

INHALT

8	IN DER REIFE VOLL ERBLÜHEN
11	THEORIETEIL
12	WECHSELJAHRE - VERÄNDERUNG IN DREI PHASEN
	Frühe Wechseljahre 13
	Übergangsphase 15
	Ende der fruchtbaren Phase 16
18	WEIBLICHE HORMONE - EINE INDIVIDUELLE ANGELEGENHEIT
	Progesteron 20
	Östrogene 21
	Testosteron 27
	Luteinisierendes Hormon 28
	Folikelstimulierendes Hormon 29
31	EINFLUSS WEITERER KÖRPEREIGENER HORMONE
	Die Hormonvorstufe Vitamin D 31
	Die Rolle des Insulins 34
	Schilddrüsenhormone 36
	Hormone der Nebennieren 38

41 WEITERE EINFLUSSFAKTOREN

- Bedeutung und Störungen des Darmmikrobioms 41
- Krankmachende Stoffe und Umwelthormone 43

49 VITALSTOFFE - WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DIE WECHSELJAHRE

- Eisen 50
- Jod 51
- Kalzium 52
- Magnesium 53
- Omega-3-Fettsäuren 54
- Selen 54
- Vitamin-B-Komplex 55
- Vitamin C 58
- Vitamin E (Tokopherole) 60
- Zink 60

63 DIE EINNAHME VON HORMONEN - UNBEDINGT NOTWENDIG ODER EHER NICHT?

- Hormonersatztherapie – Chancen und Risiken 63
- Die Pille zur Behandlung perimenopausaler Beschwerden? 65
- Bioidentische Hormontherapie 68

71 PRAXISTEIL

73 HEILPFLANZEN MIT HORMONÄHNLICHER WIRKUNG

- Frauenmantel 75
- Granatapfel 79
- Hopfen 84
- Lein 89
- Mönchspfeffer 92
- Rhapontik-Rhabarber 97
- Rotklee 100
- Salbei 103

Sojabohne 107
Traubensilberkerze 111
Wilder Yams 115

119 MASSNAHMEN ZUR LINDERUNG TYPISCHER
WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

Bindegewebsschwäche 119
Blasen- und Scheideninfektionen 125
Versiegende Blutungen, Zyklusschwankungen 141
Zu starke und zu lange Blutungen 147
Brustschmerzen, gutartige Erkrankungen der Brust 154
Erschöpfung, geringe Belastbarkeit 164
Gewichtszunahme 171
Hautprobleme und Haarausfall 178
Herz- und Gefäßerkrankungen 189
Hitzewallungen, Schweißausbrüche 203
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen – Brain Fog 209
Krämpfe und Schmerzen im Unterleib 213
Leberbeschwerden 218
Libidoverlust 225
Muskel- und Gelenkbeschwerden 232
Osteoporose 236
Schlafstörungen 243
Stimmungstiefs, Ängste, Altersdepression 252
Trockene Schleimhäute 261
Verdauungsstörungen, Darmträgheit und Blähungen 268

277 ESSEN FÜR DIE HORMONBALANCE VON A BIS Z

Apfel-Leinsamen-Quark 277
Fit mit Bircher Müsli 278
Brombeerfruchtgrütze 278
Bärlauchpaste 279
Brennnesselfrüchte 279
Brennnessel-Pesto 280

- Energiespendendes Brennnesselgemüse 280
Grünes Brennnessel-Süppchen 281
Brennnessel-Tomaten-Salat 281
Brunnenkressesalat 282
Grüner Detox-Smoothie 282
Grüner Eistee 283
Essigtrunk mit Kapuzinerkresse 283
Hühnersuppe mit Ginseng 284
Quark mit Leinöl und Pellkartoffeln 285
Leinsamenmehl oder -schrot 285
Löwenzahnsalat 286
Rotklee-Pesto 286
Safran-Dip 287
Salbeiessig 287
Kurkuma-Latte 288
Maca-Smoothie 288
Moon Milk mit Ashwagandha 289
Schlehensaft 289

- 292 LITERATURVERZEICHNIS
295 STICHWORTVERZEICHNIS
302 DANK
303 DIE AUTORIN