

INHALTSVERZEICHNIS

1. VORWORT	3
2. WECHSELJAHRE	5
2.1 Definition Wechseljahre	5
2.2 Phasen der Wechseljahre	7
2.3 Gewichtszunahme in den Wechseljahren	9
2.4 Bin ich in den Wechseljahren? (Test)	14
2.5 Mythen über die Wechseljahre	18
2.6 Allgemeine Tipps für die Wechseljahre	24
3. HORMONE	33
3.1 Definition Hormone	33
3.2 Hormone in den Wechseljahren	35
3.3 Erklärung wichtiger Hormone	37
3.3.1 Östrogen	37
3.3.2 Progesteron	38
3.3.3 Cortisol	41
3.3.4 Insulin	42
3.3.5 Melatonin	43
3.4 Natürliche Regulierung der Hormone	45
3.5 Tipps für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt	52
4. ABNEHMEN IN DEN WECHSELJAHREN	57
4.1 Diät in den Wechseljahren	57
4.2 Anregung des Stoffwechsels	59
4.3 Messen statt wiegen	63
4.4 Tipps für ein gesundes Abnehmen in den Wechseljahren	65
4.5 20 Rezepte für die Wechseljahre	69
<i>Salat mit Äpfeln, Mango und Nüssen</i>	70
<i>Schaschlik aus Antipasti</i>	71

<i>Leckere Suppe mit Kohlrabi, Kräuterpesto und Kresse</i>	72
<i>Tomaten, gefüllt</i>	73
<i>Nudelpfanne auf asiatische Art</i>	74
<i>Reis-Apfel-Auflauf</i>	75
<i>Klassischer Obstsalat</i>	76
<i>Grünkohl mit Lachs</i>	77
<i>Salat aus Quinoa, Tomaten und Avocado</i>	78
<i>Obst mit Leinsamen und Müsli</i>	79
<i>Leckere Zucchini-puffer</i>	80
<i>Linsen-Blumenkohl-Pfanne</i>	81
<i>Putenstreifen auf Ofen-Süßkartoffeln</i>	82
<i>Petersilienpesto auf Penne (Vollkorn) mit Rote-Bete-Salat</i>	83
<i>Quark mit Himbeeren (für 4 Personen)</i>	84
<i>Pfirsiche (karamellisiert) mit Krokant (für den Grill)</i>	85
<i>Forelle mit Bohnensalat</i>	86
<i>Himbeer-Erdbeer-Rosmarinspieß auf Mousse au Choco-</i> <i>lat</i>	88
<i>Thai-Curry (vegetarisch)</i>	89
<i>Joghurt-Rhabarber-Rolle</i>	91
5. SPORT IN DEN WECHSELJAHREN	93
5.1 Sportarten in den Wechseljahren.....	93
5.2 Krafttraining in den Wechseljahren.....	96
5.3 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.....	99
5.4 Ausdauertraining in den Wechseljahren.....	103
6. BONUS: ANTI AGING	104
7. SCHLUSSWORT	107