

Zutaten- und Rezeptverzeichnis

A

Apfel

- Apfel-Scones 127
- Birchermüsli 130
- Schweinekotelett mit Apfel und Salbei 84
- Tarte Tatin 119

B

Banane

- Bananen-Kakao-Smoothie 33
- Bananen-Schokokuchen 117
- Heidelbeer-Kokos-Smoothie 32
- Kiwi-Minz-Smoothie 33

Beeren

- Clafoutis 116

Birne

- Birchermüsli 130
- Birnen-Schoko-Crumble 121
- Birne-Walnuss-Lebkuchen 118

Blumenkohl

- Blumenkohl-Rosmarin-Suppe 44
- Gerösteter Blumenkohl mit Perlgraupen 58
- Kürbis-Linsen-Salat 56

Bohnen

- Frühlingsrisotto mit grünem Spargel 81
- Kürbiscurry mit Schlangenbohnen 86

- Neue Kartoffeln mit Feta und Bohnen 60

Brombeeren

- Clafoutis 116

Buchweizen

- Buchweizensalat mit Lachs und Fenchel 57

C

Cashewkerne

- Kürbiscurry mit Schlangenbohnen 86

Champignons

- Gerösteter Blumenkohl mit Perlgraupen 58

D

Dill

- Buchweizensalat mit Lachs und Fenchel 57

E

Edamame

- Wildreis mit Lachs 91

Eier

- Bananen-Schokokuchen 117
- Birne-Walnuss-Lebkuchen 118
- Clafoutis 116
- Karottenkuchen 120
- Käse-Scones 128
- Kokos-Tapioka mit Mango 125
- Nektarinenkuchen 126
- Oca-Mangold-Galettes 78
- Omelett Arnold Bennett 89

- Polpette 83

- Schoko-Mandel-Brownies 124

- Spanakopita mit Mangold 79

- Spargel-Frittata 88

- Süßkartoffel-Koriander-Puffer 76

Erbsen

- Erbsensuppe mit Schweinshaxe 47

Estragon

- Estragon-Hähnchen 87

F

Fenchel

- Baby-Wurzelgemüse mit Ziegenkäse 59
- Buchweizensalat mit Lachs und Fenchel 57
- Spanakopita mit Mangold 79

Feta

- Frühlingsrisotto mit grünem Spargel 81
- Gerösteter Blumenkohl mit Perlgraupen 58
- Neue Kartoffeln mit Feta und Bohnen 60
- Oca-Mangold-Galettes 78
- Spanakopita mit Mangold 79
- Spargel-Frittata 88

H

Haferflocken

- Birchermüsli 130

– Birnen-Schoko-Crumble
121

Haselnüsse

- Apfel-Scones 127
- Kürbisgratin mit gerösteten Haselnüssen 77
- Kürbis-Linsen-Salat 56
- »Lasagne« mit Kürbis und Salbeibutter 90

Heidelbeeren

- Clafoutis 116
- Heidelbeer-Kokos-Smoothie 32

Huhn

- Estragon-Hähnchen 87
- Marokkanisches Hühnchen 82

I

Ingwer

- Birne-Walnuss-Lebkuchen 118
- Erkältungsaufguss 30
- Ingwer-Zitronengras-Tee 32
- Wildreis mit Lachs 91

K

Kapern

- Buchweizensalat mit Lachs und Fenchel 57

Karotten

- Baby-Wurzelgemüse mit Ziegenkäse 59
- Karottenkuchen 120
- Marokkanisches Hühnchen 82

Kartoffeln

- Erbsensuppe mit Schweinshaxe 47

– Neue Kartoffeln mit Feta und Bohnen 60

– Zwiebelsuppe 49

Käse-Scones 128

Kichererbsen

- Kichererbsensuppe 46
- Marokkanisches Hühnchen 82

Kiwi

– Kiwi-Minz-Smoothie 33

Kokosmilch/-nusscreme

- Heidelbeer-Kokos-Smoothie 32
- Kokos-Tapioka mit Mango 125
- Kürbiscurry mit Schlangenbohnen 86
- Kürbis-Kokos-Suppe mit Zitronengras und Koriander 45

Koriander

- Erkältungsaufguss 30
 - Kichererbsensuppe 46
 - Kürbiscurry mit Schlangenbohnen 86
 - Kürbis-Kokos-Suppe mit Zitronengras und Koriander 45
 - Marokkanisches Hühnchen 82
 - Süßkartoffel-Koriander-Puffer 76
 - Wildreis mit Lachs 91
- ### **Kreuzkümmel**
- Kichererbsensuppe 46
 - Kürbiscurry mit Schlangenbohnen 86
 - Kürbis-Kokos-Suppe mit Zitronengras und Koriander 45
 - Linsen-Mangold-Suppe 48

– Marokkanisches Hühnchen 82

– Neue Kartoffeln mit Feta und Bohnen 60

– Süßkartoffel-Koriander-Puffer 76

Kürbis

- Kürbiscurry mit Schlangenbohnen 86
- Kürbisgratin mit gerösteten Haselnüssen 77
- Kürbis-Kokos-Suppe mit Zitronengras und Koriander 45
- Kürbis-Linsen-Salat 56
- »Lasagne« mit Kürbis und Salbeibutter 90

Kurkuma

- Kichererbsensuppe 46
- Neue Kartoffeln mit Feta und Bohnen 60

L

Lachs

- Buchweizensalat mit Lachs und Fenchel 57
- Wildreis mit Lachs 91

Lauch

- Baby-Wurzelgemüse mit Ziegenkäse 59
- Kürbisgratin mit gerösteten Haselnüssen 77

Lebkuchen

- Birne-Walnuss-Lebkuchen 118

Linsen

- Kürbisgratin mit gerösteten Haselnüssen 77
- Kürbis-Linsen-Salat 56
- Linsen-Mangold-Suppe 48

M

Mandeln

- Bananen-Schokokuchen 117
- Karamell-Mandel-Schnitten 123
- Schoko-Mandel-Brownies 124

Mango

- Kokos-Tapioka mit Mango 125

Mangold

- Linsen-Mangold-Suppe 48
- Oca-Mangold-Galettes 78
- Spanakopita mit Mangold 79

Mascarpone

- Gebackene Quitten mit Zitronen-Mascarpone 122

Minze

- Erbsensuppe mit Schweinshaxe 47
- Kiwi-Minze-Smoothie 33
- Marokkanischer Minztee 31
- Marokkanisches Hühnchen 82
- Spanakopita mit Mangold 79
- Spargel-Frittata 88

Mungobohnen

- Wildreis mit Lachs 91

N

Nektarinen

- Nektarinenkuchen 126
- Reispudding mit Steinobst 129

Nelken

- Erkältungsaufguss 30

O

Oca-Knolle

- Oca-Mangold-Galettes 78

Oregano

- Polpette 83

P

Perlgrauen

- Gerösteter Blumenkohl mit Perlgrauen 58

Petersilie

- Käse-Scones 128
- Neue Kartoffeln mit Feta und Bohnen 60
- Polenta mit Pilzen und Salsa Verde 80
- Polpette 83
- Spanakopita mit Mangold 79

Pfirsich

- Reispudding mit Steinobst 129

Pflaume

- Reispudding mit Steinobst 129

Pilze

- Polenta mit Pilzen und Salsa Verde 80

Polenta

- Polenta mit Pilzen und Salsa Verde 80

Q

Quitten

- Gebackene Quitten mit Zitronen-Mascarpone 122

R

Reis

- Frühlingsrisotto mit grünem Spargel 81
- Kürbiscurry mit Schlangenbohnen 86
- Reispudding mit Steinobst 129
- Wildreis mit Lachs 91

Ricotta

- »Lasagne« mit Kürbis und Salbeibutter 90
- Polpette 83

Rosmarin

- Baby-Wurzelgemüse mit Ziegenkäse 59
- Blumenkohl-Rosmarin-Suppe 44
- Gerösteter Blumenkohl mit Perlgrauen 58
- Oca-Mangold-Galettes 78
- Polenta mit Pilzen und Salsa Verde 80
- Polpette 83

Rucola

- Gerösteter Blumenkohl mit Perlgrauen 58
- Kürbis-Linsen-Salat 56
- Spanakopita mit Mangold 79

S

Salbei

- Gurgelwasser 31
- »Lasagne« mit Kürbis und Salbeibutter 90
- Schweinekotelett mit Apfel und Salbei 84

Schokolade

- Bananen-Schokokuchen 117

- Birnen-Schoko-Crumble 121
- Schoko-Mandel-Brownies 124

Schwein

- Erbsensuppe mit Schweinshaxe 47
- Gebratene Schweinekeule mit Zucchini 85
- Polpette 83
- Schweinekotelett mit Apfel und Salbei 84

Sellerie

- Linsen-Mangold-Suppe 48

Spargel

- Frühlingsrisotto mit grünem Spargel 81
- Spargel-Frittata 88

Süßkartoffel

- Marokkanisches Hühnchen 82
- Süßkartoffel-Koriander-Puffer 76

T

Tapioka

- Kokos-Tapioka mit Mango 125

Thymian

- Kürbisgratin mit gerösteten Haselnüssen 77

- Polenta mit Pilzen und Salsa Verde 80
- Zwiebelsuppe 49

Tomaten

- Polpette 83

W

Walnüsse

- Birne-Walnuss-Lebkuchen 118
- Gerösteter Blumenkohl mit Perlgrauen 58
- Karottenkuchen 120
- Spanakopita mit Mangold 79

Z

Zimt

- Bananen-Kakao-Smoothie 33
- Birne-Walnuss-Lebkuchen 118
- Erkältungsaufguss 30
- Gebackene Quitten mit Zitronen-Mascarpone 122
- Karottenkuchen 120
- Kichererbsensuppe 46
- Linsen-Mangold-Suppe 48
- Marokkanisches Hühnchen 82

Zitrone

- Apfel-Scones 127
- Birnen-Schoko-Crumble 121
- Erkältungsaufguss 30
- Frühlingsrisotto mit grünem Spargel 81
- Gebackene Quitten mit Zitronen-Mascarpone 122
- Gebratene Schweinekeule mit Zucchini 85
- Karamell-Mandel-Schnitten 123
- Marokkanisches Hühnchen 82
- Nektarinenkuchen 126
- Polenta mit Pilzen und Salsa Verde 80
- Polpette 83

Zitronengras

- Ingwer-Zitronengras-Tee 32
- Kürbis-Kokos-Suppe mit Zitronengras und Koriander 45

Zucchini

- Gebratene Schweinekeule mit Zucchini 85
- Zwiebelsuppe 49

Sachverzeichnis

A

Aktivität

- körperliche 38
- kreative 111
- Akupressur-Armbänder 55
- Akupunktur 69
- Alkohol 50, 52, 62

Alopezie 92

Angehörige

- Hilfe 11, 42
- Antidepressiva 62
- Antihormontherapie 64

Aphthen 71

Appetitlosigkeit 50

Ätherische Öle

- gegen Übelkeit 55
- zur Haarpflege 95, 96

Atmung 66

Augenbrauen

- Verlust 97

B

Ballaststoffe 35, 72

Beschwerden

- körperliche 66
- Bewegung 38, 62, 63, 67, 108
- Blutzuckerspiegel 34

C

Chemotherapie 39, 50, 63, 67, 102

- Haarausfall 92

Coaching 109

CO₂-

- Lasertherapie 65

D

Dehydratation 36

Depression 62, 109

- klinische 63
- PHQ9-Fragebogen 63, 65
- Durchfall 71

E

Einschlafprobleme 62

Emotionales Wohlbefinden 106

Endorphine 38

Energienmangel 39

Energieniveau 35, 39, 108

Ernährung 9, 34, 62, 107

- energiereich 34
- kleine Mahlzeiten 35
- regelmäßige Mahlzeiten 51
- Erschöpfung 37, 39, 42, 63

F

Fatigue 34, 65

Fatigue-Management 41

G

Geruchssinn 53

Geschmacksinn 53

Gewichtsverlust 50

Gewichtszunahme 63

Ginseng, amerikanischer 37

H

Haarausfall 92, 94

Haarpflege 92

- Kopfmassagen 95

- nach der Chemotherapie 94

- nachwachsendes Haar 96

Hautpflege 99, 100

- Antihormontherapie 104

- nach der Chemotherapie 103

- vor der Chemotherapie 102

- während der Chemotherapie 103

Heilung

- emotionale 114
- Hitzewallungen 61, 62
- Hormonbehandlung 63
- Hormonpräparate 65

Hormontherapie 61

- bei Prostatakrebs 65
- Hypnose 70

K

Kaffee 50

Koffein 62

Kohlenhydrate, hochwertige 35

Komplementäre Behandlungen 68

Kreativität 111

L

Lymphödem 67, 74

M

Massage 68

Medien

- soziale 113

Medikamente 61, 63, 66, 67
Meditation 69
Melatonin 38
Müdigkeit 34, 65
Myopathie 67

N

Nachtschweiß 62
Nagelpflege 104
Nährstoffe 35
Nahrungsergänzungsmittel
52, 64, 97, 100, 104, 107
Narbengewebe 67
Narbenpflege 103
Nebenniere 35
Netzwerke, soziale 113

O

Operation 38, 40, 63, 68
Osteoporose 64

P

Perücke 92
Physiotherapie 39, 67
Psyche 106
Psychotherapie 63, 109

R

Regeneration 37

S

Salz 36
Schlaf 37
Schlafhygiene 62
Schlafstörungen 62
Schlaf-Wach-Zyklus 38
Schluckbeschwerden 51
Schmerzen 66
Smoothies 35
Sodbrennen 73
Sonnenschutz 101
Spiritualität 110
Sport 39
Stimmungsschwankungen 63
Stoffwechsel 38, 63
Strahlentherapie 63
Stress 35, 42

T

Transkutane elektrische
Nervenstimulation (TENS)
70
Trinken 36

Trockenheit

- Haare 64
- Haut 64
- Mundschleimhaut 64
- vaginale 64

U

Übelkeit 53

V

Verdauung 35, 108
Verdauungsenzyme 55
Verstopfung 72

W

Wasserversorgung 36
Wechseljahrsbeschwerden
62
Wimpern
- Verlust 97

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!
Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 8931-748