

Im Einklang mit dem eigenen Körper leben 6

Meinen Zyklus verstehen 10

Das Leben ist zyklisch 11

Die weiblichen Geschlechtsorgane 13

Wie funktioniert der Zyklus? 21

Die Macht der Hormone 35

Hormone im Zyklus 38

Hormonelle Verhütung und dein Zyklus 50

Meinen Zyklus beobachten 54

Der Start in die Zyklusbeobachtung 55

Zyklus-Apps, Computer und Tools: Technik mit
Nachteilen 58

Körperzeichen kennenlernen 60

How to: Zyklus beobachten 80

Was dein Zyklus dir verrät 82

Meinen Zyklus unterstützen 88

Was du für deine Zyklusgesundheit tun
kannst 89

Menstruationsschmerzen 110

Heilpflanzen bei Zyklusbeschwerden 126

Starke Menstruation 129

Prämenstruelles Syndrom (PMS) 133

Ausbleibende Menstruation 138

PCO-Syndrom 143

Literatur 147

Sachverzeichnis 150

Empfehlungen von Anne Schmuck 154