

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