

INHALT

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

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