

Inhalt

VORWORT	9
1 EINFÜHRUNG	11
2 FRAU SEIN – HORMONE UND ZYKLUS	13
2.1 Die weiblichen Hormone und ihre Bedeutung.....	13
Östrogen.....	14
Progesteron.....	16
Testosteron.....	17
FSH und LH.....	17
2.2 Der Zyklus der Frau im Überblick.....	18
Die vier Zyklusphasen angelehnt an die Jahreszeiten.....	19
Ein Zyklostagebuch kann helfen.....	21
3 DIE WECHSELJAHRE VERSTEHEN	23
3.1 Die vier Phasen der Wechseljahre.....	23
Prämenopause.....	23
Perimenopause.....	24
Menopause und Postmenopause.....	26
Zusammenfassung der vier Phasen.....	26
3.2 Change → Chance.....	27
3.3 Hormonstatus und Hormonersatz.....	28
Wann ist ein Hormonstatus sinnvoll?	28
Was ist eine Hormonersatztherapie?	29
Persönliche Anmerkungen zur Hormonersatztherapie	32

4	KRAFTVOLL MIT ERNÄHRUNG	33
4.1	Deine Figur verändert sich	33
	Die Empfehlung „400–500 Kalorien weniger“ kann ich nicht unterstützen!.....	34
	Mach Schluss mit strengen Diäten.....	34
	Einflussfaktoren auf unser Gewicht	36
4.2	So kannst du deinen Körper gut versorgen.....	37
4.3	Wasser ist Leben	39
4.4	Die Superkraft in pflanzlichen Lebensmitteln	42
	Vitalstoffe im Fokus	42
	Gemüse.....	45
	Obst.....	47
	Hülsenfrüchte	48
	Pilze	48
	Kräuter und Sprossen.....	48
	Nüsse, Mandeln, Samen und Kerne	49
	Je bunter, desto besser!	49
4.5	Eiweiß ist jetzt besonders wichtig.....	52
	Pflanzliche Eiweißquellen	52
	Tierisches Eiweiß	53
	Biologische Wertigkeit	55
	Eiweißbedarf	56
4.6	Das Universum der Fette	57
	Das kleine Einmaleins der Fette.....	58
	Fette Lebensmittel im Porträt.....	60
	Fette in der Praxis	62
4.7	Kohlenhydrate	63
	Kohlenhydrate in der Praxis.....	67
	Zucker.....	69
	„Verpacke“ Kohlenhydrate geschickt.....	73
4.8	Alkohol und Kaffee	74

4.9	Kritische Nährstoffe in den Wechseljahren	74
	Vitamin D	75
	Jod	76
	Selen	76
	Eisen	76
	Calcium und Magnesium	77
	Omega-3-Fettsäuren	77
4.10	Von den Ernährungsempfehlungen hin zum Essen	77
	Iss mindestens drei Mahlzeiten am Tag	78
	Nimm dir Zeit zum Essen	78
	Die Eigenschaften einer guten Mahlzeit	80
	Verwende vorwiegend natürliche Zutaten	81
	Tipps für einen guten Umgang mit Gelüsten	82
	Essverhalten ändern leicht(er) gemacht	84
5	KRAFTVOLL MIT BEWEGUNG	87
	EXKURS: STRESS UND DEINE HORMONBALANCE	91
6	KRAFTVOLL MIT SELF CARE	93
	Selfcare ist mehr als Luxus	95
	Sei deine eigene beste Freundin	96
	Pflege soziale Kontakte	96
	Verbringe Zeit in der Natur	97
	Lade regelmäßig deinen Akku auf	97
	Limitiere deine Handyzeit	98
	Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu dir selbst	98
	Nimm dir Zeit, die ausschließlich dir gehört	98
	Entspannung durch Genuss	101
	Der Zauber der Dankbarkeit	102
	Hole Unterstützung, wenn du Hilfe brauchst	103

7	ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND SELF CARE – EIN STARKES TRIO	105
7.1	Pflege deinen Schlaf	105
	Dein Schlafplatz	106
	Verhaltensregeln für einen guten Schlaf.....	106
7.2	Sorge für deine Muskeln	108
	Der Beckenboden – ein Muskel, der gerne verschwiegen wird	110
7.3	Halte deine Knochen stark	111
	Knochenaufbau und -entwicklung.....	111
	Die Knochen-Stärker.....	112
7.4	Deine Gesundheit sitzt im Darm	114
	Die Darmbarriere	114
	So stärkst du deinen Darm.....	116
7.5	Vergiss nicht auf deine Leber.....	116
7.6	Halte deine Gefäße jung.....	117
8	DIE SCHILDDRÜSE – KLEINES ORGAN MIT GROSSER WIRKUNG	118
9	KRAFTVOLL IN DIE UMSETZUNG	121
	Lerne am Erfolg.....	122
	Lerne am Modell	123
10	EINIGE GENUSS-REZEPTE	124
11	DREI FRAUEN – DREI GESCHICHTEN	137
12	DANKSAGUNG	143