



Kostenloser
Guide für deine
Beste Festival
Season 2025

Flow With It

DEIN FESTIVAL GUIDE FÜR ZYKLUS GESUNDHEIT

Dein Zykluswissen und Selfcare-Hacks. Damit
du dein Festivalerlebniss in vollen Zügen
genießen kannst.

@YINYANGYOGINI

WWW.YINYANGYOGINI.COM

YINYANGYOGINI

Inhalts **VERZEICHNIS**

01

DEIN ZYKLUS AUF FESTIVALS

Wie jede Phase dich körperlich & emotional beeinflusst

02

DER WEIBLICH ZYKLUS, SUBSTANZEN & DEIN KÖRPER

Wissenschaftlich fundierte Einflüsse der weiblichen Hormone auf die Wirkung des Substanzkonsums

03

ACHTSAMER UMGANG AUF DEM FESTIVAL

Tipps für Achtsamkeit, Sicherheit & Selfcare
je nach Zyklusphase – auch wenn's wild wird

04

MENSTRUATION & HYGIENE AUF FESTIVALS

Produkte, Hacks & Strategien für echte Festivalbedingungen

05

FESTIVAL-CHECKLISTE FÜR KÖRPER & SEELE

Was du brauchst – je nach Phase und Stimmung

06

QUELLEN & RESSOURCEN

Weil fundiertes Wissen empowernd ist

SON FESTIVAL SEASON FESTIVAL SEASON FESTIVAL SEASON FESTIVAL

Hi Sister LET'S HAVE FUN

Festivalzeit ist Verbindung, Freiheit und Ekstase — und genau deshalb gehört auch deine Gesundheit mit auf die Gästeliste.

Wenn du ganzheitliche Selbstfürsorge liebst, aber auch gern durchtanzt, Neues ausprobierst und unter dem Sternenhimmel lachst: dieser Guide ist für dich.

Zykluswissen, Körperbewusstsein und ein wenig Substanzwissen geben dir die Tools, um dich sicher, klar und selbstbestimmt durch jedes Festival zu bewegen.



Ich bin Selina — Yogini, Zyklus-Coach & Festival Soul. Dieser Guide entstand aus Zeltgesprächen, durchgetanzten Nächten und der Erkenntnis, dass Selbstfürsorge auch Glitzer tragen darf. Let's flow with it.

Selina

SCLAIMER DISCLAIMER DISCLAIMER DISCLAIMER DISCLAIMER

*Dieser Guide dient ausschließlich zu Bildungszwecken. Er ermutigt oder bewirbt keinen illegalen Substanzgebrauch. Triff immer informierte und selbstbestimmte Entscheidungen.
Jeder Körper ist einzigartig — hör auf deinen eigenen Rhythmus.*

Dein Zyklus AUF FESTIVALS



MENSTRUATION (DAY 1-6)

- **Mood:** weniger Energie, sensibel, dehydriert
- **Festival Tips:** Mehr Ruhe, Wasser, Selfcare



FOLLIKELPHASE (DAY 7-13)

- **Mood:** Energiegeladen, offen
- **Festival Tips:** Bewegen, aber langsam steigern (Energie einteilen)



OVULATION (DAY 14-16)

- **Mood:** Sozial, euphorisch, mutig
- **Festival Tips:** Genieß es dich zu Connecten, bleib geerdet



LUTEALPHASE (DAY 17-28)

- **Mood:** Launisch, erschöpft, cravings
- **Festival Tips:** Pausen, Snacks, emotionaler Support

Dein Energielevel, Stimmung und Bedürfnis nach Rückzug oder Nähe verändern sich je nach Zyklusphase. Wenn du weißt, wo du stehst, kannst du dich beim Feiern besser auf dich einstellen.

❖ **Fun Fact:** In der Follikelphase – wenn Östrogen steigt – regeneriert dein Körper oft schneller. Viele Frauen erleben hier mehr körperliche Belastbarkeit, bessere Laune und „Glow-Vibes“ – perfekt für lange Tanznächte.



ZYKLUS, SUBSTANZEN & DEIN KÖRPER

Allgemeine Hinweise:

- Frauen reagieren durch Hormonzyklen anders auf Substanzen als Männer (Becker & Koob, 2016)
- Östrogen kann die Wirkung von Alkohol & Stimulanzien verstärken (Quinlan et al., 2018)
- Rund um die Menstruation steigt das Risiko für Dehydrierung (Stachenfeld, 2008)

Substanz	Was du als Frau wissen solltest
Alkohol	In der Luteal- und Menstruationsphase ist die Toleranz oft niedriger. Du wirst schneller betrunken und Hangovers fühlen sich intensiver an. Auch der Blutzuckerspiegel schwankt stärker, was emotionale Tiefs begünstigen kann (Mumenthaler et al., 1999). Wenn du hormonell verhütet (z. B. Pille), kann sich der Alkoholabbau verlangsamen und Zyklusgefühl abgeschwächt sein.
MDMA (Ecstasy)	Östrogen kann emotionale Höhen und spätere Tiefs verstärken. Während der Menstruation erhöht MDMA das Risiko für Dehydrierung und Überhitzung – regelmäßiges Trinken und Pausen sind wichtig (Liechti, 2017).
Cannabis	In der Lutealphase ist die emotionale Sensibilität erhöht. Cannabis kann stärker wirken und unter Umständen Angst oder Grübeln auslösen – auch wenn du es sonst gut verträgst (Cuttler et al., 2016).
Kokain	Studien deuten darauf hin, dass während des Eisprungs das Belohnungssystem aktiver ist. Der „High“-Effekt kann dadurch intensiver wirken, was zu Überkonsum oder Impulsentscheidungen führen kann (Carroll et al., 2004).
Psyche- delika (LSD, Psilocybin)	Die Forschung ist begrenzt, aber Erfahrungsberichte zeigen, dass Trips in der Lutealphase oft emotionaler oder tiefgründiger empfunden werden. Wenn du Psychedelika konsumierst, achte auf emotionale Sicherheit im Set & Setting.



ZUSAMMENFASSUNG

Hormonelle Phasen beeinflussen, wie du Substanzen emotional & körperlich erlebst.

Kenne deine Phase & achte auf Wasser, Ernährung & Support.

Die Forschung dazu steckt noch in den Kinderschuhen — vertraue auf dein Gefühl & deine Grenzen.

Teile deine Erfahrungen: So wächst unser kollektives Wissen.

ALLGEMEINE TIPPS

- Trinke während des gesamten Festivals regelmäßig Wasser.
- Iss nährstoffreiche, ausgewogene Mahlzeiten.
- Hör auf deinen Körper – gönne dir Ruhe, wenn du sie brauchst.
- Plane Menstruationspflege ein: Periodenprodukte, Feuchttücher...

SUBSTANZ-SPEZIFISCHE SICHERHEITSHINWEISE

- Teste deine Substanzen, wo legal
- Starte mit kleinen Mengen – deine Hormone wirken mit
- Misch Substanzen nur, wenn du's wirklich verstehst
- Nutze ein Buddy-System – gemeinsam ist sicherer.

[@YINYANGYOGINI](https://www.instagram.com/yinyangyogini)





PERIODE AUF DEM FESTIVAL

Periode auf dem Festival?

Du bist nicht allein – und du musst dich nicht zwischen Flow & Feiern entscheiden.

MIT EIN BISSCHEN VORBEREITUNG IST
DAS MANAGEN DEINER PERIODE AUF
DEM FESTIVAL TOTAL MACHBAR –
(SOGAR HEILSAM!)

1. Kenne deinen Flow

Tracke deinen Zyklus im Voraus, damit du nicht überrascht wirst. Wenn deine Periode ungefähr zum Festival fällig ist, pack dir ein Set ein – selbst wenn es nur ein „für alle Fälle“-Kit ist.

2. Wähle deine Produkte bewusst

- Menstruationstassen oder Discs: Nachhaltig, wenig Müll, bis zu 12 h tragbar
- Wiederverwendbare Binden oder Periodenunterwäsche: Bequem & hautfreundlich – perfekt bei Hitze
- Tampons/Binden: Einfach & bekannt – aber du brauchst Ersatz und musst sie hygienisch entsorgen

Pack ein, was dir Sicherheit gibt. Wenn du die Toilettensituation nicht kennst, nimm am besten eine Mischung mit.

3. Vorbereitung auf Entsorgung

Nicht alle Festivals bieten ideale Sanitäreinrichtungen. Bring mit:

- Zipperbeutel oder kompostierbare Hundekotbeutel für gebrauchtes
- Eine kleine Wasserflasche oder Feuchttücher, falls kein Waschbecken in der Nähe ist
- Handdesinfektion & biologisch abbaubare Reinigungstücher

4. Clothing Hacks

Dunkle, lockere & atmungsaktive Kleidung macht's leichter.

Flowy Kleider, bequeme Jumpsuits oder High-Waist-Shorts mit gut sitzender Unterwäsche geben dir Bewegungsfreiheit & Sicherheit.

5. Sacred Flow Rituale

Deine Periode kann auch ein Teil deines Festivalerlebnisses sein:

- Schreib dir auf, wie du dich fühlst
- Trag einen kleinen Kristall bei dir oder etwas Rotes
- Wenn du mit anderen zeltest: schaff dir einen kleinen Rückzugsraum



YOUR BODY IS
ALREADY TUNED
INTO ITS *own beat*
HONOR IT, AND
YOU'LL *dance* EVEN
HARDER.

FESTIVAL CHECKLISTE

Body & Soul Care

Vorbereitung vor dem Festival

☐	Kenn deinen aktuellen Zyklusstatus*
☐	Packe nährstoffreiche Snacks (z. B. Energiebällchen, Nüsse, Obst, Nussmus), nimm Elektrolyte mit
☐	Noise-Cancelling/Ohropax oder Sonnenbrille, wenn du vor/während deiner Periode reizempfindlich wirst.
☐	Nimm genug Periodenprodukte & Backups mit
☐	Komfort-Kit: Weite Kleidung, Tee, Tücher, Wärmepflaster
☐	Mache einen Backup-Plan, falls du dich ausruhen, zurückziehen oder früher gehen möchtest

Festival-Essentials vor Ort

☐	Trinke regelmäßig Wasser & Elektrolyte
☐	Plane emotionale Check-ins mit Freundinnen
☐	Packe deine Hygiene-Essentials ein (z. B. Feuchttücher, Desinfektionsmittel, Handtuch)
☐	Sei achtsam mit Substanzen – lieber langsam starten

Mind-Body Connection

☐	Mach sanfte Bewegungen (beugt Krämpfen vor)
☐	Integriere Achtsamkeit (z. B. Meditation, langsames, tiefes Atmen)

After-Festival Care

☐	Rechne mit Zyklusverschiebungen nach dem Festival
☐	Schreib dir auf, was du erlebt & gefühlt hast
☐	Teile deine Erfahrung mit uns :) @yinyangyogini

***Tracke deinen Zyklus: Download deinen kostenlosen Zyklus Tracker hier!**



- Becker, J. B., & Koob, G. F. (2016). Sex Differences in Animal Models: Focus on Addiction.
- Quinlan, M., et al. (2018). Sex differences in alcohol-induced impairments of balance and cognitive performance.
- Mumenthaler, M. S., et al. (1999). Menstrual cycle phase and response to alcohol.
- Liechti, M. E. (2017). Modern Clinical Research on MDMA (Ecstasy).
- Cuttler, C., Mischley, L. K., & Sexton, M. (2016). Sex differences in cannabis use patterns and effects.
- Carroll, M. E., et al. (2004). Sex and estrous cycle effects on acquisition of cocaine and heroin self-administration in rats.
- Stachenfeld, N. S. (2008). Sex hormone effects on body fluid regulation.

Germany

- Öko-Test: Analysis of tampons for harmful substances. [🔗 Tampons im Test](#)
- Öko-Test: Investigation into heavy metals in tampons. [🔗 Schwermetalle in Tampons](#)
- Stiftung Warentest: Comparison of menstrual cups and tampons.
[🔗 Menstruationstassen und Tampons im Test](#)
- Stiftung Warentest: Evaluation of period underwear for harmful substances. [🔗 Menstruations-Slips im Test](#)

United Kingdom

- Women's Environmental Network (WEN): Campaign highlighting hidden plastics and toxins in menstrual products. [🔗 Environmenstrual Campaign](#)
- WEN: Report on undisclosed carcinogens and reproductive toxins in tampons.
[🔗 Tampon Testing Reveals Toxins](#)

United States

- Women's Voices for the Earth (WVE): Timeline of chemical testing in period products.
[🔗 What's in Period Products?](#)
- WVE: Report on toxic heavy metals found in tampons. [🔗 Heavy Metals in Tampons](#)
- Mamavation: Lab results showing PFAS in period underwear.
[🔗 PFAS in Period Underwear](#)
- Mamavation: Testing of sanitary pads and panty liners for PFAS.
[🔗 PFAS in Sanitary Pads](#)

These resources provide valuable insights into the safety and composition of menstrual products, helping you make informed choices.

