

**Dr. Jolene Brighten**

**Es geht auch ohne Pille**

Texte d'exemple

[Es geht auch ohne Pille](#)

depuis [Dr. Jolene Brighten](#)

éditeur: Unimedica



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, 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 et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 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>	347
---	-----

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

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

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

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

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

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

# 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 2OHE<sub>1</sub>-, 4OHE<sub>1</sub>- und 16OHE<sub>1</sub>-Metaboliten um. Der vorteilhafteste Metabolit ist 2OHE<sub>1</sub>, 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 zurückzuerobern.

## 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  
 Gebärmutterschleimhaut 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
    - Zervixschleimethode 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
  - Östroge
    - 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  
 Dreifarbiges 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  
Angegriff (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
  - Thyreoida-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.  
semble 2022

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)