



Rebecca Fett Am Anfang ist das Ei

Reading excerpt

[Am Anfang ist das Ei](#)

of [Rebecca Fett](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b24194>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

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

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [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](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.

Inhalt

Einleitung.....	7
Teil 1: Die Ursachen schlechter Eizellqualität	
Kapitel 1: Was ist Eizellqualität?	29
Kapitel 2: Die Gefahren von BPA	45
Kapitel 3: Phthalate und andere Toxine.....	69
Kapitel 4: Unerwartete Fruchtbarkeithindernisse.....	95
Teil 2: Wie die richtigen Nahrungsergänzungsmittel die Eizellqualität verbessern können	
Kapitel 5: Pränatale Multivitamin-Präparate	115
Kapitel 6: Coenzym Q10 – Energie für Ihre Eizellen... ..	129
Kapitel 7: Melatonin und andere Antioxidantien.....	145
Kapitel 8: Die Wiederherstellung des Eisprungs mit Myo-Inositol	171
Kapitel 9: DHEA für eine reduzierte Eizellreserve	183
Kapitel 10: Ergänzungsmittel, die mehr schaden als nutzen können	203
Teil 3: Das große Ganze	
Kapitel 11: Ernährung und Eizellqualität	211
Kapitel 12: Die andere Hälfte der Gleichung: Die Spermienqualität	239
Kapitel 13: Ihr vollständiger Aktionsplan	263
Anmerkung der Autorin.....	272
Quellenangaben	273
Stichwortverzeichnis	321

Einleitung

„Nur ich kann mein Leben verändern. Kein anderer kann es für mich tun.“

— CAROL BURNETT

OB SIE NUN gerade erst anfangen, darüber nachzudenken, ein Baby zu bekommen, ob Sie sich auf dem langen Weg von Fruchtbarkeitsbehandlungen und fehlgeschlagenen In-vitro-Fertilisationen (IVF) befinden oder ob Sie bereits mehrere Fehlgeburten erlitten haben – es ist von entscheidender Bedeutung, Ihre Eizellen mit den spezifischen Nährstoffen zu versorgen, die für die Unterstützung der Entwicklung des Embryos erforderlich sind, sowie die Toxine zu vermeiden, die den größten Schaden anrichten. In diesem Buch werden Sie die ganz einfachen Dinge erfahren, die Sie selbst tun können, um die bestmögliche Chance zu haben, schwanger zu werden und ein gesundes Baby zu bekommen. Und alles fängt mit der Eizelle an.

Herkömmlich wird davon ausgegangen, dass Frauen mit der gesamten ihnen jemals zur Verfügung stehenden Menge

an Eizellen geboren werden und dass die Qualität dieser Eizellen mit dem Alter drastisch abnimmt. Aber das ist nicht alles. Während der meisten Zeit unseres Lebens befinden sich unsere Eizellen als unreife Zellen in einem Zustand der ausgesetzten Wiederbelebung. In den drei oder vier Monaten vor dem Eisprung muss eine Eizelle jedoch eine tiefgreifende Veränderung durchlaufen. Sie wird sehr viel größer und fängt an, mehr Energie zu produzieren. Die Eizelle muss dann einen präzisen Prozess der Trennung der Kopien von Chromosomen und deren Ausstoßung ausführen. Wenn in diesem Prozess irgendetwas fehlschlägt, und das ist häufig der Fall, kommt es zu chromosomalen Veränderungen in der Eizelle. Diese chromosomalen Veränderungen oder Anomalien sind die wichtigste Ursache für frühe Fehlgeburten und fehlgeschlagene IVF-Zyklen, aber sie sind auch der Grund, warum es bei älteren Frauen so viel länger dauert, bis sie schwanger werden.

Viele Frauen hören immer wieder, sie könnten nicht viel tun, um die Qualität ihrer Eizellen zu verbessern, aber die jüngste Forschung gibt sich mit dieser überholten Denkweise nicht zufrieden. Die Wachstumsphase vor dem Eisprung ist ein entscheidender Zeitraum, in dem vieles passieren kann, was die Qualität der Eizelle sowohl negativ als auch positiv beeinflussen kann. Dazu gehört die Belastung durch Toxine wie Bisphenol A (BPA) und Phthalate, aber auch die schützende Wirkung von zugeführten Antioxidantien und anderen Nährstoffen. Es gibt also ein enges Zeitfenster, in dem Sie die Qualität Ihrer Eizellen beeinflussen können.

Dieses Buch wird Ihr Leitfaden für spezifische Strategien sein, die durch fundierte wissenschaftliche Forschung gestützt sind.

Wichtig ist, dass die Ratschläge in diesem Buch nicht auf vereinzelt Tierstudien basieren, die verlockende Tipps geben in Bezug auf die Ursachen und Lösungen von schlechter Eizellqualität. Einzelstudien, insbesondere Tier- oder Reagenzglas-Studien, liefern nur in begrenztem Maß Belege und müssen mit einer gewissen Vorsicht genossen werden. Stattdessen basiert dieses Buch auf einer umfassenden Analyse vieler wissenschaftlicher Untersuchungen, zu denen auch Studien gehören, die von zahlreichen Gruppen bestätigt wurden und die mit echten Patienten durchgeführt wurden.

Wenn Sie derzeit bereits bei einem Spezialisten für Fruchtbarkeitsmedizin in Behandlung sind, werden Sie vermutlich bereits zu Nahrungsergänzungsmitteln, die die Eizellqualität verbessern können, beraten worden sein. Einige Ärzte werden vermutlich aktuellere und stärker auf wissenschaftliche Forschungsergebnisse gestützte Empfehlungen geben können als andere. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem Sie wirklich verstehen lernen, was hilft und warum es hilft, damit Sie Ihre eigenen fundierten Entscheidungen treffen können.

Aber zunächst möchte ich, dass Sie erfahren, warum mich die Wissenschaft der Eizellqualität so in ihren Bann gezogen hat. Am Anfang meiner Mission standen die gleichen Ängste und Sorgen, die viele Frauen umtreiben, die mit Unfruchtbarkeit zu kämpfen haben. Bei mir sollte in Kürze mit einer IVF-Behandlung begonnen werden und ich machte mir einfach Sorgen, ob es funktionieren würde. Wird die Menge der Eizellen ausreichen? Werden daraus Embryonen entstehen,

die übertragen werden können und zu einer Schwangerschaft führen?

In jedem IVF-Zyklus kann so vieles misslingen und es steht so viel auf dem Spiel. In unserem IVF-Zyklus gab es noch eine weitere Person, die darauf zählte, dass ich genügend Eizellen produzierte: unsere Leihmutter (oder „Surrogatmutter“). Schlug dieser Zyklus fehl, musste nicht nur ich all die Injektionen und Arzttermine wiederholen, sondern auch sie.

Ich war am Anfang sehr zuversichtlich gewesen, weil ich angenommen hatte, die Empfängnis mithilfe künstlicher Befruchtung würde kein Problem sein, weil ich noch unter dreißig war. Aber dann passierte, was ich nicht erwartet hatte. Bei mir wurde eine reduzierte Ovarialreserve diagnostiziert und unser Fruchtbarkeitsspezialist teilte mir mit, eine Behandlung mit den aggressivsten Medikamenten wäre erforderlich, um überhaupt empfangen zu können. Wenn sie nur einige wenige Eizellen entnehmen konnten, standen unsere Chancen für einen Embryonentransfer nicht gut. Ich fragte unseren Fruchtbarkeitsspezialisten, ob ich irgendwelche speziellen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sollte, die unsere Chancen verbessern könnten, bekam aber keine klare Antwort. Also besann ich mich auf meine Ausbildung in Molekularbiologie und Biochemie. Ich begab mich auf eine Mission, um für mich selbst herauszufinden, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es auf diesem Gebiet gab.

Während meines Studiums der Molekularbiologie hatte ich die Mechanismen der DNA-Schädigung und DNA-Reparatur untersucht sowie den detaillierten Prozess der Energieproduktion in den Zellen und wie beide Prozesse mit Antioxidantien

KAPITEL 1

Was ist Eizellqualität?

„Wenn du es besser weißt, handelst du besser.“

— MAYA ANGELOU

DIE ABNAHME DER Fruchtbarkeit mit zunehmendem Alter ist fast ausschließlich eine Folge der Abnahme der Quantität und Qualität der Eizellen. Wir wissen dies, weil die Schwangerschaftsraten bei älteren Frauen, die Spender-eizellen nutzen, ähnlich hoch sind wie bei jüngeren Frauen. Aber was bedeutet eigentlich Eizellqualität? Ganz allgemein beschreibt sie das Potenzial einer Eizelle, nach der Befruchtung zu einer lebensfähigen Schwangerschaft zu führen. Und das ist keine triviale Angelegenheit – die überwiegende Mehrheit der befruchteten Eizellen hat einfach nicht das Zeug dazu.

Eizellqualität ist alles

Für jeden Embryo stellen die ersten Wochen nach der Befruchtung eine große Hürde dar und viele Embryonen entwickeln sich irgendwann in dieser Zeit nicht mehr weiter. Tatsächlich

sterben viele auf natürliche Weise empfangene Embryonen ab, bevor eine Frau überhaupt weiß, dass sie schwanger¹ ist. Nur etwa ein Drittel der befruchteten Embryonen überlebt und wird zu einem Baby.² Die Aussichten sind im IVF-Kontext vermutlich noch schlechter, weil dort viele befruchtete Eizellen das Stadium des fünften Tages (bekannt als Blastozystenstadium) erst gar nicht erreichen können und weil die, denen es gelingt, dieses Stadium zu erreichen und in die Gebärmutter befördert zu werden, sich dort häufig nicht erfolgreich einnisten.

Die Tatsache, dass sich aus der Mehrheit der befruchteten Eizellen nie eine erfolgreiche Schwangerschaft entwickelt, ist ein Thema, dem sehr wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, weil der Irrglaube, die Befruchtung einer Eizelle sei die eigentliche Herausforderung, weit verbreitet ist. In den meisten Fruchtbarkeitsberatungen geht es deshalb vorrangig um den Eisprung und die zeitliche Planung, um eine Befruchtung zu ermöglichen. Dieser Ansatz verfehlt seinen Zweck, weil das Potenzial einer befruchteten Eizelle, sich weiterentwickeln zu können, ein viel wichtigeres Thema ist. In Wirklichkeit ist es die Eizellqualität, die für die Zeit, die erforderlich ist, um schwanger zu werden, eine entscheidende Rolle spielt, ob nun auf natürlichem Wege oder durch IVF, wobei das Geheimnis in der DNA der Eizelle liegt.

Obwohl das Potenzial eines Embryos, zu einer Schwangerschaft zu führen, von vielen Faktoren abhängt, ist die korrekte Anzahl von Kopien jedes Chromosoms der bei weitem wichtigste Faktor. Chromosomenanomalien in den Eizellen haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die Fruchtbarkeit, weil ein Embryo aus einer Eizelle mit Chromosomenanomalien,

beginnend mit der Befruchtung, in jedem Entwicklungsstadium weniger Entwicklungspotenzial besitzt.³ Dies kann als Unfähigkeit, schwanger zu werden, oder als frühe Fehlgeburt zum Ausdruck kommen. Chromosomenanomalien in den Eizellen werden für viele Frauen zur schwierigsten Hürde, ein Kind zu empfangen und bis zur Geburt auszutragen.

Es ist wenig überraschend, dass eine schlechte Eizellqualität bei Frauen mit Empfängnischwierigkeiten deutlich häufiger vorkommt. Hohe Raten chromosomaler Anomalien in den Eizellen werden bei Frauen beobachtet, die zahlreiche Fehlgeburten hatten, bei Frauen, die mehrere IVF-Zyklen durchlaufen haben, in denen Embryonen übertragen wurden, ohne zu einer Schwangerschaft zu führen (das sogenannte „wiederholte Implantationsversagen“) sowie bei Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS). So kann sich beispielsweise der Anteil anormaler Embryonen bei Frauen mit einer Vorgeschichte wiederholten Implantationsversagens in IVF-Zyklen auf bis zu 70 Prozent⁴ belaufen.

Chromosomale Fehler in Eizellen beeinflussen nicht nur die Fähigkeit, schwanger zu werden, sondern sind auch eine Hauptursache von Fehlgeburten. Leider kommt es sehr häufig zu Fehlgeburten, die bei 10 bis 15 Prozent aller festgestellten Schwangerschaften⁵ auftreten. Die meisten Schwangerschaftsverluste werden jedoch nicht einmal bemerkt, weil sie passieren, bevor die Frauen wissen, dass sie schwanger sind. Wenn solche Schwangerschaften berücksichtigt werden, enden bis zu 70 Prozent in einer Fehlgeburt.⁶ Diese unglaublich hohe Rate liegt zum Teil darin begründet, dass Embryonen mit Chromosomenanomalien vom Moment der Empfängnis an

KAPITEL 6

Coenzym Q10 – Energie für Ihre Eizellen

„Energie und Beharrlichkeit erobern alles.“

— BENJAMIN FRANKLIN

Empfohlen für

Fruchtbarkeitspläne Stufe 1, Stufe 2 und Stufe 3

COENZYM Q10, KURZ CoQ10, ist ein kleines Molekül, das in nahezu jeder Zelle des Körpers vorkommt, einschließlich der Eizellen. Jüngste wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, wie wichtig dieses Molekül für die Erhaltung der Eizellqualität und der Fruchtbarkeit ist. Neben vielen anderen Vorteilen kann die Einnahme eines CoQ10-Nahrungsergänzungsmittels die altersbedingte Abnahme der Eizellqualität verhindern oder sogar umkehren.

Jede Frau mit Kinderwunsch kann vermutlich von einem CoQ10-Präparat profitieren, aber es ist besonders nützlich, wenn Sie Mitte dreißig oder älter sind oder wenn bei Ihnen

Fruchtbarkeitsprobleme wie eine reduzierte Eizellreserve vorliegen.

Was bewirkt CoQ10?

CoQ10 ist seit Langem ein bevorzugtes Nahrungsergänzungsmittel von Marathonläufern und Olympiateilnehmern¹ und wird standardmäßig zur Verhinderung von Muskelschmerzen im Zusammenhang mit cholesterinsenkenden Statinen empfohlen. CoQ10 hat darüber hinaus in einigen großen klinischen Studien bei einer Reihe von schweren Erkrankungen einige anfängliche Erfolge gezeigt. Aber die Forscher haben vor Kurzem noch auf einen weiteren möglichen Nutzen von CoQ10 hingewiesen – die Verbesserung der Eizellqualität.

Wie kann dieses eine winzige Molekül so viel bewirken? Vermutlich, weil CoQ10 eine so wichtige Rolle bei der Energieerzeugung im gesamten Körper spielt – in den Muskeln, im Gehirn und in den sich entwickelnden Eizellen. CoQ10 ist in der Tat unerlässlich für die Energieerzeugung durch die Kraftwerke in unseren Zellen – die Mitochondrien.

CoQ10 ist innerhalb der Mitochondrien direkt an der Übertragung von Elektronen zwischen den Molekülen beteiligt. Mit anderen Worten, es ist eine unerlässliche Komponente der „Elektronenübertragungskette“, die im Inneren der Mitochondrien elektrische Energie (d.h. Spannung) erzeugt. Die Mitochondrien nutzen diese elektrische Energie, um Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) zu erzeugen. Die Zellen nutzen ATP dann als Brennstoff für nahezu jeden biologischen Prozess.

CoQ10 ist außerdem ein Antioxidans, das Vitamin E recyceln und viele weitere Aufgaben in den Zellen² ausführen kann,

KAPITEL 11

Ernährung und Eizellqualität

„Wir sind in der Tat viel mehr als das, was wir essen, aber was wir essen, kann uns dennoch helfen, viel mehr zu sein als das, was wir sind.“

— ADELLE DAVIS

WENIGE WERDEN ÜBERRASCHT sein, dass die Ernährung einen erheblichen Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben kann. Zu diesem Thema wurden bereits zahlreiche Bücher geschrieben, aber diese Ernährungstipps basieren leider typischerweise auf allgemeinen Vorstellungen von einer „gesunden Ernährung“ und nicht auf fundierter wissenschaftlicher Forschung. Wenn wir uns eingehend mit Forschungsarbeiten darüber beschäftigen, wie sich die Ernährung auf die Fruchtbarkeit auswirkt, kommen einige erstaunliche Muster zum Vorschein.

Dieses Kapitel beginnt mit der stärksten Veränderung, die Sie in Bezug auf Ihre Ernährung vornehmen können. Gemeint

ist der Wechsel von raffinierten Kohlenhydraten zu langsam verdaulichen Kohlenhydraten. Dieser erste Schritt ist für die Verbesserung der Eizellqualität und Fruchtbarkeit von entscheidender Bedeutung.

Kohlenhydrate und Fruchtbarkeit

Eines der wichtigsten Ziele einer Fruchtbarkeitsdiät ist ein ausgewogener Blutzucker- und Insulinspiegel durch die Wahl der richtigen Kohlenhydrate. Will man verstehen, warum einige Kohlenhydrate der Fruchtbarkeit schaden, muss man sich kurz näher damit befassen, was nach dem Verzehr von Kohlenhydraten geschieht.

Nach dem Konsum raffinierter Kohlenhydrate wie beispielsweise Weißbrot werden die Stärken schnell durch Enzyme im Verdauungssystem abgebaut. Da Stärke aus nichts anderem als langen Ketten von Glukosemolekülen besteht, wird die Glukose nach dem Verzehr der Stärke in den Blutkreislauf abgegeben, was einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels bewirkt.

In raffinierten Kohlenhydraten, bei denen das Korn aufgebrochen wird und zu sehr kleinen Partikeln pulverisiert wird, sind die Stärkemoleküle für die Verdauungsenzyme leicht zugänglich, sodass sie sehr leicht abgebaut werden können.

Im Gegensatz dazu dauert es sehr viel länger, bis unverarbeitete Körner und Samen wie Quinoa abgebaut werden, da die Stärke noch im Inneren des Korns oder Samens eingeschlossen ist. Die Folge ist, dass die Stärke langsamer verdaut wird und die Glukosemoleküle über einen längeren Zeitraum nach und nach freigesetzt werden. Dies bedeutet, dass die Blutzuckerreaktion nach dem Verzehr ganzer, unraffinierter Körner viel langsamer

und gleichmäßiger stattfindet. Der Glukosespiegel steigt nicht plötzlich an, sondern langsam und konstant.

Problematisch an einer plötzlichen Blutzuckerspitze ist unter anderem, dass dies zur Folge hat, dass die Bauspeicheldrüse eine große Menge an Insulin freisetzt, um die Muskelzellen dazu zu bewegen, Glukose aus dem Blutkreislauf aufzunehmen. Dieser Vorgang ist wichtig, da die zusätzliche Glukose, wenn sie im Blutkreislauf verbleiben würde, schnell zu Schäden im ganzen Körper führen würde. Amputationen von Gliedmaßen bei Patienten mit unzureichend eingestelltem Diabetes sind das drastischste Beispiel für diese Schäden. Die Glukose muss sicher in den Muskeln gespeichert oder in Fett umgewandelt werden. Insulin steuert diesen Vorgang, indem es den Muskeln und Fettzellen den Auftrag erteilt, Glukose aufzunehmen.

Je höher der Blutzuckerspiegel, desto mehr Insulin wird freigesetzt. Häufig schießt die Insulinreaktion nach einem schnellen Glukoseschub über das Ziel hinaus und führt dazu, dass der Glukosespiegel auf ein zu niedriges Niveau sinkt. Dies löst dann für eine schnelle Bereitstellung von Kohlenhydraten Heißhungerattacken aus und der gesamte Kreislauf beginnt von vorn.

Mit der Zeit, wenn die Blutzucker- und Insulinwerte wiederholt hoch sind, werden die Zellen resistent gegen die Botschaft des Insulins, Glukose aufzunehmen, und es kommt zur sogenannten „Insulinresistenz“. Einen gleichbleibend hohen Blutzuckerspiegel gleicht der Körper aus, indem er noch mehr Insulin produziert, und das Chaos lässt nicht lange auf sich warten.

Zucker und Insulin stellen ein großes Problem für die Fruchtbarkeit dar, weil die Ausgewogenheit anderer Hormone,

Stichwortverzeichnis

A

Alkohol 234, 235, 236, 258, 259
Alpha-Liponsäure 150, 161-164,
169, 205, 266-270
aneuploid 34, 194, 275
Arsen 91, 257
Atrazin 91

B

Bisphenol A(BPA) 8, 15, 43, 45-
69, 90, 252-255, 261, 264,
267, 275, 277, 319
Blei 52, 89, 91, 256, 261

C

Chromosomenanomalien 23-25,
30-43, 47-48, 57-58, 61,
122, 193-194, 195
Chromosomen-Screening 35-38
Coenzym Q10 5, 125, 126, 129,
136, 197, 294
CoQ10 125, 129-131, 135-143,
161-163, 205, 248-249,
261-270, 296, 297

D

D-Chiro-Inositol 180
Dehydroepiandrosteron (DHEA)
5, 11, 17-18, 126, 183-201,
269, 271, 307-310
Diabetes 49, 60-61, 96, 141, 163,
174, 213, 215, 219, 228,
303-304, 324, 326-327

Dioxin 91

Down-Syndrom 24, 33, 243, 250

F

Fisch 91, 97-98, 229, 231-234,
256
Flammenschutzmittel 91, 257
Folat 108, 115-116, 119-123, 231-
232, 247-248, 250

G

Gelee Royal 126
Gemüse 87, 88, 91, 92, 225, 229,
231, 233-234, 250, 261,
265
Glycoether 92

H

Handy 259
Hypothyreose 99, 102-104

I

Insulin 59-61, 166, 174, 213-215,
220-222, 267, 306-307, 312
In-vitro-Fertilisation 53, 258

K

Koffein 234, 236, 237

L

L-Arginin 126, 206-208
Leihmutter 10, 14

M

Melatonin 5, 17, 125, 145, 150-158, 163, 169, 271, 297, 300-301
Mittelmeerdiät 229-233
Myo-Inositol 5, 21, 125, 127, 171-181, 267-269, 305

N

N-Acetylcystein 164-168

O

Obst 65, 87, 88, 91-92, 225, 229, 233, 234, 250-251, 261, 265
Organophosphat-Pestizide 92

P

PCOS 20-21, 31, 60-61, 66, 103, 125, 145-149, 162-181, 184, 196, 214-216, 220, 221, 223, 228, 230, 266-267, 279, 304, 307
Perchlorate 91
Per- und polyfluorierte Chemikalien 91
PET 88, 287
Phthalate 8, 69, 70-90, 252-254, 265, 281, 285
Pinienrindenextrakt 126, 204
polyzystisches Ovarialsyndrom - siehe PCOS
PVC 85-90, 93, 253, 254, 265, 286, 288
Pycnogenol 204-208

Q

Quecksilber 91, 234, 256, 257

T

Transfette 227-229

U

Ubiquinol - siehe Coenzym Q 10
Ubiquinon - siehe Coenzym Q 10

V

Varikozele 245
Vinyl 69, 85-86, 93, 253, 254, 265
Vitamin B6 108, 123-124, 231-233
Vitamin B12 108, 123-124, 231-233, 249
Vitamin C 150, 152, 159-161, 169, 244, 247, 250, 268, 270, 283
Vitamin D 96-98, 289
Vitamin E 126, 130, 146, 152, 158-161, 169, 205, 247, 250, 270, 302

Z

Zahngesundheit 110
Zöliakie 95, 104-112, 266, 269

REBECCA FETT



Wie neueste Forschung über Eizellen helfen kann, schwanger zu werden, künstliche Befruchtung zu unterstützen und Fehlgeburten vorzubeugen.



Rebecca Fett

[Am Anfang ist das Ei](#)

Wie neueste Forschung über Eizellen helfen kann, schwanger zu werden, künstliche Befruchtung zu unterstützen und Fehlgeburten vorzubeugen.

336 pages, hb
will be available 2019



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com