

- 7 **Willkommen im Buch**
- 11 **Das weibliche Hormon-system – rundum gesund**
- 12 **Der weibliche Zyklus – ein Tabuthema?**
- 14 **Wissenswertes über die weiblichen Sexualhormone**
- 21 **Stress und seine Wirkung auf die Hormone**
- 26 **Alles im Fluss – der Menstruationszyklus**
- 32 **Bist du in Balance? – Hormonungleichgewicht**
- 41 **Hormonell bedingte Krankheitsbilder**

## ➤ **Exkurse**

- 8 **Mein optimaler Hormontag**
- 37 **Das Mikrobiom**
- 42 **Einkaufsliste Endometriose**
- 48 **Einkaufsliste PCOS**
- 52 **Einkaufsliste PMS und PMDS**
- 60 **Achtsames Essen**
- 70 **Sekundäre Pflanzenstoffe**
- 73 **Einkaufsliste Menstruation**
- 76 **Einkaufsliste Follikelphase**
- 79 **Einkaufsliste Eisprung**
- 82 **Einkaufsliste Lutealphase**

- 55 **Wie funktioniert Zyklus-Food?**
- 56 **Ernährung mit dem Zyklus**
- 59 **Praxis – so wird's gemacht**
- 67 **Heilpflanzen für den Hormonhaushalt**
- 72 **Optimierte Ernährung in den Zyklusphasen**
- 85 **Gesund und schlau essen mit Meal-Prep**
- 89 **Rezepte**
- 90 **Periode**
- 108 **Follikelphase**
- 128 **Lutealphase**
- 150 **Quellenangaben**
- 155 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 158 **Stichwortverzeichnis**