

DR. MED. SUZANN KIRSCHNER-BROUNS
DR. MED. SUSANNE ESCHÉ-BELKE

70

einfache
Rezepte
für Frauen
ab 40

ESSEN SIE IHRE HORMONE *glücklich*

*Wie Sie Ihren
Hormonhaushalt aus-
balancieren und neue
Energie gewinnen*

GU

THEORIE

Rundum in Balance – Sie schaffen das!	5
--	---

ACHTERBAHN DES LEBENS	7
-----------------------	---

Frau ist, was sie isst	8
Spielball der Gefühle?	
Das muss nicht sein!	9
Nahrung ist Medizin	12

Mehr als nur Low Carb	14
Hormonfreundlich genießen	15
Essen ist Energie	17



Die Big Player der Hormonküche	20
Extra: Tierisches Protein – pflanzliches Protein	32

WAS PASSIERT DA IN UNS?	35
-------------------------	----

Hormone bestimmen unser Leben	36
Östrogene	37
Extra: Symptome eines Östrogenmangels	39
Progesteron	40
Weitere wichtige Hormone	41
Die Phasen der Hormon- umstellung	42
Extra: Das endokrine System	45

Beschwerden effektiv bekämpfen	46
Hitzewallungen	47
Faltige Haut und dünne Haare	48
Extra: Natürliche Inhaltsstoffe für die Schönheit	50
Hüftgold	54
Immunschwäche	56
Ebbe im Bett	57
Stimmungsschwankungen	58
Osteoporose	59
Träger Darm und Blähungen	60
Stress	61
Schlechter Schlaf	62



PRAXIS

HORMONKÜCHE	65
Kraft gewinnen	66
Rezepte für mehr Energie	67
Schön altern	76
Mediterrane Ernährung	77
Besser schlafen	86
Progesteronmangel ausgleichen	87
Der Lust zuliebe	96
Liebe geht durch den Magen	97

Weniger Pfunde	106
Dem Blutzucker Zeit geben	107
Klar denken	116
Stress vermeiden	117
Gute Laune	126
Food for good mood	127

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	138
Sachregister	140
Rezeptregister	141
Impressum	143





ACHERBAHN DES LEBENS

Wenn die Hormone verrücktspielen, kann die richtige Ernährung helfen.
Mit den passenden Nährstoffen können Sie Ihren Hormonhaushalt
ins Gleichgewicht bringen und neuen Schwung gewinnen.

FRAU IST, WAS SIE ISST
8

MEHR ALS NUR LOW CARB
14



FRAU IST, WAS SIE ISST

Machen wir uns doch nichts vor: Die Zeit der Wechseljahre ist lang und meist äußerst kompliziert. Wenn die ersten Symptome auftreten, gilt es erst einmal zu begreifen, dass die Beschwerden den verrücktspielenden Hormonen geschuldet sind. Wer denkt schon daran, dass die Migräne oder die plötzliche Erschöpfung mit dem abfallenden Östrogen Spiegel in Zusammenhang stehen könnten

oder dass die depressive Verstimmung sowie die schlaflosen Nächte möglicherweise durch einen Progesteronmangel ausgelöst wurden? Wenn Frauen dann langsam eine Ahnung davon bekommen, dass sich der eigene Körper wieder einmal, wie schon durch den Hormonschub in der Pubertät oder in der Schwangerschaft, verändert, dann sind sie meist schon mittendrin im Geschehen.

SPIELBALL DER GEFÜHLE? DAS MUSS NICHT SEIN!

Nun hilft es zu wissen, was genau im Körper passiert, warum man sich an einem Tag stark und ausgeglichen fühlt, am nächsten aber weinerlich und elend. Warum schmerzen die Muskeln, wieso sinkt die Stimmung, warum brüllt man die Kinder an oder den eigenen Mann? Aber vor allem: Was kann uns darin unterstützen, das Leben wieder zurückzubekommen oder zumindest Körper, Geist und Seele wieder in den Griff?

Wir meinen mit »in den Griff bekommen« nicht das Funktionieren müssen für die anderen, sondern das Gefühl, sich mit dem eigenen Körper wieder stimmiger zu fühlen, auch wenn dieser sich verändert. Wir meinen damit, eine gute Balance zu erreichen und sich zu spüren, glücklich zu sein und nicht den Beschwerden durch die Hormonschwankungen hilflos ausgeliefert.

Hormonschwankungen sind normal

Vielleicht fragen Sie sich manchmal, »wo ist mein Leben hin, das vor den Hormonschwankungen, in dem ich ganz locker den Alltag mit Job, Kindern, Eltern, Freunden und den entsprechenden Herausforderungen nicht nur irgendwie gewuppt habe, sondern dabei noch klasse aussah und mich in meiner Haut wohlgeföhlt habe?«. Das ist eine berechtigte Frage. Der Unterschied liegt unter anderem darin, dass die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, das DHEA

(Dehydroepiandrosteron, eine Vorstufe der Geschlechtshormone) und darüber hinaus auch andere Hormone wie die Schilddrüsenhormone viele Jahre klaglos mitgespielt haben. Wenn die Hormone dann aber in der Lebensmitte zu schwanken beginnen und später der natürliche Rückgang des Östrogens nicht mehr aufzuhalten ist, ist Frau ganz schön gefordert. Schon mit Ende 30 können diese Hormonschwankungen beginnen. In diesem Fall spricht man von Perimenopause (siehe Seite 42). Bei den meisten Frauen beginnen die Wechseljahre aber erst mit Mitte 40. In jedem Fall stellen die hormonellen Schwankungen in der Lebensmitte und der natürliche Rückgang des Östrogens besondere Anforderungen an den weiblichen Körper.

Natürlich älter werden

Wann auch immer die Hormone zu schwanken beginnen, ihr Leben möchten viele Frauen trotzdem selbstbestimmt in der Hand behalten. Wir hören sehr oft den Wunsch, auf natürlichem Weg und vor allem über die Ernährung Body und Mind in jeder Lebensphase gezielt unterstützen und Beschwerden vorbeugen zu können. Frauen möchte energiegeladener, fit, schön, schlank und selbstbestimmt älter werden. Glücklicherweise ist dies kein unerfüllbarer Wunsch. Denn viele bahnbrechende Studien der letzten Jahre zu den Themen »Ernährung und Krankheitsprävention«, »Ernährung und well-aging (gutes Alternwerden)« sowie »Ernährung und well-being

DIE BIG PLAYER DER HORMONKÜCHE

Wir möchten Ihnen nun die wichtigsten Protagonisten der optimalen Ernährung für die Zeit der Wechseljahre vorstellen. Beginnen wir mit den darmfreundlichen Ballaststoffen.

Ballaststoffe

Ballaststoffe gehören zu den wertvollen Kohlenhydraten. Sie helfen, schlank zu werden oder zu bleiben, ganz einfach auch darum, weil sie super satt machen. Ballaststoffe quellen im Magen und binden das Zehnfache ihres Eigengewichts an Wasser. Darüber hinaus bleiben Insulinspiegel und damit Blutzucker bei einer ballaststoffreichen Ernährung länger konstant (siehe Seite 107). Außerdem schützen Ballaststoffe vor Krebs (Brustkrebs, Magen-, Dickdarmkrebs), wie unter anderem

1-a-Ballaststoffspender: Hülsenfrüchte machen satt, schlank und fördern die Verdauung.



LANGSAM EINGEWÖHNEN

Wenn Sie an Vollkornprodukte und Vollkorngetreide nicht gewöhnt sind, kann es zu einer vermehrten Gasbildung im Darm kommen. Ihr Darm muss sich erst umstellen, denn Ballaststoffe müssen intensiv verdaut werden. In der Umstellungsphase können Blähungen auftreten. Beginnen Sie in diesem Fall mit einem Esslöffel Haferflocken zum Beispiel gleich am Morgen. Steigern Sie dann langsam die tägliche Menge an Ballaststoffen.

eine Metastudie an der chinesischen Nanjing University School of Medicine 2013 zeigen konnte. Unsere Ballaststoff-Favoriten sind:

- Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen)
- Vollwertiges Getreide, hier vor allem Dinkel, Hafer, Roggenvollkornschrot, Weizenvollkornschrot, Grünkern, Leinsamen
- Beeren (auch tiefgekühlt)
- Orangen, Äpfel, Birnen
- Pistazien, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Sesam
- Trockenfrüchte
- Gemüse wie Möhren, Fenchel, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Spinat, Artischocken, Brokkoli
- Kohlsorten wie Wirsing, Grünkohl, Rotkohl, Weißkohl

HORMONBALANCE & VERDAUUNG

Gerade zu Beginn der Perimenopause, wenn oft eine Östrogendominanz vorliegt, ist eine ballaststoffreiche Ernährung förderlich für die Hormonbalance. Östrogen wird zum Teil von den guten Darmbakterien im Darm abgebaut. Die wichtigste Nahrungsquelle für diese guten, das Östrogen abbauenden Darmbakterien, die einer Östrogendominanz entgegensteuern, sind Ballaststoffe.

Eine ausgeglichene Darmflora, das heißt reichlich gute Darmbakterien, ist auch wichtig für eine funktionierende Verdauung. Gerade in der Menopause verlangsamen sich durch den Östrogenmangel Stoffwechselprozesse. Dazu zählt leider auch die Verdauung, sie wird träger, Verstopfung ist darum bei vielen Frauen ein leidiges Thema. Je ballaststoffreicher aber die Ernährung ist, desto besser bleibt der Darm auf Trab.

VERSTOPFUNG IN DER MENOPAUSE – WAS HilFT?

Leiden Sie in der Menopause unter Obstipation (Verstopfung), dann lohnt sich neben einer ballaststoffreichen Ernährung ein Auslassversuch mit tierischem Protein. Denn der Darm braucht länger, um Milch- und Fleischprodukte zu verdauen. Weitere Tipps gegen eine träge Verdauung:

- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit (zwei bis drei Liter täglich). Trinken Sie schon morgens auf

nüchternen Magen ein Glas warmes Wasser, wahlweise mit dem Saft einer halben Zitrone. Das regt die Verdauung an.

- Nehmen Sie pro Tag bis zu dreimal 1 Teelöffel Flohsamenschalen mit reichlich Wasser ein. Achten Sie, wenn Sie Flohsamen verwenden, besonders auf Ihre tägliche Trinkmenge von zwei bis drei Litern.

RESISTENTE STÄRKE – NÄHRSTOFF FÜR EINE INTAKTE DARMFLORE

Anführen möchten wir noch die resistente Stärke, die ein wertvoller Ballaststoff ist. Stärke ist das Sonntagessen für gute Darmbakterien. Obwohl Stärke im Dünndarm abgebaut wird, gelangen circa 10 Prozent aus der Nahrung unverdaut in den Dickdarm. Diese sogenannte resistente Stärke dient als Futter für die Darmbakterien. Das ist wichtig, weil resistente Stärke die Blutfettwerte senken kann. Besonders stärkehaltige Lebensmittel sind beispielsweise grüne Bananen, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Gerste, Hirse, Vollkornbrot und Maniokwurzel.

KALTE KÜCHE

Lassen Sie Lebensmittel vor dem Verzehr abkühlen, dann bleibt die Stärke erhalten: Kartoffeln können Sie zum Beispiel als Kartoffelsalat genießen, Reis zu Sushi verarbeiten oder einen Reis-Gemüse-Salat (top für unterwegs) daraus machen.

der Verkrampfung der Gefäßmuskulatur entgegenwirken. Gefördert wird die Östrogen-dominanz beziehungsweise der Progesteronmangel auch durch Stress und Alkohol.

»Pregnenolondiebstahl« nennt sich ein Vorgang, bei dem in stressigen Phasen im Körper zur Produktion des Stresshormons Cortisol wichtige Stoffe für die Progesteronbildung stibitzt werden und es folglich zu einem Progesterondefizit kommt. Östrogen wird zu dem genauso wie Alkohol in der Leber abgebaut. Bei regelmäßigem Alkoholgenuss wird der Östrogenabbau jedoch zugunsten des Alkohols blockiert. Die logische Folge ist ein Östrogenüberschuss.

Menopause

Menopause ist ein irreführendes Wort. Es bezeichnet die letzte Periodenblutung, und zwar rückblickend nach einem Jahr. Also ein Jahr keine Menstruation – letzte Menstruation = Menopause. Da man natürlich zum Zeitpunkt der letzten Blutung noch nicht weiß, dass es das letzte Mal gewesen ist, kommt der Abschied der fruchtbaren Zeit für viele Frauen schleichend. Vor allem für diejenigen, die nicht über ihre Periode Buch führen. Das sind die allermeisten, sie stellen irgendwann fest, dass die Tage schon eine ganze Weile lang ausgeblieben sind und die Menopause somit bereits hinter ihnen liegt. Auch unter psychologischen Aspekten, zu denen das Thema Abschied und Loslassen gehört, für viele eine schwierige Situation.

ENDE DER FRUCHTBAREN ZEIT

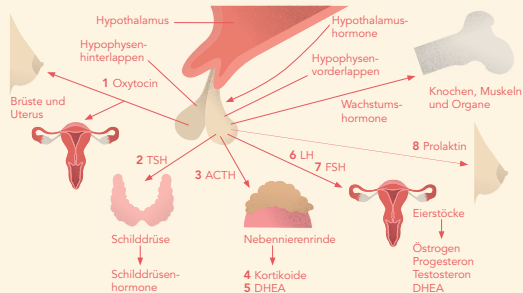
Die Hormonschwankungen fangen bei vielen Frauen, wie wir gesehen haben, schon vor der Menopause, also lange vor dem Ende der Menstruation an. Östrogen- und Progesterospiegel sinken dauerhaft ab. Ab der Menopause werden in den Eierstöcken fast gar keine Geschlechtshormone mehr gebildet, sodass kein Zyklus mehr aufrechterhalten werden kann. Ab diesem Zeitpunkt muss deshalb endgültig nicht mehr verhütet werden. Für viele Frauen ist es eine große Erleichterung, sich über dieses Thema nach so vielen Jahren keine Gedanken mehr machen zu müssen. Oft wird der Sex dann freier erlebt.

Nach der Menopause

Nach der Menopause sinken die Hormonspiegel noch weiter. Manche merken das mehr, andere weniger. Ein Drittel der Frauen hat jetzt keinerlei Beschwerden. Von den zwei Dritteln der Frauen, die unter Wechseljahres-symptomen leiden, hat ein Drittel besonders heftige Probleme. Wie man selbst die Wechseljahre erleben wird, kann genetisch bedingt sein. Wie ging es der Mutter, der Großmutter? Mit den weiblichen Verwandten über diese Zeit zu sprechen, kann interessant sein. Fragen Sie, wenn möglich, auch einmal, wie alt Ihre Mutter gewesen ist, als sie in die Wechseljahre gekommen ist. Wie Sie Ihre Wechseljahresbeschwerden am besten in den Griff bekommen, erläutern wir Ihnen im nächsten Kapitel.

DAS ENDOKRINE SYSTEM

Das endokrine System besteht aus Organen und Drüsen, die Hormone freisetzen und somit für zahlreiche Vorgänge in unserem Körper verantwortlich sind. Zu den Hormonen des endokrinen Systems gehören unter anderen Östrogen, Testosteron und Schilddrüsenhormone.



1. Oxytocin: löst bei einer Geburt Wehen aus, stimuliert die Brustdrüsen zur Milchabgabe
2. TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon): stimuliert die Produktion von Hormonen in der Schilddrüse
3. ACTH (adrenocorticotropes Hormon): stimuliert die Hormonproduktion in den Nebennieren
4. Kortikoide: starke Entzündungshemmer, spielen in der Blutzuckerregulation, im Mineralstoffwechsel und im Wasserhaushalt des Körpers eine wichtige Rolle

5. DHEA (Dehydroepiandrosteron): Vorstufe der Sexualhormone, auch als Jungbrunnenhormon bezeichnet
6. LH (luteinisierendes Hormon): steuert die Hormonabgabe aus den Eierstöcken und fördert so den Eisprung und die Gelbkörperbildung (Luteinisierung)
7. FSH (Follikel-stimulierendes Hormon): fördert die Produktion der Östrogene in den Eierstöcken und steuert den Menstruationszyklus
8. Prolaktin: regt die Milchdrüsen der Brust an

BOHNENSALAT MIT GARNELEN

500 g rohe TK-Garnelen (küchenfertig) • 300 g grüne Bohnen • Salz • 1 Dose Cannellini-Bohnen (225 g Abtropfgewicht) • 1 Römervelut • 2 Frühlingszwiebeln • 1 Bund Koriandergrün • 4 EL Limettensaft • 3 EL Rapsöl • 1 EL Zucker • 1 Avocado • Pfeffer

Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 370 kcal



1. Die Garnelen auftauen lassen. Die grünen Bohnen waschen, putzen, eventuell halbhieren und in kochendem Salzwasser ca. 12 Min. garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Cannellini-Bohnen auf ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Den Salat putzen, waschen und gut trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
4. Für das Dressing den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter samt der feinen Stiele in einen Blitzhacker geben. Limettensaft, 2 EL Öl und Zucker zugeben und alles mixen.
5. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden.
6. Grüne und weiße Bohnen, Avocado und Frühlingszwiebeln vorsichtig unter das Dressing mischen, zur Seite stellen.
7. Die Garnelen kalt abspülen, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter auf Tellern ausbreiten. Den Bohnensalat darauf anrichten und die Garnelen daraufgeben.

DINKEL-LUNCHSALAT

120 g Zartdinkel • Salz • 100 g Radieschen • 2 Möhren • 50 g Baby-Blattspinat • 40 g frische Sprossen (z. B. Radieschen, Linsen) • 100 g Kräutermischung für Grüne Soße (z. B. Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Koriander) • 1 EL Kerne-Mix (z. B. Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne)

Für das Dressing: 200 g Seidentofu • 2 EL Apfelsig • 2 TL Dijonsenf • 1 TL Reissirup • 1 EL Olivenöl • 1 EL Leinöl • Meersalz • Pfeffer

Außerdem: 2 Gläser mit Drehverschluss (à 1 l)

Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 450 kcal

1. Dinkel nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Für das Dressing den Seidentofu mit Essig, Senf, Reissirup und 3 EL Wasser fein pürieren. Oliven- und Leinöl untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Spinat waschen, waschen und trocken schleudern, harte Stiele entfernen. Sprossen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.
4. Zuerst den Dinkel in die Gläser füllen, mit den Kräutern bestreuen. Das Dressing daraufgeben, dann nacheinander Radieschen und Möhren darüberschichten. Den Spinat



darauf verteilen. Mit Sprossen und Kernen bestreuen. Die Gläser verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.

SPICE UP YOUR SKIN

Verwenden Sie folgende Gewürze und Kräuter reichlich in der Gemüseküche, sie schmeicheln der Haut:

- Basilikum enthält Vitamin A und B sowie Eisen und Flavonoide.
- Cumin liefert Vitamin A und C.
- Kurkuma punktet mit B- und C-Vitaminen sowie Eisen.
- Petersilie enthält die Vitamine A, B, C sowie Eisen und Flavonoide.
- Schnittlauch versorgt uns mit Vitamin A und C sowie Eisen.

HORMONE GUT - ALLES GUT!



Alles Wissenswerte über den Einfluss der Ernährung
auf den weiblichen Hormonhaushalt.

Zahlreiche alltagstaugliche Tipps, um die typischen Beschwerden
der Lebensmitte entspannt und genussvoll zu lindern.

70 köstliche Rezepte, die Power geben und
Glücksgefühle erzeugen.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8547-1



€ 16,99 [D]

www.gu.de