Dr. Jolene Brighten

Es geht auch ohne Pille

Leseprobe

Es geht auch ohne Pille

von Dr. Jolene Brighten

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

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 ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie 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, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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

Anhang 1 Antworten Menstruationszyklus-Mythen-Quiz 347
Anhang 2 Ihr fünftes Vitalzeichen 348
Ressourcen 349
Quellenangaben 354
Danksagungen 378
Über die Autorin 381
Index 382

KAPITEL 1

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?

KAPITEL 5

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

KAPITEL 11

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
  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
Nahrungsmittelempfindlichkeit 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
  gesundhetliche 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
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 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de