

HOT STUFF

Anastasia Zampounidis

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

MIT 50
REZEPTEN
GESUND &
GLÜCKLICH
DURCH DIE
HEISSE PHASE
DES LEBENS



**NATÜRLICH UND ENTSPANNT
DURCH DIE WECHSELJAHRE**

Anastasia Zampounidis

HOT STUFF

NATÜRLICH UND
ENTSPANNT DURCH DIE
WECHSELJAHRE



Für
Anneta &
Maria

Anastasia Zampounidis

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

HOT STUFF

**NATÜRLICH UND
ENTSPANNT DURCH DIE
WECHSELJAHRE**

MIT 50
REZEPTEN
GESUND &
GLÜCKLICH
DURCH DIE
HEISSE PHASE
DES LEBENS



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

INHALT

9 DAS
VORWORT

13 **GRUND-
LAGEN**

14 DIE
NATUR

18 DIE
PHASE

20 DIE
HORMONE

34 DIE
EXPERTIN



44 DAS
ESSEN

50 DAS
FASTEN

52 DAS
TRINKEN

55 DER
ZUCKER

62 DIE
**NÄHR-
STOFFE**

65 DIE
LEBER

68 DIE
TCM

72 DIE
BEWEGUNG

81 DAS
ALTER

82 DER
SCHLAF

93 DER
SEX

96 DIE REZEPTE

99 FRÜHSTÜCK

- 100 POWER **PORRIDGE**
- 102 KNUSPI-**CHIA**
- 104 AYUR**JOGHURT**
- 106 SEIDEN-**OMELETTE**
- 108 DIY-**MÜSLI**
- 110 SMOOTHIE-**BOWL**
- 112 GRIESS**BREI**
- 114 ZWETSCHGEN-**FUNKUCHEN**
- 116 CHINESISCHES **CONGEE**
- 118 FRÜHSTÜCK**SPIZZA**
- 120 MATCHA-**CREAM**

123 LUNCH

- 124 HOT **BUCHWEIZEN**
- 126 NUT **PUMPKIN**
- 128 GREEK **VEGGIE BOWL**
- 130 VEGANE **BOLO**
- 132 GRANAT-**SALAT**

- 134 GESUNDE **PIZZA**
- 136 ROTE **KOKOS-SUPPE**
- 138 GRÜNKOHL-**BOWL**
- 140 KRÄUTERSÜPP**CHEN**
- 142 BELLA **FRITTATA**
- 144 LINSEN-**DAL**

147 DINNER

- 148 SELLERIE-**SÜPPCHEN**
- 150 PINK **PUFFER**
- 152 PEA **BOWL**
- 154 KICHER-**SUPPE**
- 156 KÜRBIS-**SALAT**
- 158 GEGRILLTER **FENCHEL**
- 160 SPARGEL-ERDBEER-**SALAT**
- 162 SEXY **KOHL**
- 164 GRILLED **MARONI**
- 166 SPINAT-**TARTE**
- 168 BUNTES **OFENGEMÜSE**



171 TEES UND DRINKS

- 172 POWER **TEE**
- 174 SMOOTHIE **INSPIRATION**
- 176 WINTER **WONDER DRINK**
- 178 KURKUMA-**LATTE**
- 180 HALLO-**WACH-DRINK**
- 182 SOMMER-**SMOOTHIE**
- 184 FLAT TUMMY **DRINK**
- 186 KILO-**KILLER**
- 188 PUMPKIN-**LATTE**
- 190 ALOE-**DRINK**
- 192 DIY-**LIMONADE**
- 194 ORANGEN-**LASSI**

197 DESSERTS

- 198 KAKAO-MANDEL-**KEKSE**
- 200 FRÜCHTE**BROT**
- 202 MOUSSE AU **CHOCOLAT**
- 204 PFLAUMEN**KUCHEN**
- 206 COFFEE-**EISCREME**
- 208 RHABARBER**KUCHEN**
- 210 NUSSECKEN
- 212 HANF-**WAFFELN**
- 214 APFEL**TARTE**
- 221 **DANK & ÜBER DIE AUTORIN**
- 222 DIE **SYMPTOME** IN DEN **WECHSELJAHREN**



„ICH GLAUBE, ES IST EIN **PRIVILEG**, ALT
WERDEN ZU DÜRFEN. SCHLIESSLICH IST
DAS NICHT JEDEM VERGÖNNT.“ — CAMERON DIAZ

DAS VORWORT

ICH BIN EINE FRAU,
56 JAHRE ALT.
UND MIR GEHT ES GUT.
RICHTIG GUT.
WIE BITTE?
WIE KANN DAS SEIN?

Wer mein Alter oder meinen Jahrgang – 1968 – betrachtet, ahnt schnell, dass ich mich in einer ganz bestimmten Lebensphase befinde. Wenn dieses Buch erscheint, werde ich 56 Jahre alt sein. Auch wenn die hormonellen Veränderungen der sogenannten Wechseljahre bei jeder Frau zu einem individuellen Zeitpunkt einsetzen, ist mein Alter ein deutlicher Hinweis darauf, dass ich mich inmitten dieser Lebensphase befinde. Allerdings bin ich – anders als viele Frauen in Deutschland, etwas später in die Hauptphase der Wechseljahre gegliedert – aber dazu später mehr.

Der Grund, warum ich dieses Buch schreibe, ist, wie bei all meinen Büchern, zum Teil ein egoistischer: Ich erzähle aus meinem Leben, teile meine Erfahrungen und Erkenntnisse, in der Hoffnung, dass andere Frauen davon profitieren können. Denn so schlimm, wie man oft hört oder liest, sind die Wechseljahre gar nicht – auch wenn sie zweifellos die eine oder andere Herausforderung mit sich bringen.

Nun ist dies definitiv nicht das erste Buch zum Thema. Es gibt da schon so einige. Von Prominenten, von Ärztinnen, sogar von prominenten Ärztinnen. Was also qualifiziert mich, auch noch über dieses Thema zu schreiben?

Einerseits freue ich mich, dass das Thema Wechseljahre nicht mehr verschämt verschwiegen wird, doch zugleich wundert mich die oft einseitige Darstellung, sowohl von prominenten Frauen als auch von Expertinnen. Noch vor fünf Jahren sprach kaum jemand über diese Lebensphase, weder öffentlich noch unter Frauen. Natürlich wusste ich, dass die Fruchtbarkeit einer Frau irgendwann um die 50 endet, dass die Menstruation aufhört – und das war's. Über mögliche Symptome hörte ich damals nichts.

Was mir hingegen auffiel, waren Erzählungen anderer Frauen, die in den Wechseljahren einige Kilos zulegten. Ein Blick auf meine Mutter und ihre Generation bestätigte dieses Bild: Ab einem gewissen Alter hatten viele von ihnen deutlich an Gewicht gewonnen, einige wurden sogar adipös. Es hieß dann oft lapidar: „Das sind die Hormone.“ Vorher konnten diese Frauen ihr Gewicht unter Kontrolle halten – mit den Wechseljahren schien sich das zu ändern.

Doch es gab auch Ausnahmen: Frauen über 50 oder 60, die schlank geblieben waren. War das Zufall? Gute Gene? Damals dachte ich nicht weiter darüber nach, es schien wenig mit meinem Leben zu tun zu haben.

Ein weiterer Grund für meine Wortmeldung ist, dass es zwar viele Meinungen zum Thema Wechseljahre gibt, aber in einem Punkt scheint Einigkeit zu herrschen: Wer unter Beschwerden leidet, sollte zur Hormon-Ersatztherapie greifen – idealerweise bioidentische Hormone. Das wird vielfach als Allheilmittel dargestellt. Natürlich kann diese Therapie bei schweren Beschwerden sinnvoll sein, aber sollte es wirklich keine Alternativen geben?

Bis zu dem Moment, da ich mit diesem Buch anfang, habe ich keine Hormone eingenommen. Und was soll ich sagen? Von den zahlreichen Symptomen, die mir „angedroht“ wurden, kenne ich nur eines: Ich wache nachts gelegentlich auf. Ist das Zufall? Oder hat es mit meinem Lebensstil zu tun? Ich finde es bemerkenswert, dass ich kaum Beschwerden habe, während andere Frauen von zahlreichen Problemen berichten. Auch das wieder nur eine Frage der Gene, der Veranlagung? Oder gibt es noch einen anderen Unterschied?

Ich habe da so eine Ahnung ...

Mittlerweile verzichte ich bei meiner Ernährung schon so lange auf Industriezucker, dass man hier fast von einem Alleinstellungsmerkmal sprechen könnte. Aber das war ja nur der Anfang. Nachdem ich die verführerischen weißen Kristalle aus meinem Leben verbannt hatte, gewann ich mehr und mehr die Kontrolle über Leib und Seele zurück. Und obwohl es ursprünglich nicht beabsichtigt war – Bewegung, ein positives Mindset, tägliche Rituale, soziale Kontakte und meine Leidenschaft für Kräuterheilkunde – all das schien auch eine optimale Vorbereitung auch auf diese spezielle Lebensphase gewesen zu sein.

Aber da Ernährung offensichtlich für die Wechseljahre eine sehr große Rolle spielt, gibt es auch in diesem Buch wieder einige Rezepte zum Ausprobieren und Nachkochen. Sie sind nicht nur zuckerfrei, sondern beinhalten auch alle Nährstoffe, die generell das Wohlbefinden vor/in/nach der Menopause positiv beeinflussen können. Zuzüglich Hinweise, bei welchen Nahrungsmitteln frau wann aufpassen bzw. sie zumindest für einige Zeit vom Speiseplan streichen sollte.

In diesem Buch gehe ich alle Aspekte meines Alltags durch und hoffe, dich zu animieren, selbst einige Dinge auszuprobieren. Denn schon kleine Veränderungen können große Effekte haben –

egal, ob du 35, 45, 55 oder 65 Jahre alt bist. Egal, wo du in Sachen Ernährung oder Lebensphase stehst: Jede ist willkommen. Ein positiver Effekt kann sich bei allen sehr schnell einstellen.

Meine Mutter und ältere Verwandte erzählten mir, sie hätten während der Wechseljahre keine Beschwerden gehabt. Könnte es sein, dass ihre Generation – geboren zwischen den Weltkriegen oder kurz danach – einfach andere Sorgen hatte? Vielleicht fehlte ihnen der Luxus oder die Muße, sich mit körperlichen Veränderungen auseinanderzusetzen, weil der Fokus auf Arbeit und Familie lag?

Doch was, wenn Wechseljahrsbeschwerden tatsächlich vermeidbar sind? Was, wenn sie mehr mit unserem modernen Lebensstil zu tun haben als mit unseren körperlichen Voraussetzungen? Eine auf den ersten Blick gewagte These – doch der Blick über die Landesgrenzen stützt diese Vermutung. Frauen in Japan, China und Lateinamerika scheinen seltener oder weniger intensiv unter Wechseljahrsbeschwerden zu leiden. Sie erleben diese Phase oft nicht als Belastung, sondern als natürlichen Übergang. Weshalb es im Japanischen nicht mal ein Wort für Menopause gibt. Am nächsten kommt noch der Begriff „koneki“, der – typisch blumig-japanisch – einen „Wandel in Sachen gelebter Erfahrung“ beschreibt.

Woran liegt das? Die Ernährung spielt sicherlich eine Rolle, doch entscheidend scheinen die kulturelle Einstellung und der Umgang mit dem Älterwerden zu sein.

Ich möchte dir zeigen, dass die Wechseljahre auch in unseren Breiten keine Qual sein müssen. Im Gegenteil: Mit einem bewussten Lebensstil kannst du diese Zeit als spannende Reise erleben – eine Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen und das persönliche Wohlbefinden bewusst zu steuern. Egal, in welchem Alter du dich befindest, es ist nie zu spät, etwas zu verändern. Kleine Schritte genügen oft, um spürbare Verbesserungen zu erzielen. Und wenn du gerade erst in diese Lebensphase eintrittst, hast du die Möglichkeit, die Weichen frühzeitig zu stellen.

Es gibt immer ein Licht am Ende des Tunnels – davon bin ich zutiefst überzeugt. Ich hoffe, dieses Buch kann dich inspirieren, motivieren und vielleicht sogar begeistern, die Wechseljahre als Chance und Abenteuer zu sehen. Denn jedes Alter hat seinen eigenen Reiz, seine Freude – wenn wir bereit sind, es anzunehmen. Ich hoffe, dass dieses Buch dir hilft, deinen Weg durch die Wechseljahre zu finden. Gehen wir es gemeinsam an!

Eure Anastasia



„WIR MÜSSEN SO **WÜRDEVOLL** ALTERN,
DASS SICH DIE **NÄCHSTE GENERATION**
DARAUF FREUT.“ — EMMA THOMPSON

GRUNDLAGEN

DIE NATUR

„LAUT STUDIEN MACHT ES ZEHN JAHRE JÜNGER, WENN MAN SICH EINEN HUND ZULEGT. DESHALB HABE ICH EINEN. ICH WOLLTE MIR SCHON ZWEI WEITERE HOLEN. ABER DANN ENTSCHIED ICH MICH DAGEGEN. DENN EINMAL WECHSELJAHRE REICHT.“

JOAN RIVERS

Die Wechseljahre – für Leute mit Bildungsanspruch: das Klimakterium – beschreibt den Moment im Leben einer Frau, in dem die Eierstöcke ihre Funktion einstellen und die Fruchtbarkeit endet. Diese Phase wird in vier Abschnitte unterteilt: Prämenopause, Perimenopause, Menopause und Postmenopause. Manche sprechen auch nur von drei Abschnitten, aber ich finde eine Vierteilung sinnvoller, da bei vielen Frauen in ihren Dreißigern schon hormonelle Veränderungen einsetzen. Oft ohne es zu wissen oder gar zu merken. Jede Phase ist durch spezifische hormonelle Veränderungen und entsprechende Symptome gekennzeichnet.

PHASE EINS: **PRÄMENOPAUSE**

Dies ist die Phase vor den eigentlichen Wechseljahren, die im dritten oder vierten Lebensjahrzehnt beginnt. Die Eierstockfunktion ist noch aktiv, aber der Hormonspiegel (vor allem Progesteron) beginnt allmählich zu schwanken, und der Eisprung kann unregelmäßiger werden.

Die einhergehenden Symptome sind unregelmäßige Menstruationszyklen (z. B. kürzere oder längere Zyklen) und wenn Frau sie nicht schon vorher hatte, leichte prämenstruelle Beschwerden, wie Stimmungsschwankungen und Brustspannen (PMS). Der Grund dafür liegt im Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron. Der Östrogenspiegel kann in dieser Phase relativ hoch bleiben, was die Symptome beeinflusst.

PHASE ZWEI: **PERIMENOPAUSE**

Diese Phase begann bei mir Ende der 40er-Jahre. Sie kann mehrere Jahre dauern. Die Produktion von Östrogen und Progesteron durch die Eierstöcke nimmt ab, oft in unregelmäßigen Schüben. Der Eisprung wird seltener oder kann auch schon ganz ausfallen. Die Symptome können Hitze-



wallungen und Nachtschweiß sein (aufgrund von Östrogenschwankungen). Außerdem unregelmäßige und oft stärkere oder schwächere Menstruationsblutungen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen.

Nun fielen diese Jahre bei mir direkt in die Pandemie-Jahre und Lockdowns, sodass es mir schwer fällt, die Symptome genau einzuordnen. Wir erinnern uns ungern, aber wir alle waren vermutlich nicht unbedingt bester Laune ob der widrigen Umstände unseres neuen Alltags ohne soziale Kontakte oder die gewohnte Arbeit. Weitere mögliche Symptome sind: Schlafprobleme, vaginale Trockenheit und einhergehende sexuelle Probleme.

Die Hitzewallungen entstehen durch den Abfall von Östrogen, was den Hypothalamus direkt beeinflusst. Interessant, dass ich noch nie Hitzewallungen hatte, obwohl ja auch bei mir der Östrogenspiegel sinkt (siehe Abschnitt über Leber-Reinigung).

Progesteronmangel kann zu Schlafproblemen und emotionaler Instabilität beitragen. Auch bei Letzterem kann ich mit meinem Lifestyle, aber vor allem mit meiner Ernährungsweise punkten.

PHASE DREI: MENOPAUSE

Die Menopause bezeichnet den Zeitpunkt, an dem die Menstruation 12 Monate lang ausgeblieben ist. Sie tritt typischerweise um das 50. Lebensjahr ein. Die Eierstöcke stellen die Hormonproduktion fast vollständig ein. Die Symptome sind ähnlich wie in der Peri-Phase. Zusätzlich beklagen viele Frauen Gewichtszunahme und eine Verlangsamung des Stoffwechsels. Letzteres passiert bei Frauen und Männern gleichermaßen, aber hormonell bedingt beobachten einige Frauen, dass das vorhandene Gewicht sich umverteilt, sie (z. B. am Bauch) fülliger werden, obwohl manchmal noch nicht einmal die Waage nach oben ausschlägt.

Schwindet das Östrogen langsam, kann sich das Risiko für Osteoporose steigern, die Haut hat weniger Elastizität, das Risiko für Herzkrankheiten erhöht sich.

PHASE VIER: POSTMENOPAUSE

Dies ist die Phase nach der Menopause, die bis zum Lebensende andauert. Die Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron bleiben niedrig. Im besten und in den meisten Fällen gleichauf. Eine

gute Aussicht: Alle genannten Symptome können abklingen, aber langfristige Auswirkungen bleiben, das nennt man – glaube ich – auch „altern“, was ein völlig natürlicher Prozess ist.

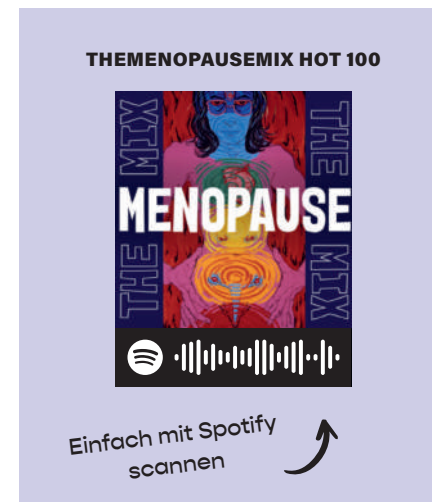
Die Haut ist trockener, wir haben weniger Haar als noch mit 30, anhaltende vaginale Trockenheit und verminderte Libido. Bei Letzterem hat die britische Schauspielerin Kate Winslet in einem Interview unbekümmert berichtet, sie nehme das „männliche“ Sexualhormon Testosteron ein, um ihre Libido wieder erblühen zu lassen. Es soll funktionieren.

Das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bleibt. Deswegen ist es umso wichtiger, dass Frauen ab 40 nicht weniger, sondern eher mehr Sport und Bewegung in ihren Alltag einbauen – besonders Krafttraining als Mittel gegen Osteoporose.

Kollagen wird ebenfalls weniger produziert, was zu Haut- und Gewebeschäden führt. Aber siehe da, wir müssen deshalb gar kein teures Kollagenpulver kaufen, Kollagen kommt ja reichlich in unserer Nahrung vor. Zumindest, wenn frau die richtigen Rezepte kennt ...

HOT TIPP: SPOTIFY

Auf Spotify gibt es eine spezielle Playlist zum Thema Wechseljahre.



DIE PHASE

„MEIN LEBENSALTER IST FÜR MICH NUR EINE ZAHL. ICH GLAUBE, ICH FÜHLE NICHT, DASS ICH ÄLTER WERDE, WEIL ICH GAR KEINE ZEIT HABE, ÜBER DAS ALTERN NACHZUDENKEN.“

DOLLY PARTON

In welcher Phase des gesamten Klimakteriums du dich gerade befindest, kann durch einen Speicheltest festgestellt werden.

Wenn du das Gefühl hast, irgendetwas ist anders, das Wohlbefinden sich verschlechtert, aber keine weiteren Hinweise einer Erkrankung vorliegen, kannst du sogar selbst zu Hause einen Test durchführen. Leider werden Frauen bei ihren Ärzten schnell abgewimmelt, meist weil diese einfach nicht genügend über die präzisen Phasen dieser Jahre Bescheid wissen. Das ging mir genauso. Frau muss gut recherchieren und vielleicht auch ein paar Ärztinnen ausprobieren. Im besten Fall ist jemand sowohl Gynäkologin als auch Endokrinologin. Du wirst schnell feststellen, dass es davon nur wenige gibt. Aber frau kann auch per Video-Call eine Sprechstunde abhalten. (Falls du

nicht in der Nähe einer großen Stadt wie Berlin oder Köln lebst).

Den Speicheltest gibt es in ausgewählten Apotheken oder im Internet, dafür benötigen wir kein Rezept. Der Preis variiert zwischen 80,- und 120,- Euro. Im besten Fall ist die anschließende Auswertung eines Labors inklusive. Du schickst die Röhrchen ganz einfach dorthin und erhältst das Ergebnis zugeschickt. Damit gehst du zu einem Arzt, der damit auch etwas anfangen kann. Das ist wie gesagt in den seltensten Fällen dein „alter/e“ Gynäkologe/in.

Beim Speicheltest ist dringend darauf zu achten, dass du die Probe direkt nach dem Aufwachen vornimmst: drei Mal im Abstand von 30 Minuten. Vorher weder essen noch trinken, auch kein Wasser! Alles Weitere wird gut auf dem Beipackzettel beschrieben.

Ein Bluttest misst hauptsächlich den Gesamtspiegel der Hormone, einschließlich der an Proteine gebundenen Anteile, die biologisch nicht aktiv sind. Dies kann zu einer weniger präzisen Einschätzung des hormonellen Gleichgewichts führen. Der Speicheltest misst die freien, aktiven Hormone, die tatsächlich im Körper wirksam sind. Darum geht es uns hier. Außerdem ist der Zeitpunkt eines

Tests wichtig, im Verlauf des Tages kommt es zu Schwankungen beider weiblichen Geschlechtshormone. Und natürlich ebenso im Verlauf des Menstruationszyklus’.

Hier könnte frau einen Speicheltest 2–3 Mal im Abstand von einer Woche durchführen und hätte das genaueste Bild.

Auch Frauen, die sich für eine bioidentische Hormontherapie entscheiden, können mit einem Speicheltest diagnostizieren, ob diese auch „anschlägt“.

KURZ & KNAPP: SPEICHELTEST

Der Speicheltest ist weniger geeignet für sehr niedrige oder sehr hohe Werte: In extremen Fällen, wie bei schwerer Hormonstörung oder Frauen nach der Menopause, kann die Aussagekraft eines Speicheltests begrenzt sein.



TIPPS & TRICKS: BLUTBILD

Ich lasse mindestens einmal pro Jahr ein Blutbild machen, um zu schauen, ob alles im grünen Bereich ist – auch wenn es „nur“ eine Momentaufnahme ist. Ein großes Blutbild untersucht die Anzahl und Qualität der Blutzellen, enthält aber keine direkten Messungen von Vitaminen und Mineralien. Deswegen sind spezifische Tests besser, die gezielt z.B. nach Vitamin D, B12, Eisen, Magnesium und Kalzium schauen.

DIE HORMONE

„MIT 58 BIN ICH MEHR BEI MIR SELBST UND FÜHLE MICH WOHLER IN MEINER HAUT ALS JE ZUVOR.“

KIM CATTRALL

Ist es sinnvoll, während der Wechseljahre Hormone einzunehmen? Ich setze lieber auf die Kraft der Natur. Mein Körper, meine Gesundheit und mein Wohlbefinden geben mir dabei recht. Mir hilft meine Ernährung, mich nicht nur jung zu fühlen, sondern auch vital auszusehen. Natürlich kann es Fälle geben, in denen Krankheiten oder andere Faktoren dazu führen, dass Nährstoffe in zu geringen Mengen im Körper vorhanden sind. In solchen Situationen können Nahrungsergänzungsmittel durchaus sinnvoll sein. Trotzdem gilt für mich, dass die Natur und eine ausgewogene Ernährung uns mit allem versorgen kann, was wir brauchen, um uns stark, gesund und strahlend zu fühlen.

Natürlich altern wir alle. Doch möchte frau wirklich älter als 120 Jahre werden? Für mich geht es darum, das Hier und Jetzt zu genießen und mich jeden Tag fit, vital und wohl in meiner Haut zu fühlen. Aber: Da ich gerne neue Ansätze ausprobieren, entschloss ich mich, für dieses Buch einen Selbstversuch zu starten. Im Alter von 55 Jahren begann ich,

bioidentische Hormone einzunehmen. Zum Zeitpunkt des Schreibens dieses Buches nehme ich sie seit 3 ½ Monaten – und möchte meine bisherigen Erfahrungen teilen:

Bisher habe ich keinerlei Wirkung bemerkt. Mein Schlaf hat sich nicht verändert oder verbessert, und auch sonst konnte ich keine signifikanten Unterschiede feststellen.

Aktuell nehme ich abends eine Progesteronkapsel (200 mg) vor dem Schlafengehen ein und trage morgens ein Östrogengel (Estradiol) auf meine Schultern auf. Ich habe beschlossen, den Versuch der Vollständigkeit halber mindestens ein halbes Jahr durchzuziehen, plane jedoch, anschließend zu meinem vollständig natürlichen Lebensstil zurückzukehren. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches werde ich berichten, ob sich nach sechs Monaten noch etwas getan hat – ich vermute jedoch: nichts.

Interessant finde ich, wie unkompliziert ich an die Präparate kam: Ohne Blick auf meinen Speicheltest, ohne längere Gespräche – allein auf meinen Wunsch hin wurde mir von meiner Gynäkologin für beide Mittel ein Rezept ausgestellt. Das kann man so machen, doch am Ende ist es unser Körper und unsere Entscheidung.

An dieser Stelle möchte ich einen kleinen Überblick anschließen über Lebensmittel, die bei der Bildung körpereigener Hormone helfen:

ÜBERBLICK: LEBENSMITTEL, DIE BEI DER BILDUNG KÖRPEREIGENER HORMONE HELFEN:

YAMSWURZEL

Sie enthält eine chemische Substanz, die entfernt dem Progesteron ähnelt. Am effektivsten ist es, sie als Creme auf die Innenseite der Arme einzureiben, am besten zu Beginn der Perimenopause. Frag auch gern Heilpraktikerinnen, die oft bestens über die Wurzel Bescheid wissen. Bestellen kannst du die Creme in ausgewählten Apotheken, die diese oft auch selbst herstellen, oder im Internet. Frau kann die chinesische Yamswurzel übrigens auch in asiatischen Supermärkten kaufen und wie ein ganz normales Gemüse braten, dünsten, kochen. Wenn die Wurzel regelmäßig in den Speiseplan eingebaut wird, wirkt sie auch hier.

KAROTTEN

Hättest du gedacht, dass dieses stinknormale Gemüse eine Östrogen-Dominanz einpassant ausgleichen kann, wenn man sie regelmäßig auf den Speiseplan packt?

SALAT

Auch ein ganz normaler Kopfsalat kann die Progesteronproduktion oder den Spiegel positiv beeinflussen. Regelmäßig Salat zu essen, vor allem zwischen Frühjahr und Herbst, kann also auch gegen Östrogendominanz helfen.

PAPAYA

Man kann das Fruchtfleisch der Papaya essen, noch intensiver wirken aber ihre Kerne. Wer mag, kann sie an einer warmen Stelle, z. B. über der Heizung, trocknen und sie dann einfach kauen.

Zu Beginn der Perimenopause erlebte ich wie viele andere Frauen eine Östrogendominanz. Ich reduzierte meinen Konsum von Sojaprodukten drastisch, da sie viele Phytoöstrogene enthalten, also pflanzliche Stoffe mit östrogenähnlicher Struktur.

Wenn jüngere Frauen starke Menstruations- und PMS-Beschwerden haben, ist meist auch genau dieses Hormonungleichgewicht vorhanden. Nachdem ich zuckerfrei wurde, haben sich meine Beschwerden (starke Krämpfe am ersten Tag der Menstruation und Weltuntergangsstimmung oder Aggressionen zwei Tage davor) nach und nach harmonisiert und fanden nur noch sehr abgeschwächt statt.

KURZ & KNAPP:

ÖSTROGENDOMINANZ

Folgende Faktoren begünstigen Östrogendominanz – was nicht gut ist:

TIERISCHE NAHRUNGSMITTEL

In vielen tierischen Nahrungsmitteln befinden sich inzwischen Östrogene als Mastmittel, sodass wir, wenn wir regelmäßig und viel Fleisch konsumieren, davon viel zu viel zu uns nehmen.

XENOÖSTROGENE

Kommt aus dem Griechischen: *xeno* = *fremd*. Können im Körper wie Östrogen wirken. Dazu gehören Chemikalien aus Plastik (Mikroplastik), Pestizide, Kosmetika und viele andere Industrieprodukte.

ÜBERGEWICHT

Fettgewebe produziert Östrogen. Eine Ernährung reich an Zucker und raffinierten Kohlenhydraten kann die Leber belasten, die für den Abbau von überschüssigem Östrogen verantwortlich ist.

STRESS

Chronischer Stress führt zu einem erhöhten Cortisolspiegel, was die Progesteronproduktion hemmen kann, da Progesteron für die Cortisolproduktion umgeleitet wird. Dies kann wiederum die Östrogendominanz verstärken.

Und manchmal kann Östrogen nicht ordentlich abgebaut werden. Die Leber übernimmt diesen Job. Wenn sie überlastet ist (durch Alkohol, Medikamente oder schlechte Ernährung), kann Östrogen schlechter abgebaut werden.

Wenn unsere Darmflora gestört ist, kann bereits abgebautes Östrogen wieder in den Blutkreislauf gelangen.



ALKOHOL

Übermäßiger Alkoholkonsum kann die Östrogenproduktion erhöhen und die Leberfunktion beeinträchtigen.

PESTIZIDE

Iss so oft wie möglich Bio. Pestizide können Substanzen enthalten, die ähnlich wie Östrogene wirken.

Bei einer Hormonersatztherapie ist es deswegen wichtig, dass eine sachgemäße Anwendung oder Dosierung von Östrogenpräparaten stattfindet. Ohne ausreichenden Ausgleich durch Progesteron kann es schnell zu einer Östrogendominanz kommen. Regelmäßige ärztliche Überprüfung ist ebenso wichtig.

WEITERE ERNÄHRUNGSTIPPS

Es gibt fünf Pflanzen, die bei einer Östrogen-
dominanz hilfreich sein können – einige davon
empfiehlt auch Cornelia Titzmann (siehe S. 34):

- Mönchspfeffer
- Schafgarbe
- Frauenmantel
- Wilder Yams
- Bockshornklee

Diese Pflanzen enthalten zwar kein echtes Progesteron, sondern nur Substanzen, die sich im Körper ähnlich verhalten. Trotzdem wirken sie gegen Östrogendominanz, als wäre es echtes Progesteron, mit dem Unterschied, dass es völlig natürlich ist.

Hier folgen weitere Ernährungstipps – allgemein und aus der TCM und ayurvedischen Lehre: Wenn du dich in einer der ersten beiden Phasen der Wechseljahre befindest, können folgende Tipps helfen, deine Beschwerden zu lindern:

1

GRÜNES GEMÜSE

Grünes Gemüse, insbesondere Kohlarten wie Brokkoli, Rosenkohl und Blumenkohl, enthält krebshemmende Pflanzenstoffe. Um die optimale Wirkung zu erzielen, kann man diese Gemüsesorten auch roh verzehren. Ich selbst bevorzuge allerdings gekochtes Gemüse und esse davon große Mengen, weshalb ich trotzdem von den gesundheitlichen Vorteilen profitiere.

Rohes Kohlgemüse sollte idealerweise vor 16 Uhr verzehrt werden, da es schwer verdaulich sein kann.

HOT
TIPP

2

BALLASTSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

Eine tägliche Zufuhr von 30–40 g Ballaststoffen unterstützt die Verdauung und hilft, überschüssiges Östrogen aus dem Körper zu transportieren. Ballaststoffe finden sich in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Leinsamen.

3

VERMEIDUNG VON MIKROPLASTIK

Mikroplastik gelangt über die Nahrungskette in unseren Körper. Ein guter Anfang, um die Aufnahme zu reduzieren, ist der Verzicht auf Plastikflaschen und eingeschweißte Lebensmittel. Besser sind unverpackte, regionale und saisonale Bio-Produkte.

4

TIERISCHES PROTEIN REDUZIEREN

Tierisches Eiweiß, vor allem aus Fleisch aus Massentierhaltung, kann Hormone und Antibiotika enthalten, die über die Nahrung in den Körper gelangen. Diese Stoffe können die Darmflora schädigen und Resistenzen fördern. Greif daher zu Bio-Fleisch aus artgerechter Haltung oder reduziere den Konsum tierischer Produkte insgesamt.

5

GEWICHTSREDUKTION BEI ÖSTROGENDOMINANZ

Da Fettzellen Östrogen produzieren, kann bereits ein moderater Gewichtsverlust dabei helfen, die Symptome einer Östrogendominanz zu lindern. Ein kleiner Hinweis: Mit Ende 30 habe ich in meinem ersten zuckerfreien Jahr zwei Kleidergrößen verloren, ohne zu hungern oder es darauf angelegt zu haben.

6

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL UND KRÄUTER

Melatonin: Kann den Östrogenspiegel senken und den Schlaf verbessern. Eine Dosierung von 0,5–1,5 mg ist unproblematisch. Nach Absprache mit einem Arzt kann die Dosis aber auch (je nach Statur) auf bis zu 5 mg gesteigert werden.

Mönchspfeffer: Fördert die Progesteronproduktion, reguliert den Zyklus, mildert PMS-Symptome und wirkt schlaffördernd. Besonders wirksam zu Beginn der Perimenopause, benötigt jedoch 6–8 Wochen für spürbare Effekte.

KURZ & KNAPP: PHYTO-HORMONE

Die Hormone aus verschiedenen Pflanzen ermöglichen es unserem Körper über Selbstregulation, das hormonelle Gleichgewicht beizubehalten. In diesen Pflanzen gibt's reichlich Phyto-Hormone:

TIPPS & TRICKS: AKUPUNKTUR

Manche Studien legen nahe, dass Akupunktur Wechseljahrsbeschwerden effektiv lindern kann, insbesondere Hitzewallungen und Schlafprobleme. Eine direkte Beziehung mit der Behandlung einer Östrogendominanz ist jedoch weniger untersucht. Dennoch berichten TCM-Ärztinnen (u.a. meine) von vielen positiven Erfahrungsberichten.



1. LEINSAMEN

Seit 20 Jahren nehme ich täglich (!) 1–2 EL Leinsamen zu mir (geschrotet und geröstet) – pur in einer Nuss-Samen-Kern-Mischung mit 1 Prise Salz, im Notfall unterwegs als Snack oder auf Salaten, Suppen, Eintöpfen oder auch Smoothies (Letzteres immer mit mindestens 50 % Gemüseanteil).

Leinsamen sind reich an Lignan (sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Familie der Polyphenole gehören). Ebenso wirksam ist Leinöl. Leinsamen harmonisieren den Hormonhaushalt und können helfen, Hitzewallungen zu reduzieren.



2. HAFER

und andere Vollkorngetreide wie Gerste, Roggen, Dinkel enthalten Lignane, die Verdauung und Darmflora fördern.



3. NÜSSE UND SAMEN

enthalten moderate Mengen an Lignan (sekundäre Pflanzenstoffe) und gesunden Fetten, die entzündungshemmend wirken.



4. HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen, Linsen, Bohnen (z. B. Kidneybohnen, schwarze Bohnen) enthalten Isoflavone, die das Immunsystem stärken.



5. HEIDELBEEREN

Beeren sind reich an Antioxidantien und enthalten geringere Mengen an Phytoöstrogenen, unterstützen aber auch die allgemeine Gesundheit.



6. DATTELN

enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen.



7. SÜSSKARTOFFELN

gleichen hormonelle Schwankungen aus. Süßkartoffeln empfinde ich, seit ich zuckerfrei lebe, als genauso süß wie früher gezuckerte Schokolade. Mit dem Unterschied, dass ich danach stundenlang satt bin, Nährstoffe zu mir genommen habe statt leere Kalorien und ich trotzdem die alt bekannten positiven Glücksgefühle habe wie früher bei Zucker-Schoki.

Die enthaltenen komplexen Kohlenhydrate helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Schwankungen im Blutzucker können Stimmungsschwankungen und Energieprobleme verschärfen, die während der Wechseljahre häufig auftreten.



8. HOKKAIDO-KÜRBIS

lindert Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen. An der leuchtend orangen Farbe gut zu erkennen: Hokkaido-Kürbis ist eine hervorragende Quelle für Betacarotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses unterstützt die Hautgesundheit, stärkt die Schleimhäute (z. B. der Vagina, die in den Wechseljahren oft trockener wird) und fördert die Sehkraft. Neben Vitamin A enthält Hokkaido-Kürbis Zink, das wichtig für die Gesundheit von Haut und Haaren ist.



9. BROKKOLI

und andere Kreuzblütlergemüse wie Kohl, Rosenkohl, Blumenkohl enthalten Stoffe, die den Östrogenstoffwechsel unterstützen und helfen können, Hormonungleichgewichte auszugleichen.



10. SOJA-PRODUKTE

Aber nur, wenn keine Östrogendominanz vorliegt! Ich habe zwischen meinem 50. und 55. Lebensjahr Soja-Produkte weggelassen, nun sind sie wieder Teil meines Ernährungsplanes. In Soja kommen insbesondere Isoflavone vor, die eine östrogen-ähnliche Wirkung im Körper haben. Interessant: Diese Verbindungen ähneln in ihrer chemischen Struktur dem weiblichen Hormon Östrogen und können im Körper eine ähnliche Wirkung entfalten, wenn der Östrogenspiegel in den Wechseljahren sinkt.

In der Perimenopause solltest du sicherheitshalber auf Soja-Produkte verzichten oder sie zumindest stark einschränken. Wenn du deinen Hormonhaushalt messen lässt und keine Östrogendominanz vorliegt, brauchst du nicht darauf zu verzichten, vor allem, wenn du dich vegan/vegetarisch ernährst und hier eine Top-Eiweißquelle zur Verfügung hast.



DER SCHLAF

„FRAUEN WERDEN VON DER GESELLSCHAFT DARAUFGETRAINIGT, SICH STÄNDIGGEDANKEN DARÜBER ZUMACHEN, WIE SIE AUSSEHEN. ALS ICH ÄLTER WURDE, WURDE MIR KLAR, DASSDAS VÖLLIGER UNSINN IST.“

HELEN MIRREN

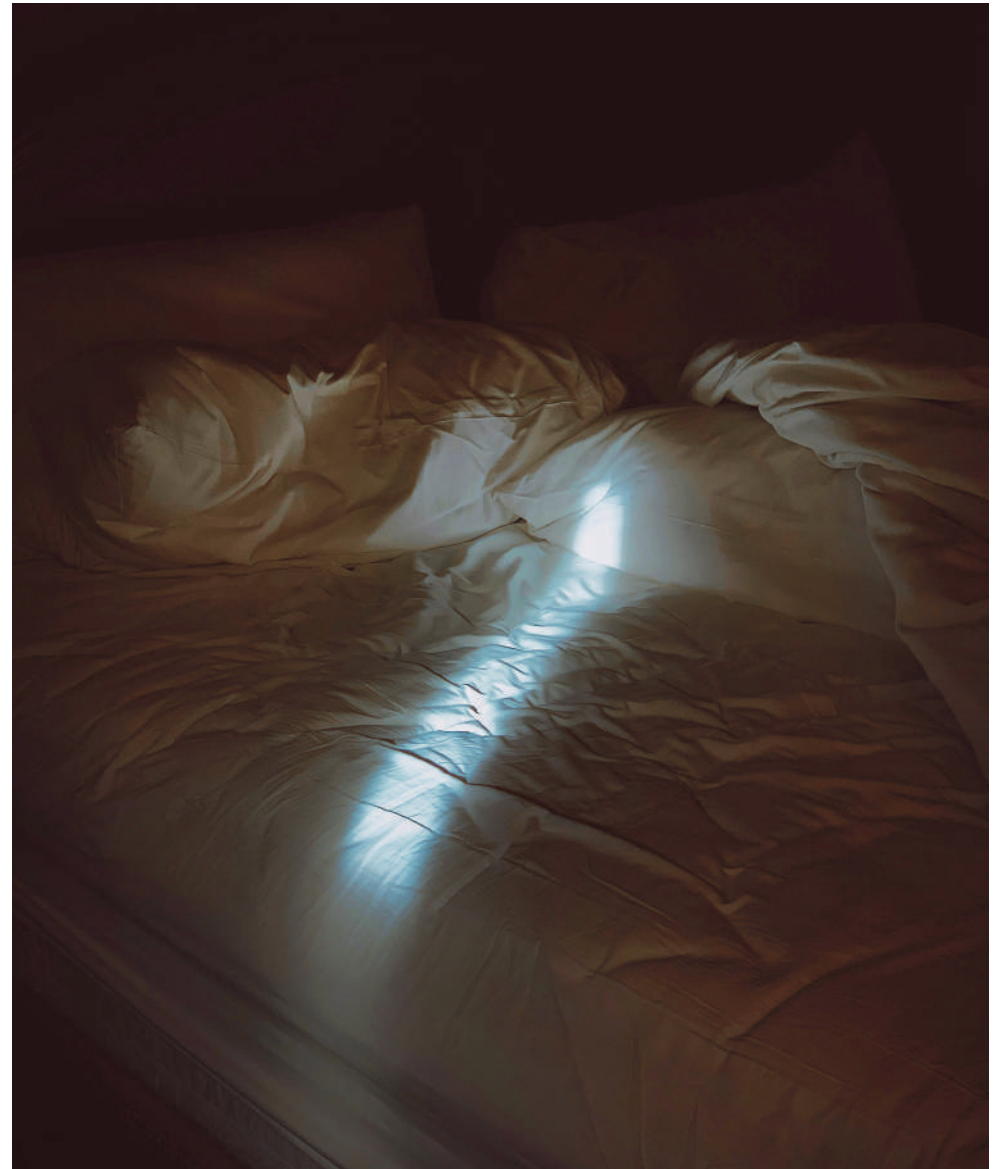
Laut Gynäkologinnen kann die hormonelle Umstellung bei Frauen bereits ab Mitte 30 beginnen, bei den meisten jedoch etwa Mitte 40. Ich selbst würde mich eher bei Ende 40 einordnen. Genau kann ich mich nicht erinnern, wann ich das nächtliche Aufwachen bemerkt habe, aber es dürfte etwa in dieser Zeit gewesen sein. Einschlafen war dabei nie mein Problem.

Damals war mir natürlich nicht klar, dass es für mein nächtliches Aufwachen einen guten Grund gab. Heute weiß ich, dass mein Progesteronspiegel in dieser Phase zu sinken begann – und genau das ist oft die Ursache für Schlafstörungen. Es muss jedoch betont werden, dass dies nicht bei allen Frauen gleich abläuft. Wenn der Progesteronspiegel absinkt, während der Östrogenspiegel

noch auf dem „alten“ höheren Niveau bleibt, entsteht ein hormonelles Ungleichgewicht. Und genau dieses Ungleichgewicht ist entscheidend: Es kommt weniger darauf an, wie hoch oder niedrig die Hormonwerte sind, sondern vielmehr auf ihre Balance. Wenn ein Hormon dominiert, fühlen wir uns oft unwohl. Sind beide Hormone auf einem ähnlichen Niveau – sei es hoch oder niedrig –, geht es uns besser. Bei mir führte das absinkende Progesteron zu einer Östrogendominanz. Das Ergebnis? Regelmäßiges Aufwachen um Punkt vier Uhr morgens. Uff.

Heute weiß ich, dass ich mit diesem Problem nicht allein bin. Spannend finde ich, dass vor einigen Jahren kaum jemand offen über solche nächtlichen Schlafstörungen sprach. Mittlerweile höre ich es von vielen Frauen – auch von meinen Followerinnen und Leserinnen. Es ist ein unglaubliches Gefühl der Erleichterung zu wissen, dass frau nicht allein um vier Uhr wachliegt, während die ganze Welt zu schlafen scheint.

Ganz ehrlich: Anfangs fühlte es sich wie ein absoluter Albtraum an. Wenn ich glücklicherweise einen freien Tag hatte oder später aufstehen konnte, gelang es mir manchmal, gegen fünf oder sechs Uhr wieder einzuschlafen und wenigstens noch ein oder zwei Stunden Schlaf nachzuholen. Doch



wenn ich früh raus musste, begann der Tag mit nur vier Stunden Schlaf. Du kannst dir vorstellen, wie wenig lebenswert das auf Dauer ist. Einmal mag das gehen, aber wenn es regelmäßig passiert, verliert man den Spaß am Leben. Es dauerte eine Weile, bis ich mich mit diesem Phänomen arrangieren konnte.

Natürlich fragt frau sich in einer solchen Situation, womit ich das „verdient“ habe. Die Antwort ist: durch nichts. Es fühlte sich einfach unfair an, und wie wir alle wissen, ist Schlaf essenziell für ein gesundes Leben und unser Wohlbefinden. Fast alle körperlichen Prozesse hängen von gutem Schlaf ab. Nach dem ersten Schock machte ich mich also schlau, um zu verstehen, welche Rolle der Schlaf für uns spielt und was passiert, wenn er fehlt.

Schlaf wird von vielen Hormonen reguliert, darunter:

Melatonin: Dieses Hormon steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Es wird bei Dunkelheit vermehrt produziert, was den Schlaf einleitet. Melatoninpräparate helfen oft bei Schlafproblemen, etwa bei Schichtarbeit oder Jetlag.

Serotonin: Als Vorläufer von Melatonin und wichtiger Neurotransmitter beeinflusst Serotonin

Stimmung und Schlaf. Ein Ungleichgewicht kann Schlafprobleme verursachen.

Cortisol: Das „Stresshormon“ erreicht morgens seinen Höchststand und sinkt im Laufe des Tages. Störungen dieses Rhythmus' wirken sich negativ auf den Schlaf aus.

Prolaktin: Obwohl es vor allem für die Laktation (biologischer Prozess der Milchproduktion in den Milchdrüsen) bekannt ist, spielt Prolaktin auch beim Schlaf eine Rolle, da es währenddessen vermehrt ausgeschüttet wird.

Ghrelin und Leptin: Diese beiden Hormone regulieren den Appetit und können bei Ungleichgewichten Schlafstörungen auslösen.

Östrogen und Progesteron: Schwankungen in diesen Hormonen – etwa während des Menstruationszyklus' oder in den Wechseljahren – sind häufige Ursachen für Schlafstörungen bei Frauen. Es wird deutlich, dass Schlaf nicht nur durch Hormone, sondern auch durch Umweltfaktoren und den Lebensstil beeinflusst wird.

Eine Soziologin/Dozentin einer niederländischen Universität erzählte mir, dass unser moderner 8-Stunden-Rhythmus vielleicht gar nicht unserer

Natur entspricht. Vor der Industrialisierung und dem Aufkommen des elektrischen Lichts hatten Menschen oft einen „segmentierten“ Schlaf. Damals war es üblich, früh nach Einbruch der Dunkelheit zu Bett zu gehen, etwa drei bis vier Stunden zu schlafen, dann für ein bis zwei Stunden wach zu sein und anschließend wieder bis zum Morgengrauen zu schlafen. Diese Wachphase wurde produktiv genutzt und galt als normale Praxis.

Mit künstlichem Licht und festen Arbeitszeiten wurde der durchgehende Nachtschlaf zum neuen Standard, obwohl dies nicht unbedingt unserem natürlichen Rhythmus entspricht. Dieses Wissen hat mir geholfen, meinen Schlaf neu zu überdenken.

Lange habe ich gegen das nächtliche Aufwachen um 4 Uhr angekämpft – erfolglos. Irgendwann entschied ich mich, es anzunehmen. Statt stundenlang wach zu liegen, stehe ich auf, mache mir Tee, schaue einen Film oder räume die Spülmaschine aus. Oft werde ich nach ein bis zwei Stunden wieder müde und kann weiterschlafen – wenn die Zeit es erlaubt.

Eine Ärztin empfahl mir, vorübergehend Melatonin einzunehmen. 1–1,5 mg sind völlig okay. Je nach Statur und Beschwerden kann frau aber auf bis zu

5mg erhöhen. Das hat tatsächlich geholfen, mitten in der Nacht schneller wieder einzuschlafen. Heute nehme ich es nicht mehr, da sich die Schlaflosigkeit langsam zurückzieht. Vor allem in meinem Häuschen in Griechenland, wo es so schön ruhig ist, wache ich manchmal gar nicht mehr auf. Vielleicht habe ich das Schlimmste überstanden.

FAZIT

Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Doch genauso wichtig ist es, unseren eigenen Rhythmus zu finden und mit unserem Körper Frieden zu schließen. Anstatt zu kämpfen, hilft es manchmal, neue Wege zu finden – und wer weiß, vielleicht bringt uns ein Mittagschläfchen mehr Energie als ein sturer Blick auf die Uhr. Aber Achtung: Nachdem ich in diesem Jahr zum ersten Mal – wie in Südeuropa gängige Praxis – nach dem Mittagessen tatsächlich ein „Nickerchen“ machen konnte, musste ich feststellen, dass hier 2 Stunden kontraproduktiv sind. Ich brauchte im Anschluss ganze 3 Stunden, um wieder richtig wach zu werden, nur um dann bald wieder ans Ins-Bett-Gehen zu denken. Ein Nickerchen von einer halben Stunde bewirkt aber wahre Wunder.

KURZ & KNAPP: **SCHLAFMANGEL**

Schlafmangel ist schlecht in vielerlei Beziehung:

Stoffwechsel: Schlafmangel fördert Heißhunger und kann zu Gewichtszunahme führen.

Haut: Regeneration wird behindert, was zu Faltenbildung und einem fahlen Teint führt.

Emotionale Gesundheit: Reizbarkeit und Depressionen können die Folge sein.

Kognitive Funktionen: Gedächtnisprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten treten auf.

Auf Dauer beschleunigt Schlafmangel den Alterungsprozess, körperlich und geistig.

TIPPS & TRICKS: **SCHLAF**

Einige werden dir vielleicht bekannt vorkommen, einige sind vielleicht neu und deswegen hilfreich.

SCHLAFROUTINE

Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und zur gleichen Zeit aufstehen, auch an Wochenenden.

Achte auf die für dich optimale Schlafdauer – für die meisten Menschen sind das 7–9 Stunden. Aber Hauptsache du fühlst dich gut am Morgen.

SCHLAFUMGEBUNG

Verwende Ohrstöpsel (im Hotel oder lauter Umgebung), um störende Geräusche zu reduzieren. Verdunkelungsvorhänge haben meinen Schlaf sehr positiv beeinflusst, und Schlafmasken können in fremden Umgebungen helfen. Vermeide blaues Licht (z. B. von Bildschirmen) mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen. Oder verwende Blaulichtfilter für deine technischen Geräte (manche Smart-Phones haben sie schon integriert).

Halte dein Schlafzimmer kühl, idealerweise bei etwa 18–19 °C.

Auf Hotelmatratzen leidet oft mein Schlaf (und mein Rücken), da sie oft viel zu weich für mich sind. Investiere in eine gute Matratze und auch in Kissen oder flauschige Bettwäsche, die deinen Vorlieben und Schlafgewohnheiten entsprechen.

ABENDLICHE GEWOHNHEITEN

Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen, sanftes Yoga oder ein warmes Bad vor dem Schlafengehen helfen beim Einschlafen.

Vermeide Alkohol, Frau schläft zwar schneller ein, aber die Verstoffwechselung und die Entgiftungsarbeit der Leber lässt uns viel zu früh wieder aufwachen. Auch Nikotin und Koffein solltest du mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen vermeiden.

Abends nur leichte, gut verdauliche Mahlzeiten – und Naschen vermeiden. Hilfreich ist es hier, auf Rohkost, Zucker, Obst oder rotes Fleisch zu verzichten.

Entwickle abendliche Rituale, wie z. B. das Lesen eines Buches oder das Hören beruhigender Musik, um deinen Körper auf den Schlaf einzustimmen. Aber auch hier gilt: Gut ist, was funktioniert. Viele können z. B. bei Hörspielen gut einschlafen.

TAGESABLAUF

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert den Schlaf, aber vermeide intensives Training direkt vor dem Zubettgehen.

Verbringe Zeit im Freien, besonders am Morgen, um deinen natürlichen, biologischen Rhythmus zu regulieren.

Stress: Zeitmanagement, Achtsamkeit und der Aufbau einer guten Work-Life-Balance können helfen, abendliche Grübeleien zu minimieren. Und seit ich zuckerfrei lebe, haben sich meine Grübeleien verabschiedet. Du lachst? Laut TCM macht das Sinn. Nicht, dass ich zuvor ständig in der Grübelfalle feststeckte, aber wenn es mal ein großes Problem gab, kam es schon vor, dass ich die ganze Nacht wach lag.

Laut TCM entsprechen all unsere Organe einer Emotion. Hier ist es die Milz – mit meiner zuckerfreien Ernährungsumstellung habe ich meine Milz wieder in ihre ursprüngliche gestärkte Funktion zurückgeführt und nach ein/zwei Jahren fiel mir auf, dass ich den Gedanken an ein akutes Problem erst einmal „geparkt“ habe, um es dann am nächsten Tag anzugehen. Das ist mir davor nie gelungen.

Melatonin kann bei vorübergehenden Schlafproblemen helfen, sollte aber langfristig nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden.

Akustische Klänge wie Rauschen oder Naturklänge können entspannend wirken und den Einschlafprozess erleichtern.



TIPPS & TRICKS: TAGEBUCH SCHREIBEN

Mit „Journaling“ ist das regelmäßige Aufschreiben von Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen und Ideen in einem persönlichen Tagebuch oder Notizbuch gemeint. Es ist eine Methode zur Selbstreflexion, Stressbewältigung und persönlichen Entwicklung, die in den letzten Jahren besonders populär geworden ist. Oft habe ich Models, Schauspieler*innen und Künstler*innen in den Medien davon berichten hören und wie gut es ihnen hilft, strukturierter durch den Alltag zu kommen, wenn sie zuvor zum „Overthinking“ tendierten.

Anders als ein klassisches Tagebuch geht es beim modernen Journaling oft gezielt um strukturierte Ansätze oder bestimmte Themen.

Vielen hilft es auch, das Bett nur zum Schlafen und nicht für Arbeit oder zum Fernsehen zu nutzen. Aber auch hier: Wir sind individuell, ich kann z.B. super im Bett arbeiten und dann müde schnell einschlafen. Und tatsächlich sitze ich gerade im Schneidersitz in meinem Bett und schreibe dir.

EXKURS: SCHNARCHEN

In meiner griechischen Familie kenne ich viele ältere Menschen, die schnarchen – oder besser gesagt: sägen. Manche leiden dabei unter apnoeartigen Attacken, die einen wirklich beunruhigen, ob sie das Ganze überhaupt überleben.

Ich sah mich immer als eine Frau, die selbstverständlich nicht schnarcht. In der Vergangenheit wurde mir sogar bestätigt, dass ich lautlos schlafe – so leise, dass man näherkommen musste, um überhaupt zu hören, ob ich noch atme. Das hat mir gefallen! So stelle ich mir liebliche Elfen vor, die friedlich träumen.

Auch heute sehe ich mich keinesfalls als eine „sägende ältere Dame“. Doch vor Kurzem wurde ich eines Besseren belehrt: Es stellte sich heraus, dass ich tatsächlich schnarche. Nicht so laut wie einige meiner Verwandten, aber doch deutlich hörbar. Als mir eine Aufnahme vorgespielt wurde, war ich schockiert. Eine Woche lang war ich regelrecht geknickt.

Vielleicht geht es dir ähnlich? Für mich hat das Thema eine tiefere Bedeutung: Es steht symbolisch für meine Weiblichkeit. Das wollte ich so nicht hinnehmen, und daher habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Und hier ist das Ergebnis meiner Überlegungen.

ZUNÄCHST EINMAL: WAS IST SCHNARCHEN ÜBERHAUPT?

Schnarchen heißt, es entstehen im Schlaf Geräusche, die durch Vibrationen in den oberen Atemwegen verursacht werden. Im Schlaf entspannen sich die Muskeln im Gaumen, Rachen und Zungenbereich. Und bei manchen Menschen führt dies dazu, dass die Atemwege verengt werden.

Wenn dann Luft durch die verengten Atemwege strömt, entstehen Verwirbelungen. Dadurch beginnt das Gaumenzäpfchen oder auch der weiche Gaumen zu vibrieren, was das typische Schnarchgeräusch erzeugt.

WAS FÖRDERT DAS SCHNARCHEN UND SEIN AUFTRETEN?

Schnarchen wird oft verstärkt, wenn man auf dem Rücken liegt. Dabei fällt die Zunge nach hinten, und die Atemwege werden zusätzlich blockiert. Außerdem kommt es oft bei übergewichtigen Menschen vor, bei Alkoholkonsum, Rauchen, Beruhigungsmitteln oder ganz einfach einer verstopften Nase, weil dann die Atemwege zusätzlich verengen. Aber auch einfach bei älteren Menschen. Aha!

Wie ich schon erwähnt habe, kommt in meiner Verwandtschaft eine extreme Form des Schnarchens vor: die „obstruktive Schlafapnoe“. Obstruktion heißt hier, dass die Atemwege physisch blockiert sind. Dabei kommt es zu kurzen Atemaussetzern, weil die Atemwege komplett blockiert sind.

Jetzt wird's spannend: Diese Aussetzer können ein paar Sekunden anhalten, aber auch bis zu 1 Minute.

Betroffene hören also für kurze Zeit auf zu atmen. Wenn's lang wird, reagiert das Gehirn und weckt die Person teilweise oder vollständig auf, um die Atmung wiederherzustellen. Diese Unterbrechungen des Atems (Apnoen) können mehrmals pro Stunde auftreten. Wenn es nur kurz ist, merkt man es selbst gar nicht. Nach einer Minute dann allerdings schon, und dann kommt der Schlaghammer vom Gehirn: Hallo?! Geht's noch, atme gefälligst, ich will leben.

Man kann also nachvollziehen, dass diese Atempausen den Schlaf massiv stören, und sie können auch gefährlich sein: Gesundheitliche Risiken wie Bluthochdruck, Herzprobleme und natürlich Müdigkeit am nächsten Tag sind die Folge, weil dieser Schlaf alles andere als erholsam ist. Auch kann die Konzentrationsfähigkeit leiden. Oder man hat Kopfschmerzen.

Die Atemaussetzer senken den Sauerstoffgehalt im Blut, das gesamte Herz-Kreislauf-System wird belastet, wenn es sich eigentlich ausruhen sollte. Nicht nur Bluthochdruck ist die Folge, sondern auch die Gefahr eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls.

Also wenn du auch jemanden kennst, bitte ganz sanft und emphatisch ansprechen, weil unsere Lieben lange und gesund leben sollen.

TIPPS & TRICKS: **SCHNARCHEN**

- Vor allem Ehepartner leiden unter einem Schnarcher! Ich sag nur: getrennte Schlafzimmer.
- Schlafposition ändern. Nun gut, ich schlafe auf der Seite ein, wache aber auf dem Rücken auf. Fun Fact und vielleicht probiere ich das mal aus: Manche Menschen nähen einen Tennisball in den Rücken ihres Schlafanzugs, um das Schlafen auf dem Rücken zu vermeiden.
- Eine Option, die bei mir allerdings nicht infrage kommt: Gewicht abnehmen – weniger Masse, weniger Druck auf die Atemwege.
- Schlafhygiene soll auch helfen, je besser die Schlafqualität, umso weniger Schnarchen. Also immer zur selben Uhrzeit ins Bett etc. (siehe Kapitel Schlaf).
- Kein Alkohol oder Beruhigungsmittel am Abend.

- Nasengänge frei halten: Von Nasensprays halte ich nicht viel, aber Sprays aus reiner Meersalzlösung sind top! Oder Nasenspülungen mit Salzwasser.
- Noch ein Fun Fact: Es gibt spezielle Nasenstrips, die die Nasenflügel leicht anheben und das Atmen erleichtern.
- Interessant: Ein Luftbefeuchter im Schlafzimmer kann helfen, die Atemwege feucht zu halten und Schnarchen zu reduzieren.
- Jetzt wird's lustig: Rachen Aerobic. Es gibt spezielle Übungen für die Mund- und Rachenmuskulatur, die helfen, die Muskeln im Rachen zu stärken und das Gewebe zu straffen – z.B. das Wiederholen von Vokalen oder das Drücken der Zunge gegen den Gaumen. Es gibt auch spezielle Apps oder Videos, die Schnarchübungen anleiten.

HOT TIPP: **SCHLAFLABOR**



Lass von einem Arzt oder Schlafmediziner eine Schlafanalyse durchführen. Neben dem Gespräch kann Folgendes gemacht werden:

Polysomnographie im Schlaflabor: Du verbringst eine Nacht im Schlaflabor, wo du mit verschiedenen Sensoren ausgestattet wirst. Diese Untersuchung gibt genaue Aufschlüsse über Schnarchverhalten und mögliche Atemaussetzer.

Ambulante Schlafuntersuchung: Bei Verdacht auf milde Fälle oder als Voruntersuchung wird oft ein tragbares Gerät zur ambulanten Schlafanalyse mit nach Hause gegeben. Dieses Gerät misst Atemfluss, Sauerstoffsättigung und Herzfrequenz während des Schlafs und gibt erste Hinweise auf die Schlafqualität und eventuelle Atemstörungen.

Eine Ernährungsberaterin hat mir wegen meiner Schlafprobleme Hormon-Yoga empfohlen. Meins war es nicht, aber es soll sehr gut funktionieren. Toll fand ich Heat Yoga: Moderate Yogaübungen bei 39–40 °C, sodass man wirklich tüchtig ins Schwitzen kommt. Aber Achtung, natürlich nicht bei Hitzewallungen. Ich fühlte mich danach komplett entspannt und es verbesserte meinen Schlaf.



„IM **ALTER** FINDET
WAHRE **SCHÖNHEIT**
IHRE **TIEFE.**“

DIE REZEPTE

Warme Mahlzeiten auch
am Morgen sorgen für ein
nachhaltigeres Sättigungsgefühl

FRÜHSTÜCK

POWER PORRIDGE

DER PERFEKTE START IN DEN TAG

Dieses Power Porridge bringt nicht nur Wärme und Wohlgefühl in deinen Morgen, es steckt auch voller guter Zutaten, die Körper und Seele guttun. Und eine Schale Haferflocken am Morgen liefert mehr Kalzium als ein Glas Kuhmilch – das ist pure Frühstücksmagie!

ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

200 ml Haferdrink

50 g Kleinblatt-Haferflocken

2 kleine Äpfel

50 ml Apfeldirektsaft

1 Prise gemahlener Zimt

1 Prise gemahlene Kurkuma

Salz

10 Pistazienkerne

1 EL geschrotete Leinsamen

Mandelmus (weiß)

Haferdrink und Haferflocken auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen, die Temperatur herunterdrehen und das Porridge 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen die Äpfel schälen und entkernen. Einen Apfel raspeln, den anderen in Scheiben schneiden. Den Apfelsaft, die Gewürze, 1 Prise Salz und den geraspelten Apfel zu den Haferflocken geben und verrühren.

Pistazien und Leinsamen ohne Öl rösten. Die Haferflocken in eine Schale geben und mit Apfelscheiben, Pistazien und Leinsamen garnieren. Zum Schluss etwas Mandelmus darüberträufeln und warm genießen.



Hormonregulierende Gerichte,
die den Blutzuckerspiegel
stabil halten

LUNCH

HOT BUCHWEIZEN

MIT ROSENKOHL UND FETA

Buchweizen ist glutenfrei und enthält besonders hochwertig zusammengesetztes Eiweiß. Das außerdem enthaltene Rutin kann Schäden in den Blutgefäßwänden reduzieren und das Lecithin die Cholesterinresorption hemmen. Ein herzhaft-frischer Lunch mit einem Hauch Orient – perfekt für eine genussvolle Mittagspause!

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

100 g Buchweizen
2 TL Sonnenblumenöl
100 g Feta
50 g Rucola
100 g Rosenkohl
1 Apfel
1 Handvoll Haselnuskerne
Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange
1 Prise gemahlener Zimt
Salz (Vorsicht, Feta kann sehr salzig sein)
½ Bund Blattpetersilie
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise gemahlene Kurkuma
1 Prise Oregano

Den Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Buchweizen in 1 TL Sonnenblumenöl goldbraun rösten. 200 ml Wasser hinzugeben, aufkochen und den Buchweizen bei niedriger Hitze 10 Minuten quellen lassen.

Feta zerbröseln. Rucola waschen, abtropfen. Rosenkohl waschen. Apfel waschen, entkernen und grob raspeln. Haselnüsse grob hacken. Orange waschen und 1 EL von der Schale abreiben, danach Saft auspressen. 2 EL Orangensaft mit 1 TL Sonnenblumenöl, Zimt und etwas Salz verrühren.

Rosenkohl, Nüsse und die Hälfte des Fetas in eine Auflaufform geben und mit dem Saft-Gemisch übergießen. Kurz durchrühren, dann 20 Minuten backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitronensaft, Olivenöl und den restlichen Orangensaft mischen, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und mit Kurkuma und Oregano würzen. Zwei Teller mit Rucola auslegen. Buchweizen mit Petersilie und dem restlichen Feta daraufgeben. Die warme Mischung aus dem Ofen obenauf geben und mit dem Olivenöl-Dressing beträufeln.



ROTE KOKOS-SUPPE

MIT HIRSE UND CHAI-TEE

Die Ballaststoffe der Hirse helfen dem Darm bei der Östrogenverstoffwechselung. Sie ist außerdem reich an Magnesium (wichtig für die Produktion von Hormonen), B-Vitaminen, Vitamin A und E. Hirse sollte immer vollständig gegart gegessen werden, rohe Hirse enthält Enzyme, die eiweißschädigend wirken.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

100 g Hirse

Meersalz

1 TL Kokosöl

1 Chai-Teebeutel

130 g Rote Bete

10 g Ingwer

5 g Kurkuma

Granatapfelkerne von ½ Frucht

200 ml Kokosmilch

½ TL Schwarzkümmelsamen
+ etwas zum Bestreuen

1 Prise gemahlener Zimt

einige frische Korianderblättchen
(alternativ Blatt Petersilie)

Hirse am Vorabend gründlich waschen und in warmem Wasser bei Zimmertemperatur über Nacht einweichen lassen.

Am nächsten Tag abgießen, nochmals gründlich spülen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend mit 1 Prise Meersalz und Kokosöl vermengen. Beiseitestellen.

250 ml Wasser zum Kochen bringen. Von der Flamme nehmen und den Teebeutel hineingeben. 10 Minuten ziehen lassen. Danach den Teebeutel entfernen.

Rote Bete waschen, schälen und grob würfeln. Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben. Zusammen mit den Granatapfelkernen, Kokosmilch, Gewürzen, Meersalz und Chai-Tee fein pürieren.

Suppe in zwei Schalen geben, mit Korianderblättchen und etwas Schwarzkümmel bestreuen und mit Hirse servieren.



Phytoöstrogene, Vitamine
und Mineralien für die
leichte Mahlzeit am Abend

DINNER

SELLERIE-SÜPPCHEN

MIT KÜRBISKERNÖL

Sellerie enthält Phytoöstrogene und entzündungshemmende Verbindungen. Da er auch menstruationsfördernd wirken kann, sollte frau z.B. bei Endometriose aber vorsichtig sein.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

1 EL Kürbiskerne

500 g Knollensellerie

1 Bund Stangensellerie

1 kleine Zwiebel

3 EL Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Soja-Sahnealternative

Salz und Pfeffer

je 1 Prise gemahlene Kurkuma,
Zimt und Cayennepfeffer

1 EL Kürbiskernöl

etwas Sojasauce

Kürbiskerne ohne Öl rösten, dann beiseitestellen.

Knollensellerie schälen und etwa daumengroß würfeln, Stangensellerie waschen und in Ringe schneiden, einige Blätter beiseitelegen. Zwiebel schälen und klein würfeln.

Zwiebel in 1 EL Olivenöl dünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und Sellerie dazugeben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Sahne dazugeben und alles pürieren, dann mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in zwei Teller geben, mit dem restlichen Oliven- und Kürbiskernöl und einigen Spritzern Sojasauce beträufeln und zuletzt mit Sellerieblättchen und Kürbiskernen garnieren.



KÜRBIS-SALAT

MIT BIRNE UND QUINOA

Hokkaido-Kürbis kann Hitzewallungen, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen lindern. Er ist außerdem eine hervorragende Quelle für Beta-carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird und die Hautgesundheit unterstützt, die Schleimhäute stärkt und die Sehkraft fördert.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

2 EL Olivenöl

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

je 1 Prise gemahlene Kurkuma,
Zimt und Salbei

60g Quinoa

1 kleine Handvoll Haselnusskerne

1 TL Kokosöl

80g Radicchio

1 Birne

etwas Zitronensaft

1 TL Kürbiskernöl

Den Ofen auf 180 °C (Ober-Unterhitze) vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und großzügig mit Salz und Gewürzen abschmecken. Etwa 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich und leicht karamellisiert ist.

Quinoa in ein Sieb geben und abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in Salzwasser 15 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen.

Währenddessen die Haselnüsse grob hacken und im Kokosöl anrösten, bis sie aromatisch duften, anschließend beiseitestellen.

Den Radicchio und die Birne waschen. Den Radicchio in feine Streifen schneiden, die Birne entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Zum Anrichten den gebackenen Kürbis zusammen mit Radicchio und Birne über der Quinoa verteilen. Mit den gerösteten Haselnüssen toppen und mit etwas Zitronensaft und Kürbiskernöl beträufeln. Nach Belieben mit 1 Prise Salz verfeinern.



Nachtisch muss sein –
Süßes ganz ohne Industriezucker!

DESSERTS

KAKAO-MANDEL-KEKSE

EXTRA GROSS UND EXTRA KNUSPRIG

Haferflocken und Mandeln sind eine perfekte Kombination für herrlich knusprige Schokokekse! Schnell gemacht, sind sie in wenigen Minuten fertig – noch schneller geht nur das Wegknuspern!

ZUTATEN (FÜR 2 STÜCK)

40 g Haferflockenmehl
25 g gehackte Mandeln
3 EL Mandelmus
1 EL Rapsöl
1 EL Backkakao
½ TL gemahlener Zimt
1 Msp. gemahlener Kardamom

Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Haferflockenmehl mit Mandeln, Mandelmus, Rapsöl, Kakao, Zimt und Kardamom zu einem glatten Teig kneten. Daraus 2 gleich große Kugeln formen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf platzieren und flach drücken. 10 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

MEIN TIPP

Um Haferflockenmehl selbst herzustellen, einfach Kleinblatt-Haferflocken fein mahlen.



HANF-WAFFELN

MIT ZIMTÄPFELN

Wie bitte, Hanf? Die pflanzliche Eiweißquelle liefert eine ausgewogene Mischung aus wertvollen Proteinen, Ballaststoffen, gesunden Fetten sowie wichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren. Zusammen mit dem Dinkelmehl bildet es eine schöne Basis für einen Waffelteig voller Geschmack und guter Inhaltsstoffe.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

2 kleine Äpfel

1 EL Kokosöl

1 TL gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlene Kurkuma

Salz

2 kleine Bananen

4 EL Dinkelmehl

2 EL Hanf-Proteinpulver

120 ml Mandeldrink

½ TL Natron

Kokosraspel

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kokosöl erhitzen und die Äpfel kurz in Zimt, Kurkuma und 1 Prise Salz anbraten.

Währenddessen die Bananen zusammen mit dem Mehl, dem Proteinpulver, dem Mandeldrink und dem Natron in einem hohen Gefäß cremig pürieren.

Den Teig portionsweise im Waffeleisen ausbacken. Jeweils etwas Kokosöl verwenden, um die Waffeln schön goldbraun zu bräunen.

Zum Servieren die Waffeln mit Kokosraspeln bestreuen und den warmen Apfel-Mix als Beilage dazu genießen.

