

Inhalt

Das Geheimnis des Körpers entschlüsseln	1
Der faszinierende Körperbau	2
Die magische Welt der Hormone	6
Menstruation: Was passiert da eigentlich?	8
Die Vorboten der „Überraschungsparty“	13
Die geheimnisvollen Anzeichen	14
Die Legende der prämenstruellen Symptome	18
Partyvorbereitungen	25
Der Menstruationszyklus – ein Monatsplan für deinen Körper	25
Übung zur Unterstützung der Hormonregulierung	30
Periodenprodukte Tampons, Binden und Tassen – die Qual der Wahl	40
Die sagenhafte Periodentasche – was muss unbedingt mit?	46
Der große Tag ist da – Hurra oder Oh no?	49
Die ersten Anzeichen	50
Die Heldenreise zur Toilette: Erste Schritte	53
Wie sag ich’s der Welt? Die Kunst der Kommunikation	60
Mythen und Legenden rund um die Menstruation	65
Die sagenumwobenen Geschichten unserer Vorfahren	65
Kann man wirklich in dieser Zeit nicht baden gehen und andere Mythen	69

Die Menstruation als Superpower	77
Die beeindruckende Fähigkeit des Körpers	78
Menstruationszyklus und Stimmungsschwankungen: Das Geheimnis der emotionalen Achterbahn	81
Menstruation als Vorwand: Die Kunst, Dinge zu bekommen	90
Tipps und Tricks für eine entspannte Periode	95
Wellness für die Menstruation: Entspannung und Selbstfürsorge	95
Menstruation und Sport: Die Legende der starken Frauen	103
Menstruation und Ernährung: Mythos oder Wirklichkeit?	105
Perioden-FAQ	113
Die Antworten auf deine brennendsten Fragen	113
Was, wenn etwas schiefgeht?	114
Ist es normal, dass die Regelblutung riecht?	115
Kann man während der Periode schwimmen?	116
Wie sage ich meinem Freund, dass ich meine Tage habe?	117
Periodensex: Mythos oder Realität?	118
Menstruation: Peinlich oder Superpower?	121