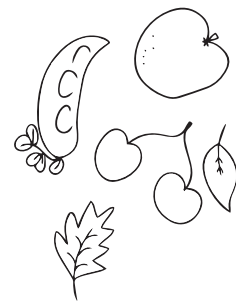


Inhaltsverzeichnis



Willkommen in der zweiten Lebenshälfte 7

Theorieteil: Best Female Food

Wenn die Hormone Karussell fahren:
Den Körper verstehen lernen 10

Östrogen – der multifunktionale Schutzschild 10

Progesteron – das Hormon der Stabilität 13

Weitere Hormone, die Frau kennen sollte 15

Die drei Phasen der Menopause 16

Checkliste: Symptome der Prämenopause 22

Checkliste: Symptome der Perimenopause 24

Checkliste: Symptome der Postmenopause 26

Energiemanagement – Balance zwischen
Ruhe und Bewegung finden 28

Der Gesamtenergiebedarf 28

Wie hoch ist der REE in den Phasen der Menopause? 28

Checkliste: Wie viel Energie benötige ich wirklich 30

Energielieferanten in der Ernährung –
Ausgewogenheit beachten 32

Kohlenhydrate ja, Zucker nein! 32

Proteine – nicht nur für die Muskeln gut! 35

Fette – achten Sie auf Ihr Herz! 36

Auswahl der richtigen Energielieferanten 37

Quell des Lebens – Wasser und
die richtige Getränkeauswahl 38

Wasserbedarf in der Menopause 38

Spezialfall Alkohol 39

Spezialfall Kaffee 39

Getränkevielfalt in den Wechseljahren 40

Booster für Körper, Geist und Seele –
wichtige Mikronährstoffe in der Menopause 42

Die wichtigsten Mikronährstoffe in der Menopause 42

Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)? 44

Rezepte für mehr Wohlbefinden 46

Baukastenprinzip für die ganze Familie 46

Saisonkalender – nährstoffreich durchs Jahr 48

Vorbereitet sein – Meal Prep 50

Wochenplan 52

Register 148

Vita der Autorin und Quellen 189

Impressum 190

Rezepte

Frühstück 42

Energie tanken, Flüssigkeit auffüllen: Zum Frühstück eignen sich Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffanteil wie Getreideflocken in Kombination mit Eiweiß, z. B. aus Joghurt oder pflanzlichem Ersatz, und vitaminreiches Obst oder Gemüse. Das ist gut, um Gehirn und Muskulatur wieder fit für den Tag zu machen, und sättigt bis zum nächsten kleinen Snack.

Mittagessen 87

Die Mittagszeit dient der Entspannung von Körper und Geist. Ein leichtes Mittagessen, das alle Nährstoffe liefert, hilft Ihnen dabei. Mit Gerichten, wie Avocado-Blattsalat, Forelle Müllerin Art oder Kartoffelauflauf mit Gemüse erhalten Sie die wichtige Energie für die zweite Tageshälfte.

Abendessen 127

Lassen Sie den Tag in Ruhe ausklingen: mit einer schmackhaften orientalischen Gemüsesuppe, mit Lachs auf Vollkornreis und Gemüse oder mit einfachen Bratkartoffeln mit Leinöl-Quark-Dip. Sie erhalten hier die richtigen Nährstoffe für einen entspannten Abend und zur Regeneration in der Nacht.

Snacks 163

Der kleine Hunger zwischendurch kann leicht gestillt werden. Perfekt geeignet sind Granatapfel-Pistazien-Mix, Dattel-Mandel-Bites oder Joghurt-Power-Snack. Im Vordergrund stehen hier gesunde Fette ergänzt durch komplexe Kohlenhydrate und geschickt kombinierte Eiweißlieferanten.





Best Female Food

Warum verändert sich auf einmal die Figur? Sind das schon die Wechseljahre? Dieses Buch beantwortet Frauen, die zwischen 40 und 60 Jahre alt sind, all diese Fragen und hilft, die Herausforderungen der hormonellen Veränderungen genussvoll zu meistern.



Beeren-Joghurt-Frühstück

Reich an Kalzium, Kalium und Vitamin C

Für 1 Person
5 Min. Zubereitung

150 g griechischer Joghurt
(2 % Fett)
100 g gemischte Beeren
(z. B. Himbeeren, Erdbeeren,
Blaubeeren)
1 TL Honig

Nährwert pro Portion:
ca. 175 kcal, 9 g E, 4 g F,
22 g KH

1. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Erdbeeren entkelchen und in kleine Stücke schneiden.

2. Den Joghurt in eine Schale oder in ein Dessertglas füllen. Die Beeren auf dem Joghurt verteilen und mit Honig beträufeln.

TIPP: Dieses Frühstück eignet sich dann, wenn morgens der Appetit noch nicht so groß ist, und in einem späteren kleineren Snack etwas mehr Energie mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten aus Getreide zugeführt wird.

Polenta-Bowl mit Ei und Parmesan

Reich an Kalzium, Vitamin D, B₁₂ und B₆

Für 1 Person

20 Min. Zubereitung

15 Min. Garzeit

50 g Instant-Polenta (Maisgrieß)

300 ml ungesüßte Mandelmilch (ersatzweise andere Pflanzenmilch)

1 Ei (M)

2 Zweige frischer Thymian

30 g Parmesan

¼ TL Salz

1 EL Olivenöl

¼ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Nährwert pro Portion:

ca. 400 kcal, 20 g E, 20 g F,

32 g KH

1. 250 ml Mandelmilch in einem separaten Topf aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren und bei kleiner Hitze unter regelmäßigem Rühren 15 Min. cremig kochen. Bei Bedarf noch etwas warme Mandelmilch nachgießen.

2. Inzwischen in einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Ei anstechen, ins kochende Wasser geben und in 7 Min. wachsw weich garen. Dann kalt abschrecken und pellen.

3. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Zweigen streifen. Den Parmesan fein reiben und unter die fertige Polenta rühren. Diese mit Salz abschmecken.

4. Polenta in eine Schale geben und mit Olivenöl beträufeln. Das Ei halbieren, darauf anrichten und die Bowl mit Thymianblättchen und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

TIPP: Die Polenta wird besonders cremig, wenn sie während des Kochens regelmäßig gerührt wird. Für eine noch sämiger Konsistenz kann etwas mehr warme Mandelmilch eingegrührt werden.

VARIATIONEN: Für ein veganes Frühstück können Sie das Ei durch 100 g Pilze ersetzen, die Sie putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten, mit Hefeflocken würzen. Für Extra-Würze 1 EL geröstete Pinienkerne auf die Bowl streuen. Wer eine Extraportion Eiweiß braucht, toppt die Bowl mit 2 Eiern oder streut zusätzlich noch 2 EL gehackte Nüsse darüber.





Couscous-Salat mit Kichererbsen

Reich an Vitamin C, Eisen und Folsäure

Für 1 Person
15 Min. Zubereitung
15 Min. Garen

100 g Perl-Couscous
Salz
50 g Kirschtomaten
100 g Bio-Gurke
½ Paprika (z. B. gelb oder orange; ca. 75 g)
50 g Kichererbsen (aus der Dose)
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
¼ TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
50 g Granatapfelkerne
½ Bund frische Minze (ca. 15 g)

Nährwert pro Portion:
ca. 450 kcal, 12 g E, 15 g F,
65 g KH

1. Perl-Couscous in 200 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen. Paprika waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Gurke und Paprika in 1 cm große Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Aus der Zitrone etwa 50 ml Saft auspressen.

3. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Honig, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren. Couscous, Gemüse, Kichererbsen, Granatapfelkerne und Dressing in einer Schüssel vermengen. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Salat mit Minze bestreuen und genießen.

TIPP: Couscous-Salat schmeckt besonders gut, wenn er einige Zeit durchziehen kann. Darum ist er auch perfekt als Meal-Prep- oder To-go-Rezept für die Pause in der Arbeit.

VARIATIONEN: Reichhaltiger und proteinreicher wird der Salat, wenn Sie ihn mit 50 g gewürfeltem Feta und/oder 1 EL gehackten und gerösteten Mandeln oder Walnuskernen ergänzen. Statt Granatapfelkernen mit getrockneten Cranberys oder Aprikosen.

Gebratenes Thunfischsteak mit Kräuter-Süßkartoffel-Püree

Reich an Kalium, Vitamin A, C, E und B₆

Für 1 Person

10 Min. Zubereitung

20 Min. Kochen

200 g Süßkartoffeln

Salz

1 Zweig Thymian (ersatzweise
Rosmarin)

1 EL Butter

1 Prise frisch geriebene Muskat-
nuss

¼ TL schwarzer Pfeffer (frisch
gemahlen)

1 Thunfischsteak (ca. 125 g)

1 EL Rapsöl

Nährwert pro Portion:

ca. 600 kcal, 33 g E, 40 g F,

28 g KH

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden, dann in leicht gesalzenem Wasser in ca. 20 Min. weich kochen.

2. Inzwischen den Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Das Kochwasser der Süßkartoffeln abgießen und die Süßkartoffeln zusammen mit Butter und Muskatnuss zerstampfen. Die Kräuter unterheben und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Thunfischsteak auf jeder Seite 1–2 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Püree und Thunfisch auf einem Teller anrichten.

TIPP: Das Rezept ist etwas kalorienreicher und sehr sättigend. Es bietet sich an, einen leichten Snack am Nachmittag oder etwas weniger kalorienreich am Abend zu essen.

