



DER LERCHE & DIE FÜRST

Frauengesundheit, Hormone und  
Stress -  
was ich unbedingt darüber wissen  
muss.

Der weibliche Zyklus und wie ich ihn  
für mich nutzen kann.



[www.lercheundfuerst.de](http://www.lercheundfuerst.de)

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

### **Julia Fürstenhoff**

Hypnosetherapeutin,  
Heilpraktikerin, Coach, MFA,  
Bachelor Gesundheitsmanagement,

### **Matthias Lerche**

Arzt (Herzzentrum Leipzig),  
Hypnosetherapeut



**DER LERCHE & DIE FÜRST**



DER LERCHE & DIE FÜRST

ATEMÜBUNG NACH DR.  
WEIL

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

## WAS IST STRESS ÜBERHAUPT?

Wir unterscheiden 2 Arten von Stress:

- Akuter Stress:
- kurzfristiger Stress
- Reaktion auf unmittelbare Bedrohungen oder Belastungen
- Hormone wie Adrenalin und Cortisol werden freigesetzt => um die aktuelle Situation bewältigen zu können

Beispiel: ein akuter Schreckmoment



DER LERCHE & DIE FÜRST

*Gestatte deinen Stress um, bevor  
er Dich umgestaltet.*

Maureen Killoran

## WAS IST STRESS ÜBERHAUPT?

Wir unterscheiden 2 Arten von Stress:

- Chronischer Stress:
- dauert über einen längeren Zeitraum an
- kann psychische und physische Auswirkungen auf die Gesundheit haben

Beispiel: Geldsorgen, familiäre Probleme, Beziehungsprobleme, Überlastung im Job



DER LERCHE & DIE FÜRST

*Gestatte deinen Stress um, bevor  
er Dich umgestaltet.*

Maureen Killoran

## 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. **Lebensstil**
  3. **Bewältigungsstrategien**



DER LERCHE & DIE FÜRST

*Gestatte deinen Stress um, bevor  
er Dich umgestaltet.*

Maureen Killoran



DER LERCHE & DIE FÜRST

## Auswirkungen auf die Frauengesundheit?

Stress kann verschiedene Auswirkungen auf den Hormonhaushalt von Frauen haben, und gleichzeitig können hormonelle Veränderungen auch die Art und Weise beeinflussen, wie Frauen auf Stress reagieren.

### Cortisol und Stress:

- Stress löst die Freisetzung von Cortisol aus, einem Hormon, das für die Regulation des Energiehaushalts und die Reaktion auf Stress verantwortlich ist.
- Chronischer Stress kann zu einer Überproduktion von Cortisol führen, was langfristig den Hormonhaushalt beeinflussen und zu Erschöpfung der Nebennieren führen kann.

### Östrogen und Stress:

- Östrogen, ein Schlüsselhormon im weiblichen Reproduktionssystem, kann durch Stress beeinflusst werden.
- Bei einigen Frauen können stressbedingte Hormonschwankungen zu unregelmäßigen Menstruationszyklen führen oder den gesamten Menstruationszyklus beeinträchtigen.

### Progesteron und Stress:

- Stress kann die Produktion von Progesteron beeinflussen, ein Hormon, das während des Menstruationszyklus eine wichtige Rolle spielt.
- Ein Ungleichgewicht von Progesteron kann zu Menstruationsbeschwerden, PMS (prämenstruelles Syndrom) und anderen reproduktiven Gesundheitsproblemen führen.



DER LERCHE & DIE FÜRST

## WAS IST STRESS ÜBERHAUPT?

Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit:

- Chronischer Stress kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Stress kann den Eisprung stören und die Chancen einer erfolgreichen Empfängnis verringern kann.

Menopause und Stress:

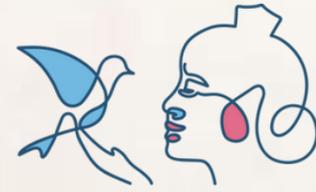
- Stress kann die Symptome der Menopause verschärfen. Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen können durch Stress beeinflusst werden.

Auswirkungen auf psychische Gesundheit:

- Stress kann auch die psychische Gesundheit von Frauen beeinflussen, insbesondere in Bezug auf Depressionen und Angstzustände, bei denen hormonelle Veränderungen ebenfalls eine Rolle spielen können.

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.



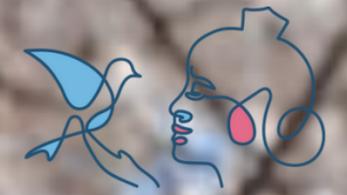


DER LERCHE & DIE FÜRST

## 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 erholst 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

## 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.



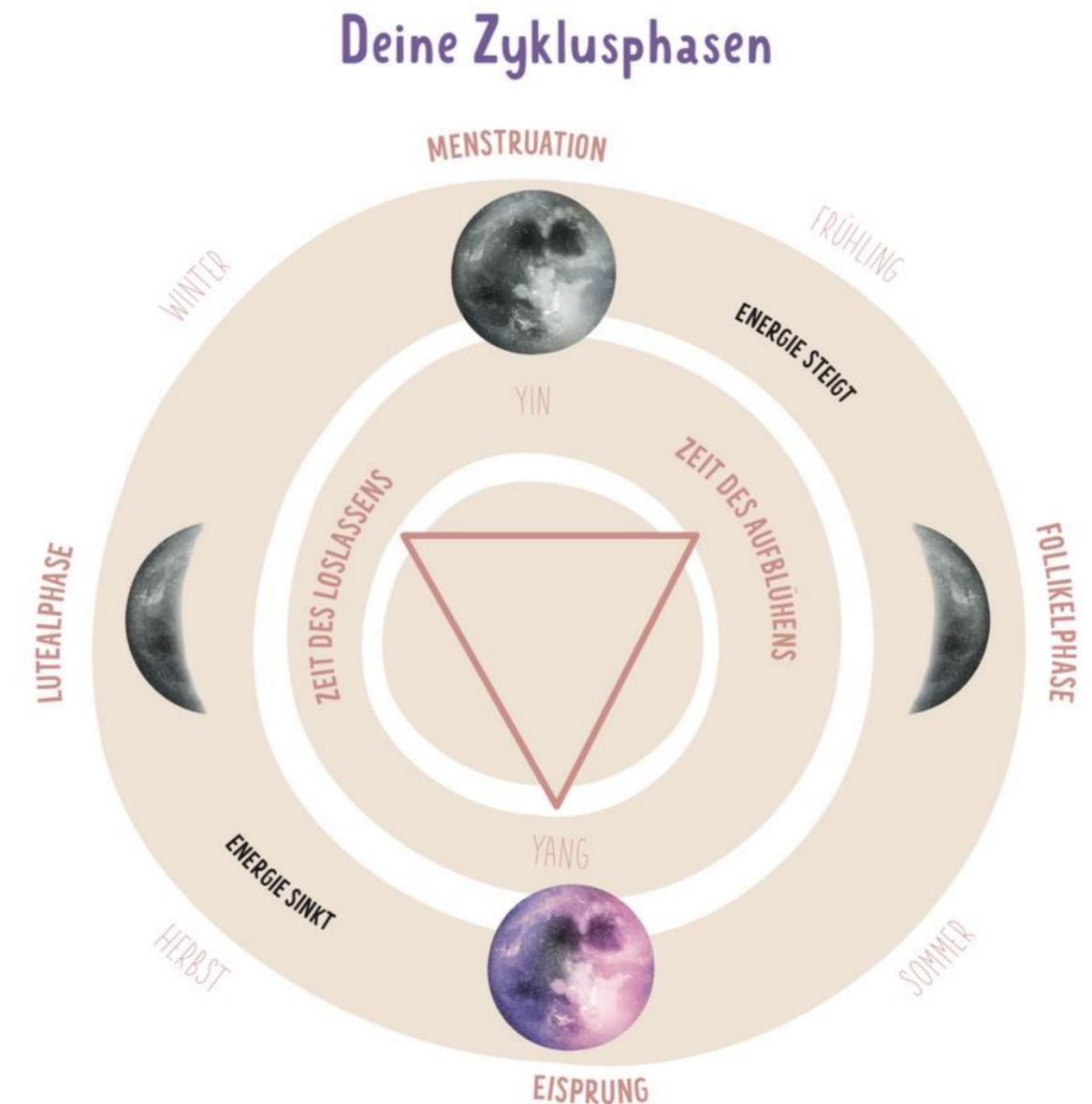
# DER WEIBLICHE ZYKLUS



DER LERCHE & DIE FÜRST

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

- Der Zyklus ist von Frau zu Frau unterschiedlich.
- Es erfordert Selbstbeobachtung und Achtsamkeit, um die individuellen Muster und Bedürfnisse des eigenen Körpers zu verstehen.
- 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

Frauen sind zyklische Wesen.

**Frühling:** es sprießen die Knospen und alles steht auf Neuanfang

**Sommer:** es blüht alles in voller Hülle und Fülle.

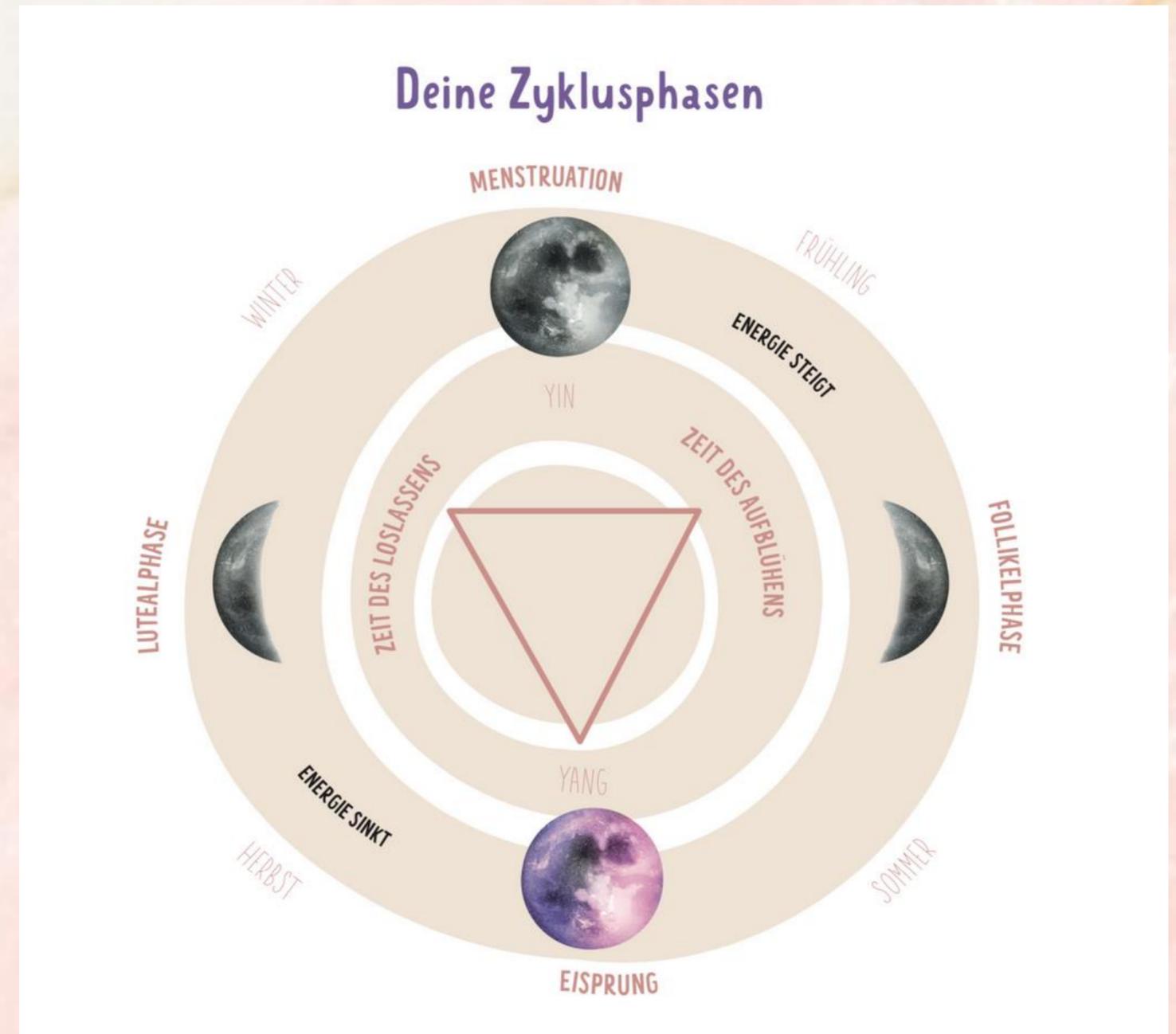
**Herbst:** es färben sich die Blätter an den Bäumen bunt die dann im Winter wieder abfallen.

Aber der Baum stirbt nicht, sondern im Frühling geht dann alles wieder von vorne los und wir Frauen sind eben auch ein Teil der Natur.

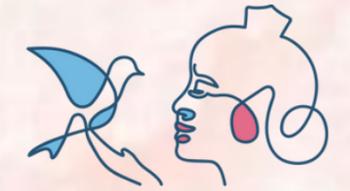
Insbesondere in der 2. Zyklushälfte, wenn die Progesteronkonzentration ihren Höhepunkt erreicht, sind viele Frauen angespannt und leiden unter Stimmungsschwankungen. Offenbar verlagert das Gehirn in dieser Zeit seinen Wahrnehmungsschwerpunkt auf das Negative. Zudem prägen Frauen sich dann aufwühlende Erlebnisse tiefer ein und erinnern sich auch eher an vergangene Gefühle.



DER LERCHE & DIE FÜRST



# 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**

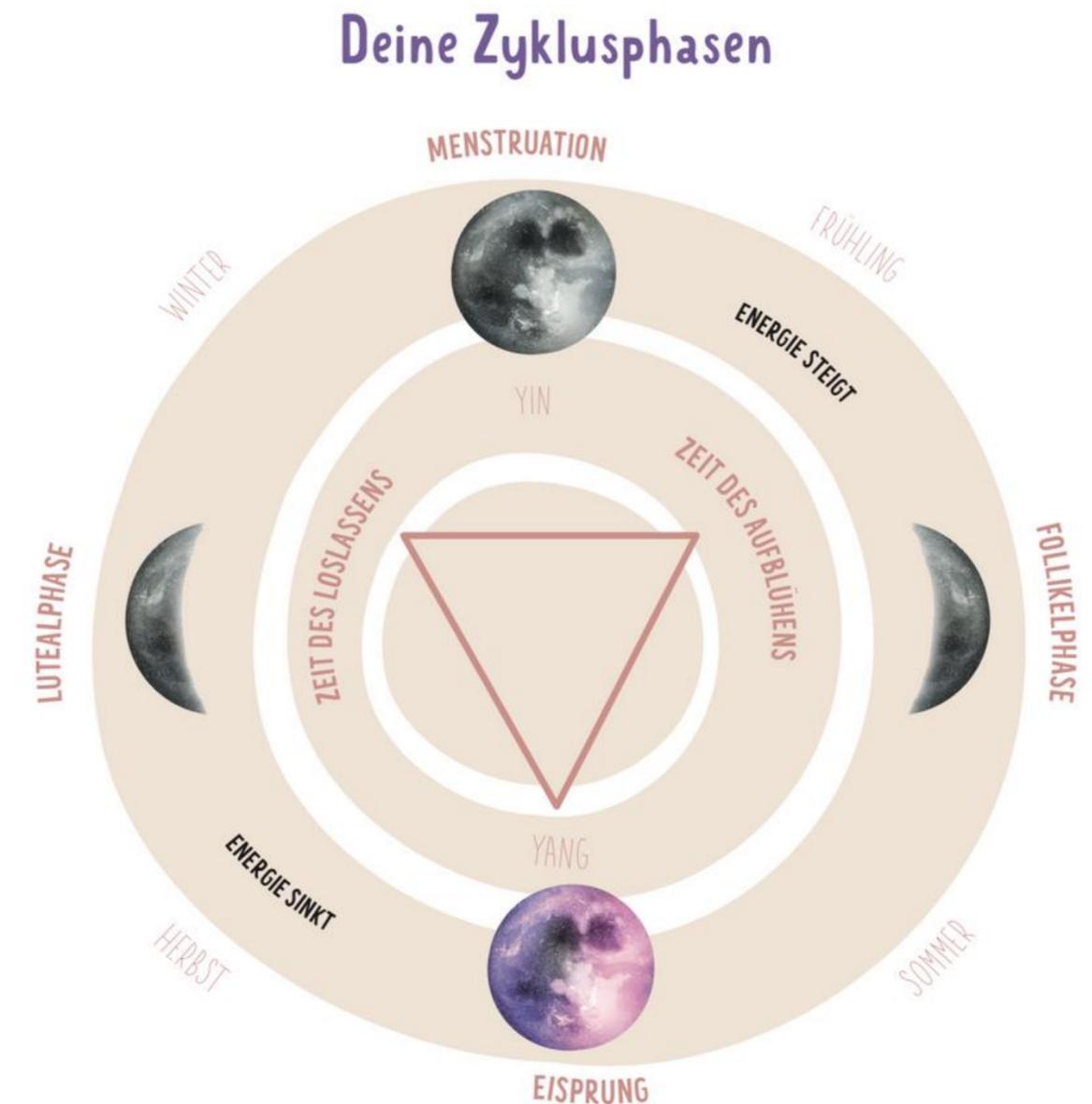
**MEINE STIMMUNG:**

**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.**



# DER WEIBLICHE ZYKLUS



DER LERCHE & DIE FÜRST

**Follikelphase**

**5.-14. Zyklustag**

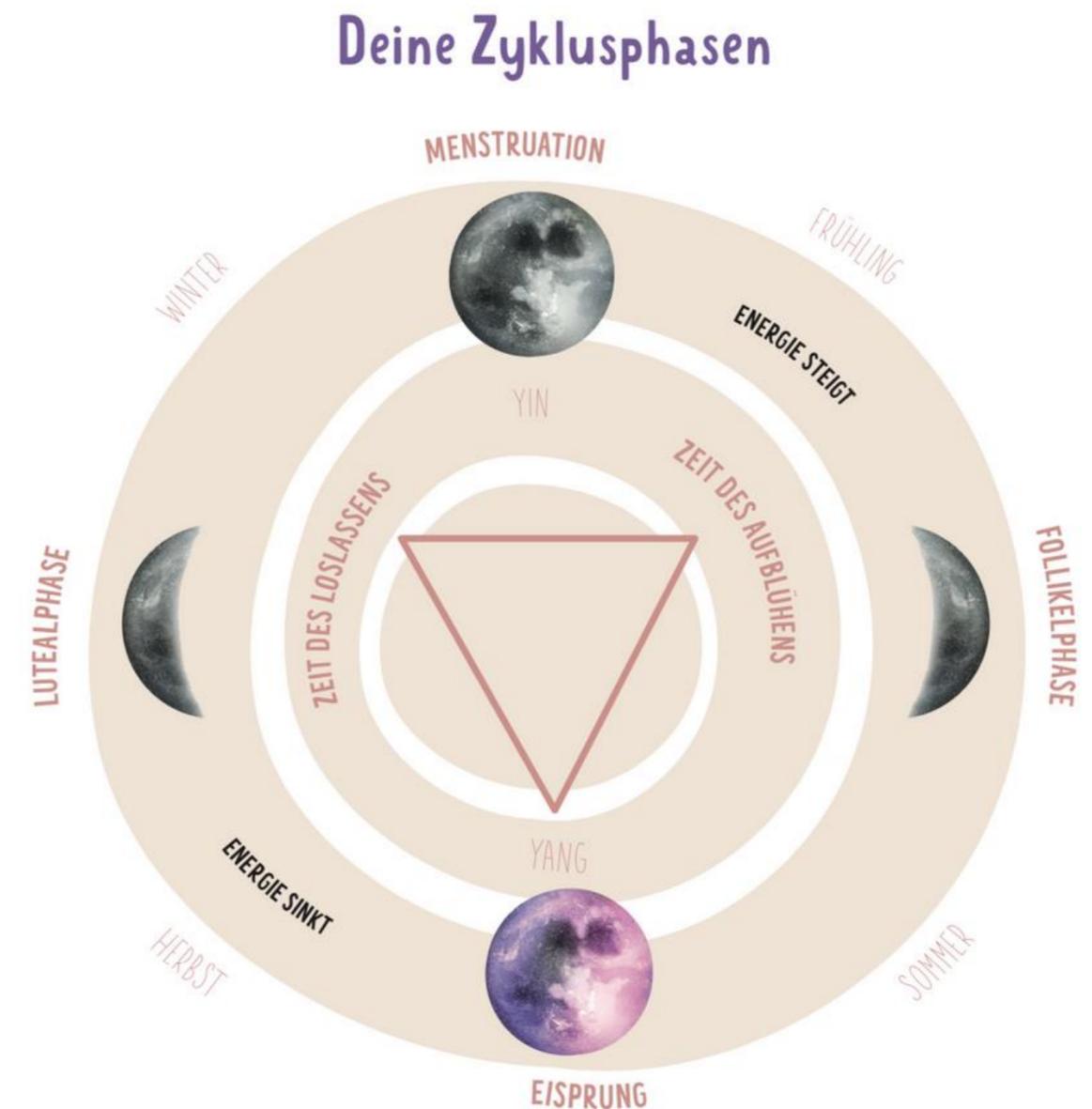
**JAHRESZEIT: Frühling**

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

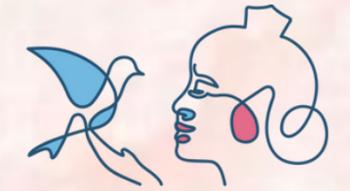
**MEINE STIMMUNG: Steigende Energie, Tatendrang**

**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**

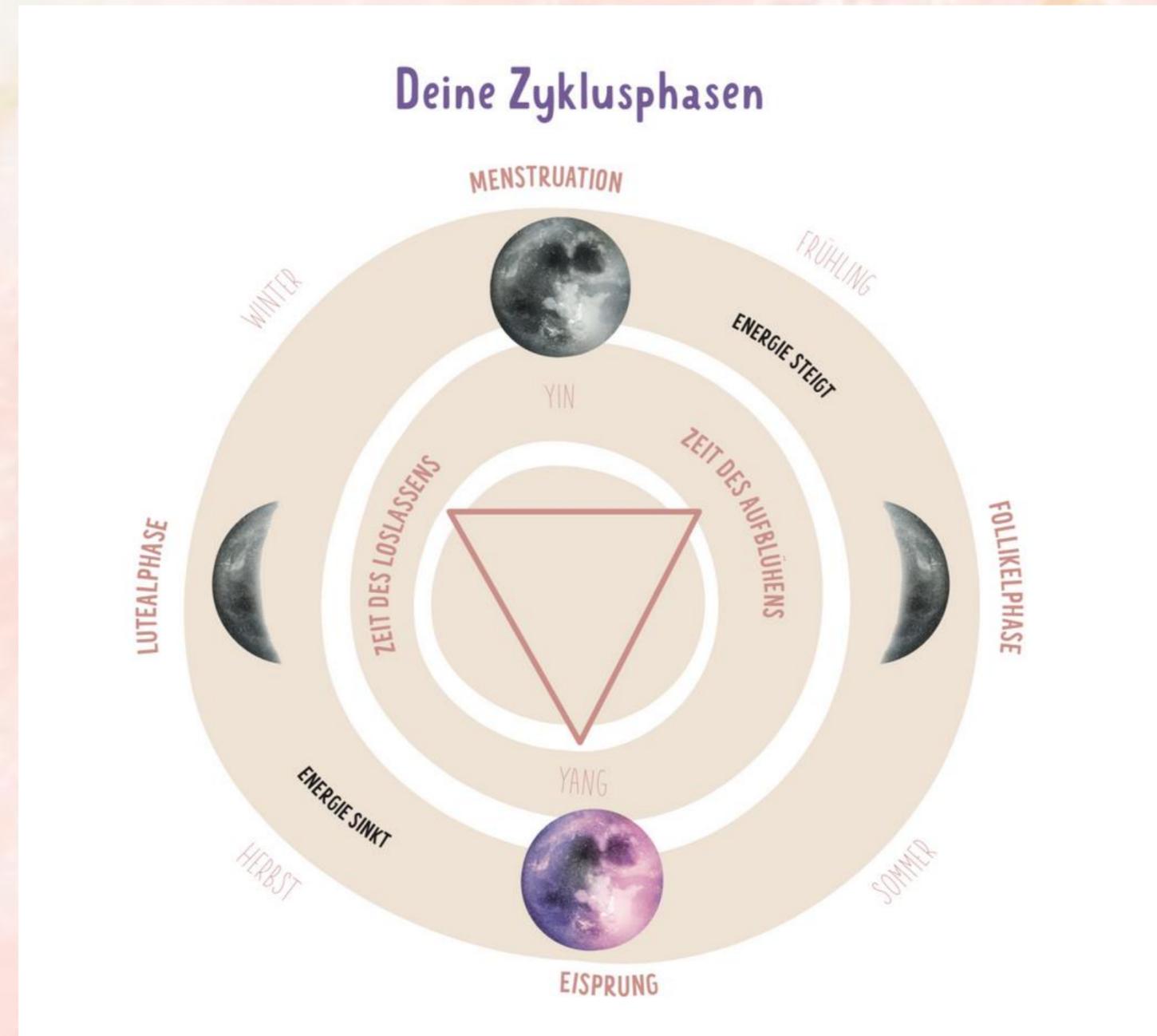
**MEINE STIMMUNG:**

**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,  
Kreativkraft, Entschleunigung, Organisation, Durchatmen,  
Loslassen, Entschlackung, Entgiftung

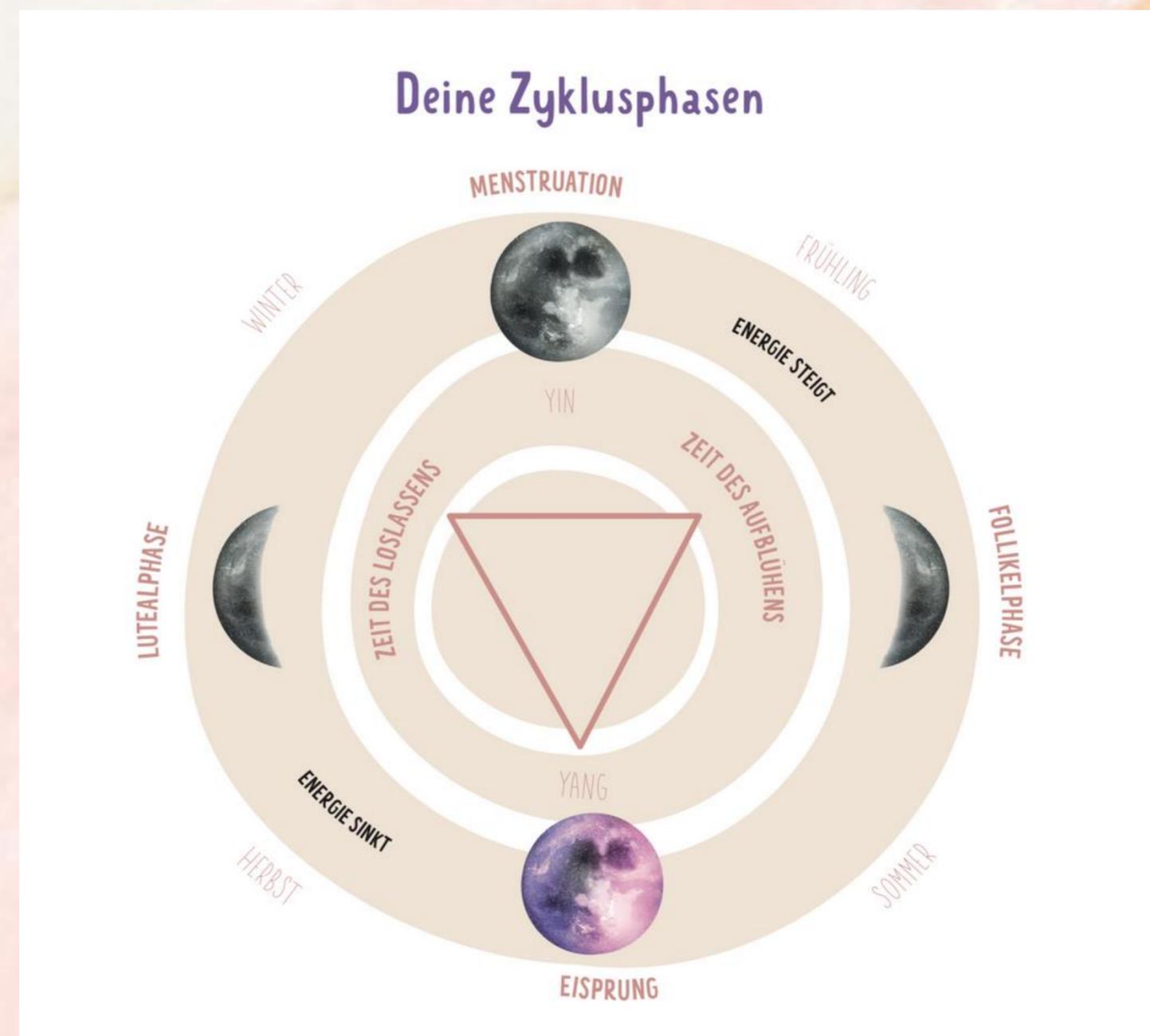
### MEINE STIMMUNG:

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





MEDITATION

**Gute  
Entspannung!**



DER LERCHE & DIE FÜRST

# 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 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.



# rokk

meine krankenkasse



<https://www.meine-krankenkasse.de/index.php?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](http://www.bloomingwoman.de)



# DER LERCHE & DIE FÜRST

[www.lercheundfuerst.de](http://www.lercheundfuerst.de)

[www.bloomingwoman.de](http://www.bloomingwoman.de)



@lercheundfuerst



@derlercheunddiefuerst

