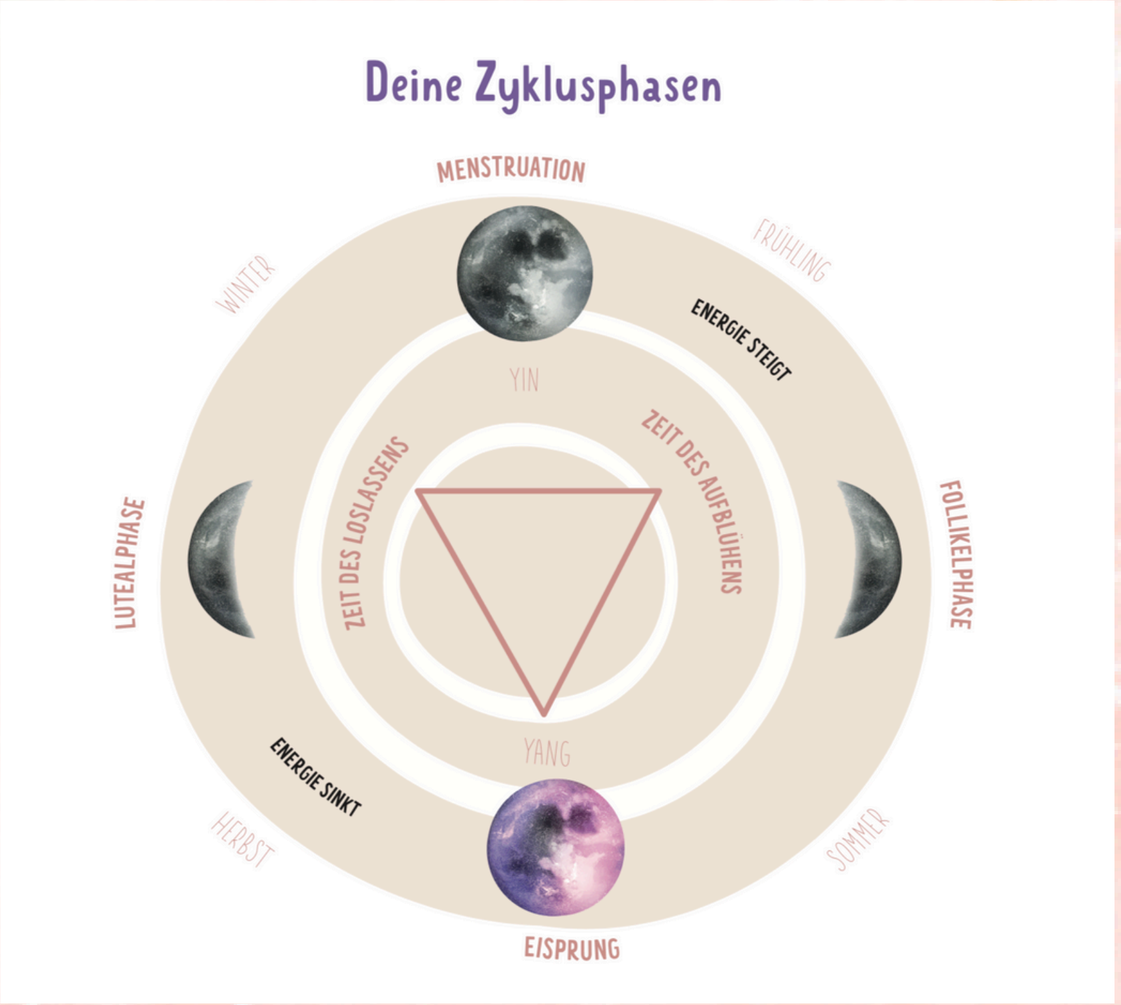
JAHRESZEIT: Sommer

ATTRIBUTE: Fruchtbarkeit, Schöpferkraft, Strahlkraft, Licht, Fülle, Offenheit, Entfaltung, Weiblichkeit, Selbstbewusstsein, Überzeugungskraft, Mut

MEINE STIMMUNG:
Starke Energie, Begierde, Leidenschaft, Geselligkeit, Gesprächigkeit

BEWEGUNG, DIE MIR JETZT GUTTUT: Kraftsport, Teamsport, Sex, Tanzen, z.B. Bauchtanz, Twerken usw.

SELF-CARE:
Kalte Dusche/ Ishnaan, Massage, Frisör, Maniküre usw. Baden in Rosen / Rosenöl, Lieblingsparfum benutzen, Singen



DER WEIBLICHE ZYKLUS

DER LERCHE & DIE FÜRST

Lutealphase

15.-28. Zyklustag.

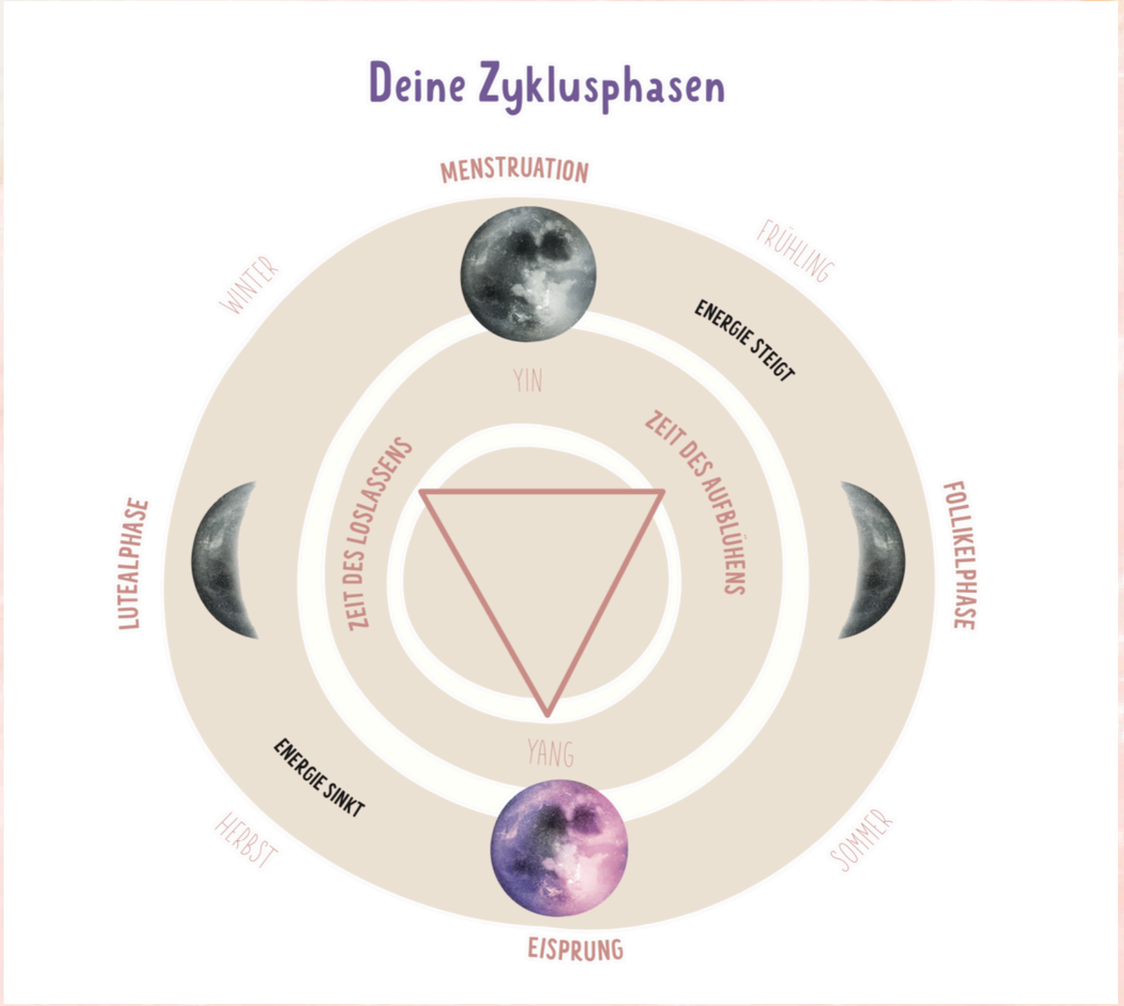
JAHRESZEIT: Herbst

ATTRIBUTE:
Erdung, Einkehr, Rückzug, Fokus,
Kreationskraft, Entschleunigung, Organisation, Durchatmen,
Loslassen, Entschlackung, Entgiftung

MEINE STIMMUNG:
Sinkende Energie, steigender Antrieb, Introvertiertheit,
Stimmungsschwankungen

BEWEGUNG, DIE MIR JETZT GUTTUT: Slow Yoga, Yin-Yoga,
Dehnübungen, Low-Intensity Training, Hausarbeit, Spaziergänge an
der freien Luft

SELF-CARE:
Schlaf, Sonnenlicht, weniger Termine,
Homeoffice, Kinesiologisches Tape, Baden
mit Kerzen. Eincremen/Einölen, Massage, therapeutische
Frauenmassage, Brustmassage, Osteopathie



DER WEIBLICHE ZYKLUS

DER LERCHE & DIE FÜRST

Menstruation

Zeitspanne: 1.-4. Zyklustag

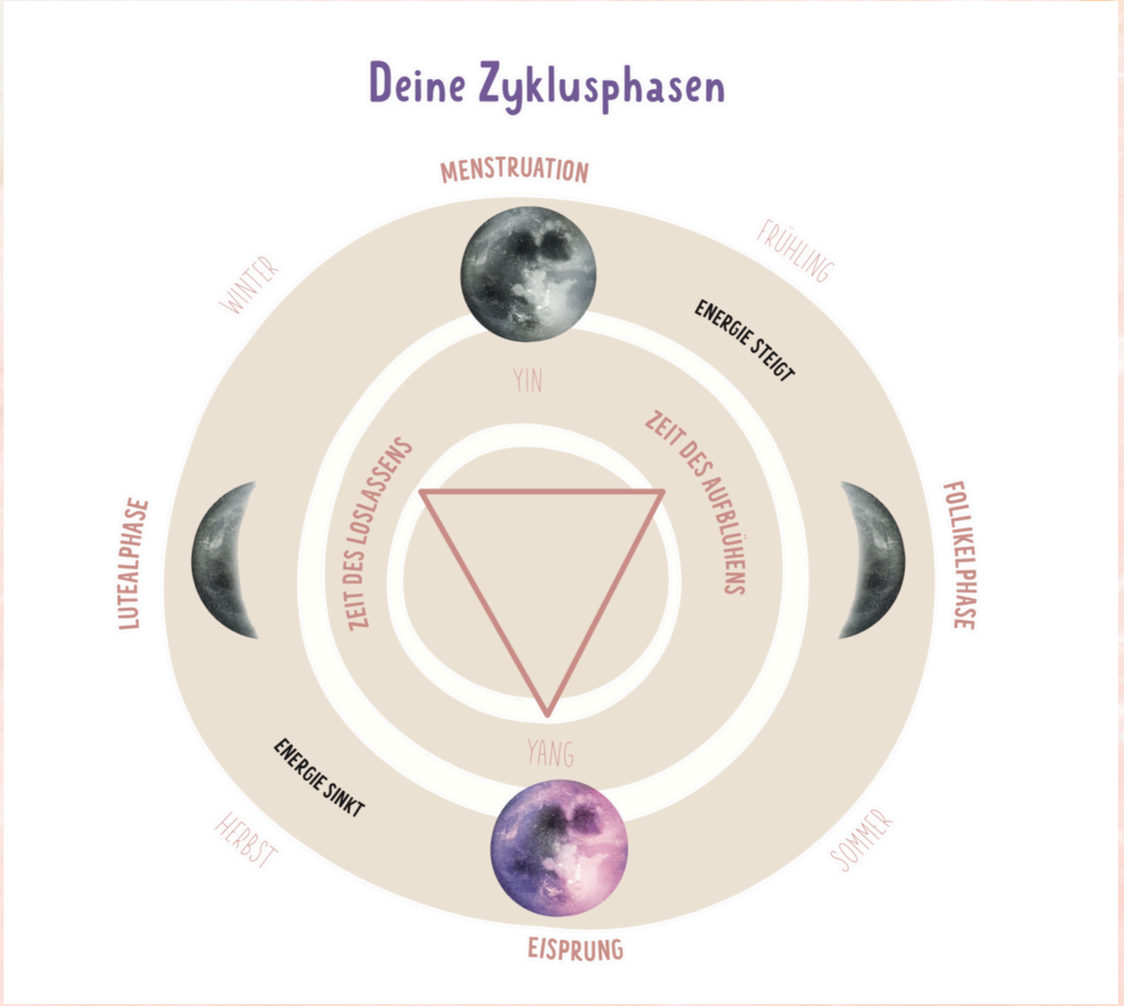
JAHRESZEIT: Winter

ATTRIBUTE: Entspannung, Entschleunigung, Reflexion und Einsicht. Feinsinnigkeit, Intuition, Rückzug, Innehalten, Innenschau, Loslassen, Entschlacken, Stille

MEINE STIMMUNG:
Erhöhte Sensibilität, erhöhte Emotionalität, gute Intuition, inneres Wissen

BEWEGUNG, DIE MIR JETZT GUTTUT: Yin Yoga. Slow Flow, Dehnübungen, Yoga Nidra, Spaziergänge im Wald/am Wasser, ruhiges, sinnliches Tanzen, langsames Beckenkreisen, Hausarbeit, Aufräumen, Sortieren, Ausmisten, Ausruhen, Schlafen.

SELF-CARE:
Schlafen, weniger Termine, Home-Office, kinesiologisches Tape, Baden mit Kerzen, Eincremen/Einölen, Massage, Brustmassage, Stimmhygiene/Stimm- und Artikulationsübungen, Osteopathie, stimmungsaufhellende Musik, Singen unter der Dusche, Social Media drosseln.



ÜBUNGEN UND TIPPS GEGEN STRESS

Lachen mit Stift

Progressive Muskelentspannung

Atemzug

Baumeln

Wechselatmung

und....



DER LERCHE & DIE FÜRST

Gestalte deinen Stress um, bevor er Dich umgestaltet.

Maureen Killoran


MEDITATION
Gute
Entspannung!
DER LERCHE & DIE FÜRST


MEDITATION
www.lercheundfuerst.de/
schnuppermeditation
DER LERCHE & DIE FÜRST

DER LERCHE & DIE FÜRST

www.lercheundfuerst.de

www.bloomingwoman.de

@lercheundfuerst

@derlercheunddiefuerst

Meditationen für Kinder und Erwachsene

In Kooperation mit Lerche&Fürst und Stefanie Thienel von Bleib in Balance haben wir für unser Gesundheitsprojekt Gwendolin tolle Audios entwickelt. Sie stärken Kinder und Erwachsene in der Achtsamkeit und fördern die Entspannung, die im Alltag nicht zu kurz kommen darf. Viel Spaß beim Reinhören!



Erwachsenenmeditationen:

Hier können Sie sich unsere Erwachsenenmeditationen sich anhören.



5. Intro zur Meditation Glück und Dankbarkeit - 2:11min

6. Meditation Glück und Dankbarkeit - 13:17min

7. Intro Stressabbau – 02:15min

8. Meditation Stressabbau – 12:58min.

meine krankenkasse

https://www.meine-krankenkasse.de/index.phd?id=4217

Das Programm "**BLOOMING WOMAN**"
von **DIE LERCHE & DIE FÜRST** enthält:

- **22 Experten** vermitteln Dir in **3 Modulen** mit viel Herzblut ihr Wissen (Kombination von mehr als 60 Videos sowie praktischen Übungen, die du in deinem täglichen Leben anwenden kannst)
- **18 Meditationen** und **Hypnosen**
- **Workbook** „**Dancing in the Moonlight**" – Zyklus, Weiblichkeit, Sexualität
- **Workbook** „**Body Positivity**" - zur Vertiefung des Verständnisses für Weiblichkeit und weibliche Sexualität

15% Rabatt mit dem Code „moon"



Blooming Woman

UNSERE THEMENKOMPLEXE



ZYKLUS-GESUND-HEIT | HARMONISCHE PARTNER-SCHAFT | DER WEIBLICHE ORGASMUS | FEMALE AWAKENING | WEIBLICHKEIT & KOMMUNIKATION

www.bloomingwoman.de

WAS IST STRESS ÜBERHAUPT?

WICHTIG:

- nicht alle Formen von Stress sind schädlich
- kurzfristiger Stress => kann motivierend wirken und helfen Herausforderungen zu lösen
- Probleme entstehen, wenn Stress chronisch wird und keine ausreichende Erholung erfolgt
- individuelle Stresswahrnehmung ist individuell
- Fähigkeit Stress zu bewältigen => **Resilienz**
- **wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst:**

  1. Soziale Unterstützung

  2. Lebenstil

  3. Bewältigungsstrategien



DER LERCHE & DIE FÜRST

Gestalte deinen Stress um, bevor er Dich umgestaltet.

Maureen Killoran