

Silvia Rinke

Richtig essen vor den Tagen

Durch gezielte Ernährung
das Prämenstruelle Syndrom überwinden

Mit einer medizinischen Einleitung von Dr. med. Leo Steib

Ratgeber Ehrenwirth

Inhalt

Was versteht man unter PMS?11
Der weibliche Zyklus.11
Die Suche nach den Ursachen der Beschwerden.12
Diagnose.13
Medikamentöse Behandlung.13
Einteilung.14
Was hat Ernährung mit PMS zu tun?17
Funktionsfähigkeit der Leber.17
Vitamine und ihr Vorkommen in der Nahrung.19
Mineralstoffe und ihr Vorkommen in der Nahrung.22
Vitaminmangel.25
<i>Vitamin B₆</i>25
<i>Vitamin E</i>25
Mineralstoffmangel.26
<i>Eisen</i>26
<i>Magnesium</i>27
<i>Mangan</i>27
<i>Zink</i>28
Rauchen.28
Übermäßiger Alkoholkonsum.29
Schlankheitskuren.30
»Pille«.31
Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.31
Leitfaden für nichttraffinierte Fette und Öle.33
Raffinierter Zucker.33
Kochsalz.35
Kaffee.36
Bienenprodukte37
Honig.37
Blütenpollen.39
Gelee royale.40
Propolis.41

Tees zur Linderung der PMS-Symptome	42
Anis (Pimpinella anisum).	45
Beifuß (Artemisia vulgaris).	46
Beinwell (Symphytum officinale).	46
Bergamotte (Monarda didyma).	46
Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum).	47
Echte Kamille (Matricaria chamomilla).	47
Wilder Thymian (Thymus serpyllum).	48
Frauenmantel (Alchemilla xanthochlora).	48
Gänsefingerkraut (Potentilla anserina).	48
Dachwurz (Sempervivum tectorum).	49
Himbeere (Rubus idaeus).	49
Hirtentäschel (Capsella bursa-pastoris).	50
Laubholzmistel (Viscum album).	50
Liebstockel (Levisticum officinale).	51
Melisse (Melissa officinalis).	51
Ringelblume (Calendula officinalis).	52
Schafgarbe (Achillea millefolium).	52
Stieleiche (Quercus robur).	53
Weißes Taubnessel (Lamium album).	53
Tausendgüldenkraut (Centaurium erythraea).	54
Teemischungen.	54
<i>Antreibende Teemischung bei Depressionen</i>	54
<i>Beruhigende Teemischung</i>	55
<i>Entspannende Teemischung</i>	55
<i>Krampflösende Teemischung</i>	55
<i>Teemischung bei Weißfluß</i>	56
<i>Gewürztee</i>	56
Küchenkräuter und Gewürze	57
Anis (Pimpinella anisum).	57
Ginseng (Panax ginseng und Panax quinquefolius).	58
Ingwer (Zingiber officinale).	58
Kakao.	59
Kardamom (Elettaria cardamomum).	60
Knoblauch (Allium sativum).	60
Liebstockel (Levisticum officinale).	61
Origanum (Origanum vulgäre).	61

Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	62
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	62
Safran (<i>Crocus sativus</i>)	63
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	63
Vanille (<i>Vanilla planifolia</i>)	64
Zimt (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	64
Leberwirksame Nahrungsmittel	66
Anisfrüchte	66
Artischocke	66
Aubergine	67
Brunnenkresse	67
Ingwer	67
Kurkuma	68
Löwenzahn	68
Mariendistel	68
Origano	68
Pfefferminze	69
Retticharten	69
Ringelblume	69
Salate	69
Sellerie	70
Senf	70
Zwiebeln	70
Rezepte	71
Allgemeine Hinweise	71
Frühstück	72
<i>Brotaufstriche</i>	72
<i>Müslivariationen</i>	78
Suppen	81
Salate	90
<i>Praktische Tips für die Zubereitung</i>	90
<i>Salatsaucen</i>	91
<i>Salatvariationen</i>	92
Gemüsegerichte	101
<i>Kartoffelgerichte</i>	110
Saucen und Dips	116

Getreidegerichte.126
Fisch und Meeresfrüchte.135
<i>Meeresgemüse</i>144
Desserts und Getränke.145
»Heiße« Tips zur Linderung gynäkologischer Beschwerden	154
Moorbäder.154
Torfprodukte.154
Homöopathische Mittel.155
Warme Bäder.157
Raumdüfte.159
<i>Bergamotte (Citrus bergamia)</i>160
<i>Bergamotte (Monarda didyma)</i>160
<i>Jasmin (jasminum officinale, grandiflorum, sambac)</i>160
<i>Lavendel (Lavendula officinalis)</i>160
<i>Patschuli (Pogostemon patchouli)</i>161
<i>Rose (Rosa centifolia, damascena, gallica u.a.)</i>161
<i>Rosmarin (Rosmarinus officinalis)</i>161
<i>Ylang-Ylang (Cananga odorata)</i>161
Literatur.162
Bezugsquellen und Produktinformation.163
Rezeptverzeichnis.165