

VORWORT

Mia Lundin 4

UNSERE HORMONE 8

Ist es zum Verrücktwerden? 8

Alles hängt zusammen 9

Verschiedene Hormontypen 10

Die weiblichen Geschlechtshormone 10

Neurotransmitter 12

Serotonin und Östrogen 13

Serotonin aus der Nahrung 13

Zu wenig oder falsches Essen 14

Unsere Hormon-Vita – vom ausge-
glichenen Hormonhaushalt zum
Klimakterium 15

Die vier hormonellen Phasen 15

*Phase 1: Der ausgeglichene Hormon-
haushalt 15*

*Phase 2: PMS – »crazy« in jedem
Zyklus 16*

*Phase 3: Das Präklimakterium –
kein Tag gleicht dem anderen 16*

*Phase 4: Klimakterium und Post-
menopause – Wo ist die Lebensfreude? 17*

In welcher Phase befinden Sie sich? 18

Leiden Sie unter Hormonschwankungen? 18

Richtige Ernährung hilft weiter 19

Dieses Essen tut Ihnen gut 19

HORMONBALANCE 20

1. Die Nahrung – Bausteine für die Balance
von Hormonen und Gehirn 20

Fett 21

Eiweiß 22

Kohlenhydrate 23

Mineralstoffe 25

Vitamine 27

2. Entzündungen vermeiden 30

Stress und Entzündungen 31

Mehr Entzündungshemmendes
essen 31

- 3. Den Blutzuckerspiegel ausgleichen 32
 - Essen Sie langsame Kohlenhydrate! 33
- 4. Den Darm in Schwung halten 34
 - Erhöhte Darmpermeabilität 34
 - Gestörte Darmflora 35
 - Dysbiose und Östrogendominanz 36
 - Ernährungsgewohnheiten ändern 36
- 5. Die Verdauung trainieren 38
 - Zeichen für eine gute Verdauung 38
- 6. Stress reduzieren 39
 - Was macht Sie glücklich? 39
 - Meditation, Yoga und Atmung 40

BIOIDENTISCHE HORMONE 41

- Bioidentisches Östrogen 42
- Bioidentisches Progesteron 42
- Bei Tumorerkrankungen 42

ZUSAMMENFASSUNG, ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN UND TABELLEN 44

- Praktische Ernährungstipps 44
 - Das sollten Sie essen 44
 - Was Sie möglichst meiden sollten 45
 - Gute Nahrungsmittel für die Hormonbalance 47
 - Nährstoffmangel und die Symptome 48
-

REZEPTE

- Einleitung von Ulrika Davidsson 50
 - Frühstück 52
 - Salate und warme Suppen 76
 - Warme Gerichte 114
 - Desserts 142
 - Ernährungsplan für 2 Wochen 157
-

GLOSSAR 160

SACHREGISTER 162

REZEPTREGISTER 164

QUELLEN 166