

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
	Follikelstimulierendes 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 Birchermüsli 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