

INHALT

Meine sekundäre Amenorrhoe im Leistungssport	6
Tabuthema Menstruation	12
1 Das Zyklus-1×1	17
Der weibliche Zyklus	18
Die entscheidenden Hormone	24
2 Zyklusbeschwerden	57
Wenn der Zyklus Probleme macht	58
Das Prämenstruelle Syndrom (PMS)	59
Dysmenorrhoe: Regelschmerzen	65
Zyklusstörungen	71
3 Zyklus und Training in Balance	79
Zyklusgesteuertes Training	80
Zyklusgesteuerte Ernährung	105

4 Frauen ohne Zyklus	129
Sekundäre Amenorrhoe und RED-S	130
Hormonelle Verhütung und der weibliche Zyklus	139
Schwangerschaft und Stillzeit	142
Wechseljahre und Postmenopause	148
 5 Von der Theorie zur Praxis	 155
Trainingspläne für jedes Fitnesslevel	156
Zyklusbasierte Gerichte	191
Rezepte: 1. Zyklushälfte	192
Rezepte: 2. Zyklushälfte	208
 Quellen	 220
Register	222
Über die Autorin	224