

- 7 **Über mich und dieses Buch**
- 11 **Die Grundlagen einer gesunden Ernährung**
- 12 **Die gesunde Basis**
- 12 Der Säure-Basen-Haushalt
- 13 Weitere Entzündungsauslöser
- 14 Dem Industriezucker den Kampf ansagen
- 16 Ist Bio gleich Bio?
- 18 Was du über Fluoride wissen solltest
- 20 Diese Stoffe besser meiden
- 30 Warum auf Alkohol verzichten?
- 31 Warum auf Nikotin verzichten?
- 32 Ein gesunder Lebensstil ist wichtig
- 32 Wie du Infektionen vorbeugst
- 34 Gönn dir natürliche Körperpflegeprodukte
- 36 Entgiftung vor der Schwangerschaft
- 39 **Makronährstoffe & Gewichtsentwicklung**
- 39 Nötige Zufuhr von Makronährstoffen
- 40 Kohlenhydrate
- 41 Proteine
- 43 Fette
- 47 Einfluss der Bewegung
- 48 Eine gesunde Gewichtsentwicklung
- 50 Glykämischer Index & glykämische Last
- 51 Die Bedeutung der Hormone
- 57 **Der Einfluss der Vitalstoffe**
- 57 Vitalstoffe vor und in der Schwangerschaft
- 58 Bedarf & Mangel erkennen
- 59 Vitamine & Vitaminoide
- 66 Der Stellenwert von Vitamin D
- 72 Mineralstoffe: Bausteine neuen Lebens
- 77 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 79 Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren
- 86 Aminosäuren für die Fruchtbarkeit
- 91 **Beschwerden vor und in der Schwangerschaft**
- 92 **Hindernisse bei Kinderwunsch**
- 92 Post-Pill-Syndrom
- 93 Polyzystisches Ovarialsyndrom
- 94 Endometriose
- 102 **Beschwerden in der Schwangerschaft**
- 102 Übelkeit
- 102 Heißhunger
- 103 Müdigkeit
- 104 Sodbrennen
- 104 Verstopfung
- 104 Rhinitis
- 105 Ängste & depressive Verstimmungen
- 105 Rücken- & Gelenkschmerzen
- 107 **Darmgesundheit**
- 108 **Den Darm pflegen**
- 108 Leaky Gut
- 110 Die Bakterienart entscheidet
- 111 Der Einfluss von Bakterien
- 111 Probiotika, Präbiotika & Synbiotika
- 113 Getreide & Milchprodukte
- 126 **Nahrung für den Darm**
- 126 Fastenzeiten bei Kinderwunsch
- 127 Die Mittelmeerküche
- 129 **Gestalte dein Lieblingsessen**
- 139 Stichwortverzeichnis
- 140 Quellenangaben
- 140 Empfehlungen der Autorin