



Sommer, Sonne, Zyklus-Flow: Entdecke deine vier inneren Jahreszeiten

Ob Roadtrip mit den Besties, Action beim Beachvolleyball oder einfach nur entspannt Sonne tanken: Der Sommer ist die Zeit, in der wir das Leben in vollen Zügen genießen wollen. Doch was, wenn die Periode genau dann anklopft, wenn der Strand ruft? o.b.® bricht mit dem alten Vorurteil, dass der weibliche Zyklus ein biologischer Spielverderber sei. Im Gegenteil: Wer seinen inneren Rhythmus versteht und nutzt, verwandelt ihn in eine echte Superkraft für mehr Energie, die passenden Workouts und kompromisslose Erholung.

Den Sommer ganz entspannt erleben: Wie du deinen Körper in jeder Phase verstehst und stärkst

Unser Körper hat seinen eigenen, natürlichen Rhythmus. Statt gegen die oft herausfordernden Wirkungen von Hormonen auf unseren Körper anzukämpfen, lädt o.b.® diesen Sommer dazu ein, den Spieß umzudrehen: Das Prinzip dahinter nennt sich „Cycle Syncing“. Dabei nutzen wir das Wissen um unseren Zyklus als persönliche Plattform, um unsere Aktivitäten, Workouts und Ruhepausen ganz flexibel auf die jeweilige Phase abzustimmen. Wer lernt, auf diese Signale zu hören, erlebt die heißen Monate nicht nur entspannter, sondern holt das Beste für das eigene Wohlbefinden heraus.

Cycle Syncing im Sommer: Wie Sport und deine vier inneren Jahreszeiten perfekt zusammenspielen

Genau wie das Jahr in Jahreszeiten unterteilt ist, durchläuft der weibliche Körper im Laufe eines Menstruationszyklus vier Phasen. Jede Phase bringt ihre eigenen Stärken und Bedürfnisse mit sich – besonders wenn es um Sommeraktivitäten und Sport geht. Weil aber jeder Körper einzigartig ist und ganz individuelle Signale sendet, gilt immer die wichtigste Regel: Hör auf dich selbst und tu das, was sich für dich persönlich gut anfühlt.





Gemeinsam mit der renommierten Gynäkologin Dr. Stephanie Eder wirft o.b.® einen Blick darauf, wie wir unseren inneren Rhythmus diesen Sommer perfekt für uns nutzen können:

1. Die Menstruationsphase (Der „innere Winter“) – sanfter Fokus und Regeneration

Was im Körper passiert: Östrogen und Progesteron sind auf dem Tiefpunkt. Viele Frauen haben in dieser Phase das Bedürfnis nach etwas mehr Ruhe – andere fühlen sich dennoch voller Tatendrang. Beides ist völlig normal!

Sport im Sommer: Wer es ruhiger angehen möchte, verzichtet auf schweißtreibende Workouts in der Mittagshitze. Ein sanftes Yoga-Workout am schattigen Seeufer oder ein entspannter Waldspaziergang tun jetzt besonders gut. Wenn du dich nach Action fühlst, ist das natürlich genauso fein.

Dr. Stephanie Eder rät:

„Hören Sie auf Ihren Körper. Sanfte Bewegung regt die Durchblutung an und kann Krämpfe lösen – aber überfordern Sie sich nicht. Gönnen Sie sich Pausen im Schatten; eine ruhige Yoga-Session wirkt jetzt oft Wunder. Wenn Sie sich nach Power-Sport fühlen, passen Sie einfach die Intensität an die Sommerhitze an.“



2. Die Follikelphase (Der „innere Frühling“) – Aufbruch und neue Energie

Was im Körper passiert: Der Östrogenspiegel steigt. Die Energie kehrt zurück, die Stimmung hellt sich auf, die Kreativität sprudelt.

Sport im Sommer: Perfekt für Neues! Wie wäre es mit Stand-up-Paddling auf dem See oder einer Runde Tennis am frischen Morgen?

Dr. Stephanie Eder rät:

„Mit dem steigenden Östrogenspiegel fühlen wir uns oft aktiver und offener. Das ist für viele die ideale Zeit, um sportlich wieder voll durchzustarten oder neue Outdoor-Aktivitäten auszuprobieren.“



3. Die Eisprungphase (Der „innere Sommer“) – Kraft, Ausdauer und Geselligkeit

Was im Körper passiert: Östrogen und Testosteron erreichen ihren Höhepunkt. Wir fühlen uns stark und voller Selbstbewusstsein.

Sport im Sommer: Beachvolleyball oder intensives Lauftraining. Die Muskulatur ist jetzt bereit für Action.

Dr. Stephanie Eder rät:

„In der Ovulationsphase sind bei vielen Frauen und Mädchen Ausdauer und Kraft am höchsten. Wer sich beim Sport richtig auspowern will, nutzt jetzt den perfekten Zeitpunkt. Wichtig bei Hitze: ausreichend trinken!“

4. Die Lutealphase (Der „innere Herbst“) – Kraftausdauer und bewusster Rückzug

Was im Körper passiert: Progesteron dominiert. Die Energie sinkt langsam, wir werden fokussierter und sehnen uns häufig nach Ruhe.

Sport im Sommer: Moderates Ausdauertraining, Pilates oder entspanntes Schwimmen im Badesee. Das Tempo darf jetzt gedrosselt werden.

Dr. Stephanie Eder rät:

„Die Toleranz für Hitze und extreme Belastungen sinkt. Quälen Sie sich nicht. Moderates Schwimmen kühlt ab, schont die Gelenke und wirkt zyklusbedingten Wassereinlagerungen sanft entgegen.“





Kompromissloser Schutz für dein Sommer-Abenteuer

Damit du dich in jeder Phase deines Zyklus frei bewegen und den Sommer unbeschwert genießen kannst, hat o.b.® sein gesamtes Portfolio einem umfassenden Relaunch unterzogen. Die neuen, verbesserten Produktlinien im frischen Design sorgen dafür, dass du für jedes Sommer-Bedürfnis den perfekten Schutz findest – ganz ohne schädliche Chemikalien, ohne Chlorbleiche und ohne Parfüm.*



o.b.® Original (2-in-1 Schutz):

Der bewährte Klassiker passt sich dank Dynamic Fit® Technologie deinem Körper perfekt an. Die neuen, ineinandergreifenden Rillen leiten Flüssigkeit noch effizienter ab und sorgen für bis zu 100 % auslaufsicheren Schutz beim Sport oder unterwegs.

(UVP: Großpackung 4,99 € / 64 Stück)**



o.b.® ProComfort® (4-in-1 Schutz):

Mit der neuen, innovativen und extra dünnen Spitze sowie der bewährten SilkTouch® Oberfläche lässt er sich extra sanft einführen – perfekt für unbeschwerte Tage am Strand, beim Festival oder auf Reisen, wenn maximaler Komfort gefragt ist.

(UVP: Großpackung 5,99 € / 64 Stück)**



o.b.® ExtraProtect (5-in-1 Schutz):

Der weltbeste Tampon*** ohne Applikator von o.b.® bietet mit seinen zusätzlichen, entfaltbaren Schutzflügeln die doppelte Auffangfläche****. Ein absoluter Gamechanger bei starken Tagen, damit du dich auch beim Beachsport, auf langen Roadtrips oder beim Nichtstun auf der Liege rundum sicher fühlen kannst.

(UVP: Großpackung 6,49 € / 56 Stück)**

Finde diesen Sommer deinen ganz eigenen Rhythmus – und feiere deinen Körper mit all seinen Facetten!

* Geprüft und zugelassen gemäß den Grenzwerten des OEKO-TEX® STANDARD 100.

** Finale Preisgestaltung obliegt dem Handel.

*** Für Auslaufsicherheit.

**** Verglichen mit Tampons ohne Flügel.



Mehr zu o.b.® unter:

https://www.tiktok.com/@o.b._de
www.facebook.com/TamponsOB
https://www.instagram.com/o.b._deutschland/
<https://www.youtube.com/c/obdeutschland/featured>

Für mehr Informationen und Bildmaterial zu o.b.® besuchen Sie auch gerne unseren o.b.® Newsroom: <https://o-b.prezly.com>

Sie haben Fragen zu o.b.® oder benötigen ein Produkt zum Testen?
Wir helfen Ihnen gerne weiter:

Pressebüro Kenvue Brands

c/o Ogilvy Public Relations GmbH
Völklinger Straße 33
40221 Düsseldorf
E-Mail: kenvue-brands-press@ogilvy.com

Über o.b.®

o.b.® ist eine Marke der Kenvue Germany GmbH. o.b.® wurde im Jahre 1950 gegründet und ist deutscher Marktführer im Tamponbereich. Mit ihren vier Sublinien Original, ProComfort®, ExtraProtect und Organic hat die Marke über die Jahrzehnte hinweg kontinuierlich Produktinnovationen mit patentierten Technologien lanciert, die auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menstruierenden eingehen und ihnen somit zu mehr Freiheit und Flexibilität im Alltag verhelfen. Zudem hat die Marke 2024 mit dem Launch der o.b.® Periodenslips in den Größen XS–XXL ihr Sortiment um eine zweite Kategorie innerhalb der Menstruationsprodukte erweitert und das Portfolio ein Jahr später um einen Periodenslip in der Größe 156–164 für Teenager ergänzt. Allein in Deutschland werden jährlich rund eine Milliarde o.b.® Tampons verkauft. Der Hauptproduktionsstandort in Wuppertal beliefert mehr als 40 Märkte in EMEA und Asien und ist somit einer der weltweit größten Tamponproduzenten. Darüber hinaus leistet o.b.® durch Programme in Schulen und andere soziale Aufklärungskampagnen einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung über Menstruation und Sexualität im Allgemeinen.

