

Inhalt

Vorwort	10
KAPITEL 1: Der wundersame Menstruationszyklus	
Öffne deine Sinne für die Biologie	14
Welche Zykluslänge ist normal?	16
Die vier Phasen des Menstruationszyklus	18
Haben meine Hormone Nebenwirkungen?	22
Entdecke deine Zyklus-Power	25
Dein Zyklus in vier Jahreszeiten	27
So bringst du deine zyklischen Energien in den Flow	32
KAPITEL 2: PMS und PMDS	
»Hilfe, ich habe PMS!«	36
Warum geht es dir vor den Tagen so schlecht?	40
Überempfindlichkeit gegenüber Sexualhormonen	40
Serotonin und die Stimmung	41
Prolaktin und die Fruchtbarkeit	43
Mikronährstoff- und Vitaminmangel	43
Insulin und Blutzuckerregulation	44
Schilddrüsenunterfunktion	45
Von der Mutter geerbt	45
Die zehn häufigsten PMS-Beschwerden mit Tipps zur Selbsthilfe	46
Unterleibsschmerzen und Krämpfe	46
Müdigkeit und Erschöpfung	48
Kopfschmerzen und Migräne	49
Verdauungsstörungen	50
Brustspannen und Wassereinlagerungen	51
Hautunreinheiten und Akne	52
Innere Unruhe und Schlafstörungen	53

Stimmungsschwankungen und Depressionen	55
Ab wann ist es PMDS?	56
Und was ist nun PCOS?	58
Alles eine Frage des Lebensstils?	59
Stress	61
Ernährung	71
Bewegung	90
Schlaf	93
KAPITEL 3:	
Therapien und Hilfe zur Selbsthilfe	
Das sagt die vorwiegend naturwissenschaftlich orientierte Medizin	98
Besuch in der gynäkologischen Praxis	99
Zyklustracking und Tagebuchschreiben	101
Schmerzmittel, Pille & Co.	107
Psychotherapie	116
Natürlich heilen mit Naturheilmitteln	118
Mönchspfeffer (<i>Vitex agnus castus</i>)	120
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	121
Wilde Yamswurzel (<i>Dioscorea villosa</i>)	122
Ashwagandha (<i>Withania somnifer</i>)	123
Maca (<i>Lepidium meyenii</i>)	124
Passionsblume (<i>Passiflora incarnata</i>)	125
Rosenwurz (<i>Rhodiola rosea</i>)	126
Hanf (<i>Cannabis</i>)	126
Können alternative Verfahren Wunder bewirken?	128
Traditionelle Chinesische Medizin	129
Ayurveda	133
Yoga und Meditation	136
Heilkräuter-Tees und ätherische Öle	143
Heilfasten	146
Hypnotherapie und Autogenes Training	147
Sound Healing (Klangschalentherapie)	148
Energiearbeit	149

Stärke die fünf Säulen deiner Gesundheit	150
Resilienz: Durchbruch deinen Stresszyklus	150
Ernährung: Ein Menü für den Zyklus	155
Bewegung: Aktiv zu mehr Wohlbefinden	159
Schlaf: Lade deine Batterien über Nacht auf	161
Innere Einstellung: Die Kraft aus dem Geist	166

KAPITEL 4:

Mit dem gesellschaftlichen Tabu brechen

Menstruation früher und heute	174
PMS im Arbeitsumfeld	178
Umgang mit PMS im Familienalltag	182

KAPITEL 5:

Lebe in Frieden mit deinem Zyklus

Mit SMART Goals zu gesunden Routinen	188
Sprich über deine Bedürfnisse und nimm Hilfe an	191
Hinfallen. Nicht verzagen. Aufstehen. Krone richten und weitergehen.	192

ANHANG

Mutmachgeschichten	196
Dein Notfallset bei PMS-Beschwerden	201
Dank	204
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	206