

# Hormonfreundlich leben – ohne alles umzukrempeln

## Meine 9 liebsten Produkte & Routinen für einen gesunden Zyklus

Ich wollte nachhaltiger leben – und habe dabei entdeckt, wie sehr unser Alltag unseren Hormonhaushalt beeinflusst: durch Verpackungen, Hautpflege, sogar Aufbewahrung. In dieser Liste findest du meine liebsten, erprobten Alternativen – einfach, bezahlbar und alltagstauglich.

Du brauchst kein neues Leben. Nur ein paar neue Gewohnheiten.

### Küche & Vorrat:

- 1 Vorratsgläser statt Plastikdosen**
  - Glas reagiert nicht mit Lebensmitteln (kein BPA, keine Weichmacher)
  - Tipp: Alte Gläser upcyclen
- 2 Holz- oder Edelstahlöffel statt beschichtetem Plastikbesteck**
  - Besonders bei heißen Speisen wichtig (Plastik wird weich und gibt Stoffe ab)
- 3 Trinkflasche aus Glas oder Edelstahl**
  - Dein Hormonsystem liebt Wasser – aber bitte nicht aus Plastikflaschen

### Bad & Körperpflege:

- 4 Selbstgemachte Seife statt Duschgel in Plastik**
  - Ohne synthetische Duftstoffe & Mikroplastik, alternativ eine feste Seife aus dem Bioladen
- 5 Selbstgemachte Bodybutter aus Kakaobutter**
  - Beruhigt die Haut UND unterstützt hormonelle Balance
  - Bonus: Plastikfrei & individuell duftend
- 6 Natürlicher Deo-Stick im Pappspender oder DIY-Rezept**
  - Aluminium & Parfüm können die Hautbarriere stören – besser sanft & hormonfreundlich

## **Alltag & Mindset:**

- 7 Kräutertee in loser Form kaufen (statt Teebeutel mit Kunststoffanteil)**  
→ z.B. Schafgarbe, Melisse, Kamille – für Nervensystem & Zyklus
- 8 Stofftaschentücher oder Abschminkpads selbst herstellen**  
→ Weniger Müll, mehr Sanftheit für Haut & Umwelt
- 9 Journaling: Zyklus & Alltag beobachten**  
→ Ich erstelle für alles Listen, zum Beispiel welche Kosmetik ich schon umgestellt habe zu selbstgemacht

Ich hoffe, du findest in dieser Liste Inspiration – nicht Druck.  
Kleine Schritte verändern viel.

Wenn du tiefer eintauchen willst in hormonfreundliche Ernährung, Kosmetik und dein zyklusbewusstes Leben, lade ich dich herzlich in meine 1:1 Begleitung ein. Du findest auf meiner Webseite im Menü den Punkt Coaching. Oder du folgst mir einfach auf Instagram und Pinterest für mehr Tipps, wie du deinen Alltag zu mehr Darm- und Hormongesundheit umstellen kannst.