

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amarant

- Paprika, gefüllte, mit Amarant und Cranberrys 104

Äpfel

- Apfelkuchen-Skyr-Bowl 134
- Green-Glow-Smoothie 117

Aubergine

- Ratatouille mit Quarkbrötchen 117

Auberginen

- Aubergine, geröstete, mit Tempeh und Tahinsauce 149
- Safranreis mit Bohnen 141

Avocados

- Porridge, herzhafter 92
- Salat mit essbaren Blüten und Avocado 126
- Sushi-Bowl mit Nori-Alge und würzigem Tofu 103
- Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce 122

B

Bagels 110

Bananen

- Green-Glow-Smoothie 117
- Pancakes mit Beerensauce und Chia-Joghurt 112
- Powerriegel 135

Beeren

- Pancakes mit Beerensauce und Chia-Joghurt 112

Blumenkohl

- Blumenkohl-Pastinaken-Püree mit Pilzsauce 149
- Blumenkohl-Pizza-Margherita 124
- Curry-Blumenkohl auf Joghurtsauce 121
- Kokoscurry mit Quinoa 104

Bohnen

- Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Räuchertofu 103
- Chilli sin Carne mit Feldsalat und Nachos 100
- Piyaz – türkischer Weiße-Bohnen-Salat 125
- Protein-Schokokekse aus Kidneybohnen 137
- Safranreis mit Bohnen 141
- Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce 122
- Tacos mit mexikanisch gewürztem Tofu 138
- Weiße-Bohnen-Suppe, cremige 142

Brennnessel-Knödel 97

Brokkoli

- Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing 113
- Kokoscurry mit Quinoa 104
- Pasta mit Brokkoli & Spinat 9
- Vollkorn-Brotsalat, knuspriger 125

Brotzeit mit Tofu-Leberwurst 95

Buchweizen

- Buchweizen-Champignon-Pfanne, nussige 131
- Kohlrouladen mit Paprikasauce 102

Burger mit Rote-Bete-Patty 107

C

Carrot-Cake-Granola 136

Champignons

- Blumenkohl-Pastinaken-Püree mit Pilzsauce 149
- Buchweizen-Champignon-Pfanne, nussige 131
- Gemüse-Spinat-Quiche, proteinreiche 133
- Nussbraten mit Maronen 147
- Porridge, herzhafter 92

Chiasamen

- Pancakes mit Beerensauce und Chia-Joghurt 112
- Powerriegel 135
- Tiramisu-Chia-Pudding 111

Chilli sin Carne mit Feldsalat und Nachos 100

Cracker 118

Cranberrys

- Paprika, gefüllte, mit Amarant und Cranberrys 104
- Curry-Blumenkohl auf Joghurtsauce 121

D

Dal, aromatisches indisches 138

Datteln

- Carrot-Cake-Granola 136
- Datteln, gefüllte 133
- Energyballs, zitronige 115
- Powerriegel 135

E

Edamame

- Instantnudeln im Glas 93
- Energyballs, zitronige 115

Erbesen

- Pasta Primavera 121
- Smashed-Pea-Bagel mit Tempeh 110
- Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce 122

- Tofu-Erbesen-Aufstrich, cremiger, mit Crackern 118
- Vollkornnudeln mit Erbsen-Rucola-Pesto 111

F

Feldsalat

- Chilli sin Carne mit Feldsalat und Nachos 100

Fenchel

- Fenchel-Kartoffel-Suppe 146
- Fenchel-Orangen mit Oliven 144
- Sandwich mit Fenchel, Spinat und Fetacreme 132

Feta

- Sandwich mit Fenchel, Spinat und Fetacreme 132
 - Zucchini-Boote mit Paprika-Quinoa-Kruste 146
- Frühstücksmuffins, mediterrane 98

G

Galette mit No-Eiersalat 114

Gemüse-Spinat-Quiche, proteinreiche 133

Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing 113

Granola 8, 136

Green-Glow-Smoothie 117

Grünkohl

- Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing 113
- Grünkohlchips, knusprige 113
- Kokoscurry mit Quinoa 104
- Proteinpasta-Auflauf mit Grünkohlsauce 102
- Weiße-Bohnen-Suppe, cremige 142

Gurken

- Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing 113
- Protein-Nudelsalat 115
- Sushi-Bowl mit Nori-Alge und würzigem Tofu 103
- Vollkorn-Brotsalat, knuspriger 125

H

Haselnussbutter-Cups 99

Hummus 9, 137

I

Immun-Shots mit Ingwer 131

Ingwer

Immun-Shots mit Ingwer 131

Instantnudeln im Glas 93

J**Joghurt**

- Curry-Blumenkohl auf Joghurtsauce 121
- Green-Glow-Smoothie 117
- Pancakes mit Beersauce und Chia-Joghurt 112
- Schoko-Zucchini-Brownies mit Joghurt 94
- Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce 122
- Wurzelgemüse mit Kichererbsentofu 142
- Zucchini-Waffeln mit Dill-Joghurt-Dip 126
- Joghurt-Bowl mit Granola 8

K**Kartoffeln**

- Blumenkohl-Pastinaken-Püree mit Pilzsauce 149
- Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Räuchertofu 103
- Fenchel-Kartoffel-Suppe 146
- Kartoffelsalat mit Sprossen und Räuchertofu 99
- Linsentaler, Spargel und Sauce hollandaise 100
- Mac & Cheese 141
- Tomaten mit Linsenfüllung und Kartoffelspalten 143

Kichererbsen

- Burger mit Rote-Bete-Patty 107
- Galette mit No-Eiersalat 114
- Hummus 137
- Kokoscurry mit Quinoa 104
- Möhrenhummus 107
- Ofengemüse mit Hummus 9
- Ofenkürbis mit Balsamico-Rotkohl 144
- Schoko-Keksteig 97

Kichererbsentofu 142

Kohlrouladen mit Paprikasauce 102

Kokoscurry mit Quinoa 104

Kokos-Hafer-Kuchen 116

Kürbis

- Linsen-Wraps mit Ofengemüse 137
- Ofenkürbis mit Balsamico-Rotkohl 144

L**Linsen**

- Burger mit Rote-Bete-Patty 107
- Chili sin Carne mit Feldsalat und Nachos 100
- Dal, aromatisches indisches 138

- Linsentaler, Spargel und Sauce hollandaise 100
- Linsen-Wraps mit Ofengemüse 137
- Nussbraten mit Maronen 147
- Tomaten mit Linsenfüllung und Kartoffelspalten 143

M

Mac & Cheese 141

Maronen

- Nussbraten mit Maronen 147
- Miso-Ramen mit Seidentofu 124

Möhren

- Burger mit Rote-Bete-Patty 107
- Carrot-Cake-Granola 136
- Chili sin Carne mit Feldsalat und Nachos 100
- Gemüse-Spinat-Quiche, proteinreiche 133
- Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing 113
- Instantnudeln im Glas 93
- Linsen-Wraps mit Ofengemüse 137
- Mac & Cheese 141
- Miso-Ramen mit Seidentofu 124
- Möhrenhummus 107
- Nussbraten mit Maronen 147
- Okonomiyaki – pikante Weißkohl-Pfannkuchen 122
- Protein-Nudelsalat 115
- Safranreis mit Bohnen 141
- Sushi-Bowl mit Nori-Alge und würzigem Tofu 103
- Weiße-Bohnen-Suppe, cremige 142
- Wurzelgemüse mit Kichererbsentofu 142

N

Nudelsalat 115

Nussbraten mit Maronen 147

O

- Ofengemüse mit Hummus 9
- Ofenkürbis mit Balsamico-Rotkohl 144

Okonomiyaki – pikante Weißkohl-Pfannkuchen 122

Olivens

- Fenchel-Orangen mit Oliven 144

Orangen

- Fenchel-Orangen mit Oliven 144

P**Pak Choi**

- Miso-Ramen mit Seidentofu 124
- Pancakes mit Beersauce und Chia-Joghurt 112

Paprika

- Chili sin Carne mit Feldsalat und Nachos 100
- Frühstücksmuffins, mediterrane 98
- Instantnudeln im Glas 93
- Kohlrouladen mit Paprikasauce 102
- Linsen-Wraps mit Ofengemüse 137
- Ofengemüse mit Hummus 9
- Paprika, gefüllte, mit Amarant und Cranberrys 104
- Pasta mit Cashew-Paprika-Sauce 135
- Zucchini-Nudelsalat 115
- Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce 122
- Tofu-Rührei 96
- Zucchini-Boote mit Paprika-Quinoa-Kruste 146

Pasta

- Mac & Cheese 141
- Pasta mit Cashew-Paprika-Sauce 135
- Pasta Primavera 121
- Protein-Nudelsalat 115
- Proteinpasta-Auflauf mit Grünkohlsauce 102
- Vollkornnudeln mit Erbsen-Rucola-Pesto 111
- Pasta, cremige, mit Brokkoli & Spinat 9

Pastinaken

- Blumenkohl-Pastinaken-Püree mit Pilzsauce 149
- Wurzelgemüse mit Kichererbsentofu 142
- Pflaumen-Crumble, herbstlicher 130

Piyaz – türkischer Weiße-Bohnen-Salat 125

Pizza

- Blumenkohl-Pizza-Margherita 124
- Porridge, herzhafter 92
- Powerriegel 135
- Protein-Nudelsalat 115
- Proteinpasta-Auflauf mit Grünkohlsauce 102
- Protein-Schokokekse aus Kidneybohnen 137

Q**Quark**

- Zucchini-Boote mit Paprika-Quinoa-Kruste 146

Quarkbrötchen 117

Quinoa

- Kokoscurry mit Quinoa 104

- Zucchini-Boote mit Paprika-Quinoa-Kruste 146

R

- Ramen, Miso-, mit Pak Choi, Möhre und Seidentofu 124
- Ratatouille mit Quarkbrötchen 117

Reis

- Dal, aromatisches indisches 138
- Safranreis mit Bohnen 141
- Sushi-Bowl mit Nori-Alge und würzigem Tofu 103

Rote Bete

- Burger mit Rote-Bete-Patty 107
- Gemüse-Spinat-Quiche, proteinreiche 133
- Ofengemüse mit Hummus 9
- Wurzelgemüse mit Kichererbsentofu 142

Rotkohl

- Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing 113
- Instantnudeln im Glas 93
- Ofenkürbis mit Balsamico-Rotkohl 144

Rucola

- Protein-Nudelsalat 115
- Vollkornnudeln mit Erbsen-Rucola-Pesto 111

S

- Saatenbrot 107
- Safranreis mit Bohnen 141
- Salat mit essbaren Blüten und Avocado 126
- Sandwich mit Fenchel, Spinat und Fetacreme 132
- Sauce hollandaise 100
- Schoko-Keksteig 97
- Schokolade**
 - Datteln, gefüllte 133
 - Haselnussbutter-Cups 99
 - Pflaumen-Crumble, herbstlicher 130
 - Protein-Schokokekse aus Kidneybohnen 137
 - Schoko-Karamell-Proteinriegel 95
 - Schoko-Zucchini-Brownies mit Joghurt 94
 - Süßkartoffel-Blondies 93

Sellerie

- Green-Glow-Smoothie 117
- Weiße-Bohnen-Suppe, cremige 142

Skyr

- Apfelkuchen-Skyr-Bowl 134

- Smashed-Pea-Bagel mit Tempeh 110

Spargel

- Linsentaler, Spargel und Sauce hollandaise 100
- Pasta Primavera 121

Spinat

- Gemüse-Spinat-Quiche, proteinreiche 133
- Green-Glow-Smoothie 117
- Paprika, gefüllte, mit Amarant und Cranberrys 104
- Pasta mit Brokkoli & Spinat 9
- Porridge, herzhafter 92
- Sandwich mit Fenchel, Spinat und Fetacreme 132
- Spinat-Knödel 97
- Spinat-Tofurührei 96
- Sushi-Bowl mit Nori-Alge und würzigem Tofu 103

Süßkartoffeln

- Ofengemüse mit Hummus 9
- Süßkartoffel-Blondies 93
- Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce 122

T

- Tacos mit mexikanisch gewürztem Tofu 138

Tempeh

- Aubergine, geröstete, mit Tempeh und Tahinsauce 149
- Smashed-Pea-Bagel mit Tempeh 110

- Tiramisu-Chia-Pudding 111

Tofu

- Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Räuchertofu 103
- Buchweizen-Champignon-Pfanne, nussige 131
- Gemüse-Spinat-Quiche, proteinreiche 133
- Glasnudelsalat mit Erdnuss-Dressing 113
- Instantnudeln im Glas 93
- Kartoffelsalat mit Sprossen und Räuchertofu 99
- Kohlrouladen mit Paprikasauce 102
- Miso-Ramen mit Seidentofu 124
- Ofenkürbis mit Balsamico-Rotkohl 144
- Paprika, gefüllte, mit Amarant und Cranberrys 104
- Protein-Nudelsalat 115
- Sandwich mit Fenchel, Spinat und Fetacreme 132
- Spinat-Tofurührei 96

- Sushi-Bowl mit Nori-Alge und würzigem Tofu 103
- Tacos mit mexikanisch gewürztem Tofu 138
- Tofu-Erbsen-Aufstrich, cremiger, mit Crackern 118
- Tofu-Leberwurst 95
- Vollkorn-Brotsalat, knuspriger 125

Tomaten

- Dal, aromatisches indisches 138
- Ratatouille mit Quarkbrötchen 117
- Salat mit essbaren Blüten und Avocado 126
- Tacos mit mexikanisch gewürztem Tofu 138
- Tomaten mit Linsenfüllung und Kartoffelspalten 143
- Vollkorn-Brotsalat, knuspriger 125
- Vollkornnudeln mit Erbsen-Rucola-Pesto 111

V

- Vollkorn-Brotsalat, knuspriger 125
- Vollkornnudeln mit Erbsen-Rucola-Pesto 111

W

- Weiße-Bohnen-Suppe, cremige 142

Weißkohl

- Okonomiyaki – pikante Weißkohl-Pfannkuchen 122
- Wurzelgemüse mit Kichererbsentofu 142

Z

Zucchini

- Frühstücksmuffins, mediterrane 98
- Gemüse-Spinat-Quiche, proteinreiche 133
- Linsen-Wraps mit Ofengemüse 137
- Ofengemüse mit Hummus 9
- Ratatouille mit Quarkbrötchen 117
- Schoko-Zucchini-Brownies mit Joghurt 94
- Süßkartoffelkumpir mit Joghurtsauce 122
- Zucchini-Boote mit Paprika-Quinoa-Kruste 146
- Zucchini-Waffeln mit Dill-Joghurt-Dip 126

Stichwortverzeichnis

A

Acne tarda 45
 Aggressionen 35 f., 50
 Akne 23, 38 f., 45 f., 67
 Alkohol 24, 32, 34, 36, 40, 45 f.,
 50, 57
 Aminosäuren 51, 66, 80
 Angst 22, 25, 33, 36 f., 40, 47,
 66 ff.
 Antibabypille 7, 32 f., 38 f., 45,
 64, 74
 Antioxidanzien 38, 53, 57, 75, 79,
 82, 129
 Ashwagandha 51, 68

B

Ballaststoffe 35, 42, 46, 48, 62,
 65, 70, 72, 75, 77, 79, 83, 91,
 109, 129
 Basaltemperatur 29 ff.
 Basilikum 69
 Beifuß 69
 Bio-Lebensmittel 35, 63
 Blähungen 28, 47, 80
 Blasenschwäche 35
 Bluthochdruck 23
 Blutung 20, 28, 67 f.
 Blutzuckerspiegel 22 ff., 46, 74,
 78, 86, 109
 Brennnessel 39, 62, 69, 79
 Brunnenkresse 69
 Brustkrebs 18, 32 f., 78
 Brustschmerzen 47
 Brustspannen 33, 47

C

Carotinoide 45, 57, 63, 70
 Cholesterinspiegel 17
 Cholin 57, 65
 Cortisol 16, 19, 22 f., 34, 36, 45
 Curcumin 44 f.

D

Depressionen 23, 33, 35 f., 39 f.,
 47
 DHEA (Dehydroepiandrosteron)
 16, 21 f.
 Diabetes 23 f., 35, 74
 Dopamin 37
 Dpressionen 37

E

effektorische Hormone 15 f.
 Eierstöcke 14, 16 f., 19 f., 24, 26,
 33, 36, 38 f., 41, 46, 74
 Eisen 20, 38, 45, 65, 72 f., 91
 Eisprung 16 f., 19, 26 ff., 33, 36,
 50, 65, 68, 74 f., 79

endokrine Disruptoren 18, 32,
 35, 86
 endokrines System 14, 16
 Endometriose 13, 41 f., 44, 57,
 65 f., 94
 Entzündungen 22, 37, 41, 47, 57, 75
 Epiphyse 15
 Essen, achtsames 60
 Estetrol 18
 Estradiol 17
 Estriol 17
 Estron 17

F

Fehlgeburten 36
 Fette 44, 46, 63, 78, 82
 Fettsäuren, gesättigte 40, 50, 63
 Fettsäuren, ungesättigte 25, 45,
 57, 63, 78
 Fettstoffwechsel 17, 22, 65
 Flavonoide 44 f., 63, 69 f.
 Fleisch 32, 36, 44, 50, 59, 63
 Follikel 16 f., 19, 27, 35
 Follikelphase 13, 16 f., 26, 30, 50,
 57, 65 f., 68 f., 72, 74 ff., 78, 80 f.,
 84, 108
 Folsäure 24, 46, 49, 51, 57, 65, 74
 Frauenmantel 68
 FSH (Follikelstimulierendes
 Hormon) 16, 27, 75

G

Gebärmutterschleimhaut 17, 19,
 26 f., 41, 72, 75, 80
 Gelbkörper 16 ff., 27, 36
 Gelenkschmerzen 35
 Gereiztheit 7, 37, 50
 Gewichtszunahme 23, 33, 36, 39,
 47, 60
 Ghrelin 34, 37, 56
 Giersch 69
 glandotrope Hormone 15 f.
 Glucomannan 65
 GnRH (Gonadotropin-Releasing-
 Hormon) 16 f., 46
 Griffonia 51, 68

H

Haarausfall 35 f., 38 f.
 Hautprobleme 35 f., 46, 70
 Heavy Bleeding 28
 Heilpflanzen 67
 Heißhunger 23, 47, 60, 74, 78, 84
 Himbeerblätter 68
 Hirsutismus 38, 46
 Hirtentäschel 68
 Hitzewallungen 28, 35 f., 67
 Hopfen 68

Hormon-Horoskop 13
 Hormonsystem. *Siehe*
auch endokrines System
 Hormonungleichgewicht 32
 Hypophyse 14, 16, 19, 22, 26, 33
 Hypothalamus 14, 16, 19, 22, 26,
 33

I

Immunsystem 16 f., 34, 63
 Insulin 16, 22 ff., 34, 46, 65, 74, 81
 Insulinresistenz 23, 38 f., 46, 74
 Insulinsensitivität 40, 74, 78, 81
 Isoflavone 35, 78

J

Jod 20, 38, 45, 50, 57, 65, 75, 77,
 109
 Johanniskraut 67

K

Kalorienbedarf 75
 Kalzium 17, 43, 45 ff., 49 ff., 57,
 65 f., 69, 72 f., 75, 77, 79, 91, 109
 Kamille 68
 Kinderwunsch 22, 29, 36, 57, 65
 Koffein 23
 Kohlenhydrate 44, 46, 48, 50, 52,
 57, 62, 74, 78, 81, 83 f., 129
 Konzentrationsschwäche 33
 Kopfschmerzen 23, 28, 33, 36,
 47, 80
 Körperbehaarung 38

L

LH (Luteinisierendes Hormon) 16,
 27 ff., 46
 Libido 13, 16, 19, 22 f., 33 ff., 39,
 67
 Liebstöckel 69
 Lignane 35, 44, 70
 Löwenzahn 69
 Lutealphase 13, 16 ff., 26 f., 30, 45,
 47, 50 f., 57, 65 f., 68 f., 72, 75,
 78, 80 ff., 84, 128
 Lysin 66, 80, 83

M

Magnesium 25, 36, 38 f., 43 f., 46,
 50 ff., 65, 69, 72 ff., 81, 91
 Mariendistel 67
 Meal-Prep 85 f.
 Melatonin 15, 34, 51
 Melisse 51, 69
 Menopause 14, 17, 35, 57, 65
 Menstruation 12, 26 ff., 36, 45, 47,
 50, 65 ff., 72 f., 80, 90

Menstruationsbeschwerden 68, 72, 80
 Menstruationsschmerzen 33, 68, 72
 Migräne 33, 36
 Mikrobiom 18, 37, 75
 Milchprodukte 32, 36, 40, 43 f., 46, 49, 59, 63
 Modell-Zyklus 26
 Mönchspfeffer 45, 51, 67, 80
 Müdigkeit 22, 33, 39, 47, 65 f.
 Muttermund 28 ff.
 Myome 33, 36

N

Nahrungsergänzung 25, 39, 45, 47, 51, 64 f., 78, 80
 Nebennieren 16, 38, 46, 51
 Nebennierenerschöpfung 21
 Nebennierenrinde 16 f., 19, 22
 Nikotin 24, 45 f.

O

Odermennig 67
 Omega-3-Fettsäuren 24, 39, 42, 44, 51 f., 63, 66
 Osteoporose 17 f., 23, 35, 40, 65
 Östrololom 18
 Östrogendominanz 32 f., 36 ff., 46, 72
 Östrogene 16 ff., 21 f., 24, 27 ff., 32 ff., 37 f., 40, 45, 47, 50 f., 56, 65, 68 ff., 72, 74 f., 78, 81
 Östrogenmangel 33 ff., 45

P

PCOS 24, 38, 46, 48, 57, 65 f., 69
 Periode. *Siehe auch* Menstruation
 Phytoöstrogene 18, 35, 42, 44, 68 ff., 75 f., 109
 PMDS 13, 47, 50 ff., 66 f., 78
 PMS 25, 33, 36 f., 47, 50 ff., 65 ff., 78, 80
 Polyphenole 45, 63, 70
 Präbiotika 53
 Probiotika 18, 45, 53, 66
 Progesteron 16, 18 ff., 22, 27, 32, 36, 38, 47, 51, 56, 68, 75, 80 f.
 Progesteronmangel 22, 36, 38

Proliferationsphase 29
 Prostaglandine 28, 72, 80
 Proteine 44 f., 48, 57, 62, 66, 75 f., 78, 81 f., 86

R

Reizbarkeit 33, 35, 39, 47, 80
 Releasing-Hormone 14, 16
 resistente Stärke 86
 Retinol 45
 Rosmarin 69
 Rotklee 68, 70

S

Schafgarbe 68
 Scheidentrockenheit 34 f.
 Schilddrüsenhormone 19 f., 33, 50
 Schilddrüsenüberfunktion 19
 Schilddrüsenunterfunktion 19, 33, 36
 Schlafmangel 22, 24, 34
 Schlafstörungen 23, 33, 35 ff., 39, 47, 68
 Schmierblutungen 36
 Schwangerschaft 14, 18 f., 33, 35 f., 38, 41, 45, 65, 67, 80
 Schwangerschaftsverlust. *Siehe auch* Fehlgeburten
 sekundäre Pflanzenstoffe 44, 63, 70 f.
 Selen 20, 36, 38, 45, 50, 57, 66, 74 f., 77, 109
 Serotonin 37, 47, 50 f., 68
 SHBG (Sexualhormon bindendes Globulin) 19, 38 f.
 Sojaprodukte 35, 62, 78
 Sport 13, 33, 36, 40, 46, 66, 80 f., 84
 Stibene 44
 Stimmungsschwankungen 7, 23, 33, 35 f., 39, 47, 67, 78, 80
 Stress 21 ff., 25, 33, 36, 39, 45, 47, 51, 56 f., 66, 69, 75, 78
 Supplementierung. *Siehe auch* Nahrungsergänzung

T

Testosteron 13, 16, 19, 22, 35, 38 f., 45 f., 66

Testosteronmangel 39
 Testosteronüberschuss 19, 38 f.
 Transfettsäuren 44, 57
 Traubensilberkerze 67
 Tryptophan 50 f., 53, 66

U

Unfruchtbarkeit 35, 39, 46, 57

V

Vagina 31
 Verdauung 22, 41, 60 ff., 65 f., 68 f., 71, 75, 80, 91, 109, 129
 Verstopfung 47, 80 f.
 Vitamin B3 24
 Vitamin B6 24 f., 36, 38, 45, 57, 66, 74
 Vitamin B12 24, 36, 38, 45 f., 49, 57, 64, 66, 74
 Vitamin C 20, 25, 36, 38, 43 ff., 49, 51, 57, 63, 66, 69, 72 ff., 91
 Vitamin D 24, 39 f., 42, 44 ff., 49 f., 66
 Vitamin E 25, 36, 38, 43 f., 51, 57, 66, 74
 Vollkornprodukte 43 f., 59, 76, 83
 Vulva 31

W

Wassereinlagerungen 33, 36, 40, 47, 50
 Wechseljahre 14, 16 ff., 32, 35 f., 45, 66 ff.

X

Xenoöstrogene 18, 32

Z

Zervixschleim 17, 28 ff., 33
 Zimt 69
 Zink 25, 39, 45 f., 48, 51, 53, 66, 74 ff., 109
 Zucker 36, 40, 44 ff., 62
 Zwischenblutungen 35
 Zyklusbeobachtung 30
 Zyklusstörungen 23, 36, 39
 Zysten 33, 36, 46

Quellen der Adobe-Stock-Bilder

S. 6 © Pajaros Volando/stock.adobe.com; S. 10 © Александр Ивчик/stock.adobe.com; S. 54 © Edalin/stock.adobe.com; S. 67 © Rhönbergfoto/stock.adobe.com; S. 68 Kamille: © breakingthewalls/stock.adobe.com, Himbeerblätter: © valerii kalantai/stock.adobe.com; S. 69 Beifuß: © orestligetka/stock.adobe.com, Brunnenkresse: © hjschneider/stock.adobe.com, Löwenzahn: © Bert Folsom/stock.adobe.com, Liebstöckel: © sola_sola/stock.adobe.com; S. 71 © oksix/stock.adobe.com; S. 88 © Iryna Melnyk/stock.adobe.com; S. 101 © sveta_zarzamora/stock.adobe.com; S. 106 © vaaseenaa/stock.adobe.com; S. 119 © CreativeArt/stock.adobe.com; S. 120 © okkijan2010/stock.adobe.com; S. 123 © anna_shepulova/stock.adobe.com; S. 127 © Анна Журавлева/stock.adobe.com; S. 139 © nadianb/stock.adobe.com; S. 140 © vaaseenaa/stock.adobe.com; S. 145 © Laura Negrato/stock.adobe.com; S. 148 © azurita/stock.adobe.com