

INHALT

EINLEITUNG: FRAUSEIN IN DER HEUTIGEN WELT		ZYKLUSFOOD - SO FUNKTIONIERT'S	18
ZYKLUS-BASICS	5	Essen gemäß der jeweiligen Zyklusphase	18
HORMONE LENKEN DEN ZYKLUS	8	Hormonhelper: möglichst unverarbeitete Lebensmittel	18
Die Periode – deine persönliche Feedback-Zentrale	10	Die Zyklusphasen im Überblick	19
Zeit für Rückbesinnung auf sich selbst	10	Menstruation	20
Was ist eine Periode – und was nicht?	10	Folikelphase	21
Deine Periode im Laufe des Lebens	12	Eisprungphase	22
	12	Lutealphase	23
LEBE DEINEN ZYKLUS	14	Die Top 10 aller Zyklusfoods	24
Wichtige Botenstoffe	14	ZYKLUS-PROBLEME	28
Tanz der Hormone: Der Ablauf des Zyklus	14	SYMPTOME LESEN STATT HORMONTEST	30
Mit der richtigen Ernährung gezielt unterstützen	16	Gehe am besten wie eine Detektivin vor!	30
So ist es mir ergangen	17	Testungen im Labor	30

Mein Favorit: nach den Symptomen fragen	31	FOLLIKELPHASE – DER FRÜHLING	68
Dein Hormon-Check-up	32	REZEpte	70
FRAUENKRÄUTER – KLEINE ZYKLUSHELFER	34	Dein Zyklusfood im Frühling	80
Für die Hausapotheke	34	EISPRUNGPHASE – DER SOMMER	96
Meine liebsten Zyklus-Tees	36	REZEpte	98
REZEpte FÜR DEINEN ZYKLUS	38	Dein Zyklusfood im Sommer	108
ZYKLUSFOOD IM ALLTAG	40	LUTEALPHASE – DER HERBST	120
Zyklusfood zu Hause und unterwegs	40	REZEpte	122
Must-haves für die Zyklusküche	41	Dein Zyklusfood im Herbst	130
Ein Monatsplan mit Zyklusfood	42	SERVICE	
MENSTRUATION – DER WINTER	46	Register	152
REZEpte	48	Bücher, Adressen und Dank	157
Dein Zyklusfood im Winter	56	Autorin	158
		Impressum	160