

INHALT

Meine Geschichte: Die Pille, Hormonprobleme & ich	5	Schmier- bzw. Zwischenblutungen	45
DARF ICH VORSTELLEN: DEINE HORMONE	9	Antibabypille: kein Allesköninger	46
		Wie genau wirkt die Pille eigentlich?	46
		Das Post-Pill-Syndrom	47
Zyklus & Hormone: Frauenkörper funktionieren anders	10	LEGEN WIR LOS: DEIN ZYKLUSFOOD	51
Männlicher Zyklus:			
Jeder Tag das gleiche Muster	10	Das Prinzip der 4 Jahreszeiten	52
Eine neue Epidemie der Frauenkrankheiten	11	Gib Bio-Lebensmitteln den Vorzug	53
Warum reagieren wir sofort, wenn wir Fieber haben, aber tun so, als sei PMS normal?	12	Lerne deine inneren Jahreszeiten kennen	54
Zyklus ist nicht gleich Zyklus	13	Zyklusphasen gehen fließend ineinander über	54
Hormone: Die heimlichen Herrscher	20	Menstruation: Der innere Winter	55
Zyklustracken leicht gemacht	28	Follikelphase: Der innere Frühling	57
Schritt 1: Tracke deine Periode	29	Eisprungphase: Der innere Sommer	60
Schritt 2: Tracke deinen Zervixschleim	29	Lutealphase: Der innere Herbst	63
Schritt 3: Tracke deine Basaltemperatur	31	Was dir dein Heißhunger verrät	66
Schritt 4: Tracke deine Symptome	31	Wie lege ich mit dem Zyklusfood am besten los?	67
Auswertung deines Trackings	32	Kann ich auch mit Pille zyklisch leben?	68
PMS, Periode & Co:		Wie wirkt sich Zyklusfood auf mein Gewicht aus?	69
Das stille Leiden der Frauen	35	Sollte stabil bleiben: Dein Blutzuckerspiegel	71
Die Hierarchie der Hormone	35	Weg damit: Hormonstörer-Lebensmittel	74
Es ist nicht alles nur in deinem Kopf	36	Zucker	75
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	38	Alkohol	77
Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS)	40	Koffein	78
Schmerzhafte Periode	41	Tierische Milchprodukte	80
Starke Blutungen	43	Fleisch und Wurstprodukte	81

Entzündungsfördernde Fette	82	Training während deiner Periode	106
Sonderfall Gluten	85	Training während deiner Follikelphase	107
Grundtechniken & Vorratsschrank:		Training während deiner	
Mach dich bereit!	87	Eisprungphase	107
Ade, Blähungen	87	Training während deiner Lutealphase	108
Keine Chance für Phytinsäure	88	Umwelt: Schadstoffe lauern	
Mini-Gemüsegarten in der Küche	88	überall	110
Füll deine Speisekammer auf!	89	Welche Stoffe sind endokrine	
Sinnvolle Geräte, die beim		Disruptoren und wie kann ich	
Kochen helfen	91	sie meiden?	110
Supplemente, Adaptogene &		Kosmetik- und Pflegeprodukte	112
Heilkräuter	92	Reinigungsmittel und Haushaltswaren	112
Nutze die Pflanzenkraft		Wasser und Lebensmittel	114
von Heilkräutern	92	Stress: Der Feind deiner	
Adaptogene schützen vor Stress	94	Hormonbalance	115
Die besten Mittel gegen		Stress hat viele Gesichter	115
Hormonbeschwerden	94	Der Körper schaltet in den	
		Überlebenskampf	116
PASS DEIN LEBEN		Stress fördert Entzündungen und	
AN DEINEN KÖRPER AN!	97	bremst Progesteron	116
		Problemlöser Schlaf	118
Lifestyle: Was heißt			
zyklisch leben?	98	REZEPTE	
Von der Gebärmutter ins		FÜR DEINEN ZYKLUS	123
Gehirn gebissen	98		
Was passiert im Lauf des Zyklus		Für die Menstruation	124
in unserem Gehirn?	99	Für die Follikelphase	140
Zyklisch durch das Arbeitsleben	101	Für die Eisprungphase	156
Soziales Leben im Einklang mit		Für die Lutealphase	172
dem Zyklus	102		
Bewegung: Trainiere klüger		Bücher, Adressen und Dank	188
statt härter	105	Register	189
Mehr ist nicht gleich mehr	105	Impressum	192