

INHALT

Vorwort: Zwei Frauen, ein Gedanke. Wie unsere gemeinsame Reise begann 8

Navi fürs Wissen: Eine kurze Gebrauchsanweisung für dieses Buch 13

Teil 1: Was macht mein Körper mit mir?

Mehr als Biologie: Welche Veränderungen uns jetzt erwarten

Alles Wechsel, oder was? Eine Orientierungshilfe 19

Die Phasen der Menopause: Prä, Peri und Post 20

Schulmedizin und Funktionelle Medizin: Healthy Aging statt Anti-Aging 32

Heiß ist das neue Normal: Typische Symptome 42

Schlafprobleme und Energiehaushalt 43 · Hitzewallungen 47

Übergewicht und Muskelabbau 56 · Abnormale Blutungen 60

Reizungen von Vagina und Harnröhre 62 · Hauttrockenheit und -schlaffheit 66 · Konzentrationsprobleme 67 · Bluthochdruck 68

Darm- und Verdauungsprobleme 69 · Stimmungsschwankungen 74

Haare und Nägel 75 · Gelenkschmerzen 77 · Lustlosigkeit 79

Wenn die Wechseljahre krank machen 85

Blutzucker & Co. 87 · Herz-Kreislauf-Erkrankungen 87 · Entzündungen und Autoimmunkrankheiten 88 · Schilddrüsenerkrankungen 90 ·

Krebserkrankungen 92 Depressionen 93 · Erkrankungen der Gelenke und Knochen 95

Teil 2: Was mache ich mit meinem Körper?

Was wir für gesundes Älterwerden tun können

Hingehen: Diese Check-ups sind jetzt wichtig 101

Bei der Gynäkologin 102 · Beim Hausarzt oder der Internistin 103

Beim Orthopäden 107 · Bei der Gastroenterologin 109

Aufstehen: Welches Training uns jetzt guttut 110

Du bist die Meno-Powerfrau 111 • Du magst Sport, kannst aber nicht (mehr) alles machen 113 • Du hast sehr wenig Zeit und/oder eine Insulinresistenz 114 • Du bist derzeit sehr belastet 115

Ausgleich finden: Schlaf, Entspannung, Lebensfreude 118

Zugreifen: Das Body-Reset-Ernährungsprogramm 120

Dein Fahrplan zur Ernährungsumstellung 137

Gute Lebensmittel: Bitte mehr davon! 138

Ballaststoffe 138 • Grünes Blattgemüse und Kräuter 144 • Kohlgemüse 147
Fermentiertes 150 • Andere Gemüse 153 • Nüsse, Saaten, Mandeln 156
Pilze 160 • Hülsenfrüchte 161 • Gewürze 165 • Keime und Sprossen 167
Obst 168 • Tierisches – Fleisch, Fisch, Ei & Co. 171 • Flüssiges – was und wann trinken? 174 • Nahrungsergänzungsmittel 176

Schlechte Lebensmittel: Bitte weniger hiervon! 180

Zucker und Fruktose 181 • Milch, Käse und Butter 184 • Alkohol 187
Rotes Fleisch und Wurstwaren 189 • Koffein und Kaffee 190 • Getreide 193
Salz 197 • Transfette 198

Was uns das Leben leichter macht 199

Gesunde Töpfe, Pfannen und Küchengeräte – gut essen ohne giftige Zutaten 199 • Gut vorbereitet: Meal-Prep, Tiefkühlware, Eingemachtes & Co. 202 • Familie i(s)st mit: So wird Body Reset für alle alltagstauglich 207

Schlusswort: Was wir dir für die Zukunft wünschen 210

Quellen 212 • Tipps zum Weiterlesen 215 • Danksagung 218
Die Autorinnen 222