

Emma Ellice-Flint mit Jill Keyte

HORMON *Balance* KOCHBUCH

Über 90 leckere Rezepte für einen gesunden
Stoffwechsel und ein ausgeglichenes Hormonsystem

riva

Für die Frauen, die uns inspiriert haben:
*»Essen ist das Persönlichste, das man kaufen kann.
Anders als Klamotten und Schuhe, die wie eine
äußere Hülle sind, gelangt Essen in unseren Körper
und macht aus uns, was wir wirklich sind.«*

ANI PHYO (GEB. 1968) – KANADISCHE GESUNDHEITS-
UND WELLNESSEXPERTIN



EINLEITUNG

Jeder Mensch – Frau oder Mann – hat Hormone. Sie verändern sich von der Pubertät an und prägen unser ganzes Leben. Hormonelle Schwankungen bereiten besonders uns Frauen häufig Probleme. Während manche kaum hormonelle Beschwerden haben – weder vor noch nach der Menopause (die letzte Monatsblutung im Leben) –, haben andere Frauen unter starken Menstruationsschmerzen zu leiden oder durchleben schwierige Wechseljahre.

Viele von uns essen zu viel und oft auch das Falsche. Hinzu kommt in vielen Fällen Bewegungsmangel. Gepaart mit einem stressigen Alltag tragen diese Faktoren dazu bei, dass sich viele Frauen unausgeglichen fühlen.

Eines Morgens wachen sie auf und fragen sich beunruhigt, wo denn die Person geblieben ist, die sie früher einmal waren, die so viel Energie hatte, so optimistisch auf das Leben blickte, kaum ein Kilo zu viel auf die Waage brachte und morgens erholt und ausgeschlafen aus dem Bett sprang. Psychische und physische Veränderungen haben ihre Ursache oft in einem unausgeglichene Hormonhaushalt.

Unsere Prämisse ist: Alles, was wir unserem Körper zuführen, ist essenziell – unabhängig davon, was unsere Hormone so treiben. Emma arbeitet seit Jahren mit Frauen jeden Alters zusammen, die hormonelle Probleme haben. Als Ernährungsberaterin hat sie Rezepte für eine nährstoffreiche Kost zusammengestellt, die auf die Bedürfnisse, Beschwerden und Wünsche ihrer Patientinnen abgestimmt sind. Sie stellte fest, dass sich die Frauen, die den Prinzipien und Rezepten in diesem Buch folgten, über mehr Energie, eine schönere Haut, ein gesünderes Körpergewicht, einen besseren Schlaf und gute Laune freuen konnten. Alle Rezepte in diesem Buch sind Vollwertrezepte und überwiegend vegetarisch und glutenfrei. Sie stecken voller wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe und Antioxidanzien.

DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Bei Gerichten, die man regelmäßig zubereitet, neigt man dazu, das zu kochen, was man schon kennt und/oder was schnell und unkompliziert ist. Wir laden Sie dazu ein, aus dieser Komfortzone herauszukommen. Es lohnt sich, einige Rezepte aus diesem Buch in Ihren Speiseplan zu integrieren. Beachten Sie dabei Folgendes:

- Bevorzugen Sie statt verarbeiteten Lebensmitteln alle Nahrungsmittel, die so wenig wie möglich industriell verarbeitet und möglichst frei von zugesetzten (künstlichen) Konservierungs-, Geschmacks- oder Farbstoffen sind. Grundsätzlich gilt: Frisch ist immer am besten.
- Kaufen Sie möglichst Bioprodukte.
- Entdecken Sie den Spaß an der Zubereitung von Essen – ob allein, mit der Familie oder mit Freunden.
- Seien Sie gut zu Ihrem Körper und pflegen Sie ihn – Sie haben nur einen.
- Sorgen Sie täglich für ausreichend Bewegung. Das hält Sie fit, sorgt für Energie und Wohlbefinden.
- Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten.
- Bauen Sie möglichst selbst Gemüse an: Gartenarbeit hält fit, und Selbstgeerntetes schmeckt doppelt gut.
- Schon kleine Veränderungen haben oft eine große Wirkung!

Wir folgen den Prinzipien in diesem Buch schon seit vielen Jahren und haben gelernt, wie sich unser Hormonsystem durch gesunde Ernährung, Bewegung, gutes Stressmanagement und regelmäßige Auszeiten in Balance halten lässt. Frauen jeden Alters profitieren von diesen Prinzipien. Auch Sie werden schon bald eine positive Wirkung feststellen: Sie verspüren mehr Energie, Vitalität und fühlen sich sexy und selbstbewusst!

Emma Ellice-Flint und Jill Keyte



HORMONE FÜR DAS WOHLBEFINDEN

WENN DIE HORMONE »SPINNEN«

Sind die Hormone im Gleichgewicht, nimmt man das als Frau wahrscheinlich gar nicht bewusst wahr – sehr wohl aber, wenn sie es nicht mehr sind. Die körperlichen Veränderungen oder Symptome werden jedoch nicht unbedingt mit Hormonen in Verbindung gebracht. Sie können vielfältig sein, wie zum Beispiel Gelenkschmerzen, ein veränderter Stuhlgang oder Schlafstörungen. Im klinischen Alltag findet Emma regelmäßig bestätigt, dass derartige Beschwerden Frauen jeden Alters treffen. Es gibt Frauen, die mehr Östrogen produzieren, als ihrem Organismus guttut, und andere, die einen niedrigen Progesteronspiegel haben, was wiederum einen erhöhten Anteil von Östrogen, dem Gegenspieler von Progesteron, mit sich bringt.

In diesem Buch finden Sie Rezepte, die durch bestimmte Zutaten Östrogenüberschüsse ausgleichen. Das bedeutet nicht, dass bei einer Frau mit niedrigem Östrogenspiegel (wie gegen Ende und nach den Wechseljahren) die wertvollen Östrogene ausgeschieden werden, sondern die im Körper produzierten Hormone ganz einfach in Balance gebracht werden.

Auf einen relativen Östrogenüberschuss deuten folgende Symptome zu verschiedenen Zeitpunkten eines Monatszyklus hin:

- erhöhte Schmerzempfindlichkeit, Rötungen, Schwellungen
- Wassereinlagerungen, Blähungen
- Gewichtszunahme
- Reizbarkeit
- Angstgefühle
- Allergien, Hautprobleme wie Akne
- Brustspannen
- Neigung zu depressiven Verstimmungen
- Unterleibskrämpfe

Ein relativer Progesteronüberschuss kann sich zu verschiedenen Zeitpunkten eines Monatszyklus folgendermaßen bemerkbar machen:

- verminderte Libido
- Müdigkeit
- Neigung zu depressiven Verstimmung
- Teilnahmslosigkeit, Benommenheit
- niedriger Blutzuckerspiegel
- Wassereinlagerungen

Vor oder in den Wechseljahren variieren die Symptome von Frau zu Frau stark. Jede Frau nimmt diese natürlichen Veränderungen individuell wahr. Es gibt Frauen, die so gut wie keine Probleme haben, andere leiden stark unter verschiedenen Beschwerden wie:

- Unregelmäßige Monatsblutungen; bereits in der Prä- und Perimenopause (Zeit vor und um die Menopause; die Menopause ist definiert als die letzte Regelblutung im Leben einer Frau.) werden die Zyklen kürzer oder länger, stärker oder schwächer, auch mit Zwischen- und Schmierblutungen.
- Hitzewallungen
- verminderte Libido
- Scheidentrockenheit
- Harndrang, Blasenirritationen oder Blaseninfektionen, Inkontinenz
- Gliederschmerzen
- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche und Benommenheit
- Stimmungsschwankungen und vermindertes Selbstwertgefühl
- verstärktes Wachstum von Gesichtshaaren
- Haarausfall/dünner werdendes Haar

Verlassen Sie sich nicht auf eine Eigendiagnose. Schildern Sie Ihre Symptome einem Arzt/einer Ärztin, der/die daraufhin die entsprechende Diagnose stellen kann.

WAS UNSEREN HORMONHAUSHALT POSITIV UND NEGATIV BEEINFLUSST

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist ein großes Thema. Worum geht es? Wie erreicht man Achtsamkeit – und was bewirkt sie Positives? In erster Linie geht es darum, die eigene Wahrnehmung auf innere wie äußere Vorgänge zu fokussieren. Im Grunde ist Achtsamkeit also eine Form der Meditation. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, auch nur kurz innezuhalten, dann ist Achtsamkeit die ideale Technik für Sie, um in die Balance zu kommen. Mit etwas Geduld lässt sich Achtsamkeit trainieren, und es tut Ihnen gut, wenn Sie kleine Auszeiten nehmen. Achtsamkeit harmonisiert Ihr Nervensystem.

Achtsamkeit bedeutet für uns, sich einen Moment Zeit zu nehmen, in sich hineinzuspüren, den Atem bewusst wahrzunehmen (schnell, tief, flach, langsam, hektisch) oder sich seiner Umgebung und anderen Menschen intensiv und mit allen Sinnen zuzuwenden: zu hören, zu sehen und zu beobachten.

Unsere Sinne werden in unserer hektischen Welt von vielen Seiten beansprucht, sodass wir uns manchmal gar nicht mehr erinnern, was wir in den vergangenen Minuten getan, gegessen, gesehen und erlebt, wen wir getroffen oder was wir gesagt haben. Wir werden von optischen und akustischen Reizen, Menschen, Geräten usw. geradezu überflutet.

Achtsamkeit, wie wir sie hier verstehen, ist die Kunst, im Alltag innezuhalten, sozusagen die Pausetaste zu drücken und dabei Folgendes zu beachten:

- tief und langsam ein- und ausatmen und dabei die Umgebung aufnehmen; in den Himmel blicken und ihn in seiner Weite und Schönheit wahrnehmen.

- auf die innere Stimme hören und die Bedürfnisse wahrnehmen, die uns unser Körper mitteilt.
- wahrnehmen, was die wichtigen Menschen in unserem Leben sagen.
- den Moment intensiv erleben und was er uns gerade bietet.

Um uns herum gibt es so viel Wunderbares. Wir müssen nur unsere Sinne schärfen, um das Wunderbare zu entdecken, zu fühlen und zu hören – ganz besonders in der Natur.

ALKOHOL

Alkohol wirkt sich nicht nur negativ auf die Leberfunktion und die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen im Magen-Darm-Trakt aus, sondern auch auf den weiblichen Hormonhaushalt. Alkohol verlangsamt den Östrogenstoffwechsel, sodass der Körper mehr Zeit benötigt, um überschüssige Hormone abzubauen. Ein erhöhter Alkoholkonsum wird zudem mit einem erhöhten Östrogenwert in Verbindung gebracht, der ursächlich für ein verstärktes Prämenstruelles Syndrom (PMS) oder Wechseljahrsbeschwerden verantwortlich sein kann.

Alkoholische Getränke enthalten darüber hinaus Zucker, der den Hormonhaushalt negativ beeinflusst (Stichwort »Zucker«, Seite 23).

Bei Hormonschwankungen sollte der Alkoholkonsum auf vier Einheiten (das entspricht in etwa vier Gläsern Wein) pro Woche reduziert werden. Wenn Sie sich allerdings ernsthaft um Ihr hormonelles Gleichgewicht kümmern wollen, empfehlen wir Ihnen, vier Wochen ganz auf Alkohol zu verzichten.

AUSGEGLICHENHEIT

Häufig werden Ausgeglichenheit und inneres Gleichgewicht im Zusammenhang mit Work-Life-Balance genannt. Uns geht es hier nicht nur um ein hormonelles Gleichgewicht, sondern um ein insgesamt ausgeglichenes, also

harmonisches Leben. Was sind die wichtigsten »Zutaten« für ein ausgeglichenes Leben? Es geht darum, unsere materiellen und seelischen Bedürfnisse zu befriedigen – Arbeit und finanzielle Sicherheit, Familie, Gesundheit, soziale Kontakte, Bildung, Gemeinwesen, Sport und Freizeit, Spiritualität. Unter Ausgeglichenheit verstehen wir eine Geist-Körper-Seele-Balance. Eine zu starke Fixierung auf unsere »Bedürfnisse« führt oftmals zu Stress und zu einer Überproduktion der Stresshormone Adrenalin und Kortisol, die uns krank machen kann. Natürlich sind finanzielle Sicherheit – ein zumindest einigermaßen zufrieden machender Job und die Fürsorge für die Familie – überaus wichtig. Aber ebenso wichtig ist es, sich um sich selbst zu kümmern. Das bleibt bei Frauen leider oft auf der Strecke, da sie das Wohl der anderen über ihr eigenes Wohl stellen. Körperliche, geistige und/oder emotionale Überlastung sind die Folge.

Ausgeglichenheit im Sinne von »Sich um sich selbst kümmern« bedeutet für uns:

- gesundes Körpergewicht
- gesunde, vollwertige Ernährung
- Vermeiden von Fast Food und Fertigmahlzeiten
- regelmäßiger Sport, der die Ausdauer fördert, den Körper kräftigt, dehnt und die Beweglichkeit erhöht
- Auszeiten – ob beim Spazierengehen, Musikhören, Meditieren, bei Wellness oder In-der-Natur-Sein
- soziale Kontakte pflegen

Diese Aktivitäten helfen, den Alltagsstress abzustreifen. Die Zeit für uns selbst hat einen enorm wichtigen Stellenwert in unserem Leben, in der wir unser Inneres bewusst wahrnehmen und wieder zu uns finden. »Schaff ich nicht«, sagen Sie vielleicht. Dann schlagen wir Ihnen vor, damit zu beginnen, jeden Tag etwas Schönes für sich zu tun.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe (unverdauliche Pflanzenfasern) unterstützen den Nahrungstransport im Magen-Darm-Trakt. Sie fördern einen regelmäßigen Stuhlgang und halten die Darmwände gesund, durch die Nährstoffe aus der Nahrung in den Körper gelangen. Wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe in unserer Nahrung (»Frühstücksbrei auf drei Arten«, Seite 42) sind außerdem gesundes »Futter« für unsere Darmflora und für gute Bakterienkulturen. Diese wiederum sorgen für:

- die Synthese von Vitaminen
- die bessere Produktion von Glückshormonen wie Serotonin
- eine gesunde Darmfunktion und die Bekämpfung schädlicher Darmbakterien
- eine gesunde Darmwand, durch die gesunde Nährstoffe leichter in den Körper gelangen und Toxine zurückgehalten werden.

Ballaststoffe sind auch für den Hormonstoffwechsel im Verdauungstrakt wichtig, da sie überschüssige Östrogene binden und abführen. Tatsächlich wird eine ballaststoffreiche Diät zur Senkung des erhöhten Östrogenspiegels für Frauen mit starkem Prämenstruellem Syndrom (PMS) empfohlen. Ballaststoffreiche Kost ist ebenso für Frauen in der Peri- und Postmenopause günstig, um die Darmtätigkeit zu verbessern, Stimmungsschwankungen und Entzündungen zu mindern und Stressabbauprodukte auszuleiten. Aus diesen Gründen sind die meisten Rezepte in diesem Kochbuch ballaststoffreich.

BEWEGUNG UND SPORT

Bewegung in allen ihren Formen ist wichtig und gut für den Körper. Wenn Sie tagsüber am Schreibtisch sitzen, sollten Sie häufiger mal aufstehen – ungefähr alle 50 Minuten – sich dehnen, lockern oder ein wenig umhergehen. Falls nötig, lassen Sie sich vom Timer

Ihres Smartphones daran erinnern. Finden Sie eine Bewegungsform bzw. eine Sportart, die zu Ihnen passt und Ihnen Spaß macht. Ob es eine Mannschaftssportart ist, der Besuch im Fitnessstudio, wandern, laufen, Pilates, Yoga, Tanzen – ganz egal. Hauptsache, Sie bleiben in Bewegung und haben Spaß daran, und zwar etwa 5-mal pro Woche. Ideal ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport und Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichtssinns. Schonende Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren kommen hier ebenfalls in Betracht.

Es gibt unendlich viele sportliche Aktivitäten. Für Jugendliche werden 60 Minuten und für Erwachsene mindestens 30 Minuten täglich empfohlen. Wenn Sie nicht wissen, was für Sie am besten geeignet ist, können Sie sich auch von einem Profi beraten lassen.

Großes Plus beim Sport: Die Atmung wird intensiviert. Dabei wird eher die tiefere Bauchatmung in Anspruch genommen als die flachere Brustatmung, zu der wir tendieren, wenn wir gestresst oder ängstlich sind. Bei sportlicher Anstrengung atmen wir schneller und tiefer. Insbesondere bei Pilates und Yoga ist der Atemrhythmus und die Atemtiefe integraler Bestandteil der Übungen. Studien haben gezeigt, dass regelmäßiger Sport und richtiges, tiefes Atmen sich auf Wechseljahrsbeschwerden lindernd auswirken.

Der Ausdruck »Wer rastet, der rostet« ist wahr. Egal wie alt Sie sind – regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung regen den Stoffwechsel an, fördern die Verdauung, halten den Körper jung und beweglich, steigert das allgemeine Wohlbefinden und verbessern das hormonelle Gleichgewicht und damit die psychische Ausgeglichenheit.

DARMGESUNDHEIT

Man könnte sagen, ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein hormonelles Gleichgewicht und Wohlbefinden. Ein geschwächter Darm

dagegen führt oft zu Infektionen mit milden Entzündungen, ohne dass man diese bemerkt. Das kann zu einem hormonellen Ungleichgewicht in den endokrinen Drüsen, Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen führen. Verwöhnen Sie Ihren Darm deshalb mit gesunden Gerichten aus diesem Buch.

Bestimmte Bakterienkulturen sorgen dafür, dass dieses sensible Organ gesund bleibt. Diese Bakterien produzieren kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die von den Darmzotten an der Darmwand aufgenommen und dadurch größer und robuster werden. Je größer die Darmzotten sind, desto besser können sie Makro- und Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe resorbieren. Robuste, gesunde Darmzotten sind wehrhafter gegen unerwünschte Substanzen und können die Nahrung besser verwerten.

Der Darm von Menschen in westlichen Industrieländern ist im Vergleich von weniger Bakterienkulturen besiedelt. Das liegt insbesondere am fahrlässigen Einsatz von Antibiotika, die nicht nur schädliche Bakterien im Körper abtöten, sondern auch die gesunde Darmflora schädigen, sowie an einer tendenziell ballaststoffarmen Ernährung mit wenig präbiotischen Nahrungsmitteln. Dadurch erhalten nützliche Darmbakterien nicht genügend Nährstoffe, um sich zu vermehren.

Präbiotische Nahrungsmittel, von denen die guten Darmbakterien sich ernähren, sind beispielsweise Artischocken, Chicorée, Knoblauch, Schwarzwurzel, Spargel, Topinambur, Zwiebeln und Hülsenfrüchte.

Probiotische Nahrungsmittel wiederum enthalten Bakterien, die die Darmfunktion unterstützen und vor schädlichen Mikroorganismen schützen. Dazu gehören Joghurt, fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Kimchi, Miso, Natto (japanisches Lebensmittel aus Sojabohnen), Fufu (in der schwarzafrikanischen Küche ein Brei aus Maniok oder Yams und Kochbananen), unpasteurisierter Essig,

hochwertige Käsesorten, Ayran, Kombucha, Lassi oder Kefir. Präbiotische Nahrungsmittel und probiotische Bakterien sind auch für den Östrogenstoffwechsel und die Östrogenresorption ebenso wichtig wie eine einwandfreie Leberfunktion.

EINKAUFEN: FRISCH UND REGIONAL

Es ist nicht nur wichtig, was wir essen, sondern auch woher unser Essen stammt. Heutzutage kann man fast das ganze Jahr über frische Lebensmittel kaufen, sodass man manchmal gar nicht mehr weiß, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Oft werden diese Lebensmittel über Tausende von Kilometern vom Anbaugebiet bis zum Supermarkt transportiert. Wir raten dazu, nur zu kaufen, was gerade Saison hat – und das klappt am besten mit regional angebauten Lebensmitteln, zumal diese Produkte auch keine halbe Weltreise und Lagerzeiten hinter sich haben. Aus diesem Grund sind sie auch besonders frisch und aromatisch und haben einen höheren Nährstoffgehalt. Außerdem werden auf diese Weise die regionalen landwirtschaftlichen Betriebe unterstützt und die Umwelt geschont, weil weniger Treibstoff durch die kurzen Transportwege verbraucht wird und der ökologische Fußabdruck weitaus geringer ist. Wenn Sie einen Wochenmarkt, einen Bauernmarkt oder einen Hofladen in Ihrer Nähe haben, empfehlen wir Ihnen, dort einzukaufen. Hier beziehen Sie Obst und Gemüse oft direkt vom Erzeuger. Frischer geht es nicht.

ESSENSREGELN

Emma spricht in ihren Workshops häufig über die Vorteile, Mahlzeiten selbst zuzubereiten und wie diese die Verdauung unterstützen. Fest steht, dass bereits bei der Planung und Zubereitung von Speisen der Speichelfluss angeregt wird – und so beginnt der Verdauungsprozess lange, bevor Sie sich zum Essen

an den Tisch gesetzt haben. Auch die Art und Weise, wie man isst, hat große Wirkung auf Verdauung und Gesundheit. Mit den folgenden Tipps werden Ihre Mahlzeiten für Sie besonders bekömmlich:

- Setzen Sie sich zum Essen immer hin.
- Konzentrieren Sie sich auf die Mahlzeit und lassen Sie sich nicht durch Fernsehen, elektronische Geräte, Zeitungen, Zeitschriften oder Bücher ablenken.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten, wenn möglich, in Gesellschaft anderer ein.
- Legen Sie Ihr Besteck beim Kauen ab.
- Nehmen Sie nur kleine Bissen in den Mund und kauen Sie jeden Bissen 20- bis 30-mal, um die Nahrung gut zu zerkleinern.
- Leeren Sie den Mund erst vollständig, bevor der nächste Bissen folgt.

Diese Essregeln sind für Ihre Gesundheit nicht unerheblich, da durch gründliches Kauen die Nahrung gut eingespeichelt und zerkleinert wird. So kann der Nahrungsbrei leichter vom Magen aufgenommen und weiterverarbeitet werden. Nährstoffe und Energie werden deutlich besser vom Darmtrakt resorbiert. Das bedeutet letztlich weniger Arbeit für Ihren Verdauungsapparat. Nicht zuletzt wird Ihre Mahlzeit durch das bewusste Zerkleinern der Nahrung zu einem intensiveren Geschmacks- und Aromenerlebnis.

FETTE

Fette hatten lange einen schlechten Ruf. Dabei gibt es nicht nur schlechte, sondern auch gute Fette. Dennoch stand in den letzten vierzig Jahren Fett unter Generalverdacht, und es wurde empfohlen, sich möglichst fettarm zu ernähren. Allerdings ist Fett ein Geschmacks-träger, und um fettarmen Speisen Geschmack zu verleihen, setzte man unter anderem Zucker zu. Das verursachte wiederum andere Probleme (siehe Stichwort »Zucker«, Seite 23).

Schlechte Fette sind Transfette oder gehärtete Fette, die zu den ungesättigten Fetten gehören und industriell aus Pflanzenfett gewonnen werden. Pflanzenfett mag sich zuerst einmal gesund anhören, aber die daraus gewonnenen Transfette werden nach neueren Studien mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht, der weltweit häufigsten Todesursache (zunehmend auch bei Frauen).

Transfette wirken im Körper stark entzündungsfördernd. Sie sind lange haltbar und stecken insbesondere in verarbeiteten Lebensmitteln, Fertigprodukten, Margarinen, Kuchen und anderen Backwaren aus dem Supermarkt. Werfen Sie vor dem Kauf eines Lebensmittelprodukts daher immer einen Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe.

Saturierte (gesättigte) Fette im Übermaß können hinsichtlich der weiblichen Hormone die Umwandlung von einer starken Form von Östrogenen in schwächer wirksame blockieren. Wir empfehlen daher, saturierte Fette wie in Sahne und durchwachsenem Fleisch möglichst zu vermeiden.

Gute Fette sind insbesondere in nativem Olivenöl extra enthalten. Phytosterole im Olivenöl tragen zur Senkung des schlechten LDL-Cholesterins bei und wirken entzündungshemmend. Eine Studie hat bestätigt, dass bei einer sogenannten Mittelmeerdiät, bei der besonders viel kalt gepresstes Olivenöl verwendet wird, ein hoher Wert an Antioxidanzien im Blut nachgewiesen werden kann. Interessanterweise werden Antioxidanzien auch in Zusammenhang mit Gewichtsreduktion gebracht.

Nutzen Sie Olivenöl auch zum Kochen. Es bleibt beim Erhitzen stabil und kann sogar stark erhitzt werden. Sein Rauchpunkt liegt bei 210°C, also weit über der idealen Temperatur zum Anbraten von Nahrungsmitteln. Die Verdaulichkeit von Olivenöl wird angeblich durch starkes Erhitzen nicht beeinträchtigt. Wichtig: Kaufen Sie nur natives Olivenöl extra. Andern-

falls kann es mit anderen Pflanzenölen gestreckt sein und büßt seine gesundheitlichen Vorteile ein. Kalt gepresstes Olivenöl kostet zwar etwas mehr, aber seine gesunden Eigenschaften überwiegen den Preis. Lagern Sie kalt gepresstes Öl an einem kühlen, dunklen Ort in einer Glas- oder Keramikflasche und achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum.

Omega-3-Fettsäuren zeigen positive Effekte, wenn es um den weiblichen Hormonausgleich geht. Mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften können sie Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms (PMS) und der Wechseljahre lindern und zudem stimmungsaufhellend wirken. Die besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Fische wie Hering, Sardinen, Lachs und Makrele (frisch oder als Konserve). Omega-3-Fette stecken in kleineren Mengen auch in Tintenfisch, Austern und Muscheln, wenn sie aus nachhaltiger Fischerei stammen (siehe folgendes Stichwort »Fisch und Meeresfrüchte«).

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Prüfen Sie, ob das Produkt aus einer Aquafarm stammt und aus welcher Region es kommt. Einige Länder haben strenge Anforderungen an Wasserqualität und Futter bei Aquakulturen. Prüfen Sie, ob Ihr Fischhändler seine Ware aus verantwortungsvollen Quellen bezieht. Diese Produkte sind neben kleinen Fischen aus Wildfang, Tintenfisch und Schalentieren ideal für den Hormonausgleich. Folgendes sollten Sie beachten:

- Fisch und Meeresfrüchte, besonders Schalentiere, sollten Sie nur aus sauberen Gewässern kaufen.
- Große Fische können Schwermetalle (insbesondere Quecksilber) oder andere Toxine anreichern.

Hinweis: Große Fische, die es zu vermeiden gilt, sind Thunfisch, Kaiserbarsch, Seewolf und Schwertfisch, da diese tendenziell viel

Schwermetalle wie Quecksilber anreichern, die sich negativ auf den Hormonhaushalt auswirken können.

FLEISCH

Nach wie vor wird eifrig über die Vor- und Nachteile des Fleischkonsums diskutiert. Wir sind der Meinung, dass frisches, nicht verarbeitetes Fleisch durchaus für unseren Körper gut ist: Rind, Lamm, Schwein, Geflügel oder Wild sowie Fisch und Meeresfrüchte.

Das Wichtigste ist, zu wissen, woher das Fleisch stammt. Wir empfehlen, sich an folgende Richtlinien zu halten:

- **Rotes Fleisch:** Erkundigen Sie sich vor dem Kauf, woher das Fleisch stammt. Am besten ist das Fleisch von Tieren aus artgerechter Weidehaltung aus Regionen mit gesundem Boden. Verzicht auf Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch aus Intensivmast und Massenhaltung.
- **Weißes Fleisch:** Am besten ist Fleisch von Geflügel aus Bio- oder Freilandhaltung, die ohne Hormone oder Antibiotika im Futter auskommen.
- **Frisches Fleisch** ist abgepacktem oder verarbeitetem Fleisch vorzuziehen, da letzteres Konservierungs- und andere Zusatzstoffe enthalten kann, die sogar karzinogen sein können.

GARTENARBEIT

Egal wie groß die Fläche ist – das Arbeiten im Garten hat eine äußerst heilsame Wirkung auf Körper und Geist. Die körperlich anstrengende Betätigung an der frischen Luft kann meditativ sein und beim Stressabbau helfen. Gleichzeitig bietet ein Garten die Möglichkeit, sich mit gesunden Nahrungsmitteln selbst zu versorgen. Ob in Töpfen auf dem Balkon, im Beet im Garten oder auf einem gemieteten Feld – Obst, Kräuter und Gemüse lassen sich überall anpflanzen. Der Geschmack und das

Aroma von selbst angebautem Obst oder Gemüse sind aber häufig weitaus besser als alles, was Sie im Supermarkt kaufen können. Für das Rezept »Polentahähnchen mit Gurken-Linsen-Salat« (Seite 133) hat Jill frische Minze aus ihrem Garten verwendet, und sie schwärmt noch immer davon, wie köstlich das frische Kraut schmeckt.

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit dem Gärtnern haben, probieren Sie es einfach aus. Selbst auf der kleinsten Fläche lässt sich etwas anbauen. Zahlreiche nützliche Tipps finden Sie im Internet, in Fernseh- und Radiobeiträgen, Fachbüchern und Gartenzeitschriften. Bevor Sie loslegen, besuchen Sie am besten eine Gärtnerei in Ihrer Gegend, in der Sie gesunde Pflanzen/Setzlinge und viele wertvolle Ratschläge erhalten. Noch ein Plus: Ihre Kinder können Ihnen im Garten bei Anbau und Ernte helfen und dabei viel darüber lernen, woher ihr Essen stammt. Jill volontierte letztes Jahr in einem Schulgarten und war beeindruckt von der Begeisterung, mit der die Kinder sich um die Pflanzen kümmerten. Dadurch erlangten sie ein weitaus größeres Bewusstsein für das, was Nahrung und gesundes Essen ist, als über jeden theoretischen Unterricht. Gemüseanbau macht Riesenspaß, bietet so manche Überraschung und ist für das allgemeine Wohlbefinden einfach gut.

GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE

Zu einer gesunden, vollwertigen Ernährung gehören Getreide, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte. In unseren Rezepten verwenden wir gentechnikfrei angebaute, möglichst wenig verarbeitete Produkte. Welche Sorten und Mengen Sie essen können, hängt dabei ganz davon ab, wie Sie bestimmte Lebensmittel vertragen. Die Auswahl ist groß.

Getreide enthält mehr oder weniger große Mengen an Gluten (Klebereiweiß). Dazu gehören Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, einige Haferarten, Kamut, Emmer und Einkorn (Faro).

Pseudogetreide sind dagegen glutenfrei. dazu gehören Samen von Gräsern wie Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Reis und Zwerghirse (Teff), aber auch Mais.

(Pseudo-)Getreide ist überaus gesund. Besonders hervorzuheben ist Hafer – ob als ganzes Getreide, geschrotet oder als Flocken (außer Instant) –, weil er viele wertvolle lösliche und unlösliche Ballaststoffe enthält. Die löslichen Fasern (Betaglucan) sorgen dafür, dass der Nahrungsbrei langsam verdaut wird und der Blutzuckerspiegel deshalb nicht zu stark steigt. Wir haben mehrere Hafergerichte aufgenommen (»Frühstücksbrei auf drei Arten«, Seite 42, oder »Roter Haferbrei«, Seite 47). Anderes Getreide, zum Beispiel Vollkornweizen und Vollkorngerste, enthalten das Präbiotikum Inulin, das die Vermehrung gesunder Darmbakterien begünstigt.

Ein Superkorn ist das Pseudogetreide Quinoa, eines der wenigen pflanzlichen Nahrungsmittel, das alle essenziellen Aminosäuren in sich hat. Quinoa enthält auch große Mengen entzündungshemmender sekundärer Pflanzen- und Ballaststoffe. Überdies enthält Quinoa wie Amaranth und Buchweizen reichlich Magnesium. Dieser Mineralstoff ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt (Seite 20). Besonders für Frauen, die unter Angstzuständen und Verspannungen aufgrund des Prämenstruellen Syndroms (PMS) oder den Wechseljahren leiden, kann er hilfreich sein.

In der typisch westlichen Ernährung wird Getreide zumeist in Form von Brot oder Müsli zum Frühstück, als belegtes Brötchen zum Mittagessen, als Kuchen am Nachmittag und als Pasta, Pizza oder Burger am Abend konsumiert. Getreide zu jeder Mahlzeit ist jedoch nicht unbedingt die ideale Ernährungsform. Greifen Sie auch auf andere (Pseudo-)Getreidesorten zurück oder ersetzen Sie sie hin und wieder Getreide durch Hülsenfrüchte oder eine zusätzliche Portion Gemüse, um dem Verdauungssystem eine kleine Verschlauf-

pause vom Getreide zu gönnen. In unserem Buch haben wir eine Vielzahl an Rezepten mit (Pseudo-)Getreide aufgenommen, die für viel Abwechslung in Ihrem Speiseplan sorgen.

Hinweis: Leiden Sie nach dem Verzehr von Getreide und Getreideprodukten stets unter Blähungen, Krämpfen, Durchfall oder Verstopfung und stellen Sie zudem unerklärlichen Gewichtsverlust oder Müdigkeit an sich fest, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Er kann untersuchen, ob den Beschwerden eine ernsthafte Erkrankung zugrunde liegt. Bleiben die Untersuchungen ergebnislos, dann leiden Sie oder Ihr Familienmitglied eventuell an einer Glutenunverträglichkeit. In diesem Fall sollte glutenhaltiges Getreide möglichst aus dem Speiseplan verbannt werden.

GEWOHNHEITEN ÄNDERN

Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper muss nicht schwierig sein. Worauf es ankommt, sind einige grundlegende Kenntnisse über gesunde Ernährung, was und wann Sie etwas essen, sowie eine gewisse Routine.

Basiswissen über Ernährung aneignen

Kenntnisse über gesunde Ernährung muss man zuerst erwerben. Das erfordert ein wenig angelesenes Wissen, durch das Sie den Wert von Nahrungsmitteln und ihre positive Wirkung auf den Körper kennenlernen.

Die richtige Wahl beim Essen treffen

Hier geht es darum, was Sie essen und wie häufig. Wenn Sie regelmäßig auswärts essen, achten Sie vielleicht gar nicht darauf, ob Ihr Gericht viele Vitalstoffe enthält oder nicht. Wir bieten Ihnen diese Rezeptesammlung als Orientierungshilfe an, beim Essen die richtige Wahl zu treffen – sei es zu Hause oder außer Haus. Sie werden schnell feststellen, dass

zahlreiche gesunde Zutaten häufig in unseren Rezepten auftauchen. Nach diesen Zutaten sollten Sie auch auf den Speisekarten im Restaurant Ausschau halten.

Klar, will man von Zeit zu Zeit auch mal unvernünftig sein und sich was Leckeres genehmigen, das mehr Kohlenhydrate, Zucker und/oder Fett enthält, als es gut ist. Das ist kein Verbrechen, solange Sie nicht allzu häufig über die Stränge schlagen. Genießen Sie es umso mehr und treffen Sie beim nächsten Ma(h)l wieder eine gesunde Wahl.

Routinen entwickeln

Wenn wir ehrlich sind, wissen wir ziemlich genau, wenn wir etwas essen, das nicht besonders gesund ist. Im Idealfall sollte die Zubereitung von nährstoffreichen Mahlzeiten zu einer ganz normalen Angelegenheit werden. Wie entwickelt man eine solche Gewohnheit? Ganz einfach: Hören Sie auf Ihre Intuition oder Ihr Bauchgefühl und nicht so sehr auf Ihre Gelüste oder Ihren Appetit. Ihre Intuition sagt Ihnen recht genau, was Ihr Körper gerade braucht. Damit liegen Sie selten falsch. Schon nach kurzer Zeit werden Sie erstaunt feststellen, dass Sie ganz gewohnheitsmäßig Gesundes und Nahrhaftes essen und trinken.

HORMON AUSGLEICHENDE LEBENSMITTEL

Lokale kurzzeitige Entzündungen sind eine natürliche Reaktion des Körpers auf Verletzungen oder Infekte. Chronische Entzündungen jedoch können bei Frauen zu Hormonstörungen und Gewichtszunahme führen. Zu den Nahrungsmitteln mit besonderer hormonausgleichender und entzündungshemmender Wirkung gehören beispielsweise:

- Ingwer
- Kurkuma
- Omega-3-Fettsäuren in Fisch und Meeresfrüchten, Leinsamen, Walnüssen, Chiasamen

- Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) in Gemüse, Obst, Kräutern, Hülsenfrüchten, Kakao und Tee

Ingwer wirkt entzündungshemmend. Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von 1 Teelöffel frisch geriebenem Ingwer pro Tag kurz vor und an den ersten Tagen der Monatsblutung Menstruationsschmerzen lindert. Es ist außerdem wissenschaftlich erwiesen, dass Ingwer so stark wie Medikamente gegen Menstruationsbeschwerden wirken kann. Seine erhebliche entzündungshemmende und antioxidative Wirkung lässt sich demnach auch zur Linderung von Beschwerden in der Perimenopause einsetzen. Eine reichliche Portion Ingwer steckt zum Beispiel in den »Feigen-Ingwer-Schnitten« (Seite 149), der »Nahrhaften Brühe mit Ingwer und Pilzen« (Seite 74) oder im »Gebratenen Reis mit Gemüse und Ingwer« (Seite 93). Sie können Ingwer auch selbst einlegen (Seite 35) und unter einen Salat mischen.

Kurkuma ist ein Allround-Entzündungshemmer und ein Antioxidans. Bei ihrer klinischen Arbeit erzielte Emma überraschende Ergebnisse mit dem Wirkstoff Curcumin, der in der Kurkumawurzel (als Gewürz und als Nahrungsergänzungsmittel) enthalten ist. Dank ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften wirkt die Kurkumawurzel bei Erkrankungen wie Endometriose oder bei Beschwerden in und nach den Wechseljahren lindernd. Durch die Unterstützung der Leberfunktion beeinflusst Curcumin den Hormonausgleich positiv und hilft außerdem auch bei Gelenk- und Muskelschmerzen oder -entzündungen in den Wechseljahren. Probieren Sie einmal »Brunnenkresse-Mango-Salat mit Kurkuma-Garnelen« (Seite 105) oder »Brühe mit Lachs und Kurkuma« (Seite 98).

Omega-3-Fettsäuren haben für das weibliche Hormongleichgewicht eine hilfreiche entzündungshemmende Wirkung.

Langfristig können Omega-3-Fettsäuren sehr hilfreich sein bei:

- leichten Depressionen
- Hitzewallungen
- Menstruationsschmerzen
- Endometriose

Die beste, aber bei Weitem nicht einzige Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist Fisch, insbesondere Lachs, Hering oder Makrele. Vegetarier können stattdessen auf Leinsamen, Walnüsse und Chiasamen zurückgreifen. Viele Rezepte in diesem Buch liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Probieren Sie den selbst gebeizten Lachs (Seite 32), das »Hafer-Bee- ren-Frühstück aus dem Glas« (Seite 53) oder die »Brühe mit Lachs und Kurkuma« (Seite 98).

Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole, die für die oft intensive Farbe von Obst oder Gemüse verantwortlich sind. Sie haben eine antioxidative und antientzündliche Wirkung, unterstützen das Nerven- und kardiovaskuläre System, reduzieren die Insulinresistenz und wirken cholesterinsenkend. Viele prämenstruelle und Wechseljahrsbeschwerden sowie andere Frauenleiden können durch den Verzehr von flavonoidreichen Speisen und Getränken gelindert werden. Viele Gerichte in diesem Buch enthalten größere Mengen an Flavonoiden.

HORMONAKTIVE SUBSTANZEN (ENDOKRINE DISRUPTOREN)

Über Schadstoffe aus der Umwelt und ihre potenzielle hormonstörende Wirkung liegen viele Studien vor. Endokrinstörende Chemikalien behindern Synthese, Sekretion, Transport, Wirkung oder Abbau von natürlichen Hormonen. Diese Störung kann entweder Hormone in ihrer Wirkung blockieren oder imitieren, was unterschiedliche Folgen haben kann.

Belgische Langzeitstudien aus den frühen 1990er-Jahren haben beispielsweise gezeigt, dass Belgien nicht nur die weltweit höchste

Dioxinbelastung hatte, sondern überdies auch die höchste Zahl und die schwerste Form von Endometriosefällen (gutartige Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut). Bislang gibt es keine epidemiologischen Studien, die einen Zusammenhang zwischen Endometriose und bestimmten Chemikaliengruppen bestätigen. Doch gilt eine große Zahl natürlicher wie synthetischer Substanzen heute als endokrin störend. Dazu gehören Schwermetalle (Arsen, Blei, Cadmium, Quecksilber), Pharmazeutika, Dioxin und dioxinartige Verbindungen, polychlorierte Biphenyle (PBC), DDT und andere Pestizide, außerdem in Kunststoffverbindungen wie Bisphenol A (BPA) und Phthalate. Diese werden als »Xenoöstrogene« bezeichnet. Sie stecken in vielen Alltagsprodukten wie Konserven, Kunststoffflaschen oder Spielzeug sowie in Feuerschutzmitteln, Nahrungsmittelzusätzen, Reinigungsmitteln und Kosmetika.

Persistente organische Schadstoffe (POS) haben erwiesenermaßen eine endokrin störende Wirkung: Sie besetzen Östrogenrezeptoren und behindern die Schilddrüsenfunktion. Dabei handelt es sich um eine Reihe von chemischen Stoffen, die entweder synthetisch hergestellt werden oder als Nebenprodukt in der industriellen Produktion entstehen. Auch chlororganische Verbindungen wie DDT gehören zur Gruppe der POS. Aufgrund ihrer toxischen Wirkung wurden sie in den späten 1970er-Jahren verboten. Durch Altlasten in der Umwelt und potenzielle Anreicherung im Körpergewebe sind diese Verbindungen jedoch immer noch eine Gefahr. POS gelangen primär durch den Verzehr von tierischen Fetten wie Fisch, Fleisch und Milchprodukte in den Organismus. Die Konsequenz daraus heißt: Wählen Sie Fleisch, Milchprodukte und Eier in Bioqualität und aus Regionen, in denen Boden und Wasser als frei von diesen hormonell wirksamen Substanzen gelten. Einige Fischzüchter prüfen beispielsweise regelmäßig Wasser- und Futter auf diese Schadstoffe.

Noch ein paar Tipps: Beim Kauf von Konserven sollten Sie vorab prüfen, ob die Doseninnenbeschichtung frei von Bisphenol A (BPA) ist, oder gleich zu Konserven in Glasbehältern greifen. Vermeiden sollten Sie möglichst auch Lebensmittel in Plastikverpackung. Vor allem ist es wichtig, diese Produkte nicht in der Kunststoffverpackung zu erhitzen.

Bei Kosmetika sollten Sie zu Produkten greifen, die frei von Parabenen, Phtalaten, Nanopartikeln und synthetischen Duftstoffen sind.

Ihre Leber verrichtet täglich Schwerstarbeit, um die natürlichen Stoffwechselprodukte abzubauen und auszuleiten. Deshalb sollten hormonstörende Stoffe minimiert werden – bedeuten sie doch zusätzliche Arbeit für die Leber, was zu Symptomen wie Müdigkeit und depressiven Verstimmungen führen kann.

Das Ziel ist es, die toxische Belastung unseres Körpers zu reduzieren. Ganz vermeiden lässt sie sich ohnehin nicht, aber so manche Schadstoffe können ohne Probleme umgangen werden, zum Beispiel, indem man weitgehend auf parfümierte Produkte verzichtet.

KNOCHENGESUNDHEIT

Am stärksten sind unsere Knochen im Alter von 20 bis 30 Jahren – und auch wenn ständig Knochenmasse neu gebildet wird, werden sie im Alter schwächer. Wer auf seine Knochengesundheit achtet, verlangsamt diesen degenerativen Prozess mit großer Wahrscheinlichkeit. Frauen nach der Menopause haben das größte Risiko für Knochenbrüche durch Osteoporose. Durch gesunde Ernährung und reichlich Bewegung können Sie allerdings viel für Ihre Knochengesundheit tun.

Wenn wir an starke Knochen denken, kommt uns zunächst Kalzium als wichtigster Nährstoff in den Sinn. Das stimmt, doch sind auch andere Nährstoffe wie Magnesium, Mangan, Zink, Bor, Vitamin D, C, A und K, aber auch inulinreiche und präbiotische Nahrungsmittel an der Gesunderhaltung der Knochen beteiligt.

Eine gemüsensearme Ernährung geht demnach buchstäblich an die Knochen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine erhöhte Zufuhr von Gemüse, Kräutern und Obst den Verlust von Knochenmasse, insbesondere bei Frauen nach der Menopause, verlangsamen kann.

Kalzium scheint interessanterweise genau wie Magnesium die Beschwerden bei starkem Prämenstruellem Syndrom (PMS) zu lindern. Kalziumreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Algen, Artischocken, grünes Blattgemüse und Brokkoli, Eier, Fisch (Lachs, Sardinen), Hülsenfrüchte, frische und getrocknete Kräuter, Mandeln, Milchprodukte (insbesondere Hartkäse), Sesam und Tahini, Sprossen, Tofu, Trockenfrüchte, Vollkornweizen und Buchweizen. Beachten Sie, dass Koffein in Kaffee, Schokolade, einigen Teesorten, Cola und Energydrinks Kalzium bindet und vernichtet, ebenso wie Alkoholkonsum. Genießen Sie diese Lebensmittel also nur in Maßen.

Magnesium enthalten zum Beispiel Nahrungsmittel wie Vollkorngerste, Pseudogetreide wie Quinoa, Naturreis und Hirse, grünes Blattgemüse, frische und getrocknete Kräuter, Mandeln, Nüsse und Saaten (vor allem Kürbiskerne), Kakao, Eier und Hülsenfrüchte. Viele unserer Rezepte mit diesen Zutaten sind deshalb besonders gut für die Knochengesundheit. Probieren Sie den »Salat mit Wakame-Algen und knusprigem Tofu« (Seite 94) oder »Spiegeleier mit Spinat« (Seite 55).

Vitamin D unterstützt das Knochenwachstum und die Knochenbildung sowie den Kalziumstoffwechsel. Im Wesentlichen wird es durch Sonneneinstrahlung vom Körper selbst gebildet und in nur geringem Umfang über die Nahrung zugeführt. Wer sich täglich 20 Minuten mit freien Armen in der Sonne aufhält, hat seinen täglichen Bedarf an Vitamin D bereits gedeckt. Um zu überprüfen, ob Ihr Körper ausreichend mit Vitamin D versorgt ist, genügt ein einfacher Bluttest beim Hausarzt.

Vitamin K fördert die Aktivierung von Osteocalcin für stärkere Knochen. Es steckt in großen Mengen in Natto, einer japanischen Spezialität aus fermentierten Sojabohnen. Natto ist kaum im traditionellen Einzelhandel zu finden (allenfalls als TK-Ware in asiatischen Lebensmittelgeschäften). Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Japanerinnen, die regelmäßig Natto essen, ein geringeres Risiko für Knochenbrüche haben. In geringeren Mengen liegt Vitamin K in handwerklich hergestelltem Hartkäse mit Rinde wie Parmesan, Manchego oder Gouda vor. Wenn Sie einen Vitamin-K-Mangel haben, ist es eventuell einfacher, es in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen.

Inulinreiche Nahrungsmittel wie Allium-Gewächse (Zwiebeln, Knoblauch, Lauch), Bananen, Topinambur, Vollkorngetreide und Spargel haben einen präbiotischen Effekt, wodurch die Kalziumaufnahme und die Mineralisierung der Knochen verbessert wird. Dies kommt insbesondere Heranwachsenden und Frauen nach der Menopause zugute.

Präbiotische Nahrungsmittel fördern das Wachstum gesunder Bakterien im Dickdarm. Eine gesunde Darmflora aber ist die Voraussetzung dafür, dass Kalzium durch die Darmwände in den Blutkreislauf gelangt.

Kadmium, wie es durch das Rauchen oder durch Zigarettenrauch in den Körper gelangt, kann das Risiko für Osteoporose übrigens um bis zu 20 Prozent erhöhen.

LEBERFUNKTION

Die Leber ist ein viel beschäftigtes Organ. In unserem Körper finden permanent Stoffwechselprozesse statt, und die Leber spielt eine Hauptrolle beim Abbau von Stoffwechselprodukten und bei der Entgiftung. Sie ist auch beteiligt an unserem Gemütszustand. Durch Stressoren kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Kortisol, das von der Leber wieder abgebaut und aus dem

Körper geleitet werden muss. Erschöpfung, Schmerzen, Stimmungsschwankungen und Abwehrschwäche sind Anzeichen, dass die Leber durch zu viele externe und interne Stressoren überlastet ist und nicht mehr ordentlich arbeiten kann.

Ein Beispiel: Eine Frau mit stressigem Beruf trinkt im Büro viel Kaffee, um wach zu bleiben, und am Abend regelmäßig Alkohol, um sich zu entspannen. Sie raucht, benutzt Parfüm und trägt täglich Make-up auf – viel Zusatzarbeit für ihre Leber. Wenn sie dann auch noch zu viel Östrogene produziert, können die Hormone von der Leber nicht mehr abgebaut und aus dem Körper geleitet werden. Die überschüssigen Östrogene zirkulieren im Körper. Sie können schließlich die Beschwerden des Prämenstruellen Syndroms (PMS) verstärken, Hautprobleme wie Akne, stumpfes Haar, Gewichtszunahme und Wechseljahrsbeschwerden hervorrufen. Für die optimale Leberfunktion ist es also nicht nur entscheidend, was Sie essen und trinken, sondern auch was Sie auf Ihre Haut auftragen und welchen Schadstoffen aus der Umwelt Sie sich tagtäglich aussetzen.

Glutathion ist ein körpereigenes Antioxidans, das die Entgiftungsfunktion der Leber unterstützt. Substanzen, die an der Synthese dieses Antioxidans im Körper beteiligt sind, liefern eine Reihe von Gemüsesorten, Obst und Fleisch. Das Antioxidans wird aber auch über die Nahrung aufgenommen und ist insbesondere in Avocado, Brokkoli, Erdbeeren, Grapefruit, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbis, Melone, Pfirsich, Spargel, Spinat und Zucchini enthalten. Flavonoide, wie sie in Zimt, Kurkuma und Kardamom vorliegen, erhöhen die Synthese von Glutathion.

Selen, ein Spurenelement, das zur Glutathionsynthese im Körper benötigt wird, steckt in großen Mengen in Paranüssen.

Cystein, eine schwefelhaltige Aminosäure, von der die Glutathionsynthese abhängt, ist in Knoblauch, Zwiebeln und Eiern enthalten.



In Kombination liefern diese Nahrungsmittel die Bausteine, aus denen der Körper Glutathion herstellen kann. Eine Studie aus dem Jahr 2007 hat ergeben, dass Yoga die Produktion von Glutathion unterstützt.

In den Texten in diesem Buch finden Sie weitere Tipps, wie Sie Ihre Leber entlasten können und von welchen ballaststoffreichen Lebensmitteln Sie mehr zu sich nehmen sollten. Wir informieren Sie außerdem über externe Schadstoffe und die Wirkung von Stress: Sie beeinflussen die Gesundheit Ihrer Leber.

PHYTOÖSTROGENE UND SOJAPRODUKTE

Phytoöstrogene sind pflanzliche Östrogene, die in der Lage sind, an Östrogenrezeptoren in unserem Körper anzudocken. Sie können so auf natürliche Weise die Östrogenaktivität regulieren. Das ist nicht nur von Vorteil, wenn die Östrogenaktivität erhöht, sondern auch wenn sie gesenkt werden soll. Allerdings haben Phytoöstrogene eine ungefähr 100 bis 1000 Mal schwächere physiologische Wirkung als körpereigene Östrogene. Pflanzliche Östrogene stecken in vielen Lebensmitteln, besonders in Algen, Getreide, Hülsenfrüchten (Kichererbsen), Oliven und Saaten (vor allem Leinsamen). In diesem Buch finden Sie zahlreiche Rezepte, die Zutaten mit wertvollen Phytoöstrogenen enthalten.

Phytoöstrogene sind in Sojaprodukten wie gerösteten Sojabohnen, Tofu, Tempeh, Natto, Edamame, Miso und Sojamilch enthalten. Wichtig ist es dabei aber zu prüfen, welche anderen Inhaltsstoffe in Sojamilch und bestimmten Tofusorten stecken. Vorzugsweise sollten Sie zu Produkten mit natürlichen Zutaten greifen. Finden Sie heraus, wo die Sojabohnen angebaut wurden, bzw. entscheiden Sie sich für Bio-Produkte, da Sojabohnen aus bestimmten Ländern mit Cadmium belastet sein können. Außerdem sollten Sie Sojaprodukte wählen, die aus ganzen Bohnen hergestellt sind.

Noch ein Tipp: Beginnen Sie langsam, Sojaprodukte in Ihren Speiseplan zu integrieren, und achten Sie darauf, wie Ihr Körper darauf anspricht. Manche Menschen reagieren mit Intoleranzen oder Allergien auf Soja.

SCHLAF

Es gibt viele Gründe, weshalb man nachts aufwacht und nur schwer wieder in den Schlaf findet. Lebensmittelunverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, Sorgen, Angstzustände oder schlechte Schlafgewohnheiten können die Ursache dafür sein. Oft gibt es auch hormonelle Auslöser – zu viel Kortisol, zu wenig Progesteron, viel Östrogen oder wenig Serotonin.

Serotonin ist der Neurotransmitter (Botenstoff), der sowohl für Glücksgefühle als auch für guten Schlaf sorgt. Über 80 Prozent des Serotonins wird im Darm produziert. Serotonin ist unter anderem Ausgangspunkt für die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon. Nahrungsmittel mit schlaffördernder Wirkung enthalten in der Regel auch antientzündliche und verdauungsfördernde Vitalstoffe, wie sie alle Rezepte in diesem Buch liefern.

Es gibt ein besonderes Bettthupferl, das Sie besser in den Schlaf finden lässt: Kürbiskerne. Sie enthalten reichlich L-Tryptophan. Diese wohlschmeckende Aminosäure ist der Grundbaustein für die Synthese des Glückshormons Serotonin im Gehirn. Laut neuer Studien haben bereits 35 Gramm Kürbiskerne am Abend eine schlaffördernde Wirkung. Kürbiskerne sind ebenso wie Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte eine hervorragende Quelle für Magnesium. Dieser Mineralstoff beruhigt und entspannt Nerven und Muskeln und fördert den Schlaf.

Bei Schlafstörungen sollten Sie darauf achten, bereits vor dem Schlafengehen einige Zeit in einem abgedunkelten Raum zu verbringen, da dadurch die Produktion von Melatonin angeregt wird. Um den erholsamen Schlaf nicht zu beeinträchtigen, sollte der Schlafraum

nicht zu warm oder zu kühl temperiert sein und kein zu heller Radiowecker oder elektronische Geräte in Bettnähe stehen. Hilfreich für einen besseren Schlaf können regenerierende Yoga-Übungen oder mentale Entspannung. Jill nutzt zum Beispiel eine Entspannungsmeditation, um wieder einschlafen zu können, wenn sie mitten in der Nacht aufwacht.

STRESS

Unser Alltag scheint immer hektischer zu werden. »Ich bin im Stress«, hört man nur allzu oft im Kollegen-, Freundes- und Familienkreis.

Was ist Stress? Er kann definiert werden als natürliche menschliche Reaktion auf tatsächlichen oder empfundenen Druck zur Bewältigung von herausfordernden oder auch gefährlichen Situationen. Dieser Druck kann durch unsere Umgebung verursacht werden, beispielsweise durch die Anforderungen und Erwartungen, die andere oder wir selbst an uns stellen. Wir fühlen uns überlastet, angespannt, beunruhigt und verunsichert.

Im Prinzip ist es die tägliche Entscheidung zwischen Kampf oder Flucht – selbst wenn wir gar nicht in akuter Gefahr sind. Deadlines bei Projekten im Büro, finanzielle Sorgen, Probleme mit der Gesundheit oder in der Familie und Partnerschaft können uns unter Druck setzen. Als Reaktion werden von den Nebennieren größere Mengen der Stresshormone Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Auf Dauer kann dies unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen und ihn krank machen.

Wenn wir permanent geistig und körperlich angespannt sind, steigt die Produktion von Stresshormonen auf ein riskantes Niveau an. Die körperlichen Folgen sind ernstzunehmend und belastend:

- reduzierte Libido
- Hautprobleme
- schlechte Immunabwehr
- chronische Müdigkeit
- unerklärbare Unfruchtbarkeit

- Gewichtszunahme
- Diabetes
- Bluthochdruck
- erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- vorzeitige Alterung
- mentale und emotionale Probleme
- verstärkte Wechseljahrsbeschwerden

Um uns abzulenken, greifen wir in Stressphasen häufig zu Stimulatoren wie Kaffee, Zigaretten oder Alkohol, Speisen mit hohem Glykämischen Index (GI), also mit viel Zucker oder einfachen Kohlenhydraten, oder vernachlässigen unsere gesunden Lebensgewohnheiten.

Es gibt positiven und negativen Stress. Unter »positivem Stress« verstehen wir motivierende Anforderungen und Herausforderungen. Negativer Stress dagegen entsteht, wenn wir unsere Kapazitäten überschreiten und unser Gleichgewicht verlieren. Wir können süchtig werden nach Geschäftigkeit und Stress. Aber ist es das denn wert? Wenn Sie sich gestresst fühlen, empfehlen wir Ihnen, einfach mal die »Pausetaste« zu drücken, eine Bestandsaufnahme zu machen, Prioritäten herauszuarbeiten und »Dampf abzulassen«. Das Leben ist viel zu kurz, um gestresst zu sein. Wer würde am Ende seines Lebens schon sagen, »Ich wünschte, ich hätte mehr gearbeitet«? Sie haben es in der Hand. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen.

ZUCKER

Zucker ist ein einfaches Kohlenhydrat, das in unterschiedlichen Formen auftritt, am häufigsten als Sukrose, Laktose und Fruktose. Wissen Sie eigentlich, wie viel Zucker Sie und Ihre Familie jeden Tag konsumieren? Gehört Zucker zum festen Bestandteil Ihrer Ernährungsgewohnheiten – zu Hause oder im Büro?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, eine maximale tägliche Zuckermenge von 25 Gramm (ca. 6 Teelöffel) nicht zu über-

schreiten. Allerdings enthält eine Dose Softdrink schon mindestens 8 Teelöffel Zucker, Sportdrinks sogar noch mehr. Das sprengt dann rasch die empfohlene Tagesdosis. Rechnen Sie einmal nach, wie viel Zucker Sie täglich zu sich nehmen. Lesen Sie dazu die Zutaten und Nährwertinformationen auf den Lebensmittelverpackungen. Zucker kann sich auch hinter Begriffen wie Glukose, Maltose, Dextrose, Fruktose oder Maissirup verbergen. An welcher Stelle steht Zucker auf der Zutatenliste? Falls er unter den ersten drei aufgelistet wird, ist der Zuckergehalt in der Regel relativ hoch. Die meisten industriell hergestellten süßen Speisen enthalten wenig gesunde Nährstoffe und leere Kalorien – eine verpasste Chance, sich mit hochwertigen, wertvollen Vitalstoffen zu versorgen. Außerdem verspürt man schneller wieder Appetit.

Wenn uns die Lust auf Süßes überkommt, wollen wir aber lieber selbst kontrollieren, wie viel Zucker wir zu uns nehmen, und nicht Lebensmittelkonzerne darüber entscheiden lassen, die ihre Produkte weniger nach gesundheitlichen Aspekten herstellen, sondern nach Kosten- und Geschmackskriterien.

Wie wirkt Zucker in unserem Körper? Durch den Verzehr von ballaststoffarmen süßen Speisen schnellert der Blutzuckerspiegel nach oben. Weil der Körper viel Zucker im Blut auf einmal nicht verträgt, wird in der Bauchspeicheldrüse die Produktion des Hormons Insulin angekurbelt, um Muskel-, Organ- und Gewebezellen zu veranlassen, den Zucker aufzunehmen. Wenn der Zucker nicht benötigt wird, werden Überschüsse in die Leber geleitet, in Triglyceride und Cholesterin umgewandelt und über das Blut wieder zu den Körperzellen geleitet und dann als Fett eingelagert. Die Folge: Sie nehmen an Gewicht zu. Wenn das wieder und wieder passiert, muss das Insulin sozusagen immer häufiger und immer lauter an die Tür der Körperzellen klopfen – und irgendwann ist die Bauchspeicheldrüse mit der Insulinpro-

duktion überfordert. Im Körper entstehen milde Entzündungsherde. Ein regelmäßig zu hoher Konsum von Zucker kann schließlich zum sogenannten Metabolischen Syndrom führen, das sich in Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, zu niedrigem HDL-Cholesterin und einer Insulinresistenz, dem Vorstadium von Diabetes, äußert. Eine überlastete Leber und chronische subklinische (milde) Entzündungen verursachen letztlich auch hormonelle Probleme.

Beim Zuckerkonsum besteht ein starker Zusammenhang zwischen dem Ende des Menstruationszyklus, also der Zeit unmittelbar vor der Monatsblutung, und einem verstärkten Zuckerverlangen. Die Gelüste nach Süßem wiederum stehen in Verbindung mit Symptomen des Prämenstruellen Syndroms (PMS). Diese hormonellen Veränderungen in den Tagen vor der Menstruationsblutung äußern sich zum Beispiel auch in Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit.

Ein zu hoher Zuckerkonsum verändert die Darmflora und behindert die Resorption von B-Vitaminen. Diese werden für viele Stoffwechselprozesse in der Leber benötigt und beeinflussen die Stimmungsregulierung und die Bereitstellung von Energie im Körper.

Befinden Sie sich in der Perimenopause (Phase um die letzte Menstruation herum)? Leiden Sie unter Stimmungsschwankungen oder Energiemangel? Haben Sie ein unerklärliches Verlangen nach Zucker? Trifft das auf Sie zu, sollten Sie folgenden Rat beherzigen: Bereiten Sie sich, statt zu zuckerhaltigen Fertigbackwaren, Süßigkeiten, Müsliriegeln oder Softdrinks zu greifen, Ihre eigenen gesunden Snacks, Getränke und Riegel zu. Das geht einfach und schnell – vor allem, wenn Sie auf Vorrat gearbeitet haben. Wir bieten Ihnen ab Seite 138 eine Reihe wunderbarer Alternativen zu ungesunden Süßigkeiten. Wie wäre es mit »Limetten-Ingwer-Kugeln« (Seite 140) oder »Süßen Energiehappen« (Seite 146)?