

INHALTSVERZEICHNIS

VERSTEHEN

1. ABSETZEN	14
2. ZYKLUSWISSEN	18
3. HORMONSYSTEM	20
4. HORMONE	22
5. WIRKWEISE PILLE	24
6. LEBER	26
7. NEBENNIEREN	28
8. SCHILDDRÜSE	30
9. DARM	32
10. VITALSTOFFE	38
11. SYMPTOME	48
12. GANZHEITLICH	50

VORBEREITEN

1. ZYKLUSTRACKING	56
2. KOSMETIKA	62
3. MASTERPLAN	64
4. VORERKRANKUNGEN	66

ENTLASTEN

1. ERNÄHRUNG	70
2. GETRÄNKE	82
3. STRESSMANAGEMENT	86

UNTERSTÜTZEN

1. LEBER	92
2. DARM	94
3. VITALSTOFFE	98
4. ZYKLUSHELPER	102

INFORMATIONEN

1. ÄRZTE & CO.	106
2. LABORWERTE	108
3. ALTERNATIVEN	112
4. POST-PILL ERSTE HILFE	120
5. POST-PILL ZYKLUSLEXIKON	126
6. ZYKLUSBLÄTTER	128
7. REZEPTE	140
8. NOCH FRAGEN?	146
9. EMPFEHLUNGEN	148