

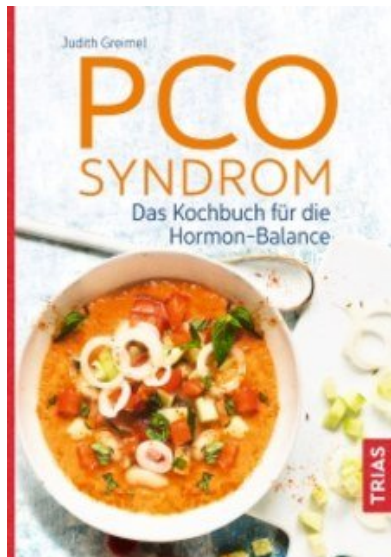
Judith Greimel PCO-Syndrom

Leseprobe

[PCO-Syndrom](#)

von [Judith Greimel](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b24650>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



Stichwortverzeichnis

- 5-Schritte-Mahlzeitenplan 67
- A**
- Abnehmen 17, 28, 60
 - achtsam essen 33
 - Add-ons 68
 - Adipositas 154, 167
 - Agavendicksaft 52, 54
 - AGE-Werte 68
 - Ahornsirup 52, 54
 - Akne 62, 152, 153, 161, 163
 - Alopezie 153
 - Alpha-Linolensäure 57
 - Amenorrhö 153
 - AMH (Anti-Müller-Hormon) 154
 - Aminosäuren 59
 - Androgene 14, 153, 159, 163, 165
 - Androgene der Nebenniere (DHEAS) 156
 - Androgenindex, freier (FAI) 61, 69, 159, 163
 - Androstendion 153
 - Anti-Müller-Hormon (AMH) 154
 - Apfeltyp 166
- B**
- Ballaststoffe 37, 41, 49, 67
 - lösliche 39
 - unlösliche 39
 - Basis-Ernährungsplan 27, 37, 64
 - Bauchfett 165
 - Bauchspeicheldrüse 168
 - Bauchumfang 166, 167
 - Bewegung 25, 30, 60, 61
 - Bio-Impedanz-Analyse (BIA) 26, 167
 - biologischer Anbau 69
 - Birnentyp 166
 - Blutdruck, erhöhter 15, 154
 - Blutfettwerte 66
 - Blutungen 164
 - Blutzuckerspiegel 36, 43, 54, 168
 - Body-Mass-Index (BMI) 154, 165, 166, 167
- C**
- Clomifen 21
 - Clomifentherapie 18
 - Cyproteronacetat 160
- D**
- Depressionen 28, 32, 160
 - Dextrose 52
 - DHA (Docosahexaensäure) 57
 - Diabetes 15
 - Diabetes mellitus Typ 2 60, 154
 - Diagnose 155
 - Diät 22
 - Dyslipidämie 154
- E**
- Eflornitin 161
 - Eierstock 160
 - Einkaufstipps 68
 - Eireifungsphase 157
 - Eisprung 20, 154, 156, 157, 163
 - Eiweiß 41, 59, 68
 - Energiebilanz 22, 23
 - Enzyme 35
 - EPA (Eicosapentaensäure) 57
 - Ernährung bei PCOS 34, 35, 36
 - Erythrit 53, 69, 92, 142, 145, 146, 148, 149
 - Essverhalten 28
- F**
- Ferriman-Gallwey-Score 163
 - Fette 50, 56, 67
 - gesättigte 41, 56
 - Fettgewebe 165
 - Finasterid 161
 - Folat 74
 - follikelstimulierendes Hormon (FSH) 154, 157, 162
 - Fruchtbarkeit 18, 21, 22, 29, 152, 156, 164
 - Fruchtzucker (Fruktose) 36, 49, 52, 54
- G**
- Gelbkörperphase 157
 - Gemüse 67
 - Geschlechtshormone, männliche 153, 159
 - Gestagene 159
 - Gewichthalten 17, 27, 35
 - Gewichtsabnahme 17, 20, 23
 - Gewichtsmanagement 16, 17
 - GI/GL-Konzept 50
 - GI/GL-Tabelle 46, 47, 48, 49, 51
 - Glukagon 168
 - Glukose 36, 52
 - Glukoseintoleranz 169
 - Glukosetoleranz 60, 154
 - Glukosetoleranztest, oraler (oGtt) 154
 - glykämische Last (GL) 27, 44
 - glykämischer Index (GI) 27, 39, 42, 43, 44
 - Gonadotropine 21
 - Grundumsatz 23, 25, 30
- H**
- Haarausfall 14, 154, 161
 - Haarwuchs, unerwünschter 17, 154, 161, 163
 - Hafer 39
 - Haushaltszucker 36, 49, 52
 - Heißhungerattacken 27, 63
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen 15, 19, 57, 60, 166
 - HIIT (hochintensives Intervall-training) 61

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

Hirnanhangsdrüse (Hypophyse)
21, 157, 170

Hirsutismus 153, 156, 161, 163

HOMA-Index 169

Honig 52

Hormone 152, 156, 157, 158

– Balance 18, 169

– männliche 17

Hyperandrogenämie 153, 155, 170

Hypertonie 154

Hypothalamus 157, 162

I

Insulin 15, 36, 156, 168

Insulinmanagement 16, 17

Insulinresistenz 14, 15, 18, 54,
154, 163, 167, 169

Insulin-Rezeptoren 168

Insulinsensitivität 30, 39, 40, 54,
60, 61

Insulinspiegel 15, 54

In-vitro-Fertilisation 21

J

Jo-Jo-Effekt 25, 30

K

Kaloriendefizit 23, 28

Kalorienverbrauch 23, 25

Kalorienzählen 28

Kalorienzufuhr 26

Kalziumquellen 62

ketogene Diät 41

Kinderwunsch 18, 20

Kohlenhydrate 35

– einfache 35

– komplexe 35

– langsame 27

Kohlenhydratqualität 37

Kohlenhydratzufuhr 37

Körperzusammensetzung 17, 25,
30, 41, 61

L

Laktose (Milchzucker) 36, 52

laparoskopische Operationen 21

LDL-Cholesterin 39

Lebensmittelalternativen,
gesunde 69

Leistungsumsatz 25

Leptin 165

Letrozol 21

Low-Carb-Diäten 40

luteinisierendes Hormon (LH) 20,
154, 157, 162

M

Maltodextrin 52

Maltose (Malzzucker) 52

Maßband 166

Metformin 161

Milcheiweiß 62

Milchprodukte 62

Milchzucker, siehe Laktose

Minoxidil 161

N

nicht, bestimmt nach aktuellem
Stand der Wissenschaft immer
noch Ihre Energie 22

O

Oligomenorrhö 153

Omega-3-Fette 57

Östrogene 157, 158, 159, 163, 165
ovulatorische Dysfunktion 155

P

PCOS-Diagnose 152

PCOS-Stoffwechsel 164, 165, 166

PCOS-Typ 155

Pille, die 18, 160

polyzystische Ovarien 153, 155,
164

polyzystisches Ovarsyndrom 14

Prädiabetes 154

Progesteron 158, 159

Proteine 68

Psyche 32

R

reaktive Unterzuckerung 27

regionale Produkte 69

resistente Stärke 40

Rotterdam-Kriterien 155

S

Saccharose 36, 52

Sättigungsgefühl 67

Säure 50

Schwangerschaft 18, 20, 55, 169

sexualhormonbindendes Globulin
(SHBG) 51, 159, 163, 170

SHBG-Spiegel 51

Slow Carbs 43

Sport 60

Stärke 67

Stoffwechsel 56, 152, 169

Symptome bei PCOS 14, 154, 162

T

Testosteron 153, 155, 156, 158,
159, 163, 170

toren der Unfruchtbarkeit
vorliegen. 21

Training 61

Trainingsplan 61

Transfette 51, 56, 57

Traubenzucker, siehe Glukose

U

Übergewicht 15, 34, 163, 166

Unfruchtbarkeit 21, 57

Ungleichgewicht,

hormonelles 154, 164

V

Veggie-Preloads 67

Vitamine 41, 67

W

Wirkstoffe, antiandrogene 161

Wunschgewicht 17, 22

X

Xylit 69

Z

Zucker 36, 49, 51, 52

– -ketten 35

– -moleküle 35

– -stoffwechsel 154

Zyklusstörungen 17

Zyklus, weiblicher, bei PCOS 156,
157, 158

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Äpfel

- Gebackenes Apple Pie Oatmeal mit Zimtjoghurt 85
- Knackiger Sellerie-Apfel-Salat 24

Aubergine

- Gefüllte Aubergine mit Petersilien-Quinoa 132
- Gefüllte Zucchini-Crêpes mit Ratatouille 123

Avocado

- Avocado-Ei aus dem Ofen 74
- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13

B

Bananen-Kürbis-Pancake 78

Beeren

- Beerentorte ohne Backen 149
- Buchweizengrütze mit Erdbeeren 80
- Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146
- Erdbeer-Kokos-Sorbet 145
- Gebackenes Frühstück-Quinoa mit Beeren 12
- Heidelbeermüsli to go 80
- Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 85
- Rhabarber-Erdbeer-Crumble 145

Birne

- Grüner Samt-Smoothie 92
- Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83

Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77

Blumenkohl

- Blumenkohlpizza 133
- Blumenkohl-Zitronen-Spaghetti mit gebratenen Garnelen 136
- Gerösteter Blumenkohl mit Kurkuma und Tahini 111
- Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

Bohnen

- Falsche Leberpastete 89
- Kalte Gazpacho mit Biss 38

- Kidney-Burger mit Pastinaken-Pommes 122
- One Pot Veggie Chili mit Quinoa 114
- Paprikasuppe mit weißen Bohnen 119
- Rote-Bete-Dip mit Meerrettich 92
- Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13
- Weiße-Bohnen-Hummus 90

Brokkoli

- Mariniertes Lachs auf Brokkoli-Gerste 13
- Buchweizengrütze mit Erdbeeren 80
- Buddha Bowl, orientalische 124

C

Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146

Champignons

- Feldsalat mit gebratenen Steinchampignons und Himbeerdressing 109

Chiasamen

- Schoko-Ingwer-Chia-Cup 92
- Coleslaw, knackiger, mit Zitronendressing 108
- Cookie-Dough-Häppchen 93
- Cracker, kernige 58

D

Dinkel

- Dinkelvollkorn-Pfannbrot 141
- Einfaches Vollkornblitzbrot 143
- Haferpfannkuchen mit Haselnuss-Zimt-Mus 79
- Knuspriger Vollkorn-Flammkuchen mit roten Zwiebeln 133
- Omega-3-Müslimischung 83
- Pulled Turkey im Pfannbrot mit Rainbow Slaw 131
- Vollkorn-Burger-Buns 142

E

Eier

- Avocado-Ei aus dem Ofen 74
- Bananen-Kürbis-Pancake 78
- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit Paprika-Salsa 129

- Schnelle Tomaten-Lauch-Quiche ohne Boden 95
- Shakshouka 74
- Spinat-Frittata im Vollkorn-toastbrötchen 77

Erbsen

- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Erdbeer-Kokos-Sorbet 145

F

Feldsalat mit gebratenen Steinchampignons und Himbeerdressing 109

Fisch

- Blini mit Avocado-Erbsen-Dip und Räucherlachs 77
- Frühstückswrap mit Räucherlachs 75
- Kürbis-Tarte mit Zucchini und Lachs 100
- Mariniertes Lachs auf Brokkoli-Gerste 13
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134
- Pumpernickel-Petit-Fours mit Makrelenaufstrich 96
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

Fleisch

- Gefüllte Auberginen mit Petersilien-Quinoa 132
- Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127
- Pulled Turkey im Pfannbrot mit Rainbow Slaw 131
- Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132

Frozen Joghurt 149

Frühstücks-Quinoa, gebackenes, mit Beeren 12

Frühstücksstulle, feurige, mit Camembert 78

Frühstückswrap mit Räucherlachs 75

G

Garnelen

- Blumenkohl-Zitronen-Spaghetti mit gebratenen Garnelen 136
- Gazpacho, kalte, mit Biss 38
- Gemüsechips, bunte 90

Gerste

- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134

Grüner Samt-Smoothie 92

Grünkohl

- Orientalische Buddha Bowl 124
- Rote Bete aus dem Ofen mit Grünkohl und Tahini-Dressing 108

H**Hafer**

- Beerentorte ohne Backen 149
- Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146
- Einfaches Vollkornblitzbrot 143
- Gebackenes Apple Pie Oatmeal mit Zimtjoghurt 85
- Haferpfannkuchen mit Haselnuss-Zimt-Mus 79
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 85
- Pfannkuchen-Wrap 142
- Pumpkin Spice Overnight Oats 82
- Rhabarber-Erdbeer-Crumble 145
- Süßkartoffel-Granola 79

Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127

Hanf-Möhren-Sticks 92

Healthy Caesar Salad 112

Heidelbeermüsli to go 80

I

Infused Water 101

Ingwer

- Indische Linsensuppe 115
- Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch 115
- Schoko-Ingwer-Chia-Cup 92

J**Joghurt**

- Frozen Joghurt 149
- Gebackenes Apple Pie Oatmeal mit Zimtjoghurt 85

K**Kakao**

- Cookie-Dough-Häppchen 93
- Schokolierete Haselnüsse 93
- Süßkartoffel-Brownies 143

Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit Paprika-Salsa 129

Käse

- Blumenkohlpizza 133
- Feurige Frühstücksstulle mit Camembert 78
- Grüner Linsensalat mit Kürbis und Feta 114
- Healthy Caesar Salad 112
- Knuspriger Vollkorn-Flammkuchen mit roten Zwiebeln 133
- Mariniertes Mini-Mozzarella 75
- Pfannkuchen-Wraps mit Spinat-Schafkäse-Creme 96

Kichererbsen

- Cookie-Dough-Häppchen 93
- Kichererbsen-Crunchies 88
- Kichererbsenfladen 141
- Orientalische Buddha Bowl 124

Kidney-Burger mit Pastinaken-Pommes 122

Knuspertaler, italienische 140

Kohlrabi

- Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit Paprika-Salsa 129

Kokos

- Cashew-Kokos-Cheesecake mit Himbeerkompott 146
- Erdbeer-Kokos-Sorbet 145
- Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch 115

Kürbis

- Bananen-Kürbis-Pancake 78
- Grüner Linsensalat mit Kürbis und Feta 114
- Kürbis-Tarte mit Zucchini und Lachs 100
- Kurkuma-Knabber-Kerne 88
- Linsen-Kürbis-Bratlinge 128
- Pumpkin Spice Overnight Oats 82

Kurkuma-Knabber-Kerne 88

L

Lachs, mariniertes, auf Brokkoli-Gerste 13

Lauch

- Lauchcremesuppe 118
- Schnelle Tomaten-Lauch-Quiche ohne Boden 95

Leberpastete, falsche 89

Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83

Linsen

- Linsen-Kürbis-Bratlinge 128
- Linsensalat, grüner, mit Kürbis und Feta 114

- Linsensuppe, indische 115
 - Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126
 - Schichtsalat aus Süßkartoffeln und Belugalinsen 109
- Lunch-Salat im Einmachglas 106

M**Mandeln**

- Beerentorte ohne Backen 149
- Leinsamen-Mandel-Brei mit Birne 83
- Orangen-Mug-Cake aus der Mikrowelle 148
- Süßkartoffel-Brownies 143

Mangold

- Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126

Mediterran gefüllter French Toast 95

Minestrone 117

Mini-Mozzarella, mariniertes 75

Mini-Quinoa-Cups to go 89

Minze

- Spearmint-Tee 55

Mix & Match-Salate 104

Möhren

- Hanf-Möhren-Sticks 92
- Italienische Knuspertaler 140
- Minestrone 117
- Wärmende Wurzelgemüse-suppe 119

N**Nudeln**

- Blumenkohl-Zitronen-Spaghetti mit gebratenen Garnelen 136
- Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

Nüsse

- Haferpfannkuchen mit Haselnuss-Zimt-Mus 79
- Heidelbeermüsli to go 80
- Kernige Cracker 58
- Omega-3-Müslimischung 83
- Schokolierete Haselnüsse 93
- Süßkartoffel-Granola mit Nüssen 79

O

Omega-3-Müslimischung 83

One Pot Veggie Chili mit Quinoa 114

Orange

- Orangen-Mug-Cake aus der Mikrowelle 148
 - Schoko-Gewürz-Quinoa mit Orange 82
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 85

P**Pak Choi**

- Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132

Paprika

- Feurige Frühstücksstulle mit Camembert 78
- Gefüllte Zucchini-Crêpes mit Ratatouille 123
- Kartoffel-Kohlrabi-Tortilla mit Paprika-Salsa 129
- Paprikasuppe mit weißen Bohnen 119
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134
- Shakshouka 74

Pastinaken

- Kidney-Burger mit Pastinaken-Pommes 122

Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gerstenrisotto 134

Pfannkuchen-Wrap 142

Pfannkuchen-Wraps mit Spinat-

Schafkäse-Creme 96

Pulled Turkey im Pfannenbrot mit Rainbow Slaw 131

Pumpnickel-Petit-Fours mit Makrelenaufstrich 96

Pumpkin Spice Overnight Oats 82

Q**Quinoa**

- Gebackenes Frühstücks-Quinoa mit Beeren 12
- Gefüllte Auberginen mit Petersilien-Quinoa 132
- Mini-Quinoa-Cups to go 89
- One Pot Veggie Chili mit Quinoa 114
- Orientalische Buddha Bowl 124
- Quinoa-Sushi, pinkes, ohne Algen 99
- Schoko-Gewürz-Quinoa mit Orange 82

R**Reis**

- Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127

Rhabarber-Erdbeer-Crumble 145

Rinderwok mit Pak Choi und Soba-Nudeln 132

Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch 115

Rote Bete

- Bunte Gemüsechips 90
- Orientalische Buddha Bowl 124
- Pinkes Quinoa-Sushi ohne Algen 99
- Rote Bete aus dem Ofen mit Grünkohl und Tahini-Dressing 108
- Rote-Bete-Dip 92

Rote-Linsen-Dal mit Mangold und Blumenkohlreis 126

Rucolasalat mit Oliven und Tomatendressing 111

S

Schichtsalat aus Süßkartoffeln und Belugalinsen 109

Schoko-Chia-Cup 92

Schoko-Gewürz-Quinoa mit Orange 82

Schokolierete Haselnüsse 93

Sellerie

- Knackiger Sellerie-Apfel-Salat 24
- Wärmende Wurzelgemüsesuppe 119

Shakshouka 74

Spargelsuppe, weiße 118

Spearmint-Tee 55

Spinat

- Mini-Quinoa-Cups to go 89
- Pfannkuchen-Wraps mit Spinat-Schafkäse-Creme 96
- Spinat-Frittata im Vollkorn-toastbrötchen 77
- Spinat-Lachs-Lasagne mit Blumenkohl-Bechamel 137

Süßkartoffeln

- Schichtsalat aus Süßkartoffeln und Belugalinsen 109
- Süßkartoffel-Brownies 143
- Süßkartoffel-Granola mit Nüssen 79

T**Tomaten**

- Hähnchen-Saté in Erdnusssoße mit goldenem Vollkornreis 127

– Healthy Caesar Salad 112

– Kalte Gazpacho mit Biss 38

– Mariniertes Mini-

Mozzarella 75

– Mediterran gefüllter French Toast 95

– Minestrone 117

– One Pot Veggie Chili mit

Quinoa 114

– Rucolasalat mit Oliven und Tomatendressing 111

– Shakshouka 74

– Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13

Tomaten-Lauch-Quiche, schnelle, ohne Boden 95

Topinambur

- Bunte Gemüsechips 90

V**Vollkorn**

– Orangen-Mug-Cake aus der Mikrowelle 148

– Pfannkuchen-Wrap 142

– Vollkornblitzbrot, einfaches 143

– Vollkorn-Burger-Buns 142

– Vollkorn-Flammkuchen, knuspriger, mit roten Zwiebeln 133

– Vollkorn-Tortilla 140

– Vollkornwrap mit Avocado und scharfer Bohnencreme 13

W

Weißbohnen-Hummus 90

Weißkohl

– Knackiger Coleslaw mit Zitronendressing 108

– Pulled Turkey im Pfannenbrot mit Rainbow Slaw 131

Wurzelgemüsesuppe, wärmende 119

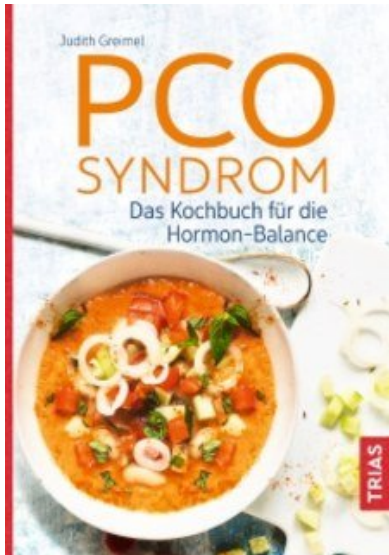
Z**Zucchini**

– Kürbis-Tarte mit Zucchini und Lachs 100

– Zucchini-Crêpes, gefüllte, mit Ratatouille 123

Zwiebeln

– Knuspriger Vollkorn-Flammkuchen mit roten Zwiebeln 133



Judith Greimel

[PCO-Syndrom](#)

Das Kochbuch für die Hormon-Balance

176 Seiten, paperback
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de