

Inhalt

Wir brauchen Gleichberechtigung 9

Stiefkinder der Wissenschaft 11

Für wen ist dieses Buch gedacht? 12

Meine Geschichte und Motivation 13

Grundlagen der Hormon- & Frauengesundheit 17

Der »kleine« Unterschied zwischen Männern und Frauen 17

Reaktion auf Stress 18

Körperkomposition 21

Muskelfasern und Stoffwechsel 24

Der Beckenboden 26

Der Q-Angle 28

Carboloading 29

Hormone und ihre Funktion 32

Östrogen 33

Progesteron 37

Testosteron 37

Der weibliche Zyklus 39

Die Menstruationsphase 40

Die Follikelphase 41

Die Lutealphase 41

Was die Phasen aus uns »machen« 43

Zyklusstörungen und ihre Ursachen 44

Warum brauchen wir den Zyklus überhaupt? 46

Umbruchphasen: Schwangerschaften und die Zeit ab vierzig 48

Schwangerschaft 48

Die hormonelle Dynamik ab vierzig 49

Storytime

Hormongesund trainieren 20

Die Periode blieb aus 45

Übung

Definiere deine Prioritäten
und Ziele 30

Exkurs

Darmgesundheit 35

Die Antibabypille 38

Gesunde Ernährung für Sportlerinnen 52

Frisch und unverarbeitet 55

Bestimmung des Kalorien- und Nährstoffbedarfs 56

Was wir essen und warum 58

Die richtige Verpflegung rund ums Training 60

Abnehmen – wie geht das? 61

Lass uns über Hydrierung sprechen 63

Trainiere wie eine Frau! 64

Wichtige Faktoren 65

 Nüchterntraining 65

 Anaboles Fenster 67

 Kontinuität als Schlüssell 68

Krafttraining für Frauen 69

 Wie funktioniert Krafttraining? 71

 Wie fängst du an? 73

 Wie findest du das
 passende Trainingsgewicht? 74

Übungen für »jederfrau« 77

Lauftraining 94

 Die RPE-Skala 95

 Die drei häufigsten Fragen
 von Laufanfängerinnen 99

 Wie du die Trainingspläne
 in diesem Buch nutzt 103

Übung

Split Squats 78

Russian Twist 80

Squats 82

Dead Lift 84

Plank Row 86

Glute Bridge 88

Sit-up 90

Biceps Curl und Military Press
mit der Langhantel 92

Richtig laufen 97

Exkurs

Dein perfekter Laufeinstieg 104

Training mit dem Zyklus 106

Zyklustracking 106

Exkurs

28 Tage Topleistung 110

Wie trainiere ich mit PMS? 123

Was tun, wenn
die Periode ausbleibt? 129

Übung

bei Periodenschmerzen 116

Phasen des zyklusbasierten Trainings 108

Mein Trainingskonzept 114

Beispiele für zyklusbasiertes Training
im Laufen und Kraftsport 115

 Training in der Menstruationsphase 116

 Training in der Follikelphase/Eisprungphase 121

 Training in der mittleren Lutealphase 124

 Training in der späten Lutealphase 126

 Übertragbarkeit auf andere Sportarten 128

Training rund um die Schwangerschaft 131

Die Kinderwunschzeit	132
Während der Schwangerschaft	134
Beispieltrainingspläne	137
Wiedereinstieg nach der Schwangerschaft	142
Zwölf-Wochen-Wiedereinstiegsplan	146

Storytime

So kann das Training als Mama aussehen	148
---	-----

Exkurs

Training in der Kinderwunschzeit	133
--	-----

Training ab vierzig 150

Das richtige Training rund um die Menopause	154
Moderates Ausdauertraining	155
Ausdauertraining und HIIT	155
Plyometrisches Training	156
Flexibilitätstraining	158
Dein Beispieltrainingsplan rund um die Menopause	159
Ein Wort zur Ernährung ab vierzig	160

Übung

Vorbeuge mit dem Kettleball	158
----------------------------------	-----

Storytime

Fitness kennt (k)ein Alter!?	161
------------------------------------	-----

Regeneration und Stressmanagement 162

Das Nervensystem und die Hormongesundheit	163
Das vegetative Nervensystem	165
Kaffee versus Cortisolspiegel?	169
Effektive Erholung	171
Die Bedeutung des Schlafens	171
Die Sache mit dem Melatonin	173
Übungen zur Entspannung	174

Übung

Wechselatmung	174
Kehlkopfmassage	176

Hormone: Zusammenfassung u. Ausblick 178

Hormongesund sollte leichter sein	179
Dein Fünf-Schritte-Plan in ein hormongesundes Leben	180

Ein Wort zum Schluss 183

Danksagung	186	Endnoten	189
Weiterführende Ressourcen und Literatur	188	Register	190