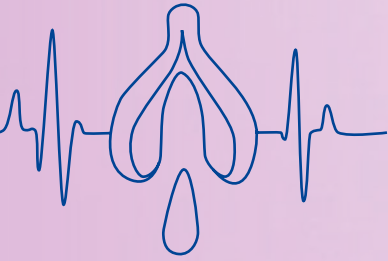


# QR-Code 6



## EXKURS: DAS KLEMMENDE ZUCKERSCHLOSS (INSULINSENSITIVITÄT)

Das ist der nerdige Teil, der aber essenziell ist: die Sache mit der Insulinsensitivität.

Stell dir Insulin wie einen Schlüssel vor, der den Zucker (Glukose) aus deinem Blut in deine Zellen bringt. In den Tagen vor der Periode klemmt das Schloss oft ein wenig – die Insulinsensitivität sinkt. Die Zelle reagiert auf »Aufmachen!« schlechter. Zucker staut sich vor der Tür, und dein Körper schickt mehr Schlüssel (mehr Insulin) hinterher.

Das ist eine meist normale Schwankung. Aber dein Gehirn merkt: »Innen kommt zu wenig an!«, und bestellt Nachschub – bevorzugt schnelle Kohlenhydrate. Die Natur macht das wahrscheinlich als Vorratsstrategie. Wichtig: Stress verstärkt dieses »klemmende Schloss« zusätzlich. Gleichzeitig ist der Effekt sehr individuell und hängt von Fitness, BMI und Zuständen wie PCOS ab.