

Vorwort	7
Periode und PMDS	9
Wer bin ich?	11
Was ist die PMDS?	13
Wie erkennt man die PMDS?	16
Meine PMDS-Reise beginnt	19
Hormon-Brust-Uterus-Gesundheit	20
Wie alles begann	22
Kinderwunsch	24
Schwangerschaft	26
Nach der Geburt	27
Meine Behandlungs-Odyssee	30
Zurück auf Null	31
Hoffnungsschimmer Endokrinologie	32
PCO-Syndrom	35
Kann mir denn niemand helfen?	37
Überraschung: Wieder schwanger!	38
Hoffnung auf Heilung	40
Präparate-Marathon	42
Neue Ärztin	44
PMDS-Tagebuch	45
Blut-Speichel-Analysen	47
Neue Medikamente	49
Migräne	52
Eine nicht enden wollende Reise	53
Deutschland ist spät dran	56
Keine Medikamente und keine Experimente mehr	58
Langsam tut sich was in Deutschland	58
Hilfe für Menschen mit PMDS	60

PMDS und Alternativmedizin	63
Eine ganzheitliche Betrachtung ist immens wichtig	64
PMDS und körperliche Einschränkungen	68
PMDS und Hashimoto	73
PMDS und Sexualität	77
PMDS und Nahrungsergänzungsmittel	80
PMDS und das soziale Leben	85
Wut und Aggressionen	85
PMDS und Partnerschaft	91
PMDS und Hochsensibilität	97
PMDS und Autismus	99
PMDS und ADHS	100
PMDS und der Job	102
PMDS und das Mindset	106
Positive Affirmationen	107
Brain Working Recursive Therapy®	107
Achte auf dich selbst	108
Was hilft konkret gegen die PMDS?	109
Viele Wege führen zum Ziel	112
Raus aus der Unsichtbarkeit	113
Schlusswort	117
Danksagung	119
Quellenangaben	120
Stichwortverzeichnis	125
Empfehlungen von Dani Wolf	126