

# INHALT

## VORWORT 10

von Dr. Katharina Lenhart

## EINLEITUNG 13

REZEPT: SELBST GEMACHTE PFLANZENMILCH 19

# TEIL 1 – HORMONE DER SCHLÜSSEL ZU VITALITÄT UND GESUNDHEIT

## KAPITEL 1 – FRAUEN SIND TATSÄCHLICH ANDERS 23

Schon mal ein Hormon gesehen? 23  
Frauen reagieren besonders sensibel auf  
hormonelle Veränderungen 25  
Umweltfaktoren, die Ihr Hormongleichgewicht  
stören 29  
So unterstützen Sie Ihre Hormone 35

Der vielleicht wichtigste Umweltfaktor:  
Ihre Ernährung 36  
Hormone? Die Wechseljahre sind nicht das  
Problem 38  
Wechseljahre? Je früher, desto besser! 39  
REZEPT: GRÜNER SMOOTHIE 43

## KAPITEL 2 – HORMONE? ALLES EINE FRAGE DER ZUSAMMENARBEIT 45

Sie sind einzigartig – genau wie Ihr  
Hormonhaushalt 46  
Die Formel für ein dynamisches  
Hormongleichgewicht 48  
Die wichtigsten Verbündeten 49  
REZEPT: POWER-GRANOLA FÜR EIN GESUNDES  
HORMONGLEICHGEWICHT 53  
  
1 ÖSTROGEN UND PROGESTERON:  
EIN KNIFFLIGER TANZ 54  
Östrogen: manchmal zu wenig – meist nach den  
Wechseljahren 55  
Zu viel Östrogen: meist durch Störfaktoren von  
außen 60

Progesteron: meist zu wenig 64  
REZEPT: MACA-MAGIE 69  
  
2 INSULIN: DAS HORMON, DAS FAST STÄNDIG  
ÜBERSTUNDEN MACHT 70  
Bei Insulin im Blut kann der Körper kein Fett  
verbrennen 72  
Zu viel Insulin führt zu Hormonchaos 75  
Wie und wo im Körper wird tatsächlich Energie  
produziert? 78  
REZEPT: KNUSPRIGE SÜSSKARTOFFEL- UND  
PASTINAKENPOMMES 83

### 3 CORTISOL: EIN HORMON, DAS SCHON MAL ÜBER DIE STRÄNGE SCHLÄGT 84

Stress hat viele Gesichter 85

Dick durch Stress: Das ist der Grund 86

Das Hormon, das Stress abbaut: Oxytocin 88

Erschöpfte Nebennieren: Wenn nichts mehr geht 91

REZEPT: OBSTKALTSCHALE MIT EINER EXTRAPORTION VITAMIN C 95

### 4 SCHILDDRÜSENHORMONE: TRÜGERISCHE WERTE 96

Schilddrüsenwerte? Nicht immer aussagekräftig 97

Stress kann Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion hervorrufen 98

Hormonstörende Stoffe bringen die

Schilddrüsenhormone durcheinander 99

REZEPT: SALAT MIT TAMARI-PARANÜSSEN – ALLES ANDERE ALS KANINCHENFUTTER 103

### 5 LEPTIN UND GHRELIN: FUNKTIONIERT IHR SÄTTIGUNGSGEFÜHL NOCH? 104

Haben Sie genug Leptin? 104

Leptinresistenz: Wenn die Zellen für Sättigungssignale taub sind 105

Fructose oder Fruchtzucker: klingt harmlos, ist es aber nicht 105

Schneller alt mit Fructose 108

REZEPT: GRÜNE GEMÜSEOMELETTEN 113

### 6 GESUNDHEITZENTRUM DARM 114

Teurer Ballast: Unterversorgt trotz gesunder Ernährung 114

Das Leaky-Gut-Syndrom: Kleine Lecks zwischen Außen- und Innenwelt 115

Der Darm: Ihr zweites Gehirn 118

REZEPT: HERZHAFTER EINTOPF FÜR ÜBERRASCHUNGSGÄSTE 123

### 7 DIE LEBER: IHR UNENTBEHRLICHER PUTZTRUPP 124

So machen Sie Ihrer Leber das Leben leicht 125

Xenoöstrogene abbauen: So funktioniert's 126

Ihr Körper braucht eine riesige Bandbreite an Nährstoffen 127

REZEPT: KURKUMAMILCH 131

## KAPITEL 3 – SIND SIE UNTERVERSORGT? 133

Unterversorgt durch Nährstoffmangel 133

Unterversorgung macht krank 134

Nahrung = Zelleninformation 135

Ein unterversorgter Körper schreit ständig nach Nahrung 136

Unverarbeitete Lebensmittel enthalten Lebenskraft 137

REZEPT: ANTI-BURN-OUT-POWERDRINK 143

## KAPITEL 4 – GEWICHTSZUNAHME: NICHT JEDES PFUND GEHT DURCH DEN MUND 145

Was passiert im Körper, wenn Sie auf Diät sind? 147

Zehn Gründe, warum Sie trotz Diät nicht abnehmen 148

Hormone bestimmen, was der Körper mit der Nahrung anstellt 150

REZEPT: KNUSPRIGE BLUMENKOHL-PIZZA 153

# TEIL 2 – DER ERNÄHRUNGSKOMPASS FÜR MEHR HORMONPOWER

## KAPITEL 5 – DAS GRUNDPRINZIP 157

So individuell wie Sie selbst 157  
Das Grundprinzip: Erst Nährstoffe aufnehmen,  
dann Füll- und Giftstoffe ausscheiden 159

Die sieben Orientierungspunkte 164  
REZEPT: HEIDELBEER-BLITZ-KONFITÜRE MIT CHIA-SAMEN 167

## KAPITEL 6 – ORIENTIERUNGSPUNKT 1: NATURBELASSENE LEBENSMITTEL, JA BITTE! 169

Essen Sie saisonal 169  
Bio? Logisch! 169  
So bleiben gesunde Lebensmittel gesund 172  
Industriell verarbeitete Lebensmittel – was muss  
man sich darunter vorstellen? 173

Süchtig nach Essen: ein unterschätztes  
Phänomen 175  
Sauberes und vitalisierendes Trinkwasser ist die  
beste Medizin 179  
REZEPT: SÄTTIGENDER MÖHRENSALAT MIT TAHINI-DRESSING 183

## KAPITEL 7 – ORIENTIERUNGSPUNKT 2: KEINE ANGST VOR GESUNDEN FETTEN (HER DAMIT!) 185

Gibt es wirklich einen Zusammenhang  
zwischen fettem Essen und Herz-  
und Gefäßerkrankungen? 185  
Gesunde Fette sind Voraussetzung für einen  
ausgeglichene Hormonhaushalt 186  
Cholesterin ist die Feuerwehr, kein  
Brandstifter 187

Gesunde versus ungesunde Fette 188  
Fettreduzierte Lebensmittel vermeiden:  
sie machen bloß dick und krank 194  
REZEPT: AVOCADO-ZITRONEN-TÖRTCHEN 197

## KAPITEL 8 – ORIENTIERUNGSPUNKT 3: ERNÄHRUNGSPIONIERE: WARUM PFLANZLICHE KOST SO IDEAL IST 199

Die Studie, die alles hätte verändern  
können 199  
Stellen Sie Pflanzen in den Mittelpunkt 200  
Platz da, jetzt kommen wir! 202

Fleisch und Fisch als besonderes Vergnügen:  
aber bitte bio 205  
So kommen Sie an gesunde Proteine 206  
REZEPT: SCHNELLER GEMÜSESALAT MIT GEHACKTEM EI 211

## **KAPITEL 9 – ORIENTIERUNGSPUNKT 4: SO ÜBERLISTEN SIE IHREN HEISSHUNGER AUF SÜSSES 213**

Süchtig nach Süßem: Mit fehlender Willenskraft hat das nichts zu tun 213  
Frauen werden schneller süchtig 214  
Ein stabiler Blutzuckerspiegel: gewusst wie 217  
Auch Light-Produkte machen dick und krank 219

Und was ist mit Alkohol? 220  
Finger weg von meinem Kaffee 222  
Lust auf Süßes? So tricksen Sie sie aus 224  
REZEPT: HAFERFLOCKEN MIT ORANGENSAFT 229

## **KAPITEL 10 – ORIENTIERUNGSPUNKT 5: KUHMITLICH IST WAS FÜR KÄLBER 231**

Milch ist nur was für Kälber 231  
Milch – ein Kunstprodukt 233  
Wie kommt eine Kuh zu gesunden Knochen? 234

Können Sie ohne Joghurt und Käse nicht leben? 235  
Gesunde Alternativen 237  
REZEPT: KOKOSJOGHURT 241

## **KAPITEL 11 – ORIENTIERUNGSPUNKT 6: DER DARM MAG KEIN GLUTEN 243**

Gluten – was war das noch gleich? 243  
Weizen mit Extra-Kleber 245  
Weizen, Zucker, Milchprodukte: ein gefährliches Trio 246

Auch eine Gefahr fürs Gehirn 248  
REZEPT: PROVENZALISCHES GEMÜSEBROT 253

## **KAPITEL 12 – ORIENTIERUNGSPUNKT 7: ABWECHSLUNGSREICH ESSEN (ABER NICHT ZU VIEL) 255**

Sie sagen dem Magen, wo's langgeht! 255  
So abwechslungsreich essen wie möglich 256  
Superfoods als Ergänzung 258  
Nahrungsergänzungsmittel sind auch Nahrung 259

Wichtige Nahrungsergänzungsmittel für Frauen 261  
REZEPT: KNALLGRÜNES BANANENEIS 267

**HABEN SIE EIN ATTRAKTIVES ZIEL? 270**

### **ANHANG**

1. Gesunder Ersatz: So geht's! 273
2. Berufsverbände von komplementär arbeitenden Ärzten, Therapeuten und Ernährungsberatern 275

### **LITERATURVERZEICHNIS 276**

**DANK 278**  
**ÜBER DIE AUTORIN 281**  
**REGISTER 282**  
Rezeptregister 282  
Schlagwortregister 283