

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. SUZANN KIRSCHNER-BROUNS

DR. MED. SUSANNE ESCHÉ-BELKE

70
einfache
Rezepte
für Frauen
ab 40

ESSEN SIE IHRE HORMONE *glücklich*

*Wie Sie Ihren
Hormonhaushalt aus-
balancieren und neue
Energie gewinnen*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Ulrike Geist

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Layout: independent MedienDesign GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Vicky Braun

 ISBN 978-3-8338-8629-4

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images

Illustrationen: GU/Pia Bublies

Fotos: Adobe Stock, Istock, Shutterstock, Stocksy, Xandra Herdieckerhoff, Stefanie Lubrichs, GU/Jan C.

Brettschneider, GU/Julia Hoersch, GU/Juni, Berlin, GU/Katrin Winner, GU/Klaus Arras, GU/Kramp + Gölling, GU/Mona Binner, GU/Nicky Walsh, GU/Tina Engel, GU/Wolfgang Schardt

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8629 03_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserinnen dar. Sie wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

AUSGEGLICHEN TROTZ HORMONCHAOS

WAS SIE MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG ERREICHEN KÖNNEN:

- Kraft, Energie und geistige Fitness bleiben erhalten
- Hitzewallungen verschwinden oder werden reduziert
- Die Waage pendelt sich auf Wohlfühlgewicht ein
- Stress wird abgebaut
- Haut und Haare erstrahlen in neuer Schönheit
- Stimmungsschwankungen gehören der Vergangenheit an
- Krankheiten wie Osteoporose und Diabetes wird vorgebeugt
- Die Sexualität bekommt neuen Schwung
- Schlafen wird wieder zur Erholung

Ausnahmezustand im Hormonhaushalt? Das ist kein unabwendbares Schicksal! Machen Sie sich auf Ihren eigenen selbstbestimmten Ernährungsweg, um die Zeit der Wechseljahre gesund und ausgeglichen erleben zu können.



Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

ist Ärztin, Autorin und Wissenschaftsjournalistin. Unter anderem war sie als Chefredakteurin der »SPIEGEL«-Gesundheitsbeilage tätig. Im GRÄFE UND UNZER VERLAG sind auch ihre Bücher »Mein hochsensibles Kind«, »Hochsensibel – leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung« und »Abnehmen mit dem Darm« erschienen.



Dr. med. Susanne Esche-Belke

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Hormon- und Autoimmunstörungen sowie Stressmedizin. Auf ihrer Homepage <https://dr.esche-belke.de> bietet sie unter anderem eine Online-Sprechstunde an. Zusammen mit Suzann Kirschner-Brouns hat Susanne Esche-Belke bereits mehrere Bücher geschrieben.

RUNDUM IN BALANCE – SIE SCHAFFEN DAS!

Was haben Hormone mit uns und unserem Wohlbefinden zu tun? Eine ganze Menge! Schätzungsweise 1000 Hormone tanzen permanent durch unseren Organismus. Als heimliche Regisseure vieler Körpervorgänge sorgen sie dafür, dass wichtige Informationen und Impulse die Organe erreichen und Körper und Geist auf Trab halten.

Hormone, vor allem auch die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, entscheiden maßgeblich darüber, wie es uns geht, ob wir fröhlich oder schlecht gelaunt, energiegeladen oder eher schlapp durch den Tag kommen.

Die Folgen hormoneller Schwankungen, wie sie jede Frau im Lauf ihres Lebens erfährt, können mit einer gezielten Unterstützung abgemildert oder sogar vermieden werden. Diese Unterstützung geben Sie Ihrem Körper unter anderem durch die richtige Ernährung. Für jedes individuelle Bedürfnis werden in diesem Buch deshalb die passenden Rezepte vorgestellt: So bekommen Sie mehr Energie, erleben wunderbaren Sex, halten Ihr Gewicht oder nehmen leichter ab. Sie schlafen besser, verjüngen Ihre Haut und sind guter Stimmung! Wir möchten Sie auch dazu anregen, die Zeit der Hormonumstellung mit großer Neugierde und als Chance für Ihre persönliche Entwicklung zu betrachten. Viele Themen stehen plötzlich im Raum und möchten anders gelöst werden als früher. Das ist spannend und kann erfüllend sein.

Machen Sie mit und gewinnen Sie Lebensfreude und Wohlbefinden – dank Ihrer glücklichen Hormone!



ACHTERBAHN DES LEBENS

Wenn die Hormone verrücktspielen, kann die richtige Ernährung helfen. Mit den passenden Nährstoffen können Sie Ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen und neuen Schwung gewinnen.



FRAU IST, WAS SIE ISST

Machen wir uns doch nichts vor: Die Zeit der Wechseljahre ist lang und meist äußerst kompliziert. Wenn die ersten Symptome auftreten, gilt es erst einmal zu begreifen, dass die Beschwerden den verrücktspielenden Hormonen geschuldet sind. Wer denkt schon daran, dass die Migräne oder die plötzliche Erschöpfung mit dem abfallenden Östrogenspiegel in Zusammenhang stehen könnten oder dass die depressive Verstimmung sowie die schlaflosen Nächte möglicherweise durch einen Progesteronmangel ausgelöst wurden? Wenn Frauen dann langsam eine Ahnung davon bekommen, dass sich der eigene Körper wieder einmal, wie schon durch den Hormonschub in der Pubertät

oder in der Schwangerschaft, verändert, dann sind sie meist schon mittendrin im Geschehen.

SPIELBALL DER GEFÜHLE? DAS MUSS NICHT SEIN!

Nun hilft es zu wissen, was genau im Körper passiert, warum man sich an einem Tag stark und ausgeglichen fühlt, am nächsten aber weinerlich und elend. Warum schmerzen die Muskeln, wieso sinkt die Stimmung, warum brüllt man die Kinder an oder den eigenen Mann? Aber vor allem: Was kann uns darin unterstützen, das Leben wieder zurückzubekommen oder zumindest Körper, Geist und Seele wieder in den Griff?

Wir meinen mit »in den Griff bekommen« nicht das Funktionieren müssen für die anderen, sondern das Gefühl, sich mit dem eigenen Körper wieder stimmiger zu fühlen, auch wenn dieser sich verändert. Wir meinen damit, eine gute Balance zu erreichen und sich zu spüren, glücklich zu sein und nicht den Beschwerden durch die Hormonschwankungen hilflos ausgeliefert.

Hormonschwankungen sind normal

Vielleicht fragen Sie sich manchmal, »wo ist mein Leben hin, das vor den Hormonschwankungen, in dem ich ganz locker den Alltag mit Job, Kindern, Eltern, Freunden und den entsprechenden Herausforderungen nicht nur irgendwie gewuppt habe, sondern dabei noch klasse aussah und mich in meiner Haut wohlfühlte?«. Das ist eine berechtigte Frage. Der Unterschied liegt unter anderem darin, dass die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, das DHEA (Dehydroepiandrosteron, eine Vorstufe der Geschlechtshormone) und darüber hinaus auch andere Hormone wie die Schilddrüsenhormone viele Jahre klaglos mitgespielt haben. Wenn die Hormone dann aber in der Lebensmitte zu schwanken beginnen und später der

natürliche Rückgang des Östrogens nicht mehr aufzuhalten ist, ist Frau ganz schön gefordert. Schon mit Ende 30 können diese Hormonschwankungen beginnen. In diesem Fall spricht man von Perimenopause (siehe >). Bei den meisten Frauen beginnen die Wechseljahre aber erst mit Mitte 40. In jedem Fall stellen die hormonellen Schwankungen in der Lebensmitte und der natürliche Rückgang des Östrogens besondere Anforderungen an den weiblichen Körper.

Natürlich älter werden

Wann auch immer die Hormone zu schwanken beginnen, ihr Leben möchten viele Frauen trotzdem selbstbestimmt in der Hand behalten. Wir hören sehr oft den Wunsch, auf natürlichem Weg und vor allem über die Ernährung Body und Mind in jeder Lebensphase gezielt unterstützen und Beschwerden vorbeugen zu können. Frauen möchte energiegeladen, fit, schön, schlank und selbstbestimmt älter werden. Glücklicherweise ist dies kein unerfüllbarer Wunsch. Denn viele bahnbrechende Studien der letzten Jahre zu den Themen »Ernährung und Krankheitsprävention«, »Ernährung und *well-aging* (gutes Älterwerden)« sowie »Ernährung und *well-being* (Wohlfühlen)« zeigen Wege auf, wie dies auf natürlichem Weg gelingen kann. Dabei ist es uns wichtig zu betonen, dass es nicht darum geht, dem perfekten Supermodelkörper hinterherrennen zu müssen. Stattdessen soll es für jede von uns Frauen der richtige Körper sein, das heißt, der Körper, in dem wir uns stimmig und wohlfühlen, egal, ob dabei ein paar Pfunde mehr oder weniger rund um die Hüften sitzen.

Sich selbst annehmen

Sich selbst annehmen, Schönheit für sich selbst definieren, liebenswert und stimmig durch sein Leben gehen, das ist der Schlüssel für Attraktivität und Gesundheit! Dem Leben

mehr Jahre geben, das gelingt durch Aktivität und neue Erfahrungen. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Hitzewallungen und viele andere durch Hormonschwankungen ausgelöste Symptome verbessern oder loswerden, das kann funktionieren. Dabei spielt die Ernährung eine große Rolle, denn sie beeinflusst das Wohlbefinden maßgeblich. Die Auswahl der passenden Nahrungsmittel ...

... fördert die hormonelle Balance.

... schenkt mehr Leistungsfähigkeit und klareres Denken.

... hilft Gewicht zu reduzieren.

... stärkt das Immunsystem.

... sorgt für gesunde Gefäße und Organe.

... verhindert Krankheiten, die durch einen Hormonmangel leichter entstehen können.

Gesundheit liegt in unserer Hand

Bekannt ist schon lange, dass Erkrankungen wie Krebs, Diabetes oder Alzheimer durch eine ungesunde Ernährung gefördert werden können. Zwar spielen auch familiäre Veranlagungen eine Rolle, doch selbst bei bestehender familiärer Disposition kann über Ernährung und einen gesunden Lebensstil zum Beispiel auf die Krebsentstehung großer Einfluss genommen werden. Es sind eben nicht – wie jahrzehntelang angenommen – vorrangig die Gene, die bestimmen, ob wir dick oder dünn werden, eine chronische Darmerkrankung bekommen oder nicht.

ÜBERSCHÄTZTE GENE

Die Gene beeinflussen das Entstehen von vielen Krankheiten im Laufe unseres Lebens nur zu 10 bis 20 Prozent. Das zeigte sich in den vergangenen Jahren, in denen es zahlreiche Studien im Bereich der Epigenetik gab, also in der Wissenschaft, die sich mit dem Einfluss der Umwelt auf die Gene beschäftigt. So konnte etwa eine Studie der Technischen Universität

München 2021 nachweisen, wie epigenetische Mechanismen die Prägungen durch die Eltern innerhalb der embryonalen Zelllinien aufrechterhalten. Das heißt, wie sich Erfahrungen, die die Eltern machen, im Erbgut des Nachwuchses manifestieren. All diesen Studien gemeinsam ist die Message, dass wir selbst unsere Gesundheit zu einem großen Teil in der Hand haben. Welche Chance!

SCHÄDLICHE UMWELTEINFLÜSSE

Passend dazu kennt man heute auch Stoffe aus der Umwelt, die unserem Körper schaden und die Hormone außer Balance bringen. Dazu gehören Quecksilber und Mikroplastik in Meeresfischen, Pestizide in Gemüse und Obst, Antibiotika und Hormone im Fleisch aus Massentierhaltung sowie die vielen künstlichen Weichmacher und Zusatzstoffe in Fertiggerichten. Es wird vermutet, dass die Zunahme von Autoimmunerkrankungen wie Neurodermitis, Asthma oder der Hashimoto-Schilddrüsenerkrankung mit der Aufnahme dieser ungesunden Stoffe in Verbindung steht. Unter anderen konnte das Department of Endocrinology der Universität Belgrad in einer 2017 veröffentlichten Studie nachweisen, dass Kadmium potenziell schädlich bei Hashimoto wirkt. Kadmium wird häufig in Algen, Meeresfrüchten und Innereien nachgewiesen. Weil das Immunsystem so viele ungesunde Stoffe abwehren muss, kommt es zur Verwirrung. Statt nur die Eindringlinge von außen zu bekämpfen, reagiert das System falsch und schießt gegen körpereigenes Gewebe. Hormonproduzierende Drüsen wie die Geschlechtsorgane oder die Schilddrüse reagieren besonders empfindlich auf toxische Umweltstoffe. Auch das Körpergewicht leidet. So greifen Obesogene, chemische Verbindungen und körperfremde Hormone, negativ in den Fettstoffwechsel und Hormonkreislauf ein. Sie schädigen Organe und verursachen Übergewicht und sogar

Fettleibigkeit. Zu finden sind sie zum Beispiel als Weichmacher in Eiscreme und Margarine.

ASIATISCHE KÜCHE – PFLANZENBASIERT UND HORMONFREUNDLICH

Studien konnten zeigen, dass bei Frauen, die sich »westlich« ernähren, die Wechseljahressymptome stärker ausgeprägt sind als bei Frauen, die eine asiatische Küche bevorzugen.

So veröffentlichte das Center for the Advancement of Health schon 1998 eine Untersuchung der McGill University in Montreal, Kanada, in der Fragebogendaten von 1200 japanischen Frauen mit Daten von 8000 Frauen aus Massachusetts sowie 1300 Frauen aus Montreal verglichen wurden. Die japanischen Frauen litten viel seltener unter Wechseljahresbeschwerden als die nordamerikanischen Frauen. Andere Studien zeigen, dass in China nur 10 Prozent der Frauen in den Wechseljahren unter Hitzewallungen leiden, in Singapur sind es 18 Prozent, in Japan 22 Prozent. Zum Vergleich: Bei den Amerikanerinnen sind es 75 Prozent. Die asiatische Küche ist traditionell pflanzenbasiert und reich an gesunden pflanzlichen Fetten und Ballaststoffen. Es gibt viel Gemüse, Soja und Reis. Tierisches Protein stammt häufig von Fisch. Fleisch und Milchprodukte werden nur in geringen Mengen gegessen. Im Gegensatz dazu ist die westliche Ernährung eher fett- und zuckerreich sowie ballaststoffarm.

NAHRUNG IST MEDIZIN

Manche Dinge sind so selbstverständlich, dass man sie fast übersieht. Doch was liegt näher, als etwas für unser Wohlfühl einzusetzen, mit dem wir uns sowieso täglich beschäftigen: dem Essen! Wir sprechen in diesem Buch also über »Essen auf Rezept« mit den passenden natürlichen

Zusätzen aus der Ernährungsapotheke speziell für Frauen. Probieren Sie es aus! Denn zahlreiche Studien belegen, dass eine pflanzenbasierte, proteinreiche, nachhaltige Kost in den Wechseljahren Wohlbefinden, Energielevel und Gesundheit immens steigern kann.

Einfluss der Ernährung auf die Gene

Wir möchten, bevor wir speziell eine Ernährung für die Wechseljahre vorstellen, aber auch noch eine weitere neue Wissenschaft ansprechen, weil sie zeigt, welche weitreichenden Auswirkungen eine gesunde Ernährung haben kann: die Nutrigenomik. Sie erforscht, inwieweit die Ernährung unsere Gene prägt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine nährstoff- und vitaminreiche Ernährungsform Zellvorgänge günstig beeinflusst. Von der kleinen Einheit Zelle breitet sich dieser positive Effekt dann auf Organe und körpereigene Strukturen aus. Auch das Denken, die Konzentration und die Stimmung werden von dem, was wir täglich zu uns nehmen, gesteuert. Bestimmte Nahrungsmittel in der richtigen Menge und Zusammensetzung wirken demnach präventiv und kurativ, also vorbeugend und heilend. Sie werden auch als Functional Food bezeichnet, ein Beispiel dafür ist grüner Tee. »Nutraceutical« heißt so viel wie »von gesundheitlichem Nutzen«. Das machen sich viele Lebensmittelhersteller mittlerweile für die Werbung zunutze und werben mit einem sogenannten »Health Claim« auf den Verpackungen. Schokolade, vor allem dunkle, ist ein beliebtes »Health Claim«-Produkt. Schokolade besitzt erwiesenermaßen eine gefäßerweiternde Wirkung aufgrund der Kakao-Bitterstoffe, den Flavanolen. Sie unterstützen die Produktion von Stickstoffmonoxid in den Gefäßwänden. Dadurch bleiben diese elastisch. Das Risiko für Arteriosklerose und eine Anlagerung der Thrombozyten, der Gefäßplättchen, an der Gefäßwand wird gesenkt. Das Blut fließt optimal und

transportiert ungehindert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen von Muskeln, Organen und Gehirn.

DIE MATRIX MACHT DEN UNTERSCHIED

Um im medizinischen Sinne von Nutzen zu sein, sollten Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren oder sekundäre Pflanzenstoffe nicht einzeln aufgenommen werden. Ihre volle Wirkung können sie dann nur selten entfalten. Es kommt vielmehr darauf an, dass die sogenannte Matrix stimmt. Das heißt, dass die Stoffe in der richtigen Kombination in den Körper gelangen. Die Matrix bestimmt, wie schnell und wie ausgeprägt der Effekt unserer Nahrung ist. Oder anders ausgedrückt: wie effektiv die Aufnahme, Verdauung und die Wirkung an der Zelle erfolgt. Dieser Prozess wird auch als Bioverfügbarkeit bezeichnet.

GESUND KOMBINIERT

Die Matrix ist bei vielen Stoffen wichtig. So sollte zum Beispiel Vitamin A immer mit ein bisschen Fett aufgenommen werden, also die Möhren mit gesundem Öl oder Butter essen. Sekundäre Pflanzenstoffe sollten aus ballaststoffreichem grünem Gemüse stammen, dann gelangen sie bis in den Enddarm und können von den Dickdarmbakterien resorbiert, also aufgenommen, werden. So unterstützen sie hervorragend die Balance der Darmflora, die auch den Östrogenspiegel steuert (siehe >). Als isoliertes Nahrungsergänzungsmittel werden sekundäre Pflanzenstoffe hingegen schon im Dünndarm verdaut und stehen den Darmbakterien als Futter nicht mehr zur Verfügung. Auch Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, wirkt gesünder, wenn es in eine Obst- oder Gemüsematrix eingebunden ist und nicht isoliert eingenommen wird. Hier ist der Unterschied wirklich dramatisch: Studien haben gezeigt, dass Beta-Carotin in Obst und Gemüse vor Krebs

schützen kann. Als Tablette eingenommen erhöht es jedoch, zumindest bei starken Rauchern, die Lungenkrebsrate sogar im Vergleich zu Rauchern, die keine Beta-Carotin-Tabletten und nicht zu viel Vitamin E einnehmen.

FAZIT – DER EINFLUSS GESUNDER KOST

Fassen wir die Erkenntnisse zum Einfluss der Ernährung auf unser Wohlbefinden – speziell in den Wechseljahren – also noch einmal zusammen:

- Die neue Wissenschaft Nutrigenomik zeigt, dass unsere Gene mitbestimmen, welche Nahrungsmittel wir gut vertragen und welche für unsere individuelle Gesundheit von Vorteil sind.
- Wir wissen heute, dass Nährstoffe in eine Matrix eingebettet sein müssen, damit sie ihre optimale Wirkung entfalten.
- Symptome, die im Zusammenhang mit einer Hormondysbalance beziehungsweise einem Hormonabfall stehen, können über den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel gut abgemildert werden.
- Ein gesunder Darm und ein dank der richtigen Ernährung intaktes Mikrobiom tragen zu einem ausbalancierten (weiblichen) Hormonhaushalt bei.
- Lebensmittel, die Obesogene (siehe >), also dick machende chemische Verbindungen enthalten, können gezielt aussortiert werden. Dadurch wird Übergewicht nachhaltig vermieden.



MEHR ALS NUR LOW CARB

Die Ernährung, die wir Ihnen in diesem Buch empfehlen, ist eine Weiterentwicklung des Low-Carb-Prinzips, das wir an die hormonellen Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren angepasst haben. Eine strenge Low-Carb-Ernährung enthält pro Tag weniger als 50 Gramm Kohlenhydrate. Problematisch bei dieser Ernährungsform, die unter anderem zu einer schnellen Gewichtsabnahme führt, ist die Tatsache, dass Low Carb auf Dauer nicht zum Stoffwechsel von Frauen mit Hormonveränderungen passt. Bei Low Carb werden nämlich oft wertvolle Ballaststoffe eingespart. Die Versorgung mit Ballaststoffen ist aber bei mehr als zwei Dritteln aller Frauen sowieso schon

unzureichend. Sie nehmen nicht die empfohlene Menge von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen am Tag zu sich.

HORMONFREUNDLICH GENIESSEN

Kohlenhydrate in Form von Ballaststoffen (siehe >) sind Bakterienfutter für eine ausgeglichene und gesunde Darmflora. Fehlen sie, hat das Konsequenzen für den Hormonhaushalt, das Gewicht, die Gehirnfitness und das Immunsystem. Eine klassische Keto-Diät, die zwar gute Fette und Proteine, aber nur wenig bis keine Kohlenhydrate enthält, ist für die meisten Frauen deshalb nicht geeignet, wie eine Studie der Ernährungswissenschaftlerin Lucia Aronica vom Stanford Prevention and Research Center, Kalifornien, 2021 zeigen konnte. Die Gründe sind:

- Frauen nehmen damit nicht die Menge an Kohlenhydraten zu sich, die für eine normale Hormonregulation notwendig ist.
- Es treten vermehrt Entzündungsreaktionen, sogenannte *silent inflammations*, auf. Diese machen nicht nur krank, sondern auch dick (siehe >).
- Die Stimmung bricht zusammen, denn als Folge einer Cortisolausschüttung steigt der Stresspegel.

Wir plädieren deshalb für angepasstes Low Carb mit großen Mengen an pflanzenbasierten Ballaststoffen sowie hauptsächlich pflanzlichen Proteinen, guten Fetten, Kräutern, Gewürzen und Samen. Eine wichtige Bedeutung in der Hormonküche hat auch die Verwendung von Phytoöstrogenen (siehe >). Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe in Nahrungsmitteln, die eine natürliche östrogenähnliche Wirkung besitzen. Diese Wirkung ist unter anderem durch die Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms aus dem Jahr 2021 für Inhaltsstoffe von Soja, Hefe, Hopfen und Sesam belegt. Eine günstige Verschiebung der Hormonspiegel können pflanzliche Inhaltsstoffe, die unter anderem in Kreuzblütlern

enthalten sind, bewirken. Sie gleichen eine Östrogendominanz (siehe >) aus, indem sie eine ungünstige Östrogenvariante (das 16-alpha-Hydroxy-Estron) senken.

Lebensmittel für gute Laune und Gesundheit

Neben Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Phytoöstrogenen sowie Stoffen, die den Östrogenhaushalt positiv beeinflussen, stellen wir im Folgenden auch alle für den Hormonhaushalt wichtigen Vitamine und Mineralstoffe vor. Außerdem zeigen wir Ihnen tryptophanhaltige Lebensmittel (siehe Seite 19), die gute Laune machen. Mit ihnen lassen sich in der Perimenopause (siehe >) und in den Wechseljahren vielerlei Beschwerden bessern. So kommen Sie körperlich und psychisch wieder in Balance.

Wir möchten Ihnen die Ernährung für glückliche Hormone aber auch ans Herz legen, weil Sie damit Erkrankungen vorbeugen, die durch den Hormonmangel entstehen können:

- So stärken etwa Vitamin D und kalziumreiche Nahrungsmittel die Knochen und beugen einer Osteoporose vor.
- Ballaststoffe helfen gegen Verstopfung, die durch Östrogenmangel ausgelöst wird oder sich dadurch verstärken kann.
- Magnesiumreiche Nahrungsmittel beruhigen die Nerven und fördern den Schlaf.
- Lebensmittel mit antioxidativen Eigenschaften schützen die Zellen vor Krebs.

NATÜRLICHE GEMÜSEKÜCHE

Darüber hinaus möchten wir Ihnen zeigen, wie abwechslungsreich Gemüse in den täglichen Essensplan eingebaut werden kann – weg von der Beilage hin zum Hauptdarsteller. Es geht uns dabei darum, ins Bewusstsein zu rufen, dass die Bausteine, aus denen sich die Zellen

unseres Körpers zusammensetzen und durch die sie tagtäglich funktionsfähig bleiben, durch unsere Nahrung gespeist werden. Ein Brokkoliröschen ist in diesem Sinne, wie Sie später sehen werden, also viel mehr als nur eine Portion leckeres Gemüse. Das vergessen wir leicht, wenn in der Werbung und im Supermarkt Nahrungsmittel kaum noch als solche zu erkennen sind. Es gibt Fleisch in Bärchenform, blaue Limonade, Orangensaft ohne eine einzige Orange sowie Unmengen von Fertigprodukten, deren Inhalt keinen Bezug mehr zur Herkunft hat.



Äußeres und inneres Gleichgewicht: Wenn die Balance stimmt, sind kleine Sünden mal erlaubt.

DAS RICHTIGE GLEICHGEWICHT

Wie immer, ist auch beim Essen die Balance entscheidend. Betrachten Sie einmal kritisch Ihr Ernährungsmuster. Beruhigen Sie Ihr Gewissen mit einem Smoothie am Morgen und ansonsten heißt das Tagesmotto »*let it be* – ach, was soll's ...«? Dann sollten Sie mit Augenmaß etwas ändern. Essen Sie zwar gerne Fleisch, dafür aber auch viel Gemüse und wenig reinen Zucker, dann sind Sie schon ganz gut dabei. Das ist auch der Fall, wenn Sie zwar hin und wieder ein Zuckerjunkie sind, dafür aber an den meisten Tagen im Intervall fasten und sich vegan oder vegetarisch ernähren. Unser Mantra heißt deshalb: Ausgewogen genießen, saisonale und regionale Bioprodukte kaufen, frisch kochen, wenig Fleisch essen und eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste Low-Carb-Ernährung etablieren. Sie werden diesen Grundsätzen in diesem Buch immer wieder begegnen – denn von ihrem Erfolg sind wir absolut überzeugt!

ESSEN IST ENERGIE

Essen ist Energie und damit überlebensnotwendig. Denn Energie brauchen wir für alle lebenswichtigen Körperprozesse: Unsere Muskeln brauchen Energie, um Bewegungsabläufe zu ermöglichen. Die Lungen brauchen sie für den Sauerstoffaustausch, und die Zellen am Herzen benötigen sie, um das sauerstoffreiche Blut im ganzen Körper zu verteilen. Leber und Nieren brauchen Energie, um den Körper zu entgiften. Und nicht zuletzt ist das Gehirn der größte Energiefresser überhaupt. Ohne den richtigen Treibstoff möchten unsere grauen Zellen über gar nichts nachdenken.

DER STOFFWECHSEL

Die Umwandlung der über die Nahrung aufgenommenen Kalorien in Energie nennt man Stoffwechsel. In jungen Jahren ist der Stoffwechsel voll auf Zack. Das liegt vor allem an dem hohen Anteil an Muskelmasse, die ein Zwanzigjähriger oder eine Zwanzigjährige noch besitzen. Muskeln sind nämlich der effektivste Fettburner überhaupt. Ab etwa dem 40. Lebensjahr verringert sich dann die Muskelmasse im Gesamtkörper. Das ist zum Teil der mangelnden Bewegung geschuldet, aber auch dem Umstand, dass die Hormonspiegel absinken und dies den Stoffwechsel verlangsamt.

Energie- und Nährstoffbedarf in den Wechseljahren

Zucker sind als Kohlenhydrate neben Fetten und Eiweißen die Hauptenergielieferanten bei der täglichen Nahrungsaufnahme. Kurzfristige Energie erhalten die Organe und Zellen aus der Leber, die den Speicherzucker (Glykogen) bereitstellt. Ungenutzte Energie wird in den Fettzellen gespeichert. Bei manchen Menschen kann Energie aus diesem Speicher wieder reaktiviert werden und die Fettzellen schmelzen, bei anderen ist das kaum der Fall und die Fettpölsterchen halten sich hartnäckig. Oft sind davon Frauen ab dem 50. Lebensjahr betroffen. Studien vor allem auch aus der Adipositasforschung zeigen, dass die Hormone dabei eine sehr große Rolle spielen. Aufgrund der veränderten Hormonsituation nehmen viele Frauen nicht mehr ab und der Frust, wenn der Arzt sagt, »dann essen Sie halt weniger und machen mehr Sport«, ist groß. Nimmt man mehr Kalorien auf, als verbraucht werden, und gesellen sich dazu hormonelle Veränderungen, die den Stoffwechsel zerhacken, zeigt die Waage mehr Gewicht an. Auch benötigt der Körper mit den Wechseljahren eine andere Nährstoffzusammensetzung. Eiweiße, also Proteine, sind in Zellmembranen und Enzymen enthalten und fördern – insbesondere als tierisches Protein in Milchprodukten und

versorgt uns mit Bitterstoffen, Antioxidanzien und der bioaktiven Substanz Epigallocatechin. Er fördert den Fettabbau und steigert die Konzentration.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Gerade in Zeiten einer Hormonumstellung tragen sie dazu bei, dass wir unsere Gesundheit bestmöglich unterstützen.



NAME	WAS IST DAS?	VORKOMMEN	WIRKUNG
Carotinoide	pflanzliche Farbstoffe	gelbes, orangefarbenes und rotes Obst und Gemüse sowie Brokkoli, Spinat und Grünkohl	antioxidativ, immunstimulierend, entzündungshemmend, Schutz für die Zellen
Saponine	Geschmacksstoffe	Hülsenfrüchte und Spinat	cholesterinsenkend, antibiotisch
Glucosinolate	Geschmacksstoffe	Kohl, Senf, Rettiche, Kresse	antioxidativ, immunstimulierend, Schutz für die Zellen
Flavonoide	pflanzliche Farbstoffe	Aprikosen, Äpfel, grüner Tee	antioxidativ, Schutz für die Zellen, antibiotisch, gut fürs Herz, entzündungs-hemmend
Phytosterine	Bestandteile der pflanzlichen Zellmembran	Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse, Sojabohnen	cholesterinsenkend



NAME	WAS IST DAS?	VORKOMMEN	WIRKUNG
Protease-Inhibitoren	eiweißspaltende Enzyme	eiweißreiche Pflanzen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln	antibiotisch, beeinflussen die Blutgerinnung
Terpene	Aromastoffe ätherische Öle	Kräuter und Gewürze	cholesterinsenkend, ätherische Öle Schutz für die Zellen
Phyto-pflanzliche Getreide, antioxidativ, östrogene	pflanzliche Hormone	Getreide, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte	antioxidativ, immunstimulierend, natürlicher Hormonersatz
Sulfide	schwefelhaltige pflanzliche Verbindungen	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Spargel	antibiotisch, antioxidativ, cholesterinsenkend, antithrombotisch
Phytinsäure	pflanzlicher Schutzstoff	Leinsamen, Hülsenfrüchte, Getreide	blutdruckregulierend
Quercetin	gelber Pflanzenfarbstoff	Zwiebeln, Äpfel, Weintrauben, Brokkoli	antioxidativ, entzündungshemmend, gut fürs Herz

FIT, SCHÖN & ENTSPANNT

mit pflanzenbasierter Kost!

