

## 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