

# Stichwortverzeichnis

## A

- Adipositas 335
- Adrenalin 305
- Akupressur 144
- Akupunktur 144
- Alzheimer-Demenz 361
- Amenorrhö 283
- Andorn 126
- Angina Pectoris 347
- Antibiotika 81
- Anti-Müller-Hormon (AMH) 172
- Apitherapie 130
  - Gelée Royale 130
  - Pollen/Perga 131
  - Propolis 130
- Aromatherapie 140
  - Anwendung 141
  - Aromatogramm 141
- Arthritis 349
- Arthrose 351
- Arzt für Naturheilverfahren 19
- Ascorbinsäure 111
- Auflagen 169
- Autogenes Training 50
- Autoimmunthyreoiditis 299
- Ayurveda 145
  - Doshas 146
  - Panchakarma-Therapie 147

## B

- Bach-Blüten-Therapie 139
  - Blütenauswahl 140
  - Notfalltropfen 140
- Basaltemperaturkurve 172
- Basenpulver 76
- Bauchspeicheldrüse 82
- Bauchtanz 50
- Beckenorgansenkung 237
- Binge Eating 297
- Bioenergetische Analyse 50
- Bio-Lebensmittel 41
- Biotin 109
- Blähungen 82
- Blasenentzündung 247
- Blaulicht 37
- Blaulichtschutz 35
- Blutdruck 345
  - Hypotonie, orthostatische 345
  - Normalwerte 345
- Blutdruck, hoher 342
- Blutdruck, niedriger 345
- Blutungen, schmerzhaft 290
- Blutungsrythmus, Störungen 283
- Blutungsstärke, Störungen 287
- Blutungsstörungen 213
- Body-Mass-Index 336
- Bor 115
- Brokkoli 100
- Brust 276
  - Brustentzündung 276
- Brustkrebs 308
  - Bestrahlung 315
  - Biopsie 312

- Chemotherapie 315
- Früherkennung 23
- Früherkennungsmammografie 313
- Hormontherapie 315
- Infrarot-Thermografie 312
- »In-situ«-Karzinome 310
- Karzinom, invasives 310
- Magnetresonanztomografie 312
- Mammografie 311
- Operation 314
- Prognose 315
- Schutz 316
- Sonografie 311
- Vorsorgeuntersuchungen 312
- Brusttumoren, gutartige 278
- Brustzysten 278
- Bulimie 297

## C

- Cannabinoide 166
- Carotinoide 110
- Chirotherapie 148
- Chrom 113
- Codecheck.info-App 34
- Coenzym Q<sub>10</sub> 112

## D

- Darm 77
  - Autovaccinen 86
  - Bakterienstämme 84
  - Bauchmassage 86
  - Bifidobakterien 85
  - Darmflora 78
  - Darmflorastörungen 81
  - Darmpflege 81
  - Darmschleimhaut 81
  - Darmtherapeutika 85
  - Darmübungen 86
  - Dünn- und Dickdarm 78
  - Milchsäurebakterien 84
  - Synbiotika 85
- Darmgesundheit 77
- Darmkrebsfrüherkennung 23
- Darmspiegelung 24
- Dehydroepiandrosteron (DEHA) 209, 304
- Designer Food 74
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 38
- Diaphragma 191
- Dinner Cancelling 72
- DMSO 132, 165
- Döderlein-Flora 223
- Dopaminmangel 218
- Drei-Monats-Spritze 194
- Durchfall 82, 88
- Dysmenorrhö 290

## E

- Eier 38
- Eierstöcke 269
- Eierstockkrebs 323

- Eierstockzysten 269
- Eigenbluttherapie 148
- Eigenrezepturen 127
- Eileiter 269
- Eisen 112
- Eisprung 211
- Elektromog 29
- Endometriose 178, 261
- Endometritis 259
- Energie-Sparlampen 36
- Entgiften 157
- Entgiftungsenzyme 34
- Entgiftungsfähigkeit 34
- Entzündungsbekämpfung 157
- Enzyme 121
  - Enzym-Präparate 123
- Enzymtherapie, systemische 121
- Epigallocatechingallat (EGCG) 120
- Epigenetik 28, 364
- Erkrankungen 220
- Ernährung 38, 70
  - Designer Food 74
  - Dinner Cancelling 72
  - Ernährungspause 73
  - Functional Food 73
  - Gentechnik 41
  - Geschmacksknospen 71
  - im Alter 71
  - Index, glykämischer 71
  - Intervallfasten 72
  - mediterrane Kost 72
  - Nahrungsergänzungen 72
  - Säure-Basen-Haushalt 75
  - Stoffwechsel 70
  - Superfoods 99
- Ernährung, ketogene 74
- Ernährungsformen, besondere 72
- Ernährung, vegane 41
- Ernährung, vegetarische 41
- Erwachsenwerden 15
- Ess-Brech-Sucht 297
- Essstörungen 296

## F

- Fasten 158
- Fehlgeburt 187
- Feigwarzen 232
- Femidom 191
- Feng-Shui 37
- Fette 39
- Fettstoffwechselstörungen 340
- Fibromyalgie 349
- Fisch 38
- Fleisch 38
- Folsäure 108
- Fortpflanzung 172
  - Basaltemperaturkurve 172
- Frauenbild 14
- Frauenmassage, therapeutische 150
- freie Radikale 102
- Functional Food 73
- Fünf Tibeter 49

**G**

Gallenblase 93  
 Gallensteine 93  
 Gebärmutterhalszysten 252  
 Gebärmutterkrebs 317  
 – Gebärmutterhalskrebs 317  
 – Gebärmutter schleimhautkrebs 322  
 Gelbkörperhormon 212  
 Gelée Royale 130  
 Gemüse 38  
 Gender-Medizin 20  
 Gentechnik 41  
 Geschlechtsreife 15  
 Geschlechtsunterschiede 19  
 Gesundheitswesen, Kosten-  
 explosion 18  
 Getreide 38  
 Gewichtskontrolle 43  
 Gicht 336, 349  
 Ginseng 125  
 Globuli 134  
 Glückshormone 218  
 Glutathion 114  
 G-Punkt 55  
 Granatapfel 100, 119  
 Güsse 169

**H**

Hämopyrrolaktamurie 294  
 Hämorrhoiden 90  
 Handauflegen 149  
 Handstrahlung 28  
 Harninkontinenz 240  
 Harnwegsinfektion 242  
 Hashimoto 299  
 Heilerde 81  
 Heilmethoden, alternative 18  
 Heilpraktiker 19  
 Herpes genitalis 233  
 Herzerkrankung, koronare 347  
 Homöopath 19  
 Homöopathie 134  
 – Anwendungsregeln 137  
 – Globuli 134  
 – Heilmittel, anthroposophische 136  
 – Komplexheilmittel 135  
 – Nebenwirkungen 135  
 – Potenz 135  
 – Spenglersane 136  
 – vitOrgan-Therapie,  
 biomolekulare 136  
 Hormone 205, 282  
 – bioidentische 206  
 – Dehydroepiandrosteron (DEHA) 209  
 – Dopaminmangel 218  
 – Gelbkörperhormon 212  
 – Glückshormone 218  
 – Hormonersatztherapie 214  
 – Hormon, follikelstimulierendes 209  
 – Hormon, luteinisierendes 209  
 – Hormonmessungen 216  
 – Hypothalamus 210  
 – natürliche 206  
 – Nebennierenhormone 210  
 – Östrogene 208  
 – Oxytocin 209

– Progesteron 209  
 – Prolaktin 209  
 – Schilddrüsenhormone 209  
 – Serotoninmangel 218  
 – synthetische 207  
 – Testosteron 209  
 – Überblick 208  
 Hormone, bioidentische 216  
 Hormonersatztherapie 214  
 Hormon, follikelstimulierendes 209  
 Hormon, luteinisierendes 209  
 Hormonmessungen 216  
 – Blutuntersuchung 217  
 – frei verkäufliche 217  
 – Speicheltestung 217  
 – Urinuntersuchung 217  
 Hormonspirale 193  
 Hormontherapie, bioidentische 215  
 HPV-Test 23  
 Hypermenorrhö 288  
 Hypertonie, arterielle 342  
 Hypomenorrhö 288  
 Hypothalamus 210  
 Hypotonie 345  
 Hypotonie, orthostatische 345

**I**

IGel-Leistungen 18  
 Immunsystemstärkung 154  
 Impfungen 24  
 – Aluminiumhydroxyd 25  
 – Einzelimpfstoffe 24  
 – Kombipräparate 24  
 – Masern-Zwangsimpfung 25  
 Index, glykämischer 71  
 Industriechemikalien 32  
 Infertilität 174  
 Intervallfasten 72  
 Intim-Gesundheit 222

**J**

Jin Shin Jyutsu 149  
 Jod 106

**K**

Kalzium 348  
 Kalzium-Paradox 348  
 Kanne Bio Brottrunk 94  
 Kartoffeln 38  
 Kinderwunsch 172  
 – Befruchtung, künstliche 179  
 – Eierstockfunktionsstörung 175, 176  
 – Hodenschädigung 178  
 – Infertilität 174  
 – In-vitro-Fertilisation 178  
 – Spermogramm 178  
 – Sterilität 174  
 Kinesiologie 50  
 Klimakterium 198  
 Klitoris 55  
 Knochenschwund 354  
 Kolostrum 115  
 – Anwendung 118  
 Kondom 191  
 Körperbild 54

Körperkult 14  
 Kortisol 303  
 – Mangel 304  
 Kräutermixturen 126  
 Krebs 308, 326  
 – Antikörpertherapie 327  
 – Begleittherapie 328  
 – Entwicklung 326  
 – Früherkennung 326  
 – Sauerstofftherapien 327  
 – Therapiemethoden, moderne 327  
 – Tumorimpfung 327  
 – Vorbeugung 326  
 – Wärmetherapien 327  
 Kupfer 113  
 Kupfer-/Goldspiralen oder -ketten 194  
 Kurkuma 100  
 Kurkumin 119

**L**

Laktobazillen 84  
 L-Arginin/L-Citrullin 113  
 Lebenshälfte, zweite 15  
 Lebensintelligenz 51  
 Lebensmittelzusätze 40  
 Lebensphasen 15  
 Lebererkrankungen 93  
 – Fettleber 93  
 – Leberentzündung 93  
 Leberkur 92  
 Leberschutz 91  
 Leberstoffwechsel 91  
 LED-Lampen 36  
 Lichen sclerosus 231  
 Licht 35  
 Life Intelligence Program 51  
 Lithium 114  
 L-Karnitin 113

**M**

Magen-Darm-Probleme 86  
 – Durchfall 88  
 – Hämorrhoidalbeschwerden 90  
 – Protonenpumpeninhibitoren,  
 Risiken 87  
 – Sodbrennen 86  
 – Verstopfung 89  
 Magersucht 296  
 Magnesium 105  
 Mammografie 24, 311  
 Mangan 113  
 manuelle Therapie 147  
 – Chirotherapie 148  
 – Massagen 147  
 – Osteopathie 148  
 Massagen 147  
 Masturbation 56  
 Meditation 51  
 Medizinbetrieb, moderner 17  
 Medizin, integrative 19  
 Menarche 15  
 Menopause 198  
 Menorrhagie 287  
 Menstruation 211  
 – freie 251

Menstruationsschwamm 251  
 Menstruationstasse 251  
 mikrobiologische  
 – Diagnostik 83  
 – Therapie 83  
 Mikronährstoffe 103  
 – Biotin 109  
 – Carotinoide 110  
 – Chrom 113  
 – Coenzym Q<sub>10</sub> 112  
 – Eisen 112  
 – Folsäure 108  
 – Glutathion 114  
 – Jod 106  
 – Kupfer 113  
 – L-Arginin/L-Citrullin 113  
 – L-Karnitin 113  
 – Magnesium 105  
 – Mangan 113  
 – Omega-3-Fettsäuren 106  
 – Pantothenensäure 110  
 – Selen 107  
 – Silizium 113  
 – Vitamin A 110  
 – Vitamin B<sub>1</sub> 108  
 – Vitamin B<sub>2</sub> 108  
 – Vitamin B<sub>3</sub> 108  
 – Vitamin B<sub>4</sub> 109  
 – Vitamin B<sub>6</sub> 109  
 – Vitamin B<sub>12</sub> 109  
 – Vitamin C 111  
 – Vitamin D 103  
 – Vitamin E 110  
 – Vitamin K 110  
 – Zink 112  
 Mikrowelle 35  
 Milch 38  
 Mitochondrien 131  
 Monatshygiene, alternative 250  
 – Menstruation, freie 251  
 – Menstruationsschwamm 251  
 – Menstruationstasse 251  
 – Stoffbinden 251  
 Morbus Bechterew 349  
 Muskelaufbau 42  
 Muttersaft 73  
 Mykotherapie 127  
 Myome 177, 254

## N

Nahrungsergänzungen 101  
 – Enzym-Hefezellen 118  
 – Kaskadenfermentation 119  
 – Zufuhrmengen 102  
 Naturheilmittel 154  
 Nebenniere 303  
 Nebennierenhormone 210  
 Nebennierenschwäche 303  
 Neuraltherapie 142  
 – Nebenwirkungen 142  
 – Segmenttherapie 142  
 – Störfeldtherapie 142  
 NLP 50  
 Noradrenalin 305  
 Notfalltropfen 140

## O

Oberbauchschmerzen 82  
 Obst 38  
 Ohrakupunktur 145  
 Öle, ätherische 141  
 Oligomenorrhö 283  
 Omega-3-Fettsäuren 106  
 Operationen 162  
 Orgasmus 57  
 orthomolekulare Therapie 103  
 Ortho-Bionomy 150  
 Orthorexia nervosa 297  
 Osteopathie 148  
 Osteoporose 348, 349, 354  
 Östrogene 208  
 Oxytocin 209

## P

Pantothenensäure 110  
 Pap-Abstrich 23  
 Parodontose 359  
 PCO 178  
 Perlschnur-Zysten 271  
 Pestizide 30  
 – Vermeidung 32  
 Pflanzenheilkunde 123  
 Pflanzenstoffe, sekundäre 119  
 pH-Wert 76  
 Phytotherapie 123  
 – Andorn 126  
 – CoDTM 126  
 – Ginseng 125  
 – Moringa oleifera 125  
 – rationale 124  
 – traditionelle 124  
 Pille 192  
 Pilze 127  
 Plastikflaschen (PET) 34  
 Pollen/Perga 131  
 Polymenorrhö 284  
 Polypen 253  
 Postmenopause 198  
 – frühe 196  
 Prämenopause 198  
 Prämenstruelles Syndrom 292  
 Prana-Heilen 149  
 Probiotika 83  
 Procain 165  
 Progesteron 209  
 Progressive Muskelentspannung 50  
 Prolaktin 209  
 Propolis 130  
 Protonenpumpeninhibitoren 87  
 Pubertät 15

## R

Reiki 149  
 Reiseapotheke 158  
 Rescue Remedy 140  
 Rheuma 349

## S

Salz 39  
 Säure-Basen-Haushalt 75  
 Scheidentzündungen,  
 rezidivierende 227

Scheidenkrampf 58  
 Scheidenpilze 224  
 Scheidentrockenheit 225  
 – Rezepturarzneimittel 226  
 – Vaginaltherapeutika 225  
 Scheidenvorhofentzündung 229  
 Schilddrüse 298  
 – Autoimmunthyreoiditis 299  
 – Diagnostik 300  
 – Hashimoto 299  
 – Überfunktion 300  
 – Unterfunktion 299  
 Schilddrüsenhormone 209  
 Schlaf 61  
 – Kinder 62  
 – Melatonin 61  
 – Schlafbedürfnis 62  
 – Schlafphasen 62  
 – Schlafrituale 63  
 – Schlafstörungen 62  
 – Schlaftypen 61  
 Schleimhäute 80  
 Schmerzen, chronische 165  
 Schmerztherapie 165  
 Schmierblutungen 284, 288  
 Schoßraum 151  
 Schüßler-Salze 137  
 – Dosierung 138  
 – Einnahme 138  
 – Heiße Sieben 139  
 Schwangerschaft 180  
 – Arbeitsplatz 185  
 – Beckenbodenübungen 185  
 – Bewegung 184  
 – Diabetes 187  
 – Drogen 183  
 – Embryo 180  
 – Ernährung 181  
 – Fehlgeburat 187  
 – Fetus 180  
 – Genussgifte 182  
 – Medikamente 184  
 – Mutterpass 180  
 – pH-Wert 224  
 – Rauchen 183  
 – Reisen 185  
 – Risikoschwangerschaften 187  
 – Säure-Basen-Haushalt 185  
 – Sexualität 184  
 – Stuhlgang 186  
 – Totgeburt 188  
 Schwermetalle 31  
 – Ausleitung 31  
 – Biomonitoring 31  
 – Tattoos 31  
 Selbstbehandlung, klassische 168  
 Selbstverantwortung 21  
 Selbstwertgefühl 48  
 Selen 107  
 Senium 198  
 Serotoninmangel 218  
 Sexualität 52  
 – Abwehrreaktionen 57  
 – Dehnungsstifte 59  
 – Erregungsstörungen 57  
 – Gleitmittel 59  
 – G-Punkt 55

- Hormone 52
  - im Alter 60
  - Klitoris 55
  - Körperbild, eigenes 54
  - Lustlosigkeit 56
  - Masturbation 56
  - Missbrauch 59
  - Nötigung 59
  - Orgasmus 57
  - Paartherapie 59
  - Scheidenkrampf 58
  - Schmerzen 57
  - Schwangerschaft 55
  - Störungen 56
  - Trauma 58
  - Vergewaltigung 59
  - Verhütung 190
  - Sick Building Syndrom 35
  - Silizium 113
  - Smoothie 73
  - Sodbrennen 86
  - Soja 202
  - Sonne 35, 36
  - Spenglersane 136
  - Sport 42
    - Frauensport 45
    - Glückshormone 44
    - Hochleistungssport 43
    - Kreislauftraining 42
    - Menstruation 45
    - Mineralstoffverlust 44
    - Muskelaufbautraining 42
    - Schwangerschaft 45
  - Spurenelemente 31
  - Ständige Impfkommission (STIKO) 24
  - Sterilisation 195
  - Sterilität 174
  - Stoffwechsel 70
  - Stress
    - Entspannung 49
    - Leistungsdruck 48
    - Stressbewältigung 47
    - Stressreaktionen 47
    - Stressestau 48
    - Umfeld, soziales 51
    - Verhaltenstherapie 48
  - Superfoods 99
    - Brokkoli 100
    - Granatapfel 100
    - Kurkuma 100
  - Symptombehandlung 18
  - Synbiotika 85
- T**
- Tai Chi 50
  - Tattoos 31
  - Tees 97
    - Epigallocatechingallat (EGCG) 120
    - Grüntee 98
    - Heilpflanzentee 97
    - Matchatee 98
    - Schwarztee 98
  - Testosteron 209
  - Tonika 168
  - Totgeburt 188
  - Toxfox-App 34
  - Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 143
    - Akupressur 144
    - Akupunktur 144
    - Meridiane 143
  - Trinken 40
- U**
- Übergewicht 43, 335
    - Body-Mass-Index 336
    - Gefahren 336
    - Gicht 336
  - Übersäuerung 75
  - Umweltgifte 28
    - Umweltgifte, hormonaktive 30
    - Vermeidung 32
  - Unterleibsentzündung 258
  - UV-Licht 35
- V**
- Vaginalring 193
  - Vaginaltherapeutika 225
  - Vaginose, bakterielle 223
  - Verdauung 81
  - Verdauungsenzyme 82
  - Verhütung 190
    - chemische 194
    - Diaphragma 191
    - Drei-Monats-Spritze 194
    - Familienplanung, natürliche 190
    - Femidom 191
    - Hilfsmittel, mechanische 191
    - hormonelle 192
    - Hormonspirale 193
    - Kondom 191
    - Kupfer-/Goldspiralen oder -ketten 194
    - Pearl-Index 191
    - Pille 192
    - Pille danach 194
    - Sterilisation 195
    - Vaginalring 193
    - Verhütungspflaster 193
    - Verhütungsstäbchen 193
  - Verstopfung 89
  - Visualisieren 50
  - Vitalpilze 127
    - Dosierung 129
    - Inhaltsstoffe 128
    - Qualität 128
    - Wirkprinzipien 129
  - Vitalstoffe 114
    - Bor 115
    - Lithium 114
  - Vitamin A 110
  - Vitamin B<sub>1</sub> 108
  - Vitamin B<sub>2</sub> 108
  - Vitamin B<sub>3</sub> 108
  - Vitamin B<sub>4</sub> 109
  - Vitamin B<sub>6</sub> 109
  - Vitamin B<sub>12</sub> 109
  - Vitamin C 111
  - Vitamin D 103
    - Aufdosierung 104
    - Tagesbedarf 105
  - Vitamin E 110
  - Vitamin K 110
  - vitOrgan-Therapie, biomolekulare 136
  - Völlegefühl 82
  - Vorsorgeuntersuchungen 23
  - Vulvodynie 235
- W**
- Waldbaden 36
  - Wechseljahre 16, 196, 198, 214
    - Hormontherapie 199
    - Menopausen-Rating-Scale (MRS) 197
    - Perimenopause 199
    - Probleme 197
    - Progesteron 200
    - Schleimhäute, trockene 199
    - Symptome 197
  - Wickel 168
  - Winterdepression 37
    - Lichttherapie 37
  - WLAN 28
- Y**
- Yoga 49
  - Yoni-Massage 151
- Z**
- Zervizitis 259
  - Zink 112
  - Zivilisationskrankheiten 335
  - Zucker 39
  - Zweitmeinung 21
  - Zwischenblutung 285
  - Zyklusablauf 210
  - Zyklusstörungen 282
  - Zystitis, interstitielle 248