

INHALT

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| EINLEITUNG: FRAUSEIN IN DER HEUTIGEN WELT | 5 | ZYKLUSFOOD – SO FUNKTIONIERT’S | 18 |
| ZYKLUS-BASICS | 8 | Essen gemäß der jeweiligen Zyklusphase | 18 |
| HORMONE LENKEN DEN ZYKLUS | 10 | Hormonhelfer: 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? | 11 | Follikelphase | 21 |
| Deine Periode im Laufe des Lebens | 12 | Eisprungphase | 22 |
| | | Lutealphase | 23 |
| | | Die Top 10 aller Zyklusfoods | 24 |
| LEBE DEINEN ZYKLUS | 14 | ZYKLUS-PROBLEME | 28 |
| Wichtige Botenstoffe | 14 | SYMPTOME LESEN STATT HORMONTEST | 30 |
| Tanz der Hormone: Der Ablauf des Zyklus | 14 | Gehe am besten wie eine Detektivin vor! | 30 |
| Mit der richtigen Ernährung gezielt unterstützen | 16 | Testungen im Labor | 30 |
| So ist es mir ergangen | 17 | | |

| | | | |
|--|----|---------------------------------|-----|
| Mein Favorit: nach den Symptomen fragen | 31 | FOLLIKELPHASE – DER FRÜHLING | 68 |
| Dein Hormon-Check-up | 32 | REZEPTE | 70 |
| FRAUENKRÄUTER – KLEINE ZYKLUSHELPER | 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 |