

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 78
 – Propionat 97
 Abnehmspritzen 48, 50, 51
 Acceptable Daily Intake (ADI) 122
 Acetat 31, 88, 102
 Acetylcystein 72
 ACTH 27
 Adiponektin 71
 Adipositas 48, 80
 – Umweltchemikalien 34
 Agar-Agar 122
 Akne 15, 20
 Alopezie 54
 Alpha-Liponsäure 69
 Amenorrhö 15
 Aminosäuren 62
 Androgene 18, 22, 65
 Androstendion 19, 22
 Anovulation 20
 Antibabypille 54
 Anti-Müller-Hormon (AMH) 27
 Arsen 30

B

Ballaststoffe 87, 90
 Ballaststoffreich ernähren 90
 Bartwuchs 14
 Basistherapie 46
 Bauchfett 81
 BDNF 31, 101, 102
 Behaarung, männliche 14
 Behaarungsmuster 24
 Berberin 68
 Bewegung 79
 Bisphenole 34, 36
 Blei 30
 Blutdruck 26
 Blutfette 28
 Blutzucker 28
 Blutzuckermessgeräte 80
 Blutzuckerspiegel 18
 Body-Mass-Index (BMI) 80
 BPA 37
 Butyrat 88, 97, 102
 B-Vitamine 30

C

Carboxymethylcellulose 121
 Carnitin 72
 Carrageene 119, 120
 Cholesterin 28
 Chrom 73
 Clomifen 56
 Coenzym Q10 73

D

Darmbarriere 13, 97
 Darmmikrobiom 13, 85, 96
 Darmmikrobiota 119
 D-Chiro-Inositol 65
 Depression 15, 96
 Diagnose-Merkmale 10
 Diagnostik 24
 Diaminoxidase (DAO) 100
 Disruptoren, endokrine 32, 39
 Doxycyclin 54

E

EDCs 32, 34
 Eflornithin 54
 Eierstock 12, 19
 – polyzytischer 14
 Eklampsie 58
 EMS-Training 52
 Emulgatoren 119, 120, 123
 Endometriumhyperplasie 19
 Endometriumkarzinom 19
 Enterotypen 86, 97
 Epilation 54
 Ernährung 82, 83
 Ernährungsumstellung 103

F

Ferriman-Gallwey-Score 24, 53
 Fettleberindex 28
 Fettsäuren 63, 69
 – kurzkettige 31, 87, 91, 94, 100
 Fettsäurenstoffwechsel 70
 Fleisch, rotes 82, 123
 FSH 27

G

GABA 95
 Gallensäuren 99
 Gebärmutterkrebs 19
 Gebärmutter-Ultraschall 29

Gehirn 94, 101
 Geschlechtshormone 22, 27
 Gestationsdiabetes 59
 Gewichtsabnahme 78
 GLP 50
 GLP-Agonisten 51
 GLP-1 50, 99
 GLP-1-Agonisten 50
 – Alternativen, pflanzliche 67
 Glukose-Toleranz-Test 29
 Glycerinmonolaurat 121
 Granulosazellen 19, 65

H

Haarausfall 14, 20, 25, 53, 54
 Haarwasser, östrogenhaltiges 54
 Haut, fettige 20
 Hautsymptome 54
 Hirsutismus 25, 53
 Histamin 100
 Homocystein 30
 Hyperandrogenämie 18, 20
 Hyperinsulinämie 20

I

I-FABP 31, 102
 Immunsystem 99
 Inkretinagonisten 50
 Inkretine 49
 Inositol 47, 64, 66, 68
 Insulinresistenz 13, 18, 19, 66, 71
 Inulin 91
 Isotretinoin 54

K

Kinderwunsch 56, 67
 – Ernährung 83
 Kontrazeptiva 54
 Körperbehaarung 14, 20
 Kurkuma 64

L

Laboruntersuchungen 26
 Leaky Gut 31, 100, 102, 119, 123
 Lebensmittel
 – ballaststoffreiche 93
 – präbiotische 91
 Lebensmittelzusatzstoffe 120

Lebererkrankung 18
 Lecithin 122
 Leitlinie 59
 Letrozol 57
 LH 27
 Lipopolysaccharide (LPS) 100, 120
 Ludwig-Score 25

M

MASLD 18
 Maulbeere 67
 Menstruation 24
 Metabolisches Syndrom 18, 28
 Metformin 47, 56, 64, 66
 Mikrobiom 13
 Mikrobiomanalyse 89, 102
 Mikrobiom-Profil 88
 Mikrobiom 14
 Mikroglia 95
 Mikronährstoffe 61, 62
 Mineralstoffanalyse 30
 Mineralstoffe 62
 Minoxidil 54
 Myo-Inositol 65

N

Nahrungsergänzungsmittel 61, 72
 Nahrungsmittel, hoch verarbeitete 118
 Nebennierenhormone 27
 Neurotransmitter 95

O

Oligomenorrhö 15
 Omega-3-Fettsäuren 30, 70
 Operation, bariatrische 53
 Östrogene 19, 22, 65
 Ovar, polyzystisches 11, 25

P

Parabene 33
 PCOS
 – Basistherapie 46
 – Definition 10
 – Depression 96
 – Diagnostik 24
 – Entstehung 20
 – Inositol 68
 – Kinderwunsch 56

– Phänotypen 11, 60
 – Schwangerschaft 57
 – Supplemente 63
 – Therapie, medikamentöse 44
 – Ursachen 12
 PCOS-Diagnose 11
 PCOS-Symptome 14
 – Häufigkeit 15
 PCOS-Therapie 50
 – Leitlinie 45
 PFAS 39
 PFAS-Belastung 41
 Phthalate 34, 37
 Polysorbat 80 121
 PPARs 39
 Präeklampsie 57
 Progesteron 23
 Propionat 88, 97, 102

R

Regelblutung 15, 24
 Rezepte
 – Brokkolisuppe mit Lachs 115
 – Chili sin Carne 110
 – Hähnchen mit Salbei und Bohnen 114
 – Kürbis-Apfel-Suppe 116
 – Marinierter Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 108
 – Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 106
 – Paprika-Bohnen-Tortilla 110
 – Rote-Bete-Rösti mit Matjes und Meerrettichdip 112
 – Spinat-Kartoffel-Curry 104
 – Vollkorn-Nudeln mit Salbei-Nuss-Butter 104
 Rotterdam-Kriterien 10, 59

S

Sättigungsgefühl 100
 SCFAs 31, 87, 94, 96, 100
 Schilddrüsenwerte 29
 Schlafapnoe 19, 29
 Schwangerschaft 57
 – BPA 37
 – Inositol 67
 Semaglutid 50
 Serotonin 18, 95

Sexualhormon 22
 Sexualhormon-bindendes Globulin 20, 27
 SHBG 20
 Sonografie 11
 Spironolacton 54
 Sport 80
 Steroidhormone 22
 Stoffwechselwerte 28
 Supplemente 61, 63, 75

T

Testosteron 19, 23
 Testosteronspiegel 27
 Thekazellen 19, 65
 Therapie
 – komplementäre 61, 75
 – medikamentöse 44
 Tirzepatid 51
 Titanoxid 121
 TMAO 88
 TSH 29

U

Übergewicht 13, 15, 19, 78, 81
 – Bewegung 79
 – Depression 15
 – Ernährung 83
 – Umweltchemikalien 34
 Ultraschalluntersuchung 11, 14, 25
 Umweltchemikalien 13
 Umweltchemikalien meiden 41
 Umwelthormone 32
 Unfruchtbarkeit 15
 Untersuchung 24
 UPFs 118, 122

V

Vagusnerv 18
 Verstimmung, depressive 15, 102
 Vitamin D 31, 73
 Vitamine 62

Z

Zonulin 14, 31, 102, 123
 Zyklus 24
 Zyklusstörungen 55
 Zytokine 15