

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Kapitel 1: In wessen Körper lebe ich? .....</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 2: Willkommen in den Wechseljahren! .....</b>	<b>23</b>
<b>Kapitel 3: Ein Reset für deine Wechseljahressymptome .....</b>	<b>31</b>
<b>Kapitel 4: Du verlierst nicht den Verstand – du verlierst deine Hormone .....</b>	<b>39</b>
Räum dir selbst Priorität ein .....	44
Testen statt raten .....	46
<b>Kapitel 5: Liebes Progesteron, es tut mir leid, dass ich dich nicht richtig zu schätzen wusste .....</b>	<b>51</b>
<b>Kapitel 6: Ist das Frühstück die schädlichste Mahlzeit des Tages? .....</b>	<b>61</b>
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
<b>Kapitel 7: Ketogene Ernährung in den Wechseljahren .....</b>	<b>81</b>
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
<b>Kapitel 8: Das Östrobolom .....</b>	<b>101</b>
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
<b>Kapitel 9: Ist das Entgiften wichtiger als die Änderung der Lebensführung? .....</b>	<b>119</b>
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

<b>Kapitel 10: Setz dem Rushing Woman Syndrom ein Ende .....</b>	<b>141</b>
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
<b>Kapitel 11: Ewige Jugend .....</b>	<b>155</b>
Rotlichttherapie .....	157
Infrarotkabinen .....	158
Hyperbare Sauerstofftherapie .....	159
Pulsierende Magnetfeldtherapie (PEMF) .....	160
Vibrationstherapie .....	162
Gehirntraining .....	163
Schritte, um für immer jung zu bleiben .....	166
<b>Kapitel 12: Aufblühen statt aushalten .....</b>	<b>169</b>
Schritte, um alle Teile erfolgreich zusammenzusetzen .....	174
<b>Kapitel 13: Du bist stärker, als man dir beigebracht hat .....</b>	<b>177</b>
<b>Kapitel 14: Schlafen leicht gemacht .....</b>	<b>183</b>
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

<b>Anmerkungen .....</b>	<b>214</b>
--------------------------	------------

<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>218</b>
-----------------------------------	------------

<b>Register .....</b>	<b>222</b>
-----------------------	------------

<b>Beispiele aus der Praxis .....</b>	<b>229</b>
---------------------------------------	------------

<b>Dank .....</b>	<b>231</b>
-------------------	------------

<b>Über die Autorin .....</b>	<b>235</b>
-------------------------------	------------

<b>Hinweis .....</b>	<b>237</b>
----------------------	------------