

Inhalt

Vorwort	11
Kapitel 1: In wessen Körper lebe ich?	15
Kapitel 2: Willkommen in den Wechseljahren!	23
Kapitel 3: Ein Reset für deine Wechseljahressymptome	31
Kapitel 4: Du verlierst nicht den Verstand – du verlierst deine Hormone	39
Räum dir selbst Priorität ein	44
Testen statt raten	46
Kapitel 5: Liebes Progesteron, es tut mir leid, dass ich dich nicht richtig zu schätzen wusste	51
Kapitel 6: Ist das Frühstück die schädlichste Mahlzeit des Tages?	61
Intervallfasten	66
OMAD-Fasten	67
36-Stunden-Fasten	68
Autophagiefasten	69
Scheinfasten-Diät	70
Trockenfasten	71
Drei- bis fünftägiges Wasserfasten	73
Wann sollte man lieber nicht fasten?	75
Nächste Schritte, um das Fasten in deinen Alltag zu integrieren	79
Kapitel 7: Ketogene Ernährung in den Wechseljahren	81
Kohlenhydrate	83
Proteine	86
Fette	87
Essen im Rhythmus deines Zyklus	90
Deine Periode kommt regelmäßig	92

Deine Periode kommt unregelmäßig	95
Du bekommst keine Periode mehr	96
Nächste Schritte, um die Hormone mithilfe von Ernährung ins Gleichgewicht zu bringen	99
Kapitel 8: Das Östrobolom	101
Was zerstört gute Bakterien?	102
Die guten Bakterien richtig füttern	105
Das bewirkt das Östrobolom	108
Eine glückliche Leber	110
Krankheitserreger eliminieren	111
Der Mikrobiom-Reset	112
Wechsel deine Zahnpasta	112
Verwende probiotische Hautpflege	113
Ersetze fehlende Mikroben	113
Nächste Schritte auf dem Weg zum Mikrobiom-Reset	116
Kapitel 9: Ist das Entgiften wichtiger als die Änderung der Lebensführung?	119
PFAS	121
Endokrine Disruptoren	123
Scanne deine Kosmetikprodukte	125
Iss Bio-Produkte	125
Verabschiede dich von Plastik	126
Trainiere deinen Giftstoffdetektor	127
Schwermetalle	128
Blei	129
Quecksilber	130
Erste Schritte auf dem Weg zu einem giftstofffreien Leben ...	131
1. Ermittle die Belastung deines Körpers durch Giftstoffe ...	131
2. Öffne deine Entgiftungspfade	132
3. Entgifte zunächst deinen Körper	134
4. Entgifte dein Gehirn	135
Nächste Schritte auf dem Weg zu einem giftstofffreien Leben	139

Kapitel 10: Setz dem Rushing Woman Syndrom ein Ende	141
Feste Auszeiten einplanen	143
Selbstfürsorge zur Priorität machen	144
Die Sportroutine anpassen	144
Übungsurlaub	145
Eine tägliche Dosis Oxytocin	146
Tu deinen Nebennieren etwas Gutes	148
Schritte, um den Alltag einer Rushing Woman zu entschleunigen	152
Kapitel 11: Ewige Jugend	155
Rotlichttherapie	157
Infrarotkabinen	158
Hyperbare Sauerstofftherapie	159
Pulsierende Magnetfeldtherapie (PEMF)	160
Vibrationstherapie	162
Gehirntraining	163
Schritte, um für immer jung zu bleiben	166
Kapitel 12: Aufblühen statt aushalten	169
Schritte, um alle Teile erfolgreich zusammenzusetzen	174
Kapitel 13: Du bist stärker, als man dir beigebracht hat	177
Kapitel 14: Schlafen leicht gemacht	183
Warum haben Frauen in den Wechseljahren Schlafprobleme?..	186
Grundlegende Schlafstrategien	190
Dein zirkadianer Rhythmus	191
Arbeite Hand in Hand mit dem Cortisol, statt dagegen	192
Lass dich vom Licht der Mittagssonne leiten	196
Plane Aufgaben möglichst für den ersten Teil des Tages	197
Umgib dich abends mit dem richtigen Licht	198
Iss früher zu Abend	200
Empfohlene Schlafstrategien	201
Deine Urbedürfnisse	201
Bonus-Schlafstrategien	204

Nahrungsergänzungsmittel, die das Nervensystem beruhigen	204
Nahrungsergänzungsmittel, um den notwendigen Nährstoffbedarf zu decken	208
Wie du alles zusammenfügst	210
Anmerkungen	214
Literaturverzeichnis	218
Register	222
Beispiele aus der Praxis	229
Dank	231
Über die Autorin	235
Hinweis	237