

MARJOLEIN DUBBERS

HORMONPOWER



MARJOLEIN DUBBERS

HORMON POWER

Mit der richtigen Ernährung
die Hormone ins Gleichgewicht bringen
und neue Lebensenergie gewinnen

Aus dem Niederländischen von
Christiane Burkhardt und
Birgit Erdmann

HEYNE <

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel *Het Energieke Vrouwen Voedings Kompas* bei Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

© by Marjolein Dubbers/ Kosmos Uitgevers, 2016, Utrecht, The Netherlands

© der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Maren Wetcke

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design, München; unter Verwendung eines Entwurfs von © Oranje Vormgevers und eines Fotos von Saskia Lelieveld Fotografie.

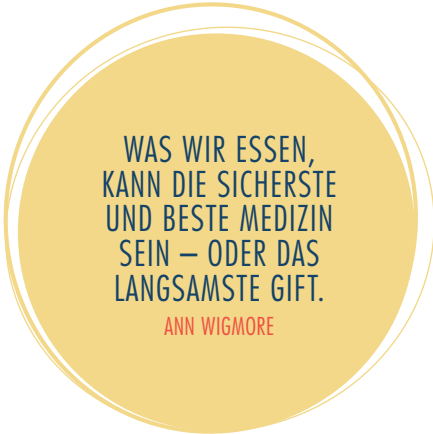
Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Lavis (Trento)

Printed in Italy

ISBN: 978-3-453-20162-0

www.heyne.de



WAS WIR ESSEN,
KANN DIE SICHERSTE
UND BESTE MEDIZIN
SEIN – ODER DAS
LANGSAMSTE GIFT.

ANN WIGMORE

DIESES BUCH IST ALLEN
FRAUEN GEWIDMET,
DIE AKTIV VERANTWORTUNG
FÜR IHRE KÖRPERLICHE
UND GEISTIGE GESUNDHEIT
ÜBERNEHMEN.

INHALT

VORWORT 10

von Dr. Katharina Lenhart

EINLEITUNG 13

REZEPT: SELBST GEMACHTE PFLANZENMILCH 19

TEIL 1 – HORMONE DER SCHLÜSSEL ZU VITALITÄT UND GESUNDHEIT

KAPITEL 1 – FRAUEN SIND TATSÄCHLICH ANDERS 23

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

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

KAPITEL 2 – HORMONE? ALLES EINE FRAGE DER ZUSAMMENARBEIT 45

Sie sind einzigartig – genau wie Ihr
Hormonhaushalt 46
Die Formel für ein dynamisches
Hormongleichgewicht 48
Die wichtigsten Verbündeten 49
REZEPT: POWER-GRANOLA FÜR EIN GESUNDES
HORMONGLEICHGEWICHT 53

1 ÖSTROGEN UND PROGESTERON: EIN KNIFFLIGER TANZ 54

Östrogen: manchmal zu wenig – meist nach den
Wechseljahren 55
Zu viel Östrogen: meist durch Störfaktoren von
außen 60

Progesteron: meist zu wenig 64
REZEPT: MACA-MAGIE 69

2 INSULIN: DAS HORMON, DAS FAST STÄNDIG ÜBERSTUNDEN MACHT 70

Bei Insulin im Blut kann der Körper kein Fett
verbrennen 72
Zu viel Insulin führt zu Hormonchaos 75
Wie und wo im Körper wird tatsächlich Energie
produziert? 78
REZEPT: KNUSPRIGE SÜSSKARTOFFEL- UND
PASTINAKENPOMMES 83

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

Stress hat viele Gesichter 85

Dick durch Stress: Das ist der Grund 86

Das Hormon, das Stress abbaut: Oxytocin 88

Erschöpfte Nebennieren: Wenn nichts mehr geht 91

REZEPT: OBSTKALTSCHALE MIT EINER EXTRAPORTION VITAMIN C 95

4 SCHILDDRÜSENHORMONE: TRÜGERISCHE WERTE 96

Schilddrüsenwerte? Nicht immer aussagekräftig 97

Stress kann Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion hervorrufen 98

Hormonstörende Stoffe bringen die

Schilddrüsenhormone durcheinander 99

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

5 LEPTIN UND GHRELIN: FUNKTIONIERT IHR SÄTTIGUNGSGEFÜHL NOCH? 104

Haben Sie genug Leptin? 104

Leptinresistenz: Wenn die Zellen für Sättigungssignale taub sind 105

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

Schneller alt mit Fructose 108

REZEPT: GRÜNE GEMÜSEOMELETTEN 113

6 GESUNDHEITZENTRUM DARM 114

Teurer Ballast: Unterversorgt trotz gesunder Ernährung 114

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

Der Darm: Ihr zweites Gehirn 118

REZEPT: HERZHAFTER Eintopf für Überraschungsgäste 123

7 DIE LEBER: IHR UNENTBEHRLICHER PUTZTRUPP 124

So machen Sie Ihrer Leber das Leben leicht 125

Xenoöstrogene abbauen: So funktioniert's 126

Ihr Körper braucht eine riesige Bandbreite an Nährstoffen 127

REZEPT: KURKUMAMILCH 131

KAPITEL 3 – SIND SIE UNTERVERSORGT? 133

Unterversorgt durch Nährstoffmangel 133

Unterversorgung macht krank 134

Nahrung = Zellinformation 135

Ein unversorgter Körper schreit ständig nach Nahrung 136

Unverarbeitete Lebensmittel enthalten Lebenskraft 137

REZEPT: ANTI-BURN-OUT-POWERDRINK 143

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

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

Zehn Gründe, warum Sie trotz Diät nicht abnehmen 148

Hormone bestimmen, was der Körper mit der Nahrung anstellt 150

REZEPT: KNUSPRIGE BLUMENKOHL-PIZZA 153

TEIL 2 – DER ERNÄHRUNGSKOMPASS FÜR MEHR HORMONPOWER

KAPITEL 5 – DAS GRUNDPRINZIP 157

So individuell wie Sie selbst 157

Das Grundprinzip: Erst Nährstoffe aufnehmen,
dann Füll- und Giftstoffe ausscheiden 159

Die sieben Orientierungspunkte 164

REZEPT: HEIDELBEER-BLITZ-KONFITÜRE MIT CHIA-SAMEN 167

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

Essen Sie saisonal 169

Bio? Logisch! 169

So bleiben gesunde Lebensmittel gesund 172

Industriell verarbeitete Lebensmittel – was muss
man sich darunter vorstellen? 173

Süchtig nach Essen: ein unterschätztes
Phänomen 175

Sauberes und vitalisierendes Trinkwasser ist die
beste Medizin 179

REZEPT: SÄTTIGENDER MÖHRENSALAT MIT TAHINI-DRESSING 183

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

Gibt es wirklich einen Zusammenhang
zwischen fettem Essen und Herz-
und Gefäßerkrankungen? 185

Gesunde Fette sind Voraussetzung für einen
ausgeglichene Hormonhaushalt 186

Cholesterin ist die Feuerwehr, kein
Brandstifter 187

Gesunde versus ungesunde Fette 188

Fettreduzierte Lebensmittel vermeiden:
sie machen bloß dick und krank 194

REZEPT: AVOCADO-ZITRONEN-TÖRTCHEN 197

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

Die Studie, die alles hätte verändern
können 199

Stellen Sie Pflanzen in den Mittelpunkt 200

Platz da, jetzt kommen wir! 202

Fleisch und Fisch als besonderes Vergnügen:
aber bitte bio 205

So kommen Sie an gesunde Proteine 206

REZEPT: SCHNELLER GEMÜSESALAT MIT GEHACKTEM EI 211

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

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

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

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

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

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

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

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

Auch eine Gefahr fürs Gehirn 248
REZEPT: PROVENZALISCHES GEMÜSEBROT 253

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

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

Wichtige Nahrungsergänzungsmittel für Frauen 261
REZEPT: KNALLGRÜNES BANANENEIS 267

HABEN SIE EIN ATTRAKTIVES ZIEL? 270

ANHANG

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

LITERATURVERZEICHNIS 276

DANK 278
ÜBER DIE AUTORIN 281
REGISTER 282

Rezeptregister 282
Schlagwortregister 283

VORWORT

ECHTE HORMONPOWER, SIE HABEN ES SELBST IN DER HAND

»So einfach geht das nicht – meine Beschwerden sind genetisch bedingt ...«, »... außerdem ist es wissenschaftlich nicht bewiesen, dass Nahrung unsere Gene verändert und Stoffwechselforgänge beeinflusst ...«

Immer wieder bedarf es eines enormen Energieaufwandes, Patientinnen und Patienten, Ärztekollegen und leider auch dem eigenen Familien- und Freundeskreis die Zusammenhänge klarzumachen.


Doch es ist wirklich so einfach, wie Marjolein Dubbers in ihrem Buch *Hormonpower* schreibt: »... anders ernähren, für weniger Stress und mehr Bewegung sorgen ...« Das ist definitiv einer der wichtigsten Schlüssel für ein Gleichgewicht des weiblichen Hormonorchesters und gute Gesundheit! Außerdem ist es das tägliche Brot in der Naturheilkundepraxis, die das Potenzial der Selbstheilung vermitteln möchte. Umso mehr erfreut dieser lebendige, wissenschaftlich fundierte und motivierende Praxisratgeber zur Hormongesundheit für Frauen. Die Autorin macht Mut und zeigt auf, wie Sie sich nachhaltig selbst helfen können – und geht mit glaubwürdigem Beispiel voran.

Erfrischend und aufgrund eigener Erfahrung geschrieben, werden schwierige und komplexe Sachverhalte einfach nachvollziehbar dargestellt. Marjolein Dubbers erklärt leicht verständlich den Zusammenhang von Botenstoffen im

Körper und ihren Effekt auf unsere Gesundheit auf allen Ebenen. So wird klar, wie blockierende Kreisläufe entstehen, die – trotz aller Anstrengungen – das Abnehmen unmöglich machen oder unsere Stimmung in den Keller zwingen können. Es ist also meist nicht mangelnde Willenskraft, sondern ein fehlendes Verständnis der richtigen Zusammenhänge, das uns immer wieder scheitern lässt.

Viele praktische Tipps erleichtern den Einstieg und laden ein, sofort zu beginnen: Leistungsfähigkeit, psychische Gesundheit, Gewichtsmanagement, Anti-Aging, Gesundheitsprophylaxe, Schönheit und Ausstrahlungskraft – egal in welchem Alter – das haben wir selbst in der Hand!

Die Lektüre von Marjolein Dubbers' *Hormonpower* fesselt durch gute Verständlichkeit, Alltagsnähe und positive Lebenseinstellung.



Als Leserin identifiziere ich mich, als Frau und berufstätige Mutter fühle ich mich angesprochen und emotional berührt. Als Ärztin bin ich angetan vom sorgfältig recherchierten Inhalt, der medizinisch korrekten Darstellung und dem Stil, mit dem dieses individuell zu handhabende Hormonthema dem Leser nähergebracht wird.

Schön, dass es diese gelungene und anschauliche Zusammenstellung über gesunde Ernährung, Stressmanagement und Bewegung nun auch auf Deutsch zu lesen gibt: echte Hormonpower!

DR. MED. KATHARINA LENHART

ÄRZTIN FÜR NATURHEILVERFAHREN, ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN, BIO-IDENTISCHE HORMONTHERAPIE UND MEDIZINISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG



EINLEITUNG

An meinem 52. Geburtstag machte mir mein Körper ein wunderbares Geschenk: Ich bekam einen heftigen Burn-out. Damals empfand ich das natürlich nicht als Geschenk, sondern als Problem, ja als persönliches Versagen. Obwohl ich vollkommen erschöpft war, wollte ich so bald wie möglich mit meinem ohnehin extremen Arbeitspensum weitermachen – einschließlich Geschäftsreisen, endlosen Besprechungen und anstrengenden Umstrukturierungsmaßnahmen. Schließlich hatte ich nette Kollegen und glaubte, etwas Sinnvolles zu tun. Doch mein Körper sah das anders. Zum Glück!

»GUTE FRAU, WAS ERWARTEN SIE EIGENTLICH?«

Da ich grundsätzlich ganz gut in Form war, bildete ich mir ein, schnell wieder auf den Beinen zu sein, aber dem war nicht so. Ehrlich gesagt, wusste ich schon, dass sich meine körperliche Verfassung im Lauf des Vorjahres verschlechtert hatte. Schon ein Jahr zuvor hatte ich bei meinem Hausarzt gesessen und über Erschöpfung und nachlassende Muskelkraft beim Joggen geklagt. Eine Blutuntersuchung hatte allerdings keine Auffälligkeiten ergeben. Es kam der Sommer, und ich musste erstmals feststellen, dass ich nicht mehr in meine schöne weiße Hose hineinpasste. Obwohl ich mich genauso ernährt und genauso viel bewegt hatte wie sonst auch. Wirklich frustrierend!

Da ich das Gefühl hatte, dass meine Beschwerden zunahmen, ließ ich mich an einen Neurologen überweisen. Der konnte auch nichts finden, verkündete aber: »Sie sind über 50. Da ist es

vollkommen normal, dass Ihre Muskelkraft nachlässt, dass Sie nicht mehr so viel schaffen wie früher und schneller erschöpft sind.« Bei mir kam Folgendes an: »Gute Frau, Sie sind über 50, was erwarten Sie eigentlich?«

Damals hatte ich nicht weiter darüber nachgedacht, aber jetzt, wo ich mit einem Burn-out zu Hause saß, fielen mir seine Worte wieder ein. War ich wirklich im Herbst meines Lebens angelangt? Lagen die besten Jahre bereits hinter mir? Glaubte man einigen Fachleuten, hat eine Frau über 50 ihren Zenit überschritten. Schon ab 40 geht es mit uns bergab: Gedächtnis, Muskelkraft, Hormone, Haarpracht, Konzentrationsfähigkeit, Stoffwechsel und nicht zu vergessen unsere Libido lassen nach. Kurz gesagt, unsere gesamte Vitalität und Gesundheit. Alles wird weniger, nur unser Rettungsreifen nicht, der wird größer.

ERNTZEIT? JETZT SCHON?

In Büchern über die Wechseljahre heißt es oft, jetzt beginne eine Zeit der Ernte, der Reife und Weisheit. Ehrlich gesagt, konnte ich damals nicht sehr viel damit anfangen. Ich hatte überhaupt nicht das Gefühl, irgendetwas ernten zu können, und reif und weise fühlte ich mich eher selten. Ich wollte noch jede Menge Samenkörner einpflanzen und Pflänzchen großziehen, auch wenn ich nicht genau wusste, welche. Ich hatte noch so viel vor, nur dass ich wegen meiner vielen Arbeit noch nicht wirklich dazu gekommen war. Wenn meine Vitalität und Gesundheit von nun an stetig nachließen, hatte ich ein Riesenproblem! Dann würde mein Leben vorbei sein, bevor ich es aus meiner Sicht richtig gelebt

hatte. Das konnte doch nicht wahr sein! Ich weiß noch genau, wie verzweifelt ich damals war. Mir dämmerte, dass ich tatsächlich über 50 war, aber nach wie vor nicht das Leben gelebt hatte, das mir vorschwebte. Offen gestanden, habe ich oft gedacht, dass mein eigentliches Leben noch vor mir läge, dass ich noch ganz am Anfang stünde.

Ich erkannte, dass ich mich stets an fremden Zielen orientiert und den Großteil meines Lebens, mehr als 25 Jahre lang, den Zielen meiner Arbeitgeber gewidmet hatte. Wie sahen eigentlich meine Ziele aus? Was wollte ich selbst? Auf einmal hatte ich es noch eiliger, mein Leben wieder auf die Reihe zu kriegen.

DER TROPFEN, DER DAS FASS ZUM ÜBERLAUFEN BRINGT

Im Internet recherchierte ich meine Symptome und suchte nach Methoden, sie wieder loszuwerden. Ich las, dass man einen Burn-out bekommen kann, wenn man sich jahrelang überfordert, und lernte, dass meine Nebennieren deshalb ziemlich erschöpft waren. Nebennieren sind die Organe, die Überstunden schieben, wenn sie glauben, dass Gefahr in Verzug ist. Endlose Besprechungen und anstrengende Umstrukturierungsmaßnahmen waren für meine Nebennieren Alarmsignale. Wer hätte das gedacht! Ich erfuhr auch, dass ich als Frau in den Wechseljahren besonders empfindliche Nebennieren habe, weil diese dann noch zusätzliche Aufgaben übernehmen müssen. Nämlich die der Eierstöcke, die für die Produktion der weiblichen

Hormone Östrogen und Progesteron zuständig sind. Aber wenn der Stress zu groß wird, kommen sie kaum noch dazu. Wird zu wenig Östrogen und Progesteron gebildet, kann das einen ganzen Rattenschwanz an Problemen nach sich ziehen, darunter auch eine Schilddrüsenunterfunktion, die einen todmüde macht. Mit anderen Worten: Stress in den Wechseljahren ist der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Was tun? Ich lernte, dass die Hormone bei der Frau auf eine sehr komplexe Weise miteinander interagieren und so unsere gesamte Vitalität und Gesundheit beeinflussen. Wie konnte ich sie dabei unterstützen? Was brauchten meine Hormone?

ICH? UNTERVERSORGT?

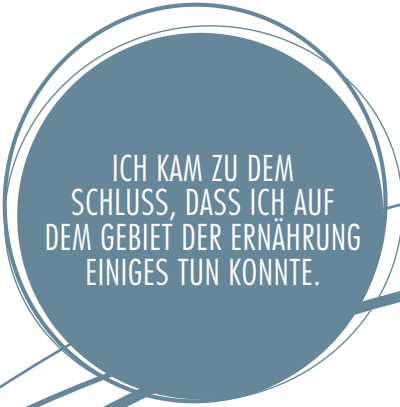
Ich beschäftigte mich mit den Themen Hormone und Ernährung und kam zu dem erstaunlichen Schluss, dass ich unterversorgt war. Nicht, weil ich zu wenig aß, sondern einfach nicht nährstoffreich genug für eine Frau von um die 50 mit einem hektischen Alltag.

Mein Frühstück bestand oft nur aus einem Joghurt mit Knuspermüsli (gesund, oder?) und mein Mittagessen aus einer Suppe und Salat in der Kantine (gar nicht mal so übel, oder?). Ich naschte nicht und aß gegen vier häufig Obst. Aber mein Abendessen war alles andere als ideal. Ich lebte bereits seit Längerem allein, sodass zu Hause niemand auf mich wartete. Auf dem Heimweg holte ich mir deswegen an verschiedenen Imbissbuden mein »Abendessen«. Das konnte alles Mögliche sein – von einem Kaffee samt Käsecroissant bis hin zu einem Saft und einer Tüte M&M's. Zum Glück gab es oft Geschäftsessen oder Essen mit Freunden, und dann machte ich alles wieder gut, indem ich viel Gemüse bestellte. Das bildete ich mir zumindest ein. Von wegen!

Dann begann ich zu begreifen, welche Vitamine und Mineralstoffe in welchen Mengen der weibliche Körper braucht, um richtig zu funktionieren, und worin diese genau enthalten sind (und worin eindeutig nicht!). Daraus schloss ich, dass ich schwer unterversorgt war, vermutlich schon seit Jahren. Kein Wunder, dass mein Körper langsam streikte.

Ich kam zu dem Schluss, dass ich auf dem Gebiet der Ernährung einiges tun konnte. Ich kaufte mir einen Standmixer und machte mir grüne Smoothies. Ich entdeckte einen Biobauernhof in meiner Nachbarschaft und begann im Naturkostladen einzukaufen, wo ich neue Produkte wie Quinoa und Hanfsamen kennenlernte. Ich belegte ein Rohkost-Seminar, kaufte mir im Internet einen Entsafter und fuhr nach Amsterdam, um dort das einzige Geschäft in Holland aufzusuchen, in dem es damals Superfoods gab.

Je energiegeladener ich wurde, desto mehr Bücher zu diesem Thema fanden sich in meinen Regalen. Ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus: Ernährung schien so viel mehr zu sein als das Zeug, das man in sich reinstopft. Das Erstaunlichste war jedoch meine Begegnung mit Ruth.



ICH KAM ZU DEM
SCHLUSS, DASS ICH AUF
DEM GEBIET DER ERNÄHRUNG
EINIGES TUN KONNTE.

RUTHS GESCHICHTE

Ruth Heidrich entdeckte ich zunächst auf YouTube, wo sie in einem Video ihre Lebensgeschichte erzählt. Genau wie ich, joggte sie gern und bildete sich ein, gesund zu leben. Aber an ihrem 47. Geburtstag erfuhr sie, dass sie Brustkrebs hatte. Nach einer Operation stellte sie ihre Ernährung radikal um und träumte davon, an einem Triathlon teilzunehmen: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einen Marathon laufen. Zwei Jahre später machte Ruth beim Ironman auf Hawaii mit, einer der härtesten Triathlons der Welt ... und lief stolz über die Ziellinie. Anschließend folgten

noch viele weitere Triathlons und andere Wettkämpfe, bis sie über 50, über 60, ja sogar weit über 70 war! Ihr Motto lautet: Es gibt nur die Grenzen, die wir uns selbst setzen.

Auf einmal wurde mir klar, was alles geht: Dass ein weiblicher Körper von über 70 in der Lage ist, einen Triathlon zu absolvieren. Wow! Es ist also alles andere als unausweichlich, dass eine Frau ab 40 körperlich wie seelisch nur noch abbaut. Es kann auch wieder bergauf gehen! Wozu ab 50 eine Zeit der Ernte ausrufen? Es bleibt noch jede Menge Zeit, Samen zu pflanzen und Pflänzchen großzuziehen!

ERNÄHRUNG UND HORMONGLEICHGEWICHT

Nach einigen Monaten mit gesunder Ernährung, ausreichend Entspannung, Bewegung und inspirierenden Gesprächen wurde aus einer völlig erschöpften Frau plötzlich eine Frau mit einer Mission. Je mehr Energie ich hatte, desto mehr wünschte ich mir, auch anderen Frauen zu erzählen, dass das Leben so viel mehr für einen bereithält, wenn man sich gut ernährt. Dass man es nicht auf Sparflamme leben, sondern voll und ganz auskosten kann. Ich wollte ihnen mitteilen, dass gesunde Ernährung etwas ganz anderes ist, als man uns von klein auf eingetrichtert hat. Aber ich wurde nicht nur energiegeladener: Viele Wehwehchen wurden deutlich besser, bis sie

kaum noch spürbar waren. Die schmerzhafte Arthritis in meinen Fingern zum Beispiel, an der schon meine Mutter und Großmutter gelitten hatten. Abendliche Heißhungerattacken gab es plötzlich nicht mehr. Und die Cellulite, mit der ich mich bereits abgefunden hatte, ging so gut wie weg. Meine Haare wurden dicker und meine Nägel weniger brüchig. Ich bekam wieder Lust zu joggen, und alle sagten, wie gut ich aussehe. Ohne wirklich zu begreifen, was ich da eigentlich tat, brachte ich meinen Hormonhaushalt durch die richtige Ernährung wieder in Ordnung. Ich beobachtete mich und staunte. Ging da noch mehr?

ÄNDERN SIE IHRE ERNÄHRUNG, IHRE HORMONE UND IHR LEBEN

Seitdem hat sich viel getan: Ich kam endlich aus den Startlöchern, ließ mich zum Vitalitätscoach ausbilden, kündigte meinen festen Job, gründete eine eigene Praxis und baute die *Energieke Vrouwen Academie* auf, eine Gesundheitsplattform für Frauen. Außerdem entwickelte ich ein Online-Programm, den Ernährungskompass für mehr Hormonpower, mit dem ich Tausende von Frauen in ein gesünderes, vitaleres Leben begleitet habe, wodurch es für sie möglich wurde, ihre Träume wahrzumachen. Das Bedürfnis, mein Wissen zu teilen, ist immer stärker geworden, daher dieses Buch. Ich hoffe, dass Sie meine Erkenntnisse und Ideen nutzen können, um Ihr Leben zu verbessern. Ein energiegeladener Körper kann Ihnen das Leben schenken, das Sie sich wünschen und zwar unabhängig davon, wie alt Sie sind.

In Teil 1 lernen Sie die wichtigsten Hormone in Ihrem Körper kennen und erfahren, wie sie zusammenarbeiten. Ich erkläre, welche Symptome auf welches hormonelle Ungleichgewicht hinweisen, und gebe Ihnen erste Tipps, was Sie sofort dagegen unternehmen können.

In Teil 2 erfahren Sie alles über das Grundprinzip des Ernährungskompasses mit seinen sieben

Orientierungspunkten. Sie erwarten schließlich mehr als nur ein paar oberflächliche Tipps. Wenn Sie sich an alle Orientierungspunkte des Ernährungskompasses halten, kommen Ihre Hormone wieder ins Gleichgewicht. Dann sind Sie wieder energiegeladener, und Ihre Beschwerden dürften abnehmen. Dann sollte es Ihnen auch leichter fallen, Ihr gesundes Gewicht (zurück)zubekommen.

Immer wieder streue ich einige Lieblingsrezepte ein, die ausnahmslos lecker, aber auch schnell zubereitet sind. Gut möglich, dass Sie bestimmte Zutaten noch nicht kennen. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken. Seien Sie neugierig! Kaufen Sie ein oder zwei davon und legen Sie los! Vieles ist auch online bestellbar, sodass Sie dafür nicht mal das Haus verlassen müssen. Mehr Rezepte finden Sie auf meiner Webseite energiekevrouwenacademie.nl, bisher allerdings nur auf Niederländisch. Suchen Sie bestimmte Zutaten, dann schauen Sie zuerst auf www.marjoleinsfavorieten.nl nach. Verweise auf Fachliteratur und wissenschaftliche Studien werden durch eingeklammerte Ziffern markiert. Mehr dazu findet sich auf meiner Webseite <http://energiekevrouwenacademie.nl/links-energieke-vrouwen-voedingskompas>

SIE HABEN ES SELBST IN DER HAND

Ich bin fest davon überzeugt, dass die Welt zu einem besseren Ort wird, wenn noch mehr Frauen ihre Träume verwirklichen. Doch wie viele wunderbare Träume werden nie umgesetzt, weil Frauen zu wenig Energie und Durchhaltevermögen haben und nicht gesund genug dafür sind. Ich verwende nur ungern das Wort »müssen«, aber in diesem Fall sage ich: Das muss sich dringend ändern! Wir müssen aufhören, anderen zu vertrauen, wenn es um unsere Gesundheit geht. Sie haben es selbst in der Hand, und

es ist gar nicht so schwer. Erst wenn Sie es selbst ausprobieren, werden Sie merken, was gesunde Ernährung wirklich leisten kann. Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, der Versuch ist es wert! Ich verspreche Ihnen, Sie können viel mehr, als Sie denken! Wenn ich es geschafft habe, können Sie das auch. Egal wie alt Sie sind: Sorgen Sie dafür, dass Sie fit für die Zukunft sind, und machen Sie Ihre Träume wahr. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Kommen Sie mit?



SELBST GEMACHTE PFLANZENMILCH

Ich möchte Sie ermutigen, selbst Pflanzenmilch herzustellen. Sie ist leckerer, billiger, aber vor allem deutlich gesünder als die teuren Packungen aus dem Supermarkt, die hauptsächlich Wasser enthalten und deren gesunde Nährstoffe beim Erhitzen und Verpacken überwiegend zerstört worden sind. Benutzen Sie für dieses Rezept stets ungeröstete Nüsse, Kerne und Samen.

Nüsse, Samen und Kerne liefern Zink, Magnesium, Selen und wichtige B-Vitamine, die Ihnen Energie spenden. Walnüsse enthalten gesunde Omega-3-Fettsäuren. Hafer, Nüsse, Samen und Kerne enthalten allerdings viel Phytinsäure. Diese kann die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen herabsetzen. Sie können ihren Nährwert allerdings deutlich steigern, wenn Sie sie über Nacht einweichen. Dadurch wird die Phytinsäure größtenteils neutralisiert.

»»» MEINE FAVORITEN FÜR DIE HERSTELLUNG VON PFLANZENMILCH SIND GESCHÄLTE MANDELN, CASHEWNÜSSE, KÜRBISKERNE UND HAFERFLOCKEN.



SIE BRAUCHEN

- 1 Tasse (200 ml) ungeröstete Nüsse, Kerne oder Samen
- Passiertuch oder feines Spitzsieb

SO WIRD'S GEMACHT

Weichen Sie die Nüsse, Kerne oder Samen über Nacht in Wasser ein. Gießen Sie das Einweichwasser ab und spülen Sie sie gut ab. Geben Sie sie mit fünf Tassen frischem Wasser in Ihren Standmixer. Alles gut zerkleinern. Die Milch durch das feine Spitzsieb oder Tuch seihen und in einem Einmachglas oder einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren. Sie ist etwa fünf Tage haltbar. Für Smoothies, Frühstücksbreie, Dressings und Desserts verwenden.

A large, white, sans-serif number '1' is centered vertically and horizontally on a teal background. Several white, curved lines sweep across the lower half of the image, partially overlapping the number '1'. The word 'TEIL' is positioned to the left of the number.

TEIL

The background is a solid teal color. A large white circular graphic is positioned on the left side, partially overlapping the teal area. The text is centered within the white circle.

HORMONE: DER SCHLÜSSEL ZU VITALITÄT UND GESUNDHEIT



KAPITEL

FRAUEN SIND TATSÄCHLICH ANDERS

Meine Eltern bekamen sieben Töchter und keinen einzigen Sohn. Eines Tages zog mein Vater uns Mädchen mit dem Satz auf, dass er eigentlich versucht habe, elf Söhne zu bekommen: eine ganze Fußballmannschaft. Nach sieben Mädchen habe er die Hoffnung allerdings endgültig aufgegeben. Daraufhin konterten wir, so schwer könne es doch wirklich nicht sein, das bisschen, das zu einem Jungen fehlt, notfalls dranzustricken ...

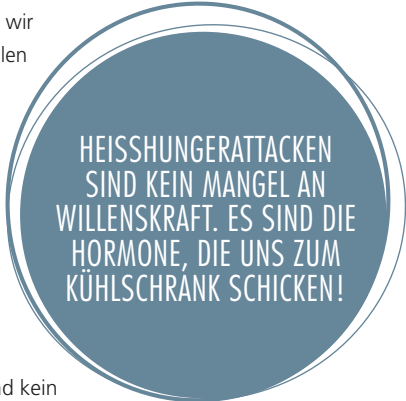
SCHON MAL EIN HORMON GESEHEN?

Der Unterschied zwischen Männern und Frauen besteht natürlich nicht nur in der »Extrawurst«, mit der Jungen auf die Welt kommen. Es ist viel mehr als nur das. Frauen wurden von der Natur so ausgerüstet, dass sie das größte Wunder überhaupt vollbringen können, nämlich *Leben* hervorbringen. Deshalb ist der weibliche Körper ganz anders als der männliche, und die Unterschiede sind längst nicht nur äußerliche. Die weitreichendsten betreffen unseren Hormonhaushalt. Aber haben Sie schon mal ein Hormon gesehen?

HORMONE GEBEN DIE KOMMANDOS

Obwohl sie unsichtbar sind, steuern Hormone so gut wie alles in unserem Körper. Sie bestimmen zu einem großen Teil unsere Gesundheit, unsere Vitalität, aber auch unsere Laune. Sie legen fest, ob wir rasch Muskelmasse aufbauen und Fett verbrennen oder mit hartnäckigen Fettpölsterchen zu kämpfen haben, auch wenn wir noch so streng

Diät halten oder drei Mal die Woche ins Fitnessstudio gehen. Hormone geben den Ton an, wenn es um unseren Fettstoffwechsel geht. Hormone sind dafür verantwortlich, ob wir Cellulite haben oder nicht, wie es um Haare, Haut und Nägel bestellt ist und ob wir uns schnell gestresst fühlen oder entspannt bleiben. Hormone bestimmen, ob wir morgens energiegeladener aufstehen oder glatt einen Mord begehen könnten, nur um eine Stunde länger liegen bleiben zu können. Heißhungerattacken sind kein Mangel an Willenskraft. Es sind die Hormone, die uns zum Kühlschrank schicken! Hormone bestimmen auch, ob wir glücklich und gut gelaunt oder ängstlich und depressiv sind.



HEISSHUNGERATTACKEN
SIND KEIN MANGEL AN
WILLENSKRAFT. ES SIND DIE
HORMONE, DIE UNS ZUM
KÜHLSCHRANK SCHICKEN!

Und es sind auch die Hormone, die dafür sorgen, dass wir uns bei langen Besprechungen gut konzentrieren und uns anschließend noch an wichtige Details erinnern können.

HORMONE HABEN EINFLUSS AUF KOPFSCHMERZEN, HAARE, GEDÄCHTNIS UND GLÜCKSPEGEL

Die meisten Frauen stellen keinen Zusammenhang zwischen ihren Beschwerden und ihren Hormonen her. Hitzewallungen, Unfruchtbarkeit, empfindliche Brüste, ein unregelmäßiger Zyklus und Schilddrüsenprobleme verbinden wir vielleicht gerade noch mit unseren Hormonen. Aber auch volles Haar, ein gutes Gedächtnis, viel Energie, Lust auf Sex, Spaß an Bewegung und kein Hunger zwischen den Mahlzeiten sind Auswirkungen unserer Hormone – und zwar positive! Sind die Hormone im Gleichgewicht, ist das einfach nur magisch: Wir sind energiegeladener und gut gelaunter, haben Lust auf Bewegung,

ein gutes Gedächtnis, fühlen uns prima, sehen strahlend aus und sind fähig, Freude und Dankbarkeit zu empfinden. Und zwar vollkommen altersunabhängig! Viele Frauen leiden unter einem gestörten Hormongleichgewicht, aber nur wenige wissen das. Woher auch?

In der Medizin geht es hauptsächlich darum, Krankheiten und Beschwerden zu bekämpfen. Etwas ganz anderes ist es dagegen, an der eigenen Gesundheit zu arbeiten: Das ist ein Prozess, der viel mehr Spaß macht als der Kampf gegen Krankheit und Leid und die Erwartungshaltung, dass andere das Problem bitte schön für uns lösen sollen. Statt auf den Mangel richte ich meine Aufmerksamkeit lieber auf Überfluss und Gesundheit: Denn alles, was Aufmerksamkeit bekommt, wächst und gedeiht. Wenn wir uns bewusst auf unsere Gesundheit und Vitalität konzentrieren, kann sich deren Magie voll entfalten.



ETWAS GANZ ANDERES IST ES DAGEGEN, AN DER EIGENEN GESUNDHEIT ZU ARBEITEN: DAS IST EIN PROZESS, DER VIEL MEHR SPASS MACHT ALS DER KAMPF GEGEN KRANKHEIT UND LEID.

»»» HORMONGLEICHGEWICHT: EINFACH MAGISCH

Sieht es bei den unten stehenden Merkmalen bei Ihnen eher dürftig aus? Als Sie Kind waren, war das bestimmt noch anders. Möchten Sie sie wiederhaben, egal in welchem Alter? Sie alle haben etwas mit Ihrem Hormonhaushalt zu tun:

- »»» strahlender Teint
- »»» gesundes, volles Haar
- »»» kräftige Nägel
- »»» gleichbleibend gute Laune, auch kurz vor der Regel
- »»» eine schlanke Taille
- »»» keine Kopfschmerzen

- » Energie im Überfluss
- » ein funktionierendes Sättigungsgefühl
- » ein stabiles, gesundes Gewicht, ohne dass man darauf achten muss
- » eine starke Libido
- » eine positive Lebenseinstellung, häufiges Lachen
- » Lust auf neue Unternehmungen
- » Wissbegierde
- » die Fähigkeit, sich zu entspannen, auch bei Stress
- » guter Schlaf
- » viel Energie, auch morgens beim Aufstehen
- » Lust auf Bewegung, ja sogar auf Sport
- » eine gute Verdauung
- » eine schnelle Auffassungsgabe und geistige Flexibilität
- » ein gutes Gedächtnis
- » gesunder Appetit zu festen Mahlzeiten, kein Hunger zwischendurch
- » Glücksgefühle ohne äußeren Anlass
- » Tränen nur bei ernsthaften Gründen
- » keine vorzeitige Hautalterung
- » keine unerwünschte Körperbehaarung
- » normales Schwitzen
- » weder heiße noch kalte Hände und Füße
- » gute Konzentration
- » ein gesunder Stoffwechsel

Eigentlich gibt es fast nichts, das nicht von Hormonen gesteuert wird. Erst wenn sich alle Hormone im Gleichgewicht befinden, geht alles wie von allein, und wir fühlen uns nicht nur gesund, vital und stark, sondern auch selbstbewusst. Wir sehen gut aus, unsere Augen strahlen, wir sind ausgeglichen, guter Laune und in der Lage, tiefe Freude und echtes Glück zu empfinden, sind völlig mit uns im Reinen.

FRAUEN REAGIEREN BESONDERS SENSIBEL AUF HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Es passiert so gut wie nichts in unserem Körper, ohne dass Hormone daran beteiligt wären. Viele Frauenleiden sind rein hormonelle Probleme, die uns darauf aufmerksam machen, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist. Ob es uns nun gefällt oder nicht: Frauen reagieren sensibler auf Hormonschwankungen als Männer und sind deshalb viel empfindlicher für ein gestörtes Hormongleichgewicht. Es lohnt sich daher, sich

näher mit den eigenen Hormonen zu befassen – ganz einfach weil sich dieser Nachteil in einen Vorteil verwandeln lässt.

Unsere Hormone senden unablässig Signale aus, die vor einem Ungleichgewicht warnen. Wenn Sie die Sprache Ihrer Hormone verstehen, kennen Sie ein wichtiges Instrument, das Ihnen dabei hilft, vital und gesund zu werden und das bis ins hohe Alter zu bleiben.



WENN SIE SICH NÄHER MIT IHREN HORMONEN BEFASSEN, FINDEN SIE WICHTIGE MITSTREITER, DIE IHNEN DABEI HELFEN, SO LANGE WIE MÖGLICH GESUND UND VITAL ZU BLEIBEN.

LEBENSQUALITÄT BEGINNT MIT DEM HORMONGLEICHGEWICHT

Vergleicht man die Hormone mit den Elektroleitungen eines Hauses, haben Männer einen einfachen Schalter, Frauen dagegen einen komplexen Schaltkreis. Bei Männern spielt das Hormon Testosteron die Hauptrolle. Dieses Hormon gewinnt ab der Pubertät an Bedeutung und wird dann rasch ANgeschaltet. Nach dem 40. Lebensjahr wandert dieser Schalter langsam in die AUSposition zurück, und zwar um etwa 2 Prozent im Jahr. Das Ganze ist also recht übersichtlich und vorhersehbar.

Frauen hingegen haben einen komplexen Schaltkreis, weil für eine mögliche Schwangerschaft jeden Monat eine Eizelle in der Gebärmutter bereitgestellt werden muss. Als Frau hat man deshalb innerhalb eines Monats mehr Hormonschwankungen als Männer in ihrem ganzen Leben. Eine hohe Lebensqualität, verbunden mit der Fähigkeit, das eigene Potenzial wirklich auszureizen, beginnt mit einem stabilen Hormongleichgewicht – mit Hormonen, die im Notfall füreinander einspringen, die tun, was sie tun sollen, und Ihnen ausreichend Energie und Gesundheit schenken.

SIE HABEN VIEL MEHR EINFLUSS ALS SIE DENKEN

Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Hormonen gebeutelt? Haben Sie schon mal verzweifelt gerufen, »Das liegt an meinen Hormonen!«, wenn Sie mal wieder extrem launisch auf Ihren Partner reagiert haben? Brechen Sie manchmal grundlos in Tränen aus? Viele Frauen fühlen sich von ihren Hormonen gebeutelt, denken dabei

aber oft nur an Menstruationsbeschwerden, Heißhungerattacken kurz vor der Regel oder an lästige Hitzewallungen in der Menopause. Doch wie Sie inzwischen vielleicht schon verstanden haben, reicht der Einfluss unserer Hormone viel weiter. Sie sind jeden Tag aktiv, ob es uns nun gefällt oder nicht.

HORMONE SIND KEINE UNBELEHRBAREN STÖRENFRIEDE

Ich habe gute Neuigkeiten: Sie müssen sich nicht länger als Spielball Ihrer Hormone fühlen. Im Gegenteil: Sie können sie sogar aktiv beeinflussen. Ein Verständnis für Ihren Hormonhaushalt ist ein wichtiges Instrument, um etwas für Ihre Gesundheit und Vitalität, für ein stabiles Körpergewicht, aber auch für seelische Ausgeglichenheit zu tun.

Ihre Hormone sind keine unbelehrbaren Störenfriede, die sich in Ihrem Körper verselbständigen, ohne dass Sie sie zurückerpfeifen könnten. Wenn Sie erst mal verstanden haben, wie sie funktionieren, können Sie sie für sich arbeiten lassen, statt ständig mit ihnen im Clinch zu liegen.

Im Grunde wollen Ihre Hormone genau dasselbe wie Sie, nämlich dafür sorgen, dass Sie so lange wie möglich gesund und glücklich bleiben.

Wenn Sie Ihre Hormone besser kennengelernt und mit ins Boot geholt haben, besitzen Sie wichtige Mitstreiter für ein gesundes, vitales Leben.

Aber wie sieht diese Zusammenarbeit genau aus?

IHRE HORMONE KOMMUNIZIEREN STÄNDIG MIT DER UMWELT

Wenn man so will, sind die Hormone eine Art Trupp persönlicher Bodyguards, die rund um die Uhr für Sie parat stehen. Diese behalten Ihre Umgebung ununterbrochen im Auge und achten darauf, dass Sie in Sicherheit sind. Man könnte zwar meinen, Ihr Körper agiere unabhängig von seiner Umgebung – Sie können schließlich jederzeit einen Flieger nach Hawaii nehmen und Ihr jetziges Umfeld verlassen –, doch in Wahrheit bleibt er stets Teil der jeweiligen Umgebung und wird zwangsläufig darauf reagieren. Zum Glück, denn sonst würden Sie nicht überleben! Wenn es kalt ist, bemüht sich Ihr Körper nach Kräften, Sie warm zu halten. Und wenn Sie im tropischen Hawaii das Flugzeug verlassen, wird er alles dafür tun, Ihnen Kühlung zu verschaffen. Tatsächlich steht Ihr Körper in einem ständigen Dialog mit der Umgebung, in den Sie ihn stellen, um Sie zu wärmen, zu kühlen, Sie einschlafen zu lassen oder zu wecken, Fett zu speichern oder zu verbrennen. Ist es gerade gesünder für Sie, Hunger oder Sättigungsgefühle zu haben? Macht es Sie glücklich, sofort Sex zu haben, oder sollten Sie sich lieber zurückziehen? Ihr Körper existiert nicht unabhängig von Ihrer Umgebung, und Ihre Hormone sind ständig damit beschäftigt, sich daran anzupassen, damit Sie so lange wie möglich gesund und vital bleiben.

IHRE HORMONE FINDEN IHRE UMGEBUNG NICHT UNBEDINGT IDEAL

Damit sind wir zum eigentlichen Punkt vorgegangen, zur Lösung für alle Hormonprobleme: Die Umstände, in denen sich Ihr Körper befindet, sind alles andere als optimal. Ihren Hormonen wäre es am liebsten, dass Sie den Tag draußen an der frischen Luft verbringen, in einem Land mit herrlichem Klima und ohne Umweltverschmutzung. Dort müssten Sie nur ein wenig herumschlendern, Obst, Gemüse, Nüsse, Wurzeln und Insekten sammeln, mit anderen Frauen plaudern, mit Kindern spielen und abends im Kreis Ihrer Lieben über dem Lagerfeuer etwas kochen und es essen. Um sich anschließend mit einem extrem attraktiven Mann in den Wald zurückzuziehen. Vermutlich sind Ihre Lebensumstände ein wenig anders. Meine zumindest schon.

»» DIE UMWELT IST WICHTIGER ALS DIE GENE

Gesundheitliche Beschwerden und Krankheiten werden oft auf unsere Gene zurückgeführt. Dabei sind unsere Gene nicht »in Beton gegossen«, sondern äußerst anpassungsfähig. Es gibt zahlreiche Studien mit eineiigen Zwillingen – zwei Menschen mit identischen Genen, die zu 100 Prozent dieselbe DNA haben. Doch weil sie nicht genau das gleiche Leben führen, leiden sie auch nicht unter denselben Beschwerden oder bekommen dieselben Krankheiten. Insofern kann sich ihr Leben, ihre körperliche, seelische und emotionale Gesundheit stark voneinander unterscheiden. Selbst wenn die Chance auf eine bestimmte Erkrankung genetisch sehr hoch ist, kann der eine mit 33 erkranken und der andere erst mit 80 oder gar nicht. So stark ist der Einfluss der Umwelt und so schwach der unserer Gene!

FRAUENGESUNDHEIT SCHEINT ANFÄLLIGER ZU SEIN

In westlichen Gesellschaften scheint die Gesundheit der Frauen anfälliger zu sein als die der Männer. Unsere durchschnittliche Lebenserwartung von 83 Jahren ist um 3,5 Jahre höher als die der Männer. Dafür haben wir 7 Jahre länger mit allen möglichen chronischen Krankheiten zu kämpfen. Die zusätzliche Lebenszeit ist also von bedenklicher Qualität. Ich bin keine Zynikerin, doch die Frage drängt sich förmlich auf: Leben wir Frauen länger oder sterben wir bloß länger? Es geht nicht nur um die letzten sieben Lebensjahre. Wir Frauen werden schon viel früher mit chronischen Krankheiten konfrontiert, unter denen Männer seltener leiden – mal ganz abgesehen von Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane wie Gebärmutter, Eierstöcke, Vagina und Brüste.

Im Westen leiden Frauen 15 Mal so oft an Schilddrüsenunterfunktion, rheumatischer Arthritis, Arthrose, Osteoporose, chronischem Erschöpfungssyndrom (CFS), Alzheimer, Hirnblutungen sowie Herz- und Gefäßerkrankungen: All das kommt bei Frauen deutlich häufiger vor als bei Männern. Dasselbe gilt für Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn, Hashimoto, Zöliakie und MS. Auch Depressionen, Angststörungen und Schlaflosigkeit finden sich fast doppelt so oft bei Frauen wie bei Männern.

Frauen nehmen 75 Prozent aller Medikamente gegen Schlafstörungen und depressive Verstimmungen: ein Milliardengeschäft! Darüber hinaus leiden Millionen von Frauen zunehmend an häufig unzureichend erkannten Krankheiten wie

PMS (Prämenstruelles Syndrom), PCOS (Polyzystisches Ovar-Syndrom), Endometriose, Menstruationsschmerzen, Migräne, schmerzempfindlichen Brüsten,

Myomen, Haarverlust, Lipödemen, Schilddrüsenproblemen, Stimmungsschwankungen, Nebenierenproblemen und Gedächtnisstörungen.

Unerkannte Erkrankungen gibt es bei Frauen deutlich öfter als bei Männern. Ein Viertel der Frauen in den Vereinigten Staaten nimmt derzeit Medikamente gegen mentale Probleme. In psychiatrischen Abteilungen wimmelt es nur so von Frauen, nicht von Männern.

Immer mehr junge Frauen haben Schwierigkeiten, schwanger zu werden, und immer mehr Frauen sind schon in jungen Jahren von Alzheimer und Parkinson betroffen. Ab 40 leiden Frauen zunehmend an einer Vielzahl von Beschwerden, die wir der Einfachheit halber Wechseljahrsbeschwerden nennen.

Eine von drei Frauen wird früher oder später mit Krebs konfrontiert. Brustkrebs trifft derzeit eine von acht Frauen. In den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts war es noch eine von 22.

Es tobt also weltweit eine Epidemie, die stets mehr Opfer fordert. Wir Frauen sind in der Geschichte der Menschheit noch nie so krank gewesen. Was ist da los? Die Antwort auf diese Frage lautet, dass wir in einer Welt leben, die unser weibliches Hormongleichgewicht zunehmend stört. Das ist auch bei Männern der Fall, nur dass wir Frauen leider empfindlicher darauf reagieren.

WIR LEBEN
IN EINER WELT,
DIE UNSER WEIBLICHES
HORMONGLEICHGEWICHT
IMMER MEHR DURCH-
EINANDERBRINGT.