

KOSTENLOS · TRAINING UND ALLTAG

Dein Plan bei *hormoneller Akne*.

Wie du trainierst, schläfst und mit Stress umgehst, wenn deine Pickel am Kinn sitzen und jeden Monat zur gleichen Zeit wiederkommen. Dazu eine Beispielwoche und eine Wochenvorlage zum Ausfüllen.



von *Emira*

Bei hormoneller Akne ist Training ein Teil der Antwort und manchmal ein Teil des Problems.

Ihr fragt mich fast jeden Tag nach meinem Trainingsplan. Ehrlich gesagt ist mein eigener Plan für viele von euch gerade der falsche. Wer hormonelle Akne hat, steht oft schon unter Stress, und falsch dosiertes Training legt noch etwas obendrauf.

Ich hatte jahrelang die schlimmste Akne meines Lebens, dazu PCOS. Bei mir hat sich erst etwas bewegt, als mein Stress runterging. Stress hat meine Hormone durcheinandergebracht und meine Hormone meine Haut. Deshalb geht es in diesem Plan um Training, Schlaf, Stress und deinen Zyklus als ein System.

- **Dosier zuerst runter.** Für viele Frauen mit hormonellen Baustellen ist der erste Schritt, weniger zu trainieren und mehr zu regenerieren.
- **Training soll dir Energie geben.** Wenn du nach einer Einheit tagelang erschöpft bist, war es zu viel.
- **Ändere eine Sache nach der anderen.** So erkennst du, worauf dein Körper wirklich reagiert.

Was dieser Plan ist

Eine Orientierung aus dem Wissen, mit dem ich arbeite, und aus meiner eigenen Erfahrung. Er ersetzt weder eine ärztliche Beratung noch eine Diagnose. Wenn du PCOS hast, schwanger bist oder stillst, eine Vorerkrankung hast oder eine Essstörung in deiner Geschichte liegt, sprichst du vorher mit deiner Ärztin. Mehr dazu auf Seite elf.

Stress, Hormone und Haut hängen an einer Kette.

Wenn du dauerhaft unter Strom stehst, schüttet dein Körper mehr Cortisol aus. Was danach passiert, läuft wie eine Kettenreaktion ab.

- 1 **Cortisol hebt den Blutzucker.** Dein Körper stellt Energie bereit, als müsste er gleich losrennen.
- 2 **Mehr Blutzucker bedeutet mehr Insulin.** Insulin ist das Hormon, das den Zucker in die Zellen bringt.
- 3 **Insulin treibt die Androgene an.** Gemeint sind Testosteron und DHEA-S, also die männlich wirkenden Hormone, die jede Frau auch hat.
- 4 **Androgene regen die Talgproduktion an.** Typisch sind dann Pickel an Kinn, Kiefer und Hals.
- 5 **Cortisol senkt außerdem SHBG.** Das ist das Eiweiß, das Testosteron im Blut bindet. Sinkt es, ist mehr freies Testosteron unterwegs.

Und was hat das mit deinem Training zu tun?

Jede Bewegung hebt Cortisol kurz an. Bei passender Belastung sinkt es danach wieder, und dein Körper passt sich an. Wenn du ohnehin gestresst bist und zu hart oder zu oft trainierst, bleibt Cortisol oben. Dann wird dein Training zu einem weiteren Glied in derselben Kette.

Drei Säulen tragen dein Training.

Frauen sind keine kleinen Männer. Die meisten Trainingspläne sind für einen anderen Körper geschrieben. Diese drei Säulen sind das Gerüst, gerade wenn dein Alltag voll ist.

SÄULE	WAS DAZUGEHÖRT	WIE OFT
Krafttraining ist der Kern	Grundübungen, die mehrere Muskelgruppen fordern, also Kniebeuge, Kreuzheben, Rudern, Liegestütz und Ausfallschritt. Am Ende jeder Reihe bist du deutlich gefordert.	Zweimal pro Woche zum Einstieg, später bis zu viermal
Zone 2 und Schritte sind die Basis	Zügiges Gehen, lockeres Radfahren und entspanntes Schwimmen. Du kannst dabei noch in ganzen Sätzen sprechen.	Täglich 7.000 bis 10.000 Schritte, dazu zwei- bis dreimal 30 bis 45 Minuten
Regeneration ist die Voraussetzung	Schlaf, freie Tage und sanfte Bewegung wie Yoga, Pilates und Stretching.	Sieben bis neun Stunden Schlaf, dazu ein bis zwei ganz freie Tage pro Woche

Dein Muskel wächst in der Pause nach dem Training. Wer die dritte Säule weglässt, verschenkt die Wirkung der ersten beiden.

Zur Technik

Wie du eine Kniebeuge oder ein Kreuzheben sauber ausführst, lernst du am besten bei einer Trainerin oder in einem gut angeleiteten Programm. Hier geht es um die Struktur dahinter. Wiederholungen und Gewichte gehören in deine persönliche Trainingsplanung.

Was dein Training stärkt und was es ausbremst.

UNTERSTÜTZT DICH

Moderates Krafttraining mit sauberer Technik

Tägliche Spaziergänge, am besten draußen und mit ruhiger Musik statt anregendem Podcast

Genug essen, gerade an Trainingstagen, mit Protein auf dem Teller

Freie Tage, die du wirklich frei lässt

BREMST DICH GERADE AUS

HIIT mehrmals pro Woche, wenn du ohnehin gestresst bist. Es wirkt dann wie ein Verstärker für den Stress.

Lange Cardio-Einheiten mit hohem Puls, also die klassische Fettverbrennung über 45 bis 60 Minuten

Training auf leeren Magen am Morgen, wenn du sowieso schon unter Strom stehst

Wenig essen und gleichzeitig hart trainieren. Dein Körper liest das als Bedrohung und fährt die Hormone runter.

HIIT hat seinen Platz. Für Frauen mit stabilem Zyklus und wenig Stress passt es ein- bis zweimal pro Woche gut. Bei hormoneller Akne, Zyklusstörungen und viel Stress pausierst du es erst einmal und setzt auf Kraft und Zone 2.

DEIN ZYKLUS

Dein Zyklus bestimmt mit, wann welches Training zu dir passt.

Über den Monat verändern sich deine Hormone und mit ihnen deine Energie, deine Belastbarkeit und deine Haut. Deshalb fühlt sich dieselbe Einheit an manchen Tagen leicht an und an anderen wie ein Kraftakt. Und deshalb kommen die Pickel bei vielen Frauen immer zur gleichen Zeit wieder.

Wer weiß, was in welcher Phase in ihrem Körper passiert, kann Training und Essen danach ausrichten.

Die ausführliche Anleitung steht in Beauty Inside Out.

Welches Training und welche Ernährung zu welcher Zyklusphase passen, zeige ich dir Schritt für Schritt in Beauty Inside Out, an dem ich gerade arbeite. Bis dahin trägt dich die Grundstruktur aus diesem Plan durch den ganzen Monat.

So kann eine Woche aussehen, wenn dein Alltag voll ist.

Das hier ist ein Beispiel und kein Rezept. Pass es an deine Erfahrung und deine Zeit an. Wenn du mit Krafttraining gerade erst anfängst, bleibt es bei zwei Einheiten, und für die Technik holst du dir eine Trainerin oder ein gut angeleitetes Programm dazu.

TAG	EINHEIT	WORAUF DU ACHTEST
Montag	Krafttraining, 30 bis 45 Minuten	Grundübungen und Technik vor Gewicht
Dienstag	Spaziergang in Zone 2, 30 bis 45 Minuten	Draußen und in einem Tempo, bei dem du noch sprechen kannst
Mittwoch	Frei oder sanftes Yoga	Früh ins Bett gehen
Donnerstag	Krafttraining, 30 bis 45 Minuten	Dieselben Grundübungen, sauber ausgeführt
Freitag	Spaziergang oder frei	Nach deiner Energie entscheiden
Samstag	Längerer Spaziergang oder Wanderung	Tageslicht und Bewegung ohne Leistungsdruck
Sonntag	Frei	Ein Tag ganz ohne gezieltes Training

Wenn du später aufbauen willst

Nach zwei bis drei Monaten ohne Warnzeichen kann aus dem Samstag eine dritte Krafteinheit werden. Die Warnzeichen stehen auf Seite neun.

ZUM AUSFÜLLEN

Deine Woche auf einer Seite.

Druck dir diese Seite aus oder schreib sie ab. Trag jeden Abend kurz ein, was du gemacht hast und wie es dir damit ging. Nach ein paar Wochen erkennst du Muster, die dir keine App zeigt.

<i>TAG</i>	<i>ZYKLUSTAG</i>	<i>TRAINING</i>	<i>SCHLAF</i>	<i>ENERGIE DANACH</i>	<i>HAUT</i>
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Der Zyklustag zählt ab dem ersten Tag deiner letzten Periode. Schlaf, Energie und Haut bewertest du einfach mit eins bis fünf.

Vier Signale sagen dir mehr als jeder Tracker.

- 1 **Dein Zyklus.** Bleibt er regelmäßig? Wird er länger, unregelmäßiger oder bleibt die Periode aus, verkraftet dein Körper die Belastung gerade schlecht.
- 2 **Dein Schlaf.** Schläfst du nach Trainingstagen gut? Wachliegen nach dem Training ist ein klassisches Zeichen für zu viel Cortisol.
- 3 **Deine Energie.** Ein gutes Training macht dich abends müde und morgens ausgeruht. Wenn du tagelang schlapp bist, war es zu viel.
- 4 **Deine Motivation.** Freust du dich auf die nächste Einheit? Wenn Training nur noch Pflicht ist, reduzierst du die Belastung. Das ist ein biologisches Signal und hat mit Willensstärke nichts zu tun.

Wenn mehrere Signale kippen

Dann schaltest du zuerst zurück. HIIT und langes Cardio fallen weg, das Krafttraining wird weniger, Spaziergänge und Schlaf bekommen Vorrang. Beobachte ein paar Wochen und bau erst wieder auf, wenn die Signale ruhig sind. Bleibt deine Periode länger als drei Monate aus, gehört das sofort in ärztliche Hände.

So trainiere ich heute und darum darf deine Woche anders aussehen.

In meinen Videos seht ihr Ausschnitte aus dem Gym, und die Frage nach meinem Plan kommt jeden Tag. Hier sind die Prinzipien, nach denen ich trainiere. Die sind mir wichtiger als jede einzelne Übung.

- **Krafttraining ist mein Kern.** Für mich ist es der stärkste Hebel, für Muskeln, Blutzucker und Hormone. Es geht mir um den Reiz und weniger um den Schweiß.
- **Protein und Krafttraining sind für mich ein System.** Ich esse eiweißreich und komme dabei ohne Proteinpulver aus. Whey hat meine Haut damals komplett ruiniert.
- **In Stressphasen schalte ich runter.** Dann heißt es Krafttraining und Spaziergang, und HIIT hat Pause. Sport baut Stress ab, HIIT erzeugt zusätzlichen.
- **Schlaf und Stress gehören für mich zum Training dazu.** Schönheit kommt von innen, ganz buchstäblich: Protein, Schlaf, Krafttraining und weniger Stress.
- **Mein Maßstab ist meine Energie.** Training soll mir Energie geben. Fühle ich mich danach erschöpfter als davor, passe ich es an.

Warum deine Woche anders startet

Mein Körper ist heute an einem anderen Punkt als zu der Zeit, in der ich Akne und Burnout hatte. Wenn deine Haut gerade hormonell reagiert, steht Stress an erster Stelle. Deshalb startest du mit der Struktur aus diesem PDF und baust von dort aus Schritt für Schritt auf.

Das ist mein Weg und eine Inspiration für dich. Deine eigene Woche baust du mit der Beispielwoche auf Seite sieben und der Vorlage auf Seite acht.

Wann du zuerst mit deiner Ärztin sprichst.

Dieser Plan ist allgemeines Wissen und keine Behandlung. In diesen Fällen klärst du vorher ärztlich ab, ob und wie du trainierst.

- **PCOS oder der Verdacht darauf.** Es gibt verschiedene Formen, und jede braucht ein anderes Vorgehen. Die Einordnung gehört zu deiner Gynäkologin oder Endokrinologin.
- **Schwangerschaft, Stillzeit und die Zeit direkt danach.** Dafür gibt es eigene Empfehlungen, die dieser Plan bewusst ausspart.
- **Vorerkrankungen** wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen und Endometriose.
- **Eine Essstörung in deiner Geschichte oder Untergewicht.** Training gehört dann in eine spezialisierte Begleitung.
- **Eine Periode, die länger als drei Monate ausbleibt.** Das ist ein Warnzeichen und gehört sofort abgeklärt.
- **Verletzungen und anhaltende Schmerzen.** Dafür sind Physiotherapeutin und Sportmedizinerin da.
- **Stark entzündete, schmerzende oder sich plötzlich verändernde Haut.** Die gehört zur Hautärztin.

Medikamente wie die Pille, Isotretinoin, Schilddrüsenhormone und Antidepressiva änderst du bitte nie auf eigene Faust. Das entscheidest du gemeinsam mit deiner Ärztin.

ZUM SCHLUSS

Training ist *ein* Hebel. Die anderen liegen gleich daneben.

Wenn du dein Training so dosierst, dass es dir Energie gibt, nimmst du deinem Körper Stress ab, statt neuen draufzulegen. Das ist für deine Haut mehr wert, als es auf den ersten Blick aussieht.

Training ist dabei ein Teil der Antwort. Bei mir waren es Stress, Hormone und Verdauung zusammen. Ernährung, Schlaf, Darm und Blutwerte hängen an derselben Kette, und genau diese Tiefe steckt in Beauty Inside Out, an dem ich gerade arbeite.

Du stehst auf der Liste und hörst als Erste davon, sobald es so weit ist.

Emira