

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 108
ADHS 100
Affirmationen, positive 107
Aggressionen 85
Akupressurmatte 111
Akupunktur 112
Akzeptanz 80
Angehörige 90
Antibabypille 10, 87, 88
Anti-Müller-Hormon 32
Ashwagandha 43
Autismus 99

B

Berufsleben 102
Beziehungen 96
Bluttests 47
BWRT® 107

C

CBD-Öl 41
Citalopram 27, 30
Clomifen 25

D

Dankbarkeit 79
Darmgesundheit 76
Depressionen 86

E

Eisprung 10
Endokrinologie 32
Ernährungsumstellung 74, 76,
110

G

Gefühle 97

H

Hashimoto 73
Hochsensibilität 98
Hormon-Brust-Uterus-
Gesundheit 20

K

Kinderwunsch 24, 26
Kommunikation 91, 96, 111

L

Libido 77
Libidoverlust 77, 80

M

Magnesium 43
Melatonin 43
Menstruation 10, 23, 26
Metformin 36
Migräne 52
Mindset 106
Mönchspfeffer 31
Moortabletten 43

N

Nährstoffhaushalt 48
Nahrungsergänzungsmittel 81,
82
Naturheilkunde 63, 64
Notfallkoffer 109

O

Östrogen 68

P

Partnerschaft 85, 91
PCO-Syndrom 35
Pessimismus 106
PMDS 13, 64
– Beschwerden 14
– Definition 13
– Diagnose 45
– Symptome 16
– Tagebuch 45
– Tipps 109
PME 15
PMS 14
Progesteron 25, 75
Progesteron-Salbe 49

S

Scham 87
Schilddrüse 73
Schwangerschaft 26, 38
Selbsthilfegruppe 96, 115
Sepranolon 40, 50, 51

Sexualität 77
Speicheltests 47
Sport 111
Suizid 114

T

Tagebuch 45, 111

V

Vitamine 31

W

Wochenbettdepression 27
Wut 85, 89, 90

Y

Yoga 109

Z

Zink 43
Zyklus 68

Empfehlungen von Dani Wolf

Alle Internetseiten wurden am 28.4.2022 aufgerufen.

Hilfreiche Internetadressen:

PMDS Selbsthilfe e. V.:
[pmds-selbsthilfe-ev.de](https://www.pmds-selbsthilfe-ev.de)

PMS/PMDS Mentorin:
[die-pms-pmds-mentorin.de](https://www.die-pms-pmds-mentorin.de),
[instagram.com/pmds_mentorin](https://www.instagram.com/pmds_mentorin)

IAPMD Global: [iapmd.org](https://www.iapmd.org),
[instagram.com/iapmdglobal](https://www.instagram.com/iapmdglobal)

NAPS: [pms.org.uk](https://www.pms.org.uk)
Asarina Pharma: [asarina-pharma.com/sepranolone](https://www.asarina-pharma.com/sepranolone)

Hochsensibilität: [kathrin-borghoff.de](https://www.kathrin-borghoff.de)

ADHS-Test für Frauen: [additudemag.com/self-test-adhd-symptoms-women-girls](https://www.additudemag.com/self-test-adhd-symptoms-women-girls)

PMDS-Hilfe: [pmds-hilfe.de](https://www.pmds-hilfe.de)