

Sachverzeichnis

A

- Adenomyose 114
- Amenorrhoe. Siehe auch Menstruation, ausbleibende
- Androgene 144
- Aufwachttemperatur
 - Zyklusbeobachtung 71
- Ausfluss 63

B

- Bartolonische Drüsen 16
- Beckenboden 119
- Beckenschaukel 120
- Bewegung 101
- Blutzucker
 - stabiler 95
- Brustsymptom 76

C

- Choriongonadotropin
 - humanes (HCG) 39
- Cortisol 47

D

- Darm 106
 - unterstützen 108
- Disruptoren
 - endokrine 106
- Dysmenorrhö. Siehe auch Menstruationsschmerzen
 - primäre 112
 - sekundäre 113

E

- Eibläschen 25

- Eierstöcke 18, 20
- Eileiter 18, 19
- Eireifung 25
- Eireifungsphase 22
 - Dauer 28
 - Länge 84
- Eisprung 36
 - danach 29
 - erkennen 83
 - erkennen, Praxistipp 85
- Eisprungrechner
 - Nachteile 59
- Entspannung 99
 - Atemübung 100
- Ernährung 92

F

- Fasten
 - Einfluss auf Hormone 97
- Free Bleeding 122

G

- Gebärmutter 18
- Gebärmutterhals 18
- Gelbkörper 29, 30, 38
- Gelbkörperphase 22, 29, 86

H

- Harnröhrenöffnung 13
- Hormon
 - follikelstimulierendes (FSH) 25, 38
 - luteinisierendes (LH) 28, 38
- Hormonbalance
 - Lebensstil 90

Hormone 35, 38

- Ernährung 94
- Fasten 97

Hymen. Siehe auch Jungfernhäutchen

J

Jungfernhäutchen 17

K

Kinderwunsch

- unerfüllter 102

Klitoris 13, 18

Klitoriseichel 18

Koagel 25

Koffein

- Einfluss auf Hormone 96

Körperzeichen

- Blutungen 76
- Brustsymptom 76
- Mittelschmerz 75
- sekundäre 75

L

Labien. Siehe auch Vulvalippen

Leber 106

- entlasten 107

Leberwickel 108

M

Menstruation 24

- ausbleibende 139
- ausbleibende, Ernährung 141
- ausbleibende, Mindset 142
- ausbleibende, Pille 140

- ausbleibende, Stressregulation 142

- ausbleibende, Ursachen 141

- Beginn 87

- Dauer 24

- starke 130

- starke, Ernährung 132

- starke, Menstruationsprodukte 132

- starke, Mindset 133

- starke, Ursachen 131

Menstruationsschmerzen 102, 110

- Bewegung 121

- Entspannung 123

- Ernährung 115

- Heilkräuter 117

- Heilpflanzen 127

- Hilfe 115

- Menstruationsprodukte 121

- Mikronährstoffe 118

- Mindset 125

- Stärke 24

- Stressreduktion 125

- Tees 117

- Ursachen 112

- Wärme 123

- Yoni Steaming 124

Mikrobiom

- gesundes 107

Mikronährstoffe 96

Mittelschmerz 75

Muttermund 19

- Beobachtung 68

- ertasten, Praxistipp 70

- Zyklusbeobachtung 68

N

Natürliche Familienplanung (NFP) 7, 56
Nebennieren 41
NFP, mit Sensiplan® 57

O

Östradiol 39
Östrogen 20, 26, 37
Östrogendominanz
– erkennen 103
– erste Hilfe 102
– lindern 104
– Schilddrüse 109
– Symptome 103
Östrogene
– Funktion 27
Östrogensphase. Siehe auch Eireifungsphase
Ovarien. Siehe auch Eierstöcke
Ovulationstest 61

P

Pille. Siehe auch Verhütung, hormonelle
– absetzen 53
Pillenblutung 52
Pilzinfektion 63
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom) 144
– Androgene 144
– Bewegung 147
– Ernährung 146
– Mikronährstoffe 146
– Mindset 147
– Pille 145

Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS) 136
Prämenstruelles Syndrom
– Selbstfürsorge 138
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 102, 134
– Ernährung 136
– Hilfe 136
– Mikronährstoffe 137
– Mindset 137
– Stressreduktion 137
– Symptome 134
Progesteron 20, 29, 37, 40, 137
Progesteron, Funktion 29
Progesteronphase. Siehe auch Gelbkörperphase
Prolaktin 39

S

Schamlippen. Siehe auch Vulvalippen
Scheide. Siehe auch Vagina
Scheidenvorhof 16
Schilddrüse 41
– Östrogendominanz 109
Schlaf 101
Schmerztagebuch 117
Schmierblutung 24
Sensiplan®, Methode 56, 62
Sexualhormone 20
Spotting 77
Steuerhormone 25
Stress
– Auswirkung auf den Zyklus 47
– Progesteron 49
– -reduktion 98

Stressoren

- identifizieren 98

Substanzen, hormonwirksame

- checken 106

T

Tuben. Siehe auch Eileiter

U

Uterus. Siehe auch Gebärmutter

V

Vagina 13, 17

Vaginose 63

Venushügel 16

Verhütung

- hormonelle 50

Von-Willebrand-Syndrom 131

Vulva 13, 14, 16

Vulvalippen 13, 14, 16

W

Wechseljahresbeschwerden

- vorbeugen 91

X

Xenoöstrogene 104

Y

Yoni Steaming 124

Z

Zervixschleim 19, 27, 62, 63

- beobachten 64

- Zyklusbeobachtung 66

Zervixschleim, Praxistipp 64

Zyklus

- anovulatorisch 140

- Dauer 32

- Funktionsweise 21

- gesunder 34

- unregelmäßiger 44, 45

Zyklus-Apps

- Nachteile 58

Zyklusbeobachtung 55

- Aufwachttemperatur 71

- Muttermund 68

- Tools 58

- Zervixschleim 66

- Zyklusblatt 80

Zyklusbeschwerden

- Heilpflanzen 127

Zykluslänge, normale 23

Zyklusphase 22

- erste 23

- zweite 28