

Inhalt

Eine Frage der Bezeichnung	3
Einleitung: Sie sind nicht defekt	9

Teil 1

Sich selbst erkennen: Hormon-Intelligenz verstehen lernen	19
1. Die verborgene Hormonepidemie	21
2. Die Sprache unseres Zyklus	35
3. Unser sechstes Lebenszeichen	49
4. Was uns Symptome erzählen (und warum es wichtig ist, dass wir zuhören)	71
5. Aktivieren Sie Ihre heilenden Kräfte	91

Lernen Sie Ihren Körper besser kennen!

Fragebogen: Ihre hormonelle Blaupause	46
Fragebogen zum Eisprung	74
Fragebogen: PMS-Symptome	79
Fragebogen: PCOS	82
Fragebogen: Endometriose	85
Fragebogen: Fruchtbarkeit	87
Fragebogen: Uterusmyome	89
Fragebogen: Perimenopause und primäre Ovarialinsuffizienz (POI)	90
Fragebogen: Sind Ihre Hormone im Stress?	148

Teil 2

Den inneren Ausgleich finden: 6-Wochen-Plan mit Hormon-Intelligenz

101

Woche 1:

Ernährung: Hormonell gesundes Essen	103
Ernährung mit Hormon-Intelligenz: Die sechs Ernährungsprinzipien	117
Hormonintelligente Ernährung auf einen Blick	131

Woche 2:	
Raus aus dem Überlebensmodus: Wie Stress unsere Hormone beeinflusst	139
Die Heilung des Stresshormon-Weges	149
Woche 3:	
Es ist an der Zeit: Setzen Sie Ihre innere Uhr zurück, sodass sie im hormonellen Gleichklang tickt	161
Die Lösung mit Hormon-Intelligenz: Gesündere Rhythmen, gesündere Hormone	170
Woche 4:	
Ihr Innerstes: Der Darm und Ihre Hormonlandschaft	185
Die Lösung der Hormon-Intelligenz: Darmgesundheit für jede Frau	197
Heilmittel gegen ein Ungleichgewicht im Darm	204
Woche 5:	
Unsere Erde, Ihr Körper: Hormone und Entgiftung	207
Häufige endokrine Disruptoren (ED) in unserem Alltag	218
Verringern Sie Ihre Körperlast	228
Woche 6:	
Die Zellheilung ankurbeln: Verjüngungskur für Ihre Eierstöcke	241
Revitalisieren Sie Ihre Mitochondrien, verjüngen Sie Ihre Eierstöcke	247

Teil 3

Nur für Sie: Individuelle Themen-Specials für Ihre hormonelle Gesundheit	255
Specials	
6. Menstruation & PMS	259
Mond-Yoga-Flow	263
Adama, 34	267
Marietta, 36	270
7. Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	275
8. Endometriose	281
Helen, 26	286
9. Fruchtbarkeit	287
Elena, 30	290
Cala, 36	292

10. Uterusmyome	295
Catherine, 46	296
11. Vagina & Sexleben	299
Special: Vaginale Gesundheit	300
Wenn der Sex schmerzt	307
12. Perimenopause	311
Claire, 51	315
Über meine Hormonweisheit	323

Teil 4

Hormon-Intelligenz und Ihre Ernährung	329
Mein Ernährungsplan	331
Die Menüs	335
Rezepte	341
So essen Sie bunt: Salat-Basics	341
Bowls für Ihre innere Göttin	343
Grünzeug & Gemüse	347
Geröstetes Gemüse	348
Getreide & Hülsenfrüchte	350
Fisch, Eier, Geflügel, Fleisch & Tofu	353
Dressings & Saucen	360
(Nuss-)Kerne & Samen	362
Fermentiertes	363
Grüne Säfte & Smoothies für unterwegs	364
Gesundes Vergnügen	365
Tee, Latte, Schorle & Mocktail	369
Dosierungsanleitungen für Kräuter & Nahrungsergänzungsmittel	372
Glossar	385
Register	388
Quellen	396