

## **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 Lebenselexier?
- 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