



Kostenloser
Guide für deine
beste Festival
Season 2026

Flow With It

DEIN FESTIVAL GUIDE FÜR ZYKLUS GESUNDHEIT

Dein Zykluswissen, Safer-Use-Praxis und
Selfcare-Hacks für eine sichere und
ausgelassene Festivalsaison.

@YINYANGYOGINI

WWW.YINYANGYOGINI.COM

YINYANGYOGINI

Inhalts **VERZEICHNIS**

01

DEIN ZYKLUS AUF FESTIVALS

Wie jede Phase dich körperlich & emotional beeinflusst

02

FRAUENKÖRPER, SUBSTANZEN UND DER ZYKLUS

Forschungsbasiert: Wie Hormone beeinflussen, wie Substanzen bei Frauen wirken.

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

BODY- & SOUL-CARE- CHECKLISTE

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 dir ganzheitliches Wohlbefinden wichtig ist, du aber genauso gern die Nacht durchtanzst und Neues ausprobierst, ist dieser Guide für dich.

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



Hey, ich bin Selina: Yogini, Zyklus-Coach und selbst Festivalliebhaberin. Diesen Guide habe ich gemacht, damit du tanzen, ruhen, aufblühen und dich entfalten kannst. Let's flow with it.

Selina

SCLAIMER DISCLAIMER DISCLAIMER DISCLAIMER DISCLAIMER

Dieser Guide dient ausschließlich Bildungszwecken. Er fördert oder befürwortet keinen illegalen Substanzkonsum. Triff immer informierte und verantwortungsvolle Entscheidungen. Jeder Körper ist anders, hör auf deinen.

Dein Zyklus AUF FESTIVALS



MENSTRUATION (DAY 1-6)

- **Mood:** wenig Energie, sensibel, anfällig für Dehydrierung
- **Festival Tips:** mehr Ruhe, viel trinken, deine Bedürfnisse ehren



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

✦ **Energie und dein Zyklus:** Manche Frauen fühlen sich rund um den Eisprung energiegeladener und erholen sich schneller, andere merken kaum einen Unterschied.

Die größte Forschungsübersicht zu Zyklusphase und körperlicher Leistung fand nur einen minimalen Unterschied zwischen den Phasen, bei großer individueller Schwankung (McNulty et al., 2020). Beobachte dein eigenes Muster, statt einen festen Boost zu erwarten.



ZYKLUS, SUBSTANZEN & DEIN KÖRPER

Substanz	Was die Forschung zeigt	Praxis-Tipps
Alkohol	Der Zyklus verändert nicht zuverlässig, wie dein Körper Alkohol verarbeitet oder wie betrunken du pro Glas wirst. Studien zur Pharmakokinetik und zur subjektiven Wirkung finden keinen klaren Phasenunterschied. Der echte Unterschied liegt zwischen Frauen und Männern: Frauen erreichen pro Glas einen höheren Blutalkoholspiegel (weniger Körperwasser, geringerer Alkoholabbau im Magen) und entwickeln alkoholbedingte Schäden schneller. Neuere Daten von 2025 deuten an, dass Verlangen und Aufmerksamkeit für Alkohol in der späten Follikelphase rund um den Eisprung steigen. Das beeinflusst eher, wie viel du trinkst, als wie ein einzelnes Glas wirkt.	• Dosiere nach Menge, nicht nach Zyklusphase. • Iss vorher und zwischendurch, und trink Wasser dazwischen. • Rechne damit, dass dasselbe Glas dir mehr zusetzt als einem gleich großen Mann.
Cannabis	Kontrollierte Studien zeigen nicht, dass Cannabis in einer bestimmten Phase pharmakologisch intensiver wirkt. Frauen reagieren generell empfindlicher auf Cannabis als Männer. Viele Frauen konsumieren rund um die prämenstruelle Phase mehr, um eine gedrückte Stimmung auszugleichen. Das kann Ängste und Grübeln verstärken.	• Fang niedrig dosiert an, vor allem wenn deine Grundstimmung schon gedrückt ist. • Achte darauf, ob du konsumierst, um dich gut zu fühlen oder um dich nicht schlecht zu fühlen.



ZYKLUS, SUBSTANZEN & DEIN KÖRPER

Substanz	Was die Forschung zeigt	Praxis-Tipps
MDMA (Ecstasy)	Frauen haben ein deutlich höheres Risiko für eine Hyponatriämie (gefährlich niedriger Natriumspiegel im Blut durch zu viel Wasser). Östrogen erhöht dieses Risiko, und dein Östrogenspiegel ist rund um den Eisprung am höchsten. Das Risiko betrifft dich aber in jeder Zyklusphase. Frauen berichten außerdem von intensiveren subjektiven und unerwünschten Wirkungen, sind dafür weniger anfällig fürs Überhitzen als Männer.	• Trink Wasser in Maßen: etwa 250 bis 500 ml pro Stunde, mehr nur, wenn du aktiv tanzt und schwitzt, und nie große Mengen auf einmal. • Nimm Elektrolyte und etwas Salziges zu dir. • Mach Abkühl-Pausen.
Kokain und andere Stimulanzen	Der einzige klare Zykluseffekt überhaupt: Stimulanzen wirken in der Follikelphase intensiver (von der Periode bis zum Eisprung, wenn Progesteron niedrig ist) und gedämpfter in der Lutealphase, wenn Progesteron steigt. Ein intensiveres High kann zu Überkonsum und impulsiven Entscheidungen verleiten.	• Sei dir bewusst, dass dieselbe Dosis früher im Zyklus intensiver wirken kann. • Setz dir Grenzen, bevor du anfängst, nicht mittendrin.
Psychedelika (LSD, Psilocybin)	Kontrollierte Daten zeigen keinen belegten Geschlechts- oder Phasenunterschied im akuten Erleben. Ein Östrogen-Serotonin-Mechanismus ist plausibel und wird erforscht, für den Trip selbst aber nicht bestätigt.	• Set, Setting und eine vertraute, nüchterne • Begleitperson zählen weit mehr als der Zeitpunkt im Zyklus.



ZYKLUS, SUBSTANZEN & DEIN KÖRPER

WAS DU DIR MERKEN SOLLTEST

- Für die Wirkung von Substanzen zählt dein Geschlecht mehr als deine Zyklusphase (Becker & Koob, 2016).
- Bei den meisten Substanzen, also Alkohol, Cannabis, Koffein, Nikotin und Opioiden, verändert sich die Wirkung über den Zyklus hinweg nicht zuverlässig (Terner & de Wit, 2006).
- Die Ausnahme sind Stimulanzien wie Kokain: in der Follikelphase intensiver, wenn Progesteron niedrig ist (Evans et al., 2002).
- Pille, Pflaster oder Ring? Dann bleibt dein Hormonspiegel flach, die Phasen-Hinweise gelten für dich also kaum.

SAFER USE

- Teste deine Substanzen, wo es legal ist, dosiere niedrig, geh es langsam an und bleibt als Buddys zusammen.
- Riskante Kombis: Alkohol mit MDMA oder Stimulanzien (Dehydrierung, Belastung fürs Herz); MDMA mit Antidepressiva (Serotonin-Syndrom); Stimulanzien mit Alkohol (du trinkst viel mehr, als du merkst).

ACHTE AUF DEINEN KÖRPER

- Trink ausgewogen, zu wenig und zu viel Wasser sind beide gefährlich. Gleichmässig und in Maßen, mit Elektrolyten.
- Iss gut, ruh dich aus, wenn du es brauchst, und pack genug Periodenprodukte ein.



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 Zyklusphase*
☐	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!**



- Garcia et al. (2025), Addiction. Übersicht zu MDMA und Hyponatriämie; belegt das frauenspezifische Risiko und den Östrogen-Mechanismus.
- McNulty et al. (2020), Sports Medicine. Metaanalyse aus über 73 Studien; Zyklusphase hat höchstens einen minimalen Effekt auf die Leistung; keine Interessenkonflikte.
- Turner & de Wit (2006), Drug and Alcohol Dependence. Grundlegende Übersichtsarbeit; nur Stimulanzien variieren zuverlässig mit der Zyklusphase.
- Kentucky-Alkoholstudien (2025), Alcohol: Clinical and Experimental Research. NIAAA-finanziert, keine Interessenkonflikte; Alkohol beeinträchtigt das Arbeitsgedächtnis in der späten Follikelphase weniger (n=75); Verlangen und Reizreaktion in der späten Follikelphase höher (n=50).
- Shadani et al. (2024), Endocrinology. Geschlechtsunterschiede bei Psychedelika; bislang kein belegter Geschlechtsunterschied im akuten Erleben.
- Evans et al. (2002); subjektive und kardiovaskuläre Kokainwirkung in der Follikelphase höher als in der Lutealphase.
- California Poison Control series (Ann Emerg Med, 2006): weibliches Geschlecht mit rund vierfach erhöhtem Risiko für eine Ecstasy-bedingte Hyponatriämie verbunden.

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](#)

Diese Ressourcen geben dir Einblick in Sicherheit und Zusammensetzung von Menstruationsprodukten und helfen dir, gute Entscheidungen zu treffen.

