

Dr. Jolene Brighten

Es geht auch ohne Pille

Sample text

[Es geht auch ohne Pille](#)

from [Dr. Jolene Brighten](#)

editor: Unimedita



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1: Das Problem mit der Pille

Kapitel 1	Die Wahrheit über die Pille	3
Kapitel 2	Die Fakten über ihre Hormone	25
Kapitel 3	Das Post-Pill-Syndrom	43
Kapitel 4	Die Periode wieder in den Griff bekommen	63

Teil 2 Der Einfluss der Pille auf den Körper

Kapitel 5	Grundlegende Hormonentgiftung nach der Pille	89
Kapitel 6	Darmgesundheit	107
Kapitel 7	Neue Energie für Schilddrüse und Nebennieren	137
Kapitel 8	Metabolisches Chaos umkehren	163
Kapitel 9	Stimmungsschwankungen, Ängste und Depressionen in den Griff bekommen	187
Kapitel 10	Steigern Sie Ihre Libido und Fruchtbarkeit	205

Teil 3 Holen Sie sich Ihren Körper zurück

Kapitel 11	Ihr Einstieg in das Programm	229
Kapitel 12	Das 30-Tage-Brighten-Programm	251
Kapitel 13	Alternative Verhütungsmethoden	289

Schlusswort	305
-------------	-----

Rezepte	307
---------	-----

<i>Anhang 1 Antworten Menstruationszyklus-Mythen-Quiz</i>	<i>347</i>
---	------------

<i>Anhang 2 Ihr fünftes Vitalzeichen</i>	<i>348</i>
--	------------

<i>Ressourcen</i>	<i>349</i>
-------------------	------------

<i>Quellenangaben</i>	<i>354</i>
-----------------------	------------

<i>Danksagungen</i>	<i>378</i>
---------------------	------------

<i>Über die Autorin</i>	<i>381</i>
-------------------------	------------

<i>Index</i>	<i>382</i>
--------------	------------

DIE WAHRHEIT ÜBER DIE PILLE

Angela hatte ihre Periode seit über einem Jahr nicht mehr gehabt. Nach monatelangen Progesteron-Entnahmen, Bluttests, einem MRT und einer Empfehlung nach der anderen, entweder die Pille wieder zu nehmen oder über eine In-vitro-Fertilisation (IVF) nachzudenken, machte sie sich auf den Weg in mein Büro. Sie hoffte, dass ihr Zyklus zurückkehren würde. Sie hatte die Pille mehr als ein Jahr vor ihrem Entschluss, schwanger zu werden, abgesetzt. Aber das Absetzen der Pille brachte auch das Ende ihrer Periode mit sich – und für Angela schwand daher ihre Hoffnung auf ein Baby. Sie hatte über ein Jahrzehnt lang die Pille eingenommen, und nun folgte ihr Körper nicht mehr seinem ursprünglichen Rhythmus.

Angela begann mit der Einnahme der Pille, nachdem ihr Arzt sie als Lösung für ihre Menstruationsschmerzen vorgeschlagen hatte. Außerdem meinte er, dass sie auch ihre Akne verringern würde. Im Alter von sechzehn Jahren erschien ihr die Pille daher wie ein Geschenk – ihre Periode wurde leichter und schmerzfreier, und ihre Haut sah besser aus. Aber mit neunundzwanzig begann Angela, sich zu sorgen – sie wusste, dass sie jederzeit versuchen konnte, ein Kind mithilfe von künstlicher Befruchtung zu bekommen, aber sie fragte sich auch, was aus ihrer Periode geworden war. Warum hatte sich ihr Zyklus so drastisch verändert?

Was Angelas Arzt ihr nicht gesagt hatte, war, dass manche Frauen nach Absetzen der Pille *nie wieder* ihre Periode bekommen. Man nennt dieses Ausbleiben der Regelblutung nach dem Absetzen der Pille *Post-Pill-Amenorrhoe*.

Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass die Periode mehr als drei Monate nach Absetzen der Pille ausbleibt, wenn man vor der Pille regelmäßige Zyklen hatte. Wenn die Zyklen unregelmäßig waren, kann sie sogar sechs Monate ausbleiben. In Angelas Fall hätten die von ihr konsultierten Ärzte die Warnsignale sehen müssen, nachdem sie vier Monate lang keine Periode gehabt hatte.

Bis zu 40 Prozent der Frauen, die die Pille absetzen, bekommen Unregelmäßigkeiten bei der Menstruation – wie Post-Pill-Amenorrhoe oder kurze Lutealphasen (häufige Perioden) – unabhängig davon, wie lange sie die Pille eingenommen haben. Trotzdem werden die meisten Frauen nie über dieses Risiko informiert.

Und das ist nicht das einzige Risiko, das Ihr Arzt Ihnen verschweigt.

Da Sie dieses Buch gekauft haben, stellen Sie wahrscheinlich Ihre Einstellung zur Pille infrage. Denken Sie darüber nach, die Pille zu nehmen? Oder die Pille abzusetzen? Ich stehe in beiden Fällen vollkommen hinter Ihnen. Möchten Sie wissen, wie die Pille wirklich auf Ihren Körper wirkt (ich kann Ihnen schon einmal verraten, dass sie nicht wirklich gut für den Körper ist) oder was Sie tun können, um Ihr Risiko während der Einnahme zu minimieren? Oder fragen Sie sich, ob einige der alarmierenden Nebenwirkungen, die in der Packungsbeilage aufgeführt sind (wie z. B. Schlaganfall!), wahr sind und ob Sie etwas tun können, um sich davor zu schützen? Ja, sie sind wahr, und ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu zeigen, dass dies nicht die einzigen Nebenwirkungen sind. Befürchten Sie, dass Sie, wenn Sie die Pille absetzen, wieder ganz schlimme Perioden oder Akne bekommen werden? Oder haben Sie die Antibabypille bereits abgesetzt, haben aber jetzt anstelle von traumhaften, berechenbaren Perioden ein hormonelles Chaos? Oje! Das erlebe ich jeden Tag in meiner Klinik, und ich muss Ihnen sagen, dass es gar nicht so selten ist, dass Perioden mit einer enormen Heftigkeit zurückkommen: schwer, schmerzhaft und mit schlimmer Akne oder starken Stimmungsschwankungen. Wenn Ihnen eines dieser Szenarien bekannt vorkommt, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie.

Wie auch immer Ihre Einstellung zur Pille sein mag, *Sie liegen damit niemals falsch*. Und egal, wo Sie sich auf Ihrer Reise befinden, wird Ihnen *dieses Buch die besten Werkzeuge an die Hand geben, die Ihnen auf Ihrem Weg helfen*. Ich möchte Ihnen gleich zu Beginn sagen, dass ich nicht gegen die Pille bin. Nein. Ich bin dafür, dass man seine Einwilligung dazu gibt, nachdem man gründlich darüber informiert wurde. Ich möchte, dass die Ärzte Ihnen alle Informationen geben, die Sie benötigen, um der Einnahme von Verhütungsmitteln zuzustimmen.

In diesem Kapitel:

- Die harten Fakten über die Pille
- Warum die Pille nicht Ihre Periode regelt
- Warum das Post-Pill-Syndrom (PPS) Ihr schlimmster Albtraum sein könnte
- Wie das 30-Tage-Brighten-Programm Ihre Hormone neu regulieren kann
- Was Ihre Hormone Ihnen verraten

Ich habe mehr als ein Jahrzehnt lang selbst die Pille eingenommen und kenne die Symptome des hormonellen Chaos, das entsteht, wenn man die Pille endgültig absetzt. **Über die Hälfte von uns Frauen nimmt die Pille aus anderen Gründen als der Schwangerschaftsverhütung ein, und das Absetzen kann zu ernsthaften Problemen mit der Periode führen.** Dieses Buch wird Ihnen helfen zu verstehen, was diese hormonellen Symptome bedeuten, wie sich die Pille auf Ihren Körper auswirkt und was Sie unternehmen sollten, wenn Sie die Pille entweder weiter nehmen müssen oder sie absetzen wollen. Sie werden herausfinden, wie Sie Ihre unerwünschten Hormonsymptome beseitigen, Ihre hormonelle Gesundheit wiederherstellen und sich mit Ihrer Periode anfreunden können – und das alles in 30 Tagen.

Die Pille: Das Gute, das Böse – und das Hässliche

Zweifellos hat die Pille den Frauen einen enormen Nutzen gebracht. Ich möchte klarstellen, dass ich es nicht verurteile, ob Sie derzeit die Pille nehmen oder nicht. (Wie ich gerade erwähnt habe, habe ich sie selbst lange Zeit genommen!) Die Einführung der Pille war revolutionär und führte zu weitreichenden sozialen und wirtschaftlichen Verbesserungen, die den Frauen die Freiheit gaben, selbst zu entscheiden, ob sie Kinder bekommen und arbeiten gehen wollten oder nicht. Die Pille hat das Leben der Frauen im wahrsten Sinne des Wortes verändert. So hat eine Studie gezeigt, dass die Pille zum Teil dafür verantwortlich war, dass die Löhne der Frauen bis zu den 1990er-Jahren um geschätzte 30 Prozent stiegen. Der Zugang zur Pille trug in den 1960er- und 1970er-Jahren auch zu höheren Einschulungs- und Abschlussquoten bei Frauen bei.

Ich bin der festen Überzeugung, dass Frauen Zugang zu allen Formen der Geburtenkontrolle haben sollten. Aber ich bin auch der Meinung, dass jede

Frau einen Ansprechpartner haben sollte, an den sie sich wenden kann, um zu entscheiden, was für *ihren* Körper am besten ist, und um ihr Risiko zu verringern, wenn sie mit der Einnahme der Pille beginnt. Es ist leider so, dass die Pille nicht mit der Zeit gegangen ist und dass die offizielle Einstellung zur Pille ungefähr so lautet: „Sie funktioniert ja, also müssen wir nichts daran ändern“. Pharmaunternehmen haben kaum einen Anreiz, die Pille zu verbessern, weil sie wissen, dass die Last der Schwangerschaft auf uns Frauen fällt. Wir sind Frauen – wir tragen Kinder aus und wir schenken Leben, was wunderbar ist, was aber auch unsere Ambitionen zerstören kann, wenn wir nicht bereit für ein Kind sind. Deshalb können wir alle für ein Mittel zur Schwangerschaftsverhütung dankbar sein. Und dennoch müssen wir uns die Frage stellen, warum es nicht mehr Fortschritte in diesem Bereich gegeben hat. Frauen klagen seit der Einführung der Pille in den 1960er-Jahren über Nebenwirkungen, aber diese Bedenken werden oft zurückgewiesen. Studien wie auch Ärzte wollen uns weismachen, dass das, was wir erleben, einfach nicht stimmt. (Fairerweise muss ich erwähnen, dass in den meisten Studien nur ein Zusammenhang zwischen der Pille und den Symptomen nachgewiesen wurde, nicht aber, dass die Pille die Ursache für diese Symptome ist.) In all dem steckt eine unausgesprochene Wahrheit: Wir Frauen tolerieren selbst die schlimmsten Nebenwirkungen, um unsere Freiheit aufrechtzuerhalten. Und einige dieser Nebenwirkungen sind sehr schwerwiegend. Was noch schlimmer ist: Viele dieser Nebenwirkungen kennen Sie wahrscheinlich nicht einmal, genau wie Angela, weil niemand Sie darauf aufmerksam gemacht hat. Bis jetzt.

Das riskante Geschäft mit der Pille

Wahrscheinlich haben Sie schon einmal gehört, dass die Pille zu einer Gewichtszunahme führen kann oder dazu, dass Frauen „Stimmungsschwankungen“ haben. Eine im *Journal of the American Medical Association* veröffentlichte Studie mit über einer Million Frauen zeigte, dass Frauen, die die Pille nehmen, häufiger ein Antidepressivum verschrieben bekommen – was bedeutet, dass die Pille etwas mehr als nur Stimmungsschwankungen verursacht. Vielleicht haben Sie auf dem Beipackzettel auch etwas über das Risiko eines Schlaganfalls gelesen. Auf dem Beipackzettel steht ebenfalls, dass vor der Einnahme der Pille gewarnt wird, wenn man über fünfunddreißig Jahre alt ist oder raucht. Aber wussten Sie, dass die Pille auch mit einem erhöhten Risiko für Autoimmunerkrankungen, Herzinfarkt, Schilddrüsen- und Nebennierenerkrankungen verbunden ist?

GRUNDLEGENDE HORMONENTGIFTUNG NACH DER PILLE

Meine Patientin Maya kam zu mir in die Praxis, als sie siebenundzwanzig Jahre alt war. Sie hatte mit der Pille begonnen, als sie zum College ging, weil ihr Arzt gesagt hatte, das sei verantwortungsbewusst. Nachdem sie aber auf dem College nicht sexuell aktiv geworden war, fragte sie sich, *warum sie die Pille überhaupt einnahm*, und beschloss, die Einnahme zu beenden. Drei Monate später war ihre Haut unkontrollierbar fettig, und sechs Monate später hatte sie sehr schlimme zystische Akne sowie Akne auf dem gesamten Rücken. Maya war im Schwimmteam, weshalb es ihr sehr peinlich war, dass ihr ganzer Rücken mit Pickeln bedeckt war. In ihrer Verzweiflung ging sie schließlich zu einem Dermatologen und begann mit der Einnahme von Accutane. Sie nahm auch eine Zeit lang Antibiotika ein, stellte aber fest, dass nichts ihre Akne wirklich beseitigte. In einem weiteren Moment der Verzweiflung begann sie erneut mit der Einnahme der Pille, weil ihr Gynäkologe gemeint hatte, dass eine Wiederaufnahme der Pille ihre Haut wieder heilen würde. Und was passierte? Ihre Haut besserte sich überhaupt nicht. Die Akne blieb bestehen, und Mayas Stimmung begann sich zu verschlechtern. Sie hatte noch nicht einmal mehr die Motivation, die Dinge zu tun, die sie liebte.

Ich begann bei Maya mit dem 30-Tage-Brighten-Programm, das eine zweiwöchige Leberentgiftung beinhaltet. Sie war begeistert, dass sich ihre Haut um 80 Prozent verbesserte, und war nun bereit, die Pille wieder abzusetzen. Nachdem sie

ihre Pillenpackung aufgebraucht hatte, wiederholte sie die Leberentgiftung. Und endlich verschwand auch ihre Rücken-Akne, mit der sie jahrelang gekämpft hatte. Die Pille hatte Mayas Hormone gestört und ihre Leber belastet, und nachdem sie die Pille zum ersten Mal abgesetzt hatte, erlebte sie einen Androgen-Rebound (auf den wir in Kapitel 8 näher eingehen werden). All dies trug zu ihrer Akne bei.

Wenn meine Patientinnen mit Hormonstörungen oder Symptomen von PPS wie fettiger Haut und Akne, Verdauungsstörungen, schwerer PMS oder schweren, schmerzhaften Perioden zu mir kommen, ist die Leber einer der ersten Bereiche, mit denen wir uns befassen. Sie ist der Schlüssel für den Stoffwechsel, die Entgiftung, die Nährstoffaufnahme, den Blutzuckerhaushalt und die Funktion des Immunsystems. Die Leber ist sozusagen der unbesungene Held des Körpers. Wir alle denken an sie als das Organ, das Alkohol und Medikamente entgiftet, aber wir vergessen dabei, dass sie auch unsere Hormone verarbeitet.

Die Leber ist eines der Entgiftungsorgane, das Hormone eliminiert, die der Körper nicht mehr benötigt – und dazu gehören auch synthetische Hormone aus der Antibabypille. Das kann dazu führen, dass die Leber während der Einnahme der Pille ziemlich „gestresst“ wird. Die Unterstützung der Leber mit einem Entgiftungs-Protokoll ist daher ein wesentlicher Schritt zur Wiederherstellung der hormonellen Gesundheit, und es ist ein schneller Weg, um sich rasch wieder besser zu fühlen. Ich empfehle deswegen eine sofortige Leberentgiftung, da dies die größte Wirksamkeit im Hinblick auf die hormonelle Gesundheit hat. Selbst wenn Sie sonst nichts tun, verbessert eine zweiwöchige Entgiftung Ihre Stimmung und Energie und hilft bei der Gewichtsabnahme. Und wenn Sie die Pille weiterhin nehmen, ist eine Entgiftung alle drei bis vier Monate angebracht.

Bei der Entgiftung geht es nicht nur darum, was die Leber tut und wie der Körper die Dinge ausscheidet, sondern auch darum, was in den Körper hineinkommt. Man muss den gesamten Zyklus betrachten: welchen Dingen man sich aussetzt, wie der Körper diese verarbeitet und wie der Körper sie ausscheidet. Neben einigen der bereits erwähnten üblichen Schuldigen muss die Leber heute eine viel größere Belastung ertragen als vor hundert Jahren. Von den Lebensmitteln, die wir essen, bis hin zu den Schönheits- und Reinigungsprodukten, die wir verwenden, wird die Leber mit Chemikalien bombardiert, die sie Tag für Tag verarbeiten muss. Da sich eine echte Entgiftung nicht nur auf die problematischen Lebensmittel, Getränke oder Medikamente konzentriert, die Sie konsumieren, hilft sie auch, Umweltgifte zu reduzieren, wie ich bereits im Abschnitt über die Östrogendominanz erwähnt habe. In diesem Kapitel stelle ich Ihnen ein Entgiftungs-Protokoll für Glückshormone zur Verfügung, das Ihre Leber lieben wird.

In diesem Kapitel:

- Die Rolle der Leber für die Hormongesundheit
- Wie die Pille Ihre Leber belasten kann
- Warum eine 14-tägige Leberentgiftung Ihre Genesung beschleunigen kann (unabhängig davon, ob Sie die Pille nehmen oder nicht)
- Die besten Nahrungsmittel zur Unterstützung Ihrer Leber
- Warum Sie vielleicht Ihren Lippenstift und Ihre Lotion wegwerfen sollten
- Wie Ihre Leber Sie im Schlafzimmer blockieren kann

Ihre Leber und der Östrogenstoffwechsel

Es gibt drei Hauptorte, an denen weibliches Östrogen produziert wird. Einer davon sind die Eierstöcke, die für etwa 80 Prozent unseres Östradiols und etwa 10 Prozent der weniger wichtigen Östrogene (Östriol und Östron) verantwortlich sind. Die zweite Quelle sind die Nebennieren, wo es über DHEA hergestellt wird. Deshalb ist auch die Gesundheit der Nebenniere beim Übergang in die Wechseljahre so wichtig, denn wenn die Eierstöcke erst einmal mit der Produktion aufgehört haben, liegt es an den Nebennieren, DHEA zu bilden, damit uns noch etwas Östrogen zur Verfügung steht. Die dritte Quelle ist Ihr Körperfett, weshalb eine gesunde Körperzusammensetzung so wichtig für unsere hormonelle Gesundheit ist.

Unabhängig davon, ob Ihr Östrogen aus den Eierstöcken, Nebennieren oder Fettzellen stammt, liegt es an Ihrer Leber, dafür zu sorgen, dass das nicht benötigte Östrogen verarbeitet und für die Ausscheidung durch den Darm vorbereitet wird. Wie Sie wahrscheinlich schon vermutet haben, gilt dies auch für alle Medikamente auf Östrogenbasis oder andere Hormone. Deshalb ist die Darmfunktion entscheidend für die hormonelle Gesundheit und die Erholung von der Pille. Denken Sie daran, dass Sie jeden Tag Stuhlgang haben müssen, um Ihr überschüssiges Östrogen loszuwerden!

Wie die Leber Östrogen verstoffwechselt

In der Leber wandeln Entgiftungsenzyme (genauer gesagt CYP) Östrogen durch einen als Hydroxylierung bezeichneten Prozess in 2OHE₁-, 4OHE₁- und 16OHE₁-Metaboliten um. Der vorteilhafteste Metabolit ist 2OHE₁, während

IHR EINSTIEG IN DAS PROGRAMM

Nun geht es endlich los! Aber bevor Sie mit dem Programm in Kapitel 12 beginnen, werde ich Ihnen einen Überblick darüber geben, wie Sie das Programm befolgen können, und Ihnen erklären, wie Sie die Pille absetzen können, wenn Sie dazu bereit sind. **Das 30-Tage-Brighten-Programm ist ein individueller Plan, der Ihnen helfen wird, von der hormonellen Empfängnisverhütung wegzukommen, unerwünschte Hormonsymptome zu beseitigen und sich mit Ihrer Periode anzufreunden.**

Je nachdem, was Sie im Hormontest am Anfang des Buches entdeckt haben, sollten Sie meine spezifischen Richtlinien für Ernährung, Lebensstil und Nahrungsergänzungsmittel befolgen, die Ihnen helfen, Ihre Hormone ins Gleichgewicht zu bringen. Und um Ihren Erfolg sicherzustellen, habe ich einen Mahlzeitenplan mit Rezepten beigefügt, die Ihre Hormone jubeln lassen.

Dieses Programm verschreibe ich meinen Patientinnen in meiner Rubus Health-Klinik, und es ist so konzipiert, dass Sie sofort damit beginnen können - genau, jetzt sofort, damit es Ihnen schnell besser geht. Unabhängig davon, ob und wann Sie planen, die Pille abzusetzen, wird Ihnen dieses Programm alles Notwendige geben, um Ihre Hormone und Ihre Gesundheit in die richtige Richtung zu lenken. Wenn Sie sich dazu entschließen, die Pille zumindest vorerst weiter einzunehmen, können Sie durch die Befolgung des Programms immer noch erhebliche Fortschritte in Ihrer Gesundheit erzielen. Aber leider können Sie Östrogen, Progesteron und Testosteron erst dann ausbalancieren, wenn Sie die Pille abgesetzt haben. Wenn Sie derzeit die Pille nehmen und

planen, sie abzusetzen, sollten Sie sich auf jeden Fall eine Verhütungsalternative besorgen. Kapitel 13 kann Ihnen bei der Auswahl der für Sie am besten geeigneten Methode helfen.

Mein 30-Tage-Plan gibt Ihnen zwar spezifische Hilfsmittel für die Entgiftung Ihrer Leber und die Heilung Ihres Darms und Ihrer Hormone mit Nahrungsmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Samenzyklen an die Hand, aber es ist auch wichtig, eine ganzheitliche Perspektive einzunehmen und sicherzustellen, dass Sie Bewegung und Entspannung in Ihr Programm einbauen und Ihre „Rebellengöttin“ umarmen. Wenn Sie glauben, dass Ihr Umgang mit Menschen, die Art, wie Sie mit sich selbst umgehen, und Ihre persönlichen Denkmuster keinen Einfluss auf Ihre Hormone haben, ist es an der Zeit, einen Schritt zurückzutreten und sich genau anzusehen, wie sich all dies auf Ihr Leben auswirkt. Ich werde Ihnen einige Hinweise geben, um Ihnen zu helfen, auch dies in Ordnung zu bringen, damit Sie sich auf eine radikale Veränderung Ihrer Gesundheit einlassen können. Und ich möchte definitiv, dass Sie das fünfte Vitalzeichen – Ihren Menstruationszyklus – wirksam einsetzen, denn das ist eine Goldgrube an Informationen darüber, was Ihr Körper braucht. Tauchen Sie also ein und beginnen Sie, Ihre Hormone und Ihren Körper zurückzuerobieren.

So funktioniert das Programm

Wenn Sie sich müde, aufgebläht oder launisch fühlen oder mit unerwünschten Hormonsymptomen zu kämpfen haben, weiß ich, dass das Letzte, was Sie brauchen, ein Haufen Arbeit ist, der Ihnen aufgehalst wird. Deshalb biete ich Ihnen ganz praktische Ressourcen und Hilfsmittel, um es Ihnen so einfach wie möglich zu machen. Sie finden alles, was Sie brauchen, in Kapitel 12, und alles, was Sie tun müssen, ist, einen Tag nach dem anderen anzugehen. Folgendes erwartet Sie:

- Mahlzeitenpläne und Rezepte für das gesamte 30-Tage-Programm
- Ein Mustertag, der Ihnen hilft, Ihre Ernährung, Ihren Lebensstil und Ihre Ergänzungsstrategie zu integrieren
- Ein umfassender Leitfaden zur Nahrungsergänzung für Ihre individuellen Bedürfnisse
- Lebensstilpraktiken für Ihre spezifischen Hormonstörungen
- Eine 14-tägige Leberentgiftung
- Samenzyklen, Mondmagie und andere Tricks, die Ihnen helfen, Ihre Hormone auszubalancieren

INDEX

A

Achtsamkeit 275
adaptogene Kräuter 154, 260
Akne 47, 55, 90
 lindern 56
 nach Absetzen der Pille 166
Alkohol 131, 241, 254, 284
Amenorrhoe 47, 74
Angst
 aufgrund der Pille 197
 durch Stress 197
Angstzustände 47, 197
 durch Nährstoffmangel 198
 lindern 199
 richtige Ernährung 199
 Unterstützung 203
anovulatorische Zyklen 48
Antibabypille 300
 Wahrscheinlichkeit
 Schwangerschaft 288
Atemübung 274
ausbleibende Periode
 Test 50
Autoimmunerkrankung
 Auslöser 117
 und Östrogen 118
Autoimmunerkrankungen 116
 des Darms 114

B

Ballaststoffzufuhr
 empfohlene 111
Barrieremethode 292, 294
Beckenbodenmuskeln
 gesunde 221
Bewegung 104, 159, 200, 243, 276

 als Stimmungsaufheller 201
 regelmäßige 184
Blutdruck
 hoher 169
Blutgerinnsel 170
 im Gehirn 172
Bluthochdruck 169
Blutungen
 nach dem Geschlechtsverkehr 77
Blutzucker
 Dysregulation 166
 hoher 47, 164, 168
Blutzuckergleichgewicht 257
Blutzuckerschwankungen 164
Blutzuckerspiegel
 ausgewogen 183
Blutzuckerungleichgewicht 284
Brighten-Darm-Protokoll 111, 122,
 153
Brighten Nahrungsergänzungs-
 Protokoll 252, 263–270
Brighten-Protokoll zur Schilddrüsen-
 und Nebennierengesundheit
 153
Brighten-Protokoll zur Steigerung
 der Libido 214, 219
Brighten-Protokoll zur
 Stimmungsbewältigung 196,
 199
Brighten Stoffwechsel-Protokoll 182
Brighten-Stoffwechsel-Protokoll 163
Brustkrebs
 Melatonin 181
Brustkrebsrisiko 178

C

- Chemikalien
 - hormonzerstörende 96
 - in Kosmetika 97
 - in Reinigungsprodukten 97
- Cholesterin 35
- Cholesterinspiegel 168
- Coitus interruptus 298, 303
- Cortisol 37
 - zu viel 41, 260, 269
 - zu wenig 41, 260, 269
- Cortisolmangel 269
 - beheben 260
- Cortisolüberschuss 269
 - beheben 261

D

- Darm 107
 - durchlässig 117
 - durchlässig 138
 - Funktion für
 - Schilddrüsenhormon 138
 - gesunder 108
 - Leaky Gut 112
 - nähren 123
 - optimieren 133
 - Östrogenausscheidung 108
 - PCOS 113
 - Probleme 120
 - unterstützen 132
- Darmanalyse 121
- Darmdurchlässigkeit 125
- Darmflora
 - Ungleichgewicht 108
- Darmgesundheit 120
 - fermentierte Lebensmittel 134
 - Probiotika 134
 - Test 110-111
 - und Schilddrüse 146
 - verbessern 124
 - wiederherstellen 239
- Darmsanierung 264
- Darmwanzen 108
- Deglycyrrhizinierte Lakritze (DGL)
 - 126
- Dehydroepiandrosteron 37
- Depression 47
- Depressionen
 - aufgrund der Pille 192
 - durch Pille 189
 - lindern 199
 - richtige Ernährung 199
 - Risiko bei Frauen 194
 - und Entzündungen 194
 - Unterstützung 203
 - Vorgeschichte 191

- Depressionsrisiko 191
- DHEA 37
- Diabetes 72, 168
 - Risiko 164
- Diaphragma 296, 301
- Drospirenon 176
- Dysmenorrhoe 68
- Dyspareunie 77

E

- Eierstöcke 28
- Eierstockzysten 68
- Eileiter 28
- Eileiterunterbindung 299
- Eisprung 28, 30
- Eizelle 29
- Empfängnisverhütung
 - Ersatz für Pille 231
- endokrines System 31
- Endometriose 65, 68, 76–77
- Endometrium 27–28
- Entgiftung 90, 98, 254
 - Nebenwirkungen 242
 - Phasen 234
- Entgiftungs-Protokoll 99
- Entspannungsübung 273
- Entzugsblutung 33
- entzündungshemmende Ernährung
 - 199
- Ernährung
 - ei Angstzuständen und Depressionen 200
 - nährstoffreiche 52
- Essure-Spule 299

F

- Faktor-V-Leiden 173
- Fehlgeburt 217
- Fehlgeburten 48
- Femtech Apps 293

F

fermentierte Lebensmittel 134
 Fette
 entzündungsfördernd 131
 gesunde 132
 Follikel 30
 Follikelphase 28, 30
 follikelstimulierendes Hormon
 (FSH) 27-28
 fruchtbare Tage 29
 Fruchtbarkeit 48, 290
 Beeinträchtigung 205
 durch Pille beeinträchtigt 214
 Einfluss von Progesteron 217
 Risikofaktoren 215
 Verbesserung 208
 Vorbereitungen 218
 Fruchtbarkeits-Apps 293
 Fruchtbarkeitsprobleme 216
 fünfte Vitalzeichen 63

G

Gallenblasenerkrankungen 95
 Gebärmutter 28
 Gebärmutterhalskrebs HPV 179
 Gebärmuttererschleimhaut 27
 Gelbkörper 28, 30, 49
 Gemüse
 ballaststoffreiches 183
 Geschlechtsverkehr
 ungeschützter 292
 Gestagen 33
 Gestagen-Pille 35
 Getreide 128
 Gewichtszunahme 168
 durch Östrogendominanz 80
 durch Pille 6, 81
 Leptinresistenz 120
 Gluten 104
 Glutenverzicht 129, 158

H

Haarausfall 47, 58
 natürliche Heilmittel 59
 Hashimoto-Thyreoiditis 137, 158
 und Angstzustände 198
 Heißhunger
 zügeln 240

Herzerkrankungen 163, 168
 Herzinfarkt 172
 Anzeichen 177
 Risikofaktoren 178
 Herzinfarkt-Risiko
 durch Pille 175
 Hormone 35
 ausgleichen 229, 253
 Cortisol 37
 DHEA 37
 Insulin 38
 Leptin 38
 Östrogen 36
 Oxytocin 39
 Pregnenolon 36
 Progesteron 36
 Schilddrüsenhormone 38
 Sexualhormone 39
 Testosteron 37
 Ungleichgewicht 39
 hormonelle Gesundheit 51
 hormonelle Kopfschmerzen 53
 hormonelles Ungleichgewicht 7, 17,
 39, 42, 58, 78, 197
 Hormongesundheit 17, 39
 Hormonhaushalt
 Beeinflussung 252
 unterstützen 237
 Hormonrhythmus 33, 272
 Hormonspiegel 62
 Hormonstörungen 40
 Hormonsymptome 283
 Hormonsystem 31
 Hormontest 17, 251–252, 283
 Hormonungleichgewicht 251, 273
 HPA-Achse 148
 HPA-Dysregulation 150, 260
 HPV 179
 Krebsrisiko 181
 Humanes Papillomavirus (HPV) 179
 Hydroxylierung 91
 Hyperthyreose 139
 Hypoglykämie 47
 Hypothalamische Amenorrhoe 74
 Hypothalamus-Hypophysen-
 Nebennieren-Achse (HPA)
 148
 Hypothyreose 41, 139

I

Immunstörungen 47
 Infektion 68
 Infektionen 76-77
 innere Weisheit 244
 Insulin 38, 165
 Insulinresistenz 120, 164
 intermittierendes Fasten 184
 intestinale Hyperpermeabilität 112, 117
 In-vitro-Fertilisation 3
 ischämischer Schlaganfall 172
 IVF. Siehe In-vitro-Fertilisation

K

Kaffee 258, 284
 Koffein 201, 240
 Kohlenhydrate
 raffinierte 183
 Kombinationspille 35
 Kondom 294, 301
 Kopfschmerzen 47, 174
 natürliche Heilmittel 54
 Körper
 kennenlernen 221
 kosmischer Rhythmus 245
 Krebs 65, 76, 163
 Brustkrebs 178
 Gebärmutterhalskrebs 179
 Krebsrisiko 178
 durch Bewegung senken 184
 Faktoren 182
 Kreuzblütler-Gemüse 183
 Kupferspirale 65, 298, 302

L

Leaky Gut 117
 Leaky-Gut-Syndrom 112
 Ursachen 114
 Lebensmittel
 empfohlene 236
 geeignete und ungeeignete 131
 günstige 94, 123
 leberbelastende 103
 nicht empfohlene 238
 Tipps 81
 ungünstige 103, 127
 weglassen 127

wieder einführen 283
 zur Leberunterstützung 102
 Leber 90
 Entgiftung 51
 Hormonverarbeitung 90
 Östrogenverarbeitung 91
 Schilddrüsenumwandlung 156
 Test 99
 unterstützen 49
 Leber-Entgiftung 89, 101, 153, 156, 234, 264, 271
 Leberkrebs 95
 Lebertumore 94
 leberunterstützende
 Nahrungsergänzungsmittel 101
 Leptin 38, 120
 L-Glutamin 124
 Libido 29
 durch Nahrungsmittel steigern 222
 Einfluss der Pille 211
 Ernährung 224
 geringe 207
 unterstützen 223
 Verlust 211
 wiederherstellen 220
 Libidoverlust
 aufgrund der Pille 205
 Licht
 künstliches 245
 Lutealphase 28, 31
 Lutealphasen 4
 Lutealphasendefekt 73
 luteinisierendes Hormon (LH) 28-29

M

Magnesium 51
 Magnesiummangel 154
 Mahlzeiten
 regelmäßige 184
 Mahlzeitenpläne 272
 Meditation 274

M

medizinische Vorurteile 46
 Melatonin 181

Menarche 26
 Menorrhagie 67
 Menstruation
 Unregelmäßigkeiten 4
 Menstruationsblut 67
 Menstruationskrämpfe 68
 Menstruationsschmerzen 67
 Menstruationszyklus 27, 32, 253
 aufzeichnen 250
 Veränderungen 48
 wiederherstellen 49
 metabolisches Chaos 163, 184
 metabolisches Syndrom 168
 Methode zur Förderung des
 Fruchtbarkeitsbewusstseins
 (MFFB) 288, 300
 MFFB 288-289
 Kalendermethode 291
 Symptothermalmethode 292
 TwoDay Method 292
 Zervixschleimmethode 291
 Migräne 47, 174
 Auren 174
 Mikrobiom 108
 Baby 116
 optimieren 133
 Mikrobiota 108
 Milchprodukte 128, 241
 Minipille 35
 Mondzyklus 31, 272
 roter 246
 wechseln 247
 weißer 246
 MTHFR-Genveränderungen 173
 Mustertag 272
 Myome 65, 68, 76–77

N

N-Acetylcystein (NAC) 125
 Nährstoffe
 auffüllen 49, 202
 Nährstoffmangel
 beheben 237
 Nährstoffspeicher
 auffüllen 218
 Nahrungsergänzungsmittel 52, 69,
 202, 252, 276
 Nahrungsmittel

 für gute Libido 222
 Nahrungsmittlempfindlichkeit 127
 Gluten 128
 Milchprodukte 128
 Nahrungsmittelüberempfindlichkeit
 285
 natürliches Östrogen 36
 Nebenniere
 Östrogenproduzent 91
 Nebennieren 148, 258–259
 unterstützen 154
 Nebennierenermüdung 148, 260
 durch die Pille 149
 negative Rückkopplung 33
 nichtsteroidale 35
 nichtsteroidale Hormone 38

O

Omega-3-Fettsäuren 124
 optimierte goldene Milch 277
 Orgasmen 256, 259, 275
 gesundheitliche Vorteile 209
 gesundheitliche Vorteile 206
 Verbesserung der Fruchtbarkeit
 208
 Vorteile 225
 wiederherstellen 206
 Orgasmus
 gesundheitliche Vorteile 206, 209
 regelmäßig 208
 verbessern 223
 Verbesserung der Fruchtbarkeit
 208
 Orgasmusstörung 211
 Östrogen
 synthetische 94
 Östrogen 27–29, 36, 80
 ausscheiden 108
 Auswirkung auf
 Autoimmunerkrankungen
 119
 Produktion 91
 zu viel 41, 253, 265
 zu wenig 254, 266
 Östrogendominanz 40–41, 65, 78,
 80, 183, 224, 253, 265
 ausgleichen 82
 beheben 254
 Rolle des Darms 108

Ursachen 80
 Östrogen-Gestagen-Kontrazeptivum
 172
 Östrogenmangel 71, 254, 266
 beheben 255
 Östrogenspiegel
 ausgleichen 224
 niedrig 71
 Östrogenüberschuss 265
 Ovarial-Nebennieren-Schilddrüsen-
 Achse 147
 Ovarialzysten 77
 Ovulationsphase 28-29

P

PCOS 113, 164, 257
 nach Absetzen der Pille 166
 Post-Pill-PCOS 166
 PCOS-Symptome 169
 Perimenopause 72, 80, 255
 Periode
 als Vitalzeichen 63
 Ausbleiben 4
 ausbleibende 74
 Ausfall 47
 bei Pilleneinnahme 33
 Einsetzen der 26
 häufiger Stuhlgang 69
 Hormone 35
 kurze 73
 lang anhaltende 65
 leichte 71
 normale 26, 64
 schmerzhaft 47, 67
 schwere 52
 Verlust von 48
 verspätet 72
 Zyklus 26
 Periodenprobleme 52
 Pille
 absetzen 3, 43, 231
 Akne 55
 Auswirkung auf Nebennieren 149
 Auswirkungen auf das Gehirn 192
 Auswirkungen auf Stimmung 187
 Autoimmunerkrankung 117
 Beeinträchtigung der
 Fruchtbarkeit 205
 Belastungen 44

Darm-Protokoll 122
 Einfluss auf Darm 112
 Einfluss auf Fruchtbarkeit 214
 Einfluss auf Gallenblase 96
 Einfluss auf Leber 93
 Einfluss auf Libido 211
 Einfluss auf Mikrobiom 112
 Einfluss auf Schilddrüse 137, 142
 Einführung 5
 entzündungsfördernd 143
 Fruchtbarkeit 48
 für Periodenprobleme 64
 genetisches Risiko 173
 Gesundheitsrisiken 8
 Gewichtszunahme 81
 Gründe für die Einnahme 9
 Herzinfarkt-Risiko 175
 Hormonbeeinflussung 31
 Kopfschmerzen 174
 Krebsrisiko 178
 Libidoverlust 205
 Nährstoffentzug 196
 Nebenwirkungen 4, 6
 PPS 43, 45
 Risiko von Blutgerinnseln 170
 Schlaganfall-Risiko 171
 und Akne 166
 und Autoimmunerkrankungen
 des Darms 114
 und Diabetes 164
 und HPV 180
 und Krebs 179
 und PCOS 165
 Pillen-induziertes PCOS 166
 PMS 77
 behandeln 79
 PMS-Symptome 77, 217
 Polypen 65
 polyzystisches Ovarialsyndrom
 (PCOS) 113, 164
 Portiokappe 297
 postpartale Erkrankungen 72
 Post-Pill-Amenhorroe 4, 48, 74
 Post-Pill-PCOS 166

P

Post-Pill-Syndrom 5, 10, 25, 43, 62,
 74, 166, 188, 283
 Akne 44, 55

Post-Pill-Syndrom ...
 Angstzustände 44
 Dauer 45
 Depressionen 44
 Haarausfall 58
 Leaky Gut 44
 Menstruationsverlust 44
 Schilddrüsenunterfunktion 44
 Stimmungsschwankungen 44
 Symptome 10, 90
 Test 47
 Unfruchtbarkeit 44
 Pregnenolon 36
 primäre Ovarialinsuffizienz (POI) 255
 Probiotikum 134
 Progesteron 27–28, 30, 36
 Einfluss auf Fruchtbarkeit 217
 zu wenig 41, 256, 266
 Progesteronmangel 73, 266
 beheben 257
 Prolaktin 49
 Prostaglandine 68-69
 Protein-/Peptid-Hormone 35
 Protokolle 16

R

Rezepte
 Aromatisches ganzes Hühnchen 345
 Blumenkohl-Tabbouleh 324
 Cremiger Erdbeer-Blumenkohl-Smoothie 307
 Dreifarbiger Krautsalat 329
 Entzündungshemmende Kurkuma-Schorle 320
 Frühstücks-Rosenkohl 312
 Gebratener Fisch mit Tomaten und Kapern 340
 Grünkohl mit Koriander-Artischocken-Pesto 325
 Kabeljau in Ingwermarinade 333
 Karottenpuffer 315
 Knoblauch-Garnelen an Chili-Limetten-Blumenkohlreis 332
 Lachs mit Kräuterkruste 331
 Leberreinigender Rübensalat 326
 Leinsamen- und Kürbiskugeln 317

Maca Latte 321
 Mango-Hühnchen-Wraps mit goldener Curry-Sauce 335
 Mariniertes Flankensteak 330
 Mediterrane Lammfrikadellen 337
 Morgen-Matcha-Smoothie 308
 No-Bake Sonnenblumen-Rosenkekse 318
 Optimierte goldene Milch 320
 Pak Choi Salat mit Kichererbsen-Miso 323
 Piña-Colada-Reinigungsdrink 309
 Reinigender Karotten-Smoothie 310
 Roter Curry-Lachs 337
 Sardinenbratlinge 339
 Sesam-Karotten-Kohl-Büffel-Pfanne 341
 Shiitake-Estragon Mini-Frittatas 313
 Spinat-Salbei-Frühstücksbratlinge 314
 Stärkendes Leber-Tonikum 322
 Thai-Hühnersuppe 334
 Thai-Zoodles mit Zitrus-Mandel-Sauce 327
 Tikka Masala Putenfrikadellen 343
 Zitronen-Beeren-Smoothie 308
 Zitrus-Rote-Bete-Smoothie 311
 Zucchini-Puten-Burger 346
 Rizinusöl 93
 roter Mondzyklus 31

S

Sakralchakra 213
 Meditation 220
 Samenzyklus 272, 276
 Schilddrüse
 Funktion 137
 und Darm 147
 und Nebennieren 147
 Schilddrüsenerkrankung 65, 137
 Symptome 139
 Schilddrüsenfördernde Ernährung 156
 Schilddrüsenfunktion unterstützen 153

Schilddrüsengesundheit 156
 Test 144-145
 und Pille 153
 Schilddrüsenhormon 138
 aktives 138
 zu wenig 41, 262, 270
 Schilddrüsenhormone 38
 Schilddrüsenhormonmangel 270
 beheben 262
 Schilddrüsenüberfunktion 139
 Schilddrüsenunterfunktion 47, 139
 Schlaf
 ausreichender 201, 220
 und Hormone 52
 Schlaganfall 163, 168
 Anzeichen 174
 transitorische ischämische
 Attacke (TIA) 169
 Schmerzen
 beim Sex 77
 Schmierblutungen 76
 Schwangerschaft 72, 76
 Vorbereitungen 218
 Schwangerschaftshormone 33
 Selbstmordrisiko 192
 durch Pille 190
 Sex
 regelmäßiger 208
 Schmerzen 77
 Sexualhormon-bindendes Globulin
 (SHBG) 93, 212
 Sexualtrieb
 erhöhen 222
 vermindert 258
 verminderter 211-212
 SIBO 141
 SIBO (Small Intestine Bacterial
 Overgrowth) 122
 Soja 129
 soziale Isolation 203
 Spermizide 296
 Stammzellen
 aus Menstruationsblut 67
 Steroidhormone 35, 38
 Stimmung
 Auswirkung der Pille 189
 Stimmungsschwankungen 188
 Stimmungssymptome
 verbessern 195

Stimmungsveränderung
 durch Pille 188
 Stoffwechsel 163
 Stoffwechselstörungen 166
 Stress 72, 82, 159, 201, 244, 257,
 259, 274
 als Angstverursacher 197
 Auswirkungen auf Zyklus 197
 reduzieren 201, 220
 Stresshormon 37
 Stressreduzierung 82, 160, 201, 274
 Symptome
 nach Absetzen der Pille 44
 Ursache 44
 synthetische Hormone 33

T

T3 138
 T4 138
 Tage
 fruchtbare 289
 Tagebuch
 führen 273-274
 Testosteron 28-29, 37
 zu viel 41, 257, 267
 zu wenig 41, 258, 268
 Testosteronmangel 268
 beheben 259
 Testosteronüberschuss 267
 beheben 258
 Thyreoidea-stimulierendes Hormon
 (TSH) 138
 Thyroxin (T4) 138
 Thyroxin-bindendes Globulin
 (TBG) 143
 Thyroxin (T4) 38
 tiefe Venenthrombose (TVT) 170
 Toxine
 reduzieren 104
 Triiodthyronin (T3) 38, 138

T

Tryptophan 193
 TSH 138
 Tubenligatur 299, 303

U

Umweltgifte 93, 96
 Unfruchtbarkeit 48, 217
 Ungleichgewicht
 Hormone 40
 Uterus 28

V

Vaginismus 77
 venöse Thromboembolie (VTE) 170
 Verdauungsprozess
 unterstützen 132
 Verhütungsalternative 230
 Verhütungsmittel für Männer 61
 Verhütungsschwamm 297, 302
 Verstopfung 111
 Vitalzeichen
 fünftes 63
 Vitamin B6 49
 Vitamin D 126
 vollwertige Ernährung 183
 Vulvodynie 77

W

Wechseljahre 255
 weißer Mondzyklus 31
 Wiedereinführung
 von Lebensmitteln 283

Z

Zink 51, 125
 zirkadianer Rhythmus 202
 wiederherstellen 249
 Zöliakie 72
 Zucker 130, 241, 284
 weglassen 182
 Zuckerentzug 242
 Zyklus 27, 253
 bei Pilleneinnahme 33
 synchronisieren 248
 Veränderung 3

Dr. Jolene Brighten

Es geht auch ohne Pille

Das 30-Tage-Programm für den Hormonausgleich und das schonende Absetzen der Antibabypille

400 pages, kart.
appears 2022

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living www.narayana-verlag.de