

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. VORWORT .....</b>	<b>3</b>
<b>2. WECHSELJAHRE.....</b>	<b>5</b>
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
<b>3. HORMONE.....</b>	<b>33</b>
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
<b>4. ABNEHMEN IN DEN WECHSELJAHREN .....</b>	<b>57</b>
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>	<i>70</i>
<i>Schaschlik aus Antipasti .....</i>	<i>71</i>

<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 Zucchinipuffer</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 Chocolat</i> .....	88
<i>Thai-Curry (vegetarisch)</i> .....	89
<i>Joghurt-Rhabarber-Rolle</i> .....	91
<b>5. SPORT IN DEN WECHSELJAHREN</b> .....	<b>93</b>
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
<b>6. BONUS: ANTI AGING</b> .....	<b>104</b>
<b>7. SCHLUSSWORT</b> .....	<b>107</b>