

INHALT

VORWORT	13
Weinen, Lachen, Verzweifeln, Ausrasten	13
VERSTEHEN	14
Was erwartet dich?	16
Was genau sind Stimmungsschwankungen?	17
<i>PMS oder PMDS?</i>	18
Die emotionale Frau	21
Haben wir ein Problem?	24
Frauenpower	25
<i>Noch ein paar Worte zur Selbstverantwortung</i>	27
Hormone: Echte Stimmungsmacher?	28
Mögliche Ursachen für Stimmungsschwankungen	33
1. <i>Zu viel Östrogen im Vergleich zu Progesteron</i>	33
2. <i>Zu wenig Östrogen</i>	34

3. Zu wenig oder zu viel Serotonin	34
4. Zu viel Adrenalin und Cortisol.	35
5. Schilddrüsenunterfunktion	35
6. Zu viele männliche Hormone	35
7. Ein Vitamin-B ₆ -Mangel	36
8. Ein Magnesium-Mangel	36
EXKURS	
Warum die Pille eine so große Rolle spielt	38
Warum psychische Veränderungen vor der Periode immer noch ungeklärt sind	40
EXKURS	
Was sagt die Neurowissenschaft?	42
Der Zyklus und unsere Emotionen.	44
<i>Menstruation (Tag 1 bis 6)</i>	44
<i>Erste Zyklusphase (Tag 7 bis 12)</i>	45
<i>Eisprung (Tag 13 bis 16)</i>	45
<i>Zweite Zyklusphase (Tag 17 bis 34)</i>	46
Noch ein paar Worte zu Antidepressiva und Co	48
Reale Geschichten – Du bist damit nicht allein.	50
 ANALYSIEREN	 61
Love your Cycle.	62
<i>Was ist »normal«?</i>	62
<i>Was bedeutet das jetzt?</i>	63
Das MoodBook	66
<i>Wie das MoodBook funktioniert.</i>	66
<i>Deine täglichen Fragen.</i>	66
<i>Deine Stimmungsskala</i>	67
Das MoodBoard	70
<i>Wie du das MoodBoard nutzt</i>	70

UMSETZEN	75
Die Zyklusphasen und wie wir sie besser nutzen können	76
<i>Menstruation (Tag 1 bis 6) – Phase der Ruhe</i>	76
<i>Erste Zyklusphase (Tag 7 bis 12) – Phase der Kreativität</i>	81
<i>Eisprung (Tag 13 bis 16) – Phase der Aktivität</i>	84
<i>Zweite Zyklusphase (Tag 17 bis 34) – Phase der inneren Kraft</i>	86
Der ganzheitliche Körper: drei Stressfaktoren	92
<i>Chemischer Stress</i>	93
<i>Körperlicher Stress</i>	105
<i>Emotionaler Stress</i>	120
Notfalltipps	135
<i>Ätherische Öle</i>	135
<i>Wenn du denkst, es hilft gar nichts mehr</i>	137
ERNÄHRUNGSTIPPS	141
Gute-Laune-Nahrung	142
Schlechte-Laune-Nahrung	144
Gesunde Kräuter	146
Vitalstoffe	147
REZEPTE	151
FRÜHSTÜCK	152
<i>Fruchtiges Haferporridge</i>	152
<i>Homemade-Knuspermüsli</i>	154
<i>Life-Changing-Bread mit Lachs und Avocado</i>	156
MITTAGESSEN	158
<i>Karotten-Pastinaken-Suppe</i>	158
<i>Frischer Salat mit Brokkoli und Blumenkohl</i>	160
<i>Grünkohlauflauf mit Nusskruste</i>	162

ABENDESSEN	164
<i>Chinakohlsalat mit Pilzen</i>	164
<i>Wildlachs mit Wirsing und grünen Bohnen</i>	166
<i>Heilbutt mit Süßkartoffeln und Fenchel</i>	168
DRINKS	170
<i>Kurkuma-Latte</i>	170
<i>Stimmungsmacher</i>	172
<i>Bitter-Elixier</i>	174
ANHANG	176
Die häufigsten Fragen	178
Sieben Tipps für den Mann	180
1. <i>Die Ovy Partner App</i>	180
2. <i>Es ist nicht nur Drama</i>	181
3. <i>Den weiblichen Zyklus verstehen</i>	182
4. <i>Etwas Gutes tun</i>	182
5. <i>Massage mit ätherischen Ölen</i>	183
6. <i>MoodBoard</i>	183
7. <i>Der Joker: Time-out wie im Football</i>	183
Starke Worte	185
Danksagung.	187
Über die Autorin	188
Buchempfehlungen	189
ANMERKUNGEN	190