

Inhalt

Teil 1: Was heißt PCOS?	11
Meine Geschichte	12
Warum ich?	13
Unser Körper arbeitet für uns, nicht gegen uns	14
Medikamente unterdrücken nur die Symptome, lösen aber nicht das Problem	14
Das PCO-Syndrom: Was hab ich mir da bloß eingefangen?	18
Was macht PCOS aus?	18
Wann ist es nicht PCOS?	21
Dein Hormon Check Sheet	22
Mögliche Ursachen von PCOS	25
Was sind Hormone?	26
Das Metabolische Syndrom	27
Sind deine Gene schuld am PCOS?	28
Die Rolle der Ernährung	33
Die verschiedenen Arten von PCOS	36
Typ 1: PCOS mit Insulinresistenz	37
Typ 2: PCOS aufgrund stiller Entzündungen	38
Typ 3: Nebenniereninduziertes PCOS	40
Typ 4: Post-Pill PCOS	41
Fazit	44
Einzig Lösung: Antibabypille? Bullshit!	45
Die Pille verhilft dir nicht zu einem geregelten Zyklus	45
Machtlos gegen das Metabolische Syndrom	50
Das falsche Gefühl, dass alles okay ist	50

Teil 2: Die Rolle der Ernährung	55
Kohlenhydrate: Best buddy oder worst enemy?	56
Unsere Hormone und der Zucker	58
Exkurs: Insulinresistenz	61
Wie Insulin deine Hormone durcheinanderbringt	62
PCOS und die weiblichen Sexualhormone	67
Warum wir Frauen Kohlenhydrate brauchen	69
In drei Schritten zu deiner optimalen Kohlenhydratzufuhr	72
Zero Zucker – Zero Vorteile	91
Darf man überhaupt noch Obst essen?	93
Gluten	97
Sind Gluten und/oder Weizen ein Problem für dich?	100
Keine Angst vor Fett	102
Fette sind nicht gleich Fette	104
Gesunde Fette	106
Müssen wir uns bei PCOS vegan ernähren?	108
Der Protein hunger will gestillt sein	109
Fleisch wird überbewertet	110
Viel oder wenig Protein?	111
Proteine bei schwacher Verdauung	115
Soja – gut oder schlecht beim PCO-Syndrom?	122
Das Problem mit der Milch	125
Ist Milch ein Problem für dich?	128
Iss mehr Gemüse	130
Warum »Clean Eating« für mich nicht ausreichte	130
Warum Gemüse so toll ist	132
Die Rolle der Leber und der Verdauungsorgane	138
Muss es bio sein?	139
Wie viel bist du dir selbst wert?	
Was ist dir deine Gesundheit wert?	142

Diese Lebensmittel solltest du in Bio-Qualität kaufen	143
Diese Lebensmittel sind meist weniger mit Pestiziden und Chemikalien belastet	143
Wie du deine Leber zusätzlich unterstützen kannst	146
Wie du deinen Darm am besten unterstützen kannst	149
Sind Cheat Days erlaubt?	158
Szenario 1: Dein Partner unterstützt dich nicht	161
Szenario 2: Du bist auf Feierlichkeiten eingeladen	162
Szenario 3: Du isst auswärts oder bist im Urlaub	163
Was du auf alle Fälle beherzigen solltest	165
Du bist, was du isst	166
Iss kein Fast Food	166
Je bunter, desto besser	167
Zucker? Nein, danke!	168
Fleisch kann, muss aber nicht (so viel) sein	168
Überdenke den Konsum von Milchprodukten	169
Iss für deine Leber	169
Stell dir deinen PCOS-Teller zusammen	171
Wie die einzelnen Elemente deines Tellers aussehen können	174
Must-haves und Nahrungsergänzungsmittel	176
Küchen-Must-haves	176
Nahrungsergänzungsmittel	180

Teil 3: Rezepte	185
Frühstück	186
Hauptgerichte	202
Beilagen	236
Gemüse und Salatbeilagen	240
Snacks	247
Heißgetränke gegen den Heißhunger	262
Noch Fragen?	266
Dein Feedback ist wichtig	266
Für mehr Infos	266
Anmerkungen	267