

11 **Die Wechseljahre –
Zeit der Veränderung**

12 **Das Auf und Ab der Hormone und seine
Folgen**

- 12 Überblick über den normalen Zyklus
- 13 Was verändert sich?
- 14 Hormone ersetzen
- 15 Das Problem mit dem Gewicht

21 **Hilfen im Kampf gegen die Pfunde**

- 21 Die Rolle des Insulins
- 24 Der neue Trend: Intervallfasten
- 25 Entscheidend ist, was Sie essen
- 29 Mit Bewegung die Verbrennung ankurbeln

33 **Anders essen in den
Wechseljahren**

34 **Die Geheimnisse der Pflanzen**

- 34 Ausgleich des Progesteronmangels
- 35 Ausgleich des Östrogenmangels
- 43 Kohl zur Krebsvorsorge
- 44 Die Vorteile der vegetarischen Ernährung
- 46 Über Ballaststoffe freut sich Ihr Darm!

50 **Die Hitze regulieren**

52 **Fett ist nicht gleich Fett**

- 52 Kalorienbombe oder Lebenselixier?
- 53 Schlechte und gute Fette

58 **Die Rolle der Getränke**

- 58 Grüner Tee
- 61 Kräutertees
- 61 Alkohol

63 **Gesunder Lifestyle in den
Wechseljahren**

64 **Pflegen Sie Ihren Darm**

- 64 Einblicke in die Welt der Darmbakterien
- 66 Wenn der Darm träge wird

69 **Schützen Sie Knochen und Gelenke**

- 69 Osteoporose in den Wechseljahren
- 69 Knochengerechte Ernährung
- 74 Abhilfe bei Gelenkbeschwerden
- 75 Nahrungsergänzungsmittel können helfen

77 **Schützen Sie Herz und Gefäße**

- 77 Herzgesunde Ernährung
- 79 Kurbeln Sie Ihren Kreislauf an
- 79 Achten Sie auf Ihren Körper

82 **Überwinden Sie Stimmungstiefs und
Schlafmangel**

- 82 Glückshormon in der Ernährung
- 82 Bewegung hebt die Stimmung
- 83 Mit der richtigen Ernährung den Schlaf fördern
- 84 Aktiv gegen Schlafmangel und Stress
- 86 Stressabbau durch Yoga

93 **Leckere Rezepte**

94 **Gesunder Start in den Tag**

106 **Nährstoffschub zwischendurch**

126 **Wohltuende Hauptmahlzeiten**

162 **Süßer Seelenbalsam ohne Reue**

176 **Ofengerichte ganz ohne Hitzeschub**

188 **Service**

- 188 Literatur
- 189 Stichwortverzeichnis
- 191 Rezeptregister