

Z Y K L O R A



# Die Supplement- Übersicht

WAS WIRKLICH SINNVOLL SEIN KANN –  
EVIDENZORIENTIERT UND EHRlich



6 NÄHRSTOFFE · DOSIS · TIMING IM ZYKLUS

A U S G A B E 2 0 2 6

# Erst Teller, dann Tablette

Die beste Basis ist und bleibt echtes Essen. Supplemente sind eine Ergänzung, kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Diese Übersicht zeigt dir die Nährstoffe, die im weiblichen Zyklus am häufigsten eine Rolle spielen – mit ehrlicher Einordnung, wie gut sie belegt sind.

**Wichtig:** Nimm Nahrungsergänzungsmittel nicht „auf Verdacht“. Lass bei Beschwerden deine Werte (z. B. Eisen, Vitamin D) ärztlich prüfen und sprich Dosierungen mit einer Fachperson ab – mehr ist nicht besser und manche Nährstoffe können in hohen Dosen schaden.

# Teil 1

V.A. MENSTRUATION

## Eisen

ca. 14–18 mg/Tag (Frauen)

### WOFÜR

Gleicht den Eisenverlust durch die Blutung aus. Eisenmangel ist bei Frauen häufig und macht müde und antriebslos.

### WANN IM ZYKLUS

Vor allem während und kurz nach der Periode. Mit Vitamin C kombinieren, nicht mit Kaffee/Tee.

### AM BESTEN ÜBER

Linsen, Bohnen, Tofu, Spinat, Kürbiskerne, (rotes Fleisch). Bluttest vor höherer Supplementierung.

V.A. LUTEALPHASE

## Magnesium

ca. 200–400 mg/Tag

### WOFÜR

Kann PMS-Symptome wie Reizbarkeit, Wassereinlagerung und Krämpfe mildern und wirkt muskelentspannend.

### WANN IM ZYKLUS

In der zweiten Zyklushälfte und während der Periode. Abends gut verträglich.

### AM BESTEN ÜBER

Kürbiskerne, dunkle Schokolade, Nüsse, Vollkorn, Blattgrün, Hülsenfrüchte.

LUTEALPHASE / PMS

## Calcium

ca. 1.000–1.200 mg/Tag (gesamt)

### WOFÜR

In Studien das am besten belegte Supplement gegen PMS: kann körperliche und seelische Beschwerden deutlich reduzieren.

### WANN IM ZYKLUS

Durchgehend, besonders in der zweiten Zyklushälfte. Möglichst über Lebensmittel decken.

### AM BESTEN ÜBER

Joghurt, Käse, Brokkoli, Mandeln, angereicherte Pflanzendrinks, Tofu.

## Teil 2

LUTEALPHASE

### Vitamin B6

meist 50–100 mg/Tag (nicht dauerhaft hoch)

**WOFÜR**

Kann Stimmung und PMS-Symptome unterstützen, da es an der Bildung von Botenstoffen wie Serotonin beteiligt ist.

**WANN IM ZYKLUS**

In der Lutealphase. Hohe Dosen nicht dauerhaft – kann Nerven schädigen.

**AM BESTEN ÜBER**

Bananen, Kichererbsen, Kartoffeln, Haferflocken, Lachs.

GANZER ZYKLUS

### Omega-3 (EPA/DHA)

ca. 1.000–2.000 mg/Tag

**WOFÜR**

Wirkt entzündungshemmend und kann Regelschmerzen (Dysmenorrhö) und den Bedarf an Schmerzmitteln verringern.

**WANN IM ZYKLUS**

Durchgehend, besonders rund um die Periode bei Schmerzen.

**AM BESTEN ÜBER**

Fetter Fisch (Lachs, Makrele), Walnüsse, Lein- & Chiasamen, Algenöl (vegan).

GANZER ZYKLUS

### Vitamin D

ca. 800–2.000 IE/Tag (je nach Spiegel)

**WOFÜR**

Unterstützt Hormonhaushalt, Stimmung und Knochen. Viele Menschen haben v.a. im Winter zu niedrige Spiegel.

**WANN IM ZYKLUS**

Ganzjährig, vor allem Oktober–März. Idealerweise nach Bluttest dosieren.

**AM BESTEN ÜBER**

Sonnenlicht, fetter Fisch, Eier, angereicherte Produkte; oft Supplement nötig.

## Gesundheitlicher Hinweis

Diese Übersicht dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung. Die genannten Dosierungen sind grobe Orientierungswerte aus der allgemeinen Literatur und keine individuelle Empfehlung.

Die Studienlage zu einzelnen Supplementen bei PMS und Zyklusbeschwerden ist gemischt: Am besten belegt ist Calcium, während Magnesium, Vitamin B6 und Omega-3 in Studien teils positive, teils keine Effekte zeigen. Wirkungen sind individuell.

Sprich vor der Einnahme mit deiner Ärztin/deinem Arzt – besonders bei Schwangerschaft, Stillzeit, Vorerkrankungen, hormonellen Störungen oder gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten. Hohe Dosen einzelner Nährstoffe (z. B. Vitamin B6, Eisen) können schädlich sein.

Nimm Eisen und höher dosierte Präparate nur nach Bluttest und ärztlicher Rücksprache ein.

### Z Y K L O R A

Supplement-Übersicht · Ausgabe 2026