

KATHARINA ZIEGELBAUER

# WECHSELJAHRE sind wie Pubertät, *nur schöner!*

Die besten Ernährungstipps  
und 40 gesunde Rezepte

Mit  
**TCM**  
gegen  
Hitzewallungen & Schlafstörungen



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN

**KATHARINA ZIEGELBAUER**

**WECHSELJAHRE**  
sind wie Pubertät,  
*nur schöner!*

**Die besten Ernährungstipps  
und 40 gesunde Rezepte**

# Inhalt

---

- 4 Vorwort
  
- 9 Hilfe, ich werde alt!**
- 10 Woher kommt die Angst?
- 12 Eine heilsame Einstellung zum Körper und zum Alter
- 14 Ein ganz besonderer Freund: Unser Bauch
- 16 Von einer Lebensphase in die nächste
- 18 »Was ich im Netz fand, hat mich eher schockiert, als dass es mir half« (Interview mit Gela Löhr)
  
- 21 Was passiert mit meinem Körper?**
- 22 Hormone auf der Achterbahn
- 24 »Die Schulmedizin sieht die Frau als »Hormonmangelwesen« (Interview mit Alex Broll)
- 26 Zweiter Frühling
  
- 29 Typische Beschwerden – Ursachen und Therapie**
- 30 Ursachenforschung aus Sicht der TCM
- 31 Leber-Qi-Stagnation
- 35 Leber-Blut-Mangel
- 40 Milz-Qi-Mangel
- 45 Nieren-Yin-Mangel
- 53 Nieren-Yang-Mangel
  
- 57 Beschwerden von A bis Z – kurz und bündig**
- 58 Beschwerden und was Sie dagegen tun können
- 68 »Wir betrachten Patientinnen in ihrer Ganzheit« (Interview mit Florian Ploberger)
  
- 71 Rezepte**
- 72 Rezepte, die Yin und Yang ins Gleichgewicht bringen
- 73 Trauben-Sesam-Hirse
- 74 Champignon-Omelett
- 76 Kräuter-Quinoa mit Feta und Pinienkernen
- 77 Feiner Himbeer-Couscous
- 79 Süße Quinoa mit Heidelbeeren
- 80 Dreierlei Porridge

- 81 Reiscreme mit Carob
- 82 Gebackene Früchte mit Hafercrumble
- 84 Polenta-Nuss-Kuchen
- 85 Süßer Nusscrunch
- 86 Energiekugeln
- 87 Süßes Maroni-Dessert
- 88 Schnelle Misosuppe
- 89 Schwarze-Linsen-Suppe
- 91 Pilzcremesuppe
- 92 Bohnensuppe
- 93 Selleriecremesuppe
- 94 Rote-Bete-Suppe
- 96 Griechischer Salat à la TCM
- 97 Reis-Radieschen-Salat
- 99 Bunter Süßkartoffel-Salat
- 100 Brokkoli-Quinoa-Salat mit Walnüssen
- 101 Linsensalat mit Ofengemüse
- 103 Exotischer Kürbis-Maroni-Couscous
- 104 Exotischer Rosenkohleintopf
- 105 Rote-Bete-Hirsotto
- 106 Paprika-Hummus
- 108 Auberginen auf Tomaten-Couscous
- 109 Überbackene Spargel-Polenta
- 111 Eintopf aus Linsen und Wurzelgemüse
- 112 Kartoffel-Petersilien-Laibchen
- 113 Linsenbällchen mit Sommergemüse
- 114 Süßkartoffel-Fenchel-Risotto
- 116 Herbstliches Ofengemüse mit Joghurtsauce
- 117 Kartoffel-Zucchini-Pfanne mit Ei
- 119 Schnelle Woknudelpfanne
- 120 Fenchel-Karottengemüse mit gebratenem Tofu
- 121 Knuspriger Tofu auf Selleriemus
- 122 Gebratener Kohlrabi mit Pistazienreis
- 124 Knusprige Paprika-Polenta
  
- 126 Literatur und Websites
- 128 Impressum

# Liebe Leserin!

**E**gal, ob Sie sich vor, am Beginn oder bereits mitten in den Wechseljahren befinden – ich wünsche mir, dass Sie dieses Buch mit seinen vielen Anregungen, Tipps und Rezepten als bunten Blumenstrauß sehen, als Begleiter für entspannte und vor allem beschwerdefreie Wechseljahre. Lassen Sie sich inspirieren und pflücken Sie die Blumen, die Sie anlachen: Seien es spezielle Nahrungsmittel bei Hitzewallungen, Kräutertees gegen Schlafstörungen oder eine Atemübung bei Herzrasen. Vertrauen Sie dabei Ihrer Intuition! Sie wird Ihnen zeigen, welche Empfehlungen genau die richtigen für Sie sind.

Schon seit fünfzehn Jahren ernähre ich mich nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie hat mir geholfen, meine starke Neurodermitis in den Griff zu bekommen. Eine weitere positive Nebenwirkung: Ich hatte plötzlich viel mehr Energie, und auch Symptome wie Menstruationsbeschwerden, Schwindel und Verdauungsprobleme verschwanden aus meinem Leben. Heute gebe ich die alten Weisheiten der TCM-Ernährung in Büchern und Onlinekursen sowie in den sozialen Medien an viele Menschen weiter und freue mich jedes Mal, wenn wieder einmal jemand von seinen Erfolgen damit berichtet. Sie finden mich auf [www.ernaehrungsberatung-wien.at](http://www.ernaehrungsberatung-wien.at) sowie auf Facebook, Instagram und Pinterest.

Während ich dieses Buch geschrieben habe, habe ich meinen 47. Geburtstag gefeiert. Die Wechseljahre bemerke ich bis jetzt nur daran, dass ich in den letzten zwei Jahren zweimal eine Zwischenblutung hatte. In die kommenden Jahre gehe ich mit der Einstellung, dass ich durch meinen gesunden Lebensstil der letzten fünfzehn Jahre bestmöglich vorgebeugt habe und Hitzewallungen & Co. mich deshalb weitgehend verschonen werden. Ja, ich rechne sogar damit, dass die kommenden Jahre die besten meines Lebens werden! Wie ich später noch zeigen werde, bestimmt Ihre Erwartungshaltung zu einem großen Teil mit, ob Sie die Wechseljahre entspannt und freudvoll erleben, oder ob Sie voller Furcht auf die ersten Anzeichen warten – und dann darunter leiden und damit hadern. Was erwarten Sie von den Wechseljahren? Wie stellen Sie sich Ihr Alter vor?

## So entlarven Sie Ihre unbewussten Glaubenssätze über die Wechseljahre und das Alter

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie folgende Satzanfänge darauf: »Die Wechseljahre sind ...«, »Mein Körper ist ...«, »Alte Frauen sind ...«, »Mit 65 sehe ich mich ...«. Vervollständigen Sie dann diese Sätze, und zwar möglichst spontan, also ohne langes Nachdenken. So kommen Sie Ihren verborgenen Überzeugungen auf die Spur. Erhöhen diese Überzeugungen Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Wohlbefinden und Glück – oder stehen sie diesen eher im Weg? Wenn Ihr Satz etwa lautet: »Die Wechseljahre sind eine schreckliche Zeit, die ich am liebsten überspringen würde«, können Sie sich einen neuen, der Gesundheit zuträglicheren überlegen, etwa: »Die Wechseljahre sind eine wunderbare Chance, um meine wahren Bedürfnisse kennenzulernen und noch mehr Erfüllung im Leben zu finden.«

Wundern Sie sich, dass ich schreibe, dass die nächsten Jahre die besten meines Lebens werden? – Meine Erfahrung ist tatsächlich, dass ich umso glücklicher werde, je älter ich bin. Warum soll das nicht weitergehen?

So möchte ich einen der obigen Sätze ergänzen: »Mit 65 sehe ich mich entspannt und vor Liebe und Lebensfreude strahlend am Esstisch sitzen und ein wunderbares Mahl genießen«. – »Mit 65 sehe ich mich ein neues Buch schreiben und die Dankbarkeit spüren, dass ich anderen Menschen mein Wissen weitergeben darf.« – »Mit 65 sehe ich mich mit meinen Kindern, meinem Partner und Freundinnen zusammen lachen und bereichernde Gespräche führen.« – »Mit 65 sehe ich mich wunderbare Reisen machen und das Leben so richtig genießen.«

Ja, es stimmt: Die ersten Anzeichen des Alters können beängstigend sein, und es ist nicht leicht, sich dem Jugendkult unserer Gesellschaft zu entziehen. Ich habe das bemerkt, als ich vor zwei Jahren aufhörte, meine Haare zu färben. Es hat länger gedauert,

# 1.

## Hilfe, ich werde alt!

---

Die Rolle unserer Erwartungshaltungen ist groß: Versuchen wir doch, **uns dem Leben zu stellen** und **Vorreiterinnen** für unsere Töchter und Enkelinnen zu werden!

# Woher kommt die Angst?

---

Wissen Sie, was ich denke? Dass all diese **Ängste vor den Wechseljahren** in Wirklichkeit auf die eine **große Ur-Angst** zurückzuführen sind: die **Angst vor dem Alter**. Ja, wir wollen nicht alt werden, wir wollen nicht faltig, langsam und schwach sein.

Und was wir schon gar nicht wollen, ist sterben. Denn das wäre ja der nächste Schritt, der auf das Alter folgt, oder?

Achtung, jetzt kommt eine bittere Wahrheit – allerdings ist sie in Wirklichkeit nicht bitter; bitter ist nur unsere gesellschaftliche Konditionierung, sie so zu betrachten. Diese Wahrheit lautet: Das Alter und der Tod sind nicht verhandelbar. Selbst wenn Sie sich unter Zuhilfenahme von gesunder Ernährung, Meditation, Sport, Haarfärbemitteln – und vielleicht sogar der einen oder anderen kleinen Schönheitsoperation – noch so bemühen, schön und fit zu bleiben: Sie werden trotzdem alt werden und Sie werden sterben. Das ist so sicher wie das Amen im Gebet.

Übrigens ist das Altwerden ein Geschenk – andernfalls würde es ja bedeuten, dass wir jung sterben.

Zur Erinnerung: Nur ein Drittel aller Frauen hat starke Beschwerden in den Wechseljahren, ein Drittel leichte und ein Drittel gar keine! – Wie wäre es also, wenn Sie zu diesem letzten Drittel gehören? Und auch im Alter bleiben viele Menschen lange gesund und selbstständig und können ihr Leben genießen. Die Chancen auf ein gesundes und erfülltes Alter sind heute höher als je zuvor in der Geschichte, vor allem in unseren entwickelten und reichen europäischen Ländern. Kein Grund also, Angst davor zu haben!

Wollen Sie glücklich sein und Ihre wertvolle Lebenszeit so richtig genießen, sie erfüllt und freudvoll auskosten? Egal, ob es noch zwei Jahre sind, fünfzehn Jahre oder vierzig? Dann erkennen Sie jetzt an, dass auch Sie alt und irgendwann sterben werden. Und dass wir den Zeitpunkt, wann dies geschieht, nicht unter Kontrolle haben. Wir wissen weder, wann wir weiße Haare bekommen,

noch können wir wissen, wie lange unsere Lebenszeit auf dieser wunderschönen Erde ist.

Das Leben besteht aus Veränderungen, es ist ständig im Fluss, genauso wie unser Körper sich zeitlebens verändert. Je eher wir bereit sind, diese Tatsache anzunehmen, und je besser wir es schaffen, uns in dieser Unsicherheit einzurichten, desto eher können wir unser Leben genießen und auch unsere Potenziale voll ausschöpfen. – Und desto wahrscheinlicher wird es, dass wir die Wechseljahre entspannt und ohne größere Beschwerden erleben.

Wie oft denken Sie an die Vergangenheit? Trauern Sie manchmal Ihrer Jugend nach, hadern mit verpassten Gelegenheiten und versäumten Chancen? »Ach, hätte ich doch damals nur die Weltreise gemacht ...«, oder: »Hätte ich doch eine Affäre mit dem feschen Kollegen begonnen ...« – und: »Vielleicht hätte ich doch ein Kind bekommen sollen ...« – Jetzt ist es zu spät!

Wenn Sie bemerken, dass Sie wieder einmal mit Bedauern, Sehnsucht und Wehmut in alten Zeiten herumschwelgen, dann sagen Sie sich Folgendes: »Die Vergangenheit ist vorbei. Ich lebe im Hier und Jetzt.« Immerhin verschwenden Sie wertvolle Lebenszeit, wenn Sie nicht im Jetzt sind. Denn das Hier und Jetzt ist das Einzige, das wirklich real ist. Sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft existieren nur als Gedanken in unserem Kopf.

Wie oft haben Sie schon schlaflose Nächte gehabt wegen einer Sache, die sich dann als halb so wild als befürchtet herausgestellt hat – oder überhaupt nicht eingetreten ist? Über die Zukunft nachzugrübeln führt uns genauso weg vom jetzigen Moment, in dem wir das Leben wirklich leben können.

In der Vergangenheit zu leben ist ein todsicheres Rezept fürs Unglücklichsein. Und zwar in jedem Alter.



# 3.

## Typische Beschwerden – Ursachen und Therapie

---

Fließt das Leber-Qi nicht frei oder ist das Nieren-Yin im Mangel? Hier erfahren Sie, wie Sie die **Ursachen Ihrer Beschwerden** mittels Selbstdiagnose finden und **welche Ernährung und westlichen Kräuter Ihnen helfen** können.

# Ursachenforschung aus Sicht der TCM

---

Hier erfahren Sie, woher die **typischen Beschwerden** in den Wechseljahren aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommen. Dabei gehe ich **nur so weit** auf die **Theorie** ein, wie es in meinen Augen für die **konkrete Anwendung** notwendig ist.

**N**utzen Sie diese Informationen zu einer ersten Selbstdiagnose: Welches Ungleichgewicht erkennen Sie an sich wieder? Ist eher das Yin im Mangel – oder das Yang? Sind eher die Nieren oder mehr die Leber betroffen? Sie finden für jedes TCM-Syndrom die passenden Nahrungsmittel und Lebensstiltipps. Mit TCM können Sie sich selbst helfen, und zwar schon heute!

Doch behalten Sie bitte im Hinterkopf, dass diese Form der Medizin nicht mit der westlichen Medizin vergleichbar ist. Mit ihrer gänzlich anderen Denkweise eröffnet sie uns einen neuen Blickwinkel auf Gesundheit und Krankheit. Ich möchte Sie einladen, sich darauf einzulassen und dabei viel Neues zu entdecken. Im Unterschied zur westlichen Medizin bietet die TCM sehr viele Möglichkeiten, sich selbst zu helfen. Es liegt in Ihrer Macht, jetzt etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun! Probieren Sie die Tipps aus und beobachten Sie, wie Sie zunehmend mehr Energie bekommen und auch Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden. Dafür ist es übrigens nie zu spät: Auch im Alter können die passende Ernährung und einfache Änderungen des Lebensstils Beschwerden lindern und so für ein Mehr an Vitalität sorgen.

Bevor es aber losgehen soll, möchte ich Ihnen noch einen wichtigen Hinweis zu den Organen in der TCM geben. In der TCM geht es um die Funktionen der Organe, weshalb diese oft auch als »Funktionskreise« bezeichnet werden. Diese Bedeutung ist aber nur zum Teil deckungsgleich mit unserer westlichen Vorstellung von Organen.



# Leber-Qi-Stagnation

---

Ist Ihnen schon einmal eine Laus über die Leber gelaufen? Dann kennen Sie das typische Gefühl einer Leber-Qi-Stagnation: angespannt und ein wenig frustriert, wobei Sie nicht genau wissen, warum. Die Energie – das Qi – kann nicht frei durch den Körper fließen, sondern stockt an bestimmten Stellen: Wir fühlen uns so richtig unrund. Wird die Stagnation stärker, kommen Druckgefühle im Körper dazu, Verspannungen, Blähungen oder andere Verdauungsbeschwerden sowie Schmerzen.

Ein verstärktes Prämenstruelles Syndrom (PMS) mit starken Stimmungsschwankungen, Bauchkrämpfen, empfindlichen Brüsten, Rücken- und Kopfschmerzen vor oder während der Blutung ist oft ein erstes Anzeichen für das Einsetzen der Wechseljahre. Die Menstruation wird unregelmäßiger, bleibt manchmal auch ganz aus, oder es treten Zwischenblutungen auf.

Typisch für die Leber-Qi-Stagnation sind Kopfwegh und Menstruationsbeschwerden, vor allem PMS und unregelmäßige Blutungen.

## Symptome der Leber-Qi-Stagnation für Ihre Selbstdiagnose:

- Unregelmäßige Menstruation
- Stimmungsschwankungen und plötzliche Gefühlsausbrüche
- PMS mit Bauchkrämpfen und Brustspannungen
- Blutdruckschwankungen
- Kopfschmerzen
- Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung
- Unregelmäßige Verdauung mit wechselnden Beschwerden
- Innere Anspannung sowie äußere Verspannungen
- Druckgefühl unter dem Rippenbogen
- Wetterfühligkeit

## Wo in Ihrem Leben fühlen Sie sich unter Druck?

Ist es Zeitdruck, Leistungsdruck oder der Druck, immer schön und sexy sein zu müssen, und eine perfekte Mutter noch dazu? Druck von außen verstärkt den inneren Druck – und damit alle Symptome der Qi-Stagnation. Helfen Sie Ihrer Leber, indem Sie sich von diesem Druck befreien. Es bringt Ihr Qi wieder zum Fließen. Fragen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben. Folgende Übung kann helfen, das sehr schnell zu erkennen: Stellen Sie sich Ihr eigenes Begräbnis vor – was würden Ihre Freundinnen, Ihre Arbeitskolleginnen, Ihre Kinder oder Ihr Lebenspartner dort über Sie sagen? Wie wollen Sie in Erinnerung behalten werden? Als perfekte

# Rezepte, die Yin und Yang ins Gleichgewicht bringen

---

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt keine Regeln dafür, welches Essen sich als Frühstück oder als Abendessen eignet – Hauptsache, es schmeckt, macht angenehm satt und belastet Ihre Verdauung nicht. Prinzipiell empfehle ich ein leichtes und frühes Abendessen; Frühstück und Mittagessen sollten die Hauptmahlzeiten sein. Individuelle Unterschiede gibt es immer – schränken Sie sich nicht zu sehr ein!

Fleisch kommt in den Rezepten nicht vor, da ich es selbst kaum esse. Es ist in der TCM aber nicht verboten und hilft bei innerer Kälte, Erschöpfung, Untergewicht und Blutmangel. Kaufen Sie bitte Biofleisch und essen Sie dazu stets Gemüse. Da Fleisch sehr nahrhaft ist, kann es in zu großen Mengen bzw. bei täglichem Genuss zu Stagnationen und Feuchter Hitze im Körper führen: Behandeln Sie Fleisch daher wie eine Beilage. Essen Sie Frittiertes und Gegrilltes nur selten, da diese Zubereitungsmethoden innere Hitze verstärken können.

Bei jedem Rezept ist angegeben, wann es besonders empfehlenswert ist, z. B. bei Nieren-Yin-Mangel etc. Vorschläge für Varianten zeigen, wie Sie Rezepte schnell und einfach abwandeln können, in den Tipps finden Sie praktische Informationen zum Kochen bzw. zu einzelnen Zutaten. Kaufen Sie, wann immer es möglich ist, Bio-Produkte! Alle Mengenangaben gelten für 3–4 Personen.

Viel Spaß beim Kochen – und guten Appetit!



# Trauben-Sesam-Hirse

nährt das Nieren-Yin, Qi und Blut, stärkt die Knochen

## ZUTATEN

200 g Hirse  
 400 ml Wasser  
 ½ TL Bourbon-Vanillepulver  
 1 EL Kokosflocken  
 1 EL Rosinen  
 80 ml Schlagsahne (Schlagobers)  
 oder Kokosmilch  
 ca. 25 rote Weintrauben  
 1 TL Butter  
 125 ml roter Traubensaft  
 1 TL schwarzer Sesam  
 2 EL Cashewkerne

**Hirse** eignet sich gut zum Vorkochen: Bereiten Sie eine größere Menge zu und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf – so haben Sie fürs Frühstück oder Abendessen schnell eine Mahlzeit parat. Wärmen Sie die Hirse mit etwas Wasser oder Reismilch auf und verfeinern Sie sie mit Kompott, Mandelmus, Marmelade, Honig oder Nüssen.

## ZUBEREITUNG

1. Hirse heiß abspülen und in 400 ml heißem Wasser zum Kochen bringen. Mit dem Vanillepulver würzen, Kokosflocken und Rosinen dazugeben.
2. Hirsemischung im geschlossenen Kochtopf 10 Minuten köcheln, dann 5 Minuten ziehen lassen. 1 Schuss Schlagsahne oder Kokosmilch zugeben.
3. Während der Kochzeit die Weintrauben gut waschen und in Hälften schneiden, Kerne eventuell entfernen.
4. Weintrauben in der Butter andünsten und mit dem Traubensaft aufgießen. Schwarzen Sesam leicht mörsern und dazugeben. Cashewkerne kurz mitdünsten.
5. Hirse mit der Traubenmischung anrichten.

## Varianten

Statt der Trauben können Sie auch Kirschen verwenden. Wenn Sie die Cashewkerne knackiger möchten, braten Sie sie kurz bei hoher Temperatur in einer beschichteten Pfanne ohne Fett an (Achtung, verbrennen sehr rasch!). Variieren Sie die Menge des Traubensafts je nach Geschmack, Sie können auch zur fertigen Hirse noch Saft geben. Hirseflocken sind schneller fertig als Hirse, werden aber leicht ranzig (auf den Geruch achten!).

# Champignon-Omelett

nährt das Blut, stärkt die guten Körpersäfte, bewegt das Qi

## ZUTATEN

200 g Champignons  
1 EL Olivenöl  
1 TL Kräuter der Provence  
¼ TL Koriandersamen (gemahlen)  
6 Eier  
Salz  
frische Kresse und  
Sprossen nach Belieben

### Sprossen und frische Kräuter

wie Kresse bewegen das Qi und helfen bei Beschwerden wie Brustspannungen, Stimmungsschwankungen und Kopfschmerzen. Kresse können Sie das ganze Jahr über im Supermarkt kaufen oder einfach selbst anbauen. Auch Sprossen sind immer erhältlich. Sie kühlen und wirken sanft entgiftend. Versuchen Sie, möglichst oft eine kleine Handvoll Kräuter und Sprossen über Ihr Essen zu geben. So können Sie sich auf leichte Art und Weise etwas Gutes tun.

## ZUBEREITUNG

1. Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden. Im Olivenöl bei mittlerer Temperatur andünsten. Mit Kräutern der Provence, Koriandersamen und Salz würzen.
2. Eier in einem großen Glas verquirlen, salzen und zum Gemüse geben; stocken lassen.
3. Mit Kresse und Sprossen bestreuen und servieren.
4. Dazu passt ein Butterbrot oder im Sommer etwas Rohkost wie Gurke und Tomate.

### Varianten

Statt der Eierspeise ist auch ein weiches Ei oder Spiegelei mit Gemüse ein gutes Frühstück. Da Eier sehr nährend und damit auch befeuchtend sind, essen Sie am besten immer gekochtes oder gedünstetes Gemüse dazu; auch Kräuter fördern die Bekömmlichkeit. Achten Sie besonders bei einer geschwächten Verdauung darauf, nicht zu viele Eier zu essen.



# Nicht ohne mein Immunsystem

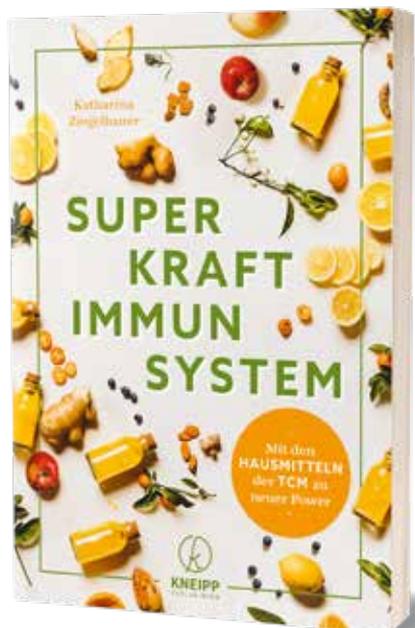
---

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet einen großen Wissensschatz über die heilsame Wirkung von Nahrungsmitteln und Kräutern. Eine starke Abwehrkraft basiert auf dem Gleichgewicht von Yin und Yang sowie auf einer kräftigen Lungenenergie. Im Buch erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln und Kräutertees Sie Ihre Lunge und Ihr Immunsystem ganz gezielt aufbauen können, sodass Sie gegen Viren und Bakterien besser geschützt sind.

Nutzen Sie die einfachen und schmackhaften Rezepte, um Ihre Gesundheit nachhaltig und ohne Nebenwirkungen zu unterstützen. Abgerundet wird das Buch von Heilnahrung und Hausmitteln für die häufigsten Krankheiten – von Erkältungen über Fieber bis zu Bronchitis und Grippe.

**Ernährungstipps, Hausmittel  
und 30 Lieblingsrezepte,  
die das Immunsystem boosten**

16,5 x 23,5 cm; 144 Seiten  
ISBN 978-3-7088-0806-2



## Hinweis

Die Autorin hat für die Inhalte dieses Buches nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und stellt mit den angebotenen Informationen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weder sie noch der Verlag können Haftung in Bezug auf die Inhalte übernehmen.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch gefallen? Dann freuen wir uns über Ihre Weiterempfehlung!  
Erzählen Sie in Ihrem Freundeskreis davon, in Ihrer Buchhandlung, oder bewerten Sie es online.

Wollen Sie weitere Informationen zum Thema? Möchten Sie mit der Autorin in Kontakt treten?  
Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter [leserstimme@styriabooks.at](mailto:leserstimme@styriabooks.at)

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)



© 2020 by Kneipp Verlag Wien  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Wien – Graz  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 978-3-7088-0781-2

**Covergestaltung:** Sabine Vonderstein  
**Satz:** Johanna Uhrmann, [www.johannauhrmann.at](http://www.johannauhrmann.at)  
**Lektorat:** Sabine Edith Braun

**Fotos:** Cover marjan4782 – stock.adobe.com; *Getty Images:* S. 11 fcsafeine, S. 13 nndanko, S. 15 locknloadlabrador, S. 17 marrio31, S. 20 Goodboy Picture Company, S. 23 JohnnyGreig, S. 27 Irina Shatilova, S. 28 Victor\_69, S. 30 FangXiaNuo, S. 33 MangoStar\_Studio, S. 37 JulieanneBirch, S. 38 Nikolay\_Donetsk, S. 40 spukkato, S. 44 julief514, S. 47 anouchka, S. 49 patrick8484, S. 52 WILLISIE, S. 56 annebaek, S. 59 bfk92, S. 61 djgunner, S. 64 miriam-doerr, S. 67 jordachelr, S. 70 yurhus, S. 72 mofles, S. 75 FotoCuisinette, S. 78 vaaseenaa, S. 81 tenkende, S. 83 Tanya\_F, S. 85 Pinkybird, S. 86 Mila Bond, S. 89 Andrei Kravtsov, S. 90 Dar1930, S. 95 letterberry, S. 98 haoliang, S. 100 haoliang, S. 110 OksanaKiian, S. 115 AmalliaEka, S. 118 michellegibson, S. 123 bhofack2, S. 125 zeleno; *adobestock:* S. 8 michaelheim, S. 102 teleginatanja, S. 107 Belokoni Dmitri; *Angela Löhr:* S. 18; *Alex Broll:* S. 24; *Florian Ploberger:* S. 68

**Druck und Bindung:** Graspö

Printed in the EU

7 6 5 4 3 2

# HITZEWALLUNGEN UND SCHLAFSTÖRUNGEN

*müssen nicht sein!*

Rund ein Drittel aller Frauen leidet unter unangenehmen Symptomen während der Wechseljahre. Dazu zählen Gelenkschmerzen, Depressionen, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme oder Schlafstörungen. Womit diese Symptome zusammenhängen und wie sie rasch gelindert werden können, weiß Katharina Ziegelbauer. Ob ausgleichende Nahrungsmittel bei Hitzewallungen, Kräutertees gegen Schlafstörungen oder eine Atemübung bei Herzrasen: Nutzen Sie die zahlreichen Anregungen, Tipps und Rezepte, die die TCM bereithält, um die Wechseljahre entspannt, beschwerdefrei und voller Energie zu erleben.

**Egal, ob Sie sich vor, am Beginn oder bereits mitten in den Wechseljahren befinden – die Traditionelle Chinesische Medizin ist der perfekte Begleiter durch diese herausfordernde Zeit.**

ISBN 978-3-7088-0827-7  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

