

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 ausgeglichenen Hormonhaushalt zum Klimakterium 15
- Die vier hormonellen Phasen 15
 - Phase 1: Der ausgeglichene Hormonhaushalt 15
 - Phase 2: PMS –>„crazy“ in jedem Zyklus 16

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

- Phase 4: Klimakterium und Postmenopause – 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, ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN 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