

Wechseljahre

Kochbooklet

zur Unterstützung der
Hormonbalance



Sorge dich gut um deinen Körper.
Er ist der einzige Ort,
den du zum Leben hast.

Jim Rohn



Schön, dass du da bist!

Liebe Leserin,

dieses Kochbooklet ist eine Einladung an dich, deinem Körper in einer Zeit des Wandels mit mehr Aufmerksamkeit, Verständnis und Fürsorge zu begegnen.

Die Wechseljahre sind keine Phase, die „überstanden“ werden muss, sondern eine Zeit, in der dein Körper neue Bedürfnisse entwickelt und dir deutliche Signale sendet.

Ab etwa dem 35. Lebensjahr verändern sich Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Muskelmasse. Was früher selbstverständlich war, braucht nun bewusste Unterstützung. Eine nährstoffreiche, proteinbetonte und ausgewogene Ernährung kann dich dabei sanft begleiten, dein Wohlbefinden stärken und dir neue Energie schenken.

Die Rezepte in diesem Booklet sind bewusst einfach, alltagstauglich und mit viel Sorgfalt zusammengestellt. Sie sollen dich nicht unter Druck setzen, sondern dich darin bestärken, gut für dich zu sorgen – mit Genuss, Klarheit und Vertrauen in deinen Körper.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren, Kochen und Genießen und hoffe, dass dich dieses Booklet dabei unterstützt, dich in deinem Körper wieder wohler, kraftvoller und verbundener zu fühlen.

Alles Liebe

Annika



Annika Bauer-Suong

Wegbegleiterin und Prozessgestalterin.
Coach für Potenzialentfaltung und Erlebnispädagogin.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung _____	05	Das Abendessen _____	19	Nährstoffe für Progesteronhaushalt ____	34
Das Frühstück _____	06	Hummus _____	20	Nährstoffe für Östrogenhaushalt ____	35
Frühstücksbowl _____	07	Zucchini Zoodles _____	21	Gewürze _____	36
Frühstücksbowl Variante _____	08	Linseneintopf _____	22	Affirmationen _____	38
Pfannkuchen _____	09	Herzhafte Basics _____	23	Schlussworte _____	39
Omlette _____	10	Quark-Brötchen _____	24		
Das Mittagessen _____	11	Saaten-Protein Brot _____	25		
Buchweizen-Huhn-Gemüse _____	12	Snacks _____	26		
Lachs-Quinoa _____	13	Müsli Riegel _____	27		
Kichererbsen-Gemüse Pfanne _____	14	Schokolade _____	28		
Hähnchen-Brokkoli-Reis Pfanne _____	15	Skyr Bowl _____	29		
Linsen-Gemüse-Pfanne _____	16	Salate _____	30		
Gemüse-Tofu-Pfanne _____	17	Protein-Power-Salat _____	31		
Minestrone Suppe _____	18	Rote-Bete-Feta-Salat _____	32		
		Grüner Power Salat _____	33		



DAS GEHEIMNIS MEINER REZEPTE

Hormonfreundliche Ernährung

Balance durch Ernährung

Die hier folgenden Rezepte basieren auf einem einfachen Prinzip: Viel Protein und reichlich Ballaststoffe. Diese Kombination wirkt sich direkt auf deine hormonelle Balance aus – besonders wichtig in der Peri- (ab 35 Jahren) und Postmenopause.

Proteinreiche Mahlzeiten halten dich länger satt und helfen, Blutzuckerspitzen zu glätten, wodurch Heißhunger reduziert wird. Aminosäuren – die Bausteine der Proteine – sind essenziell für die Gewebereparatur, feste Haut, gesundes Haar und ein starkes Immunsystem. Zudem unterstützen sie die Serotonin-Ausschüttung, was deine Stimmung und deinen Energiehaushalt verbessert.

Knochengesundheit

Gemeinsam mit Mikronährstoffen wie Kalzium sichert Protein den Erhalt der Knochendichte. Faustregel: Zielwert sind etwa 1,5 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Ballaststoffe sind das „Futter“ für ein gesundes Darmmilieu und unterstützen die Verdauung. Sie kommen meist im Doppelpack mit hochwertigen Vitaminen und Mineralstoffen vor.

Essen und deine Hormone.

Der Zusammenhang

Blutzucker-Stabilität

Stark schwankende Werte führen zu Insulinspitzen, die Entzündungen fördern und die Fettspeicherung begünstigen. Die Kombination aus Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten stabilisiert deinen Hormonhaushalt.

Entzündungshemmung

Viele Wechseljahresbeschwerden stehen mit chronischen Entzündungen im Körper in Verbindung. Omega-3-Fettsäuren (aus Fisch oder Leinsamen) und Ballaststoffe helfen, diese zu senken. Das verbessert oft auch die Schlafqualität und die Stimmungsregulation.

Stress & Entspannung

Magnesiumreiche Lebensmittel (wie Nüsse und dunkelgrünes Blattgemüse) lösen Muskelspannungen. Ein besserer Schlaf stabilisiert wiederum dein Stresshormon Cortisol, was Heißhunger-Attacken effektiv vorbeugt.

Also: So wichtig in dieser Zeit für dich sind:

- Proteine
- Ballaststoffe
- Omega-3-Fettsäuren
- Magnesium





SANFT GESTÄRKT IN DEN TAG

Das Frühstück

Ein ausgewogenes Frühstück legt die Basis für deinen Tag – besonders in den Wechseljahren. Es hilft dir, deinen Blutzuckerspiegel von Beginn an zu stabilisieren, Heißhunger vorzubeugen und mit mehr Klarheit und Energie in den Tag zu starten. Ziel ist auch hier die bewusste Kombination aus Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten.

Darum ist ein nährendes Frühstück so wichtig

Stabile Energie am Morgen

Proteinreiche Mahlzeiten am Morgen sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und verhindern starke Blutzuckerschwankungen. So startest du konzentrierter, ausgeglichener und mit mehr innerer Ruhe in den Tag.

Hormonelle Balance

Ein stabiles Frühstück unterstützt die Regulation von Insulin und Cortisol – zwei Hormone, die in den Wechseljahren besonders sensibel reagieren. Das kann Stressreaktionen mildern und den Körper sanft in Balance halten.

Verdauung & Stoffwechsel

Ballaststoffe regen die Verdauung an und unterstützen ein gesundes Darmmilieu. Ein gut versorgter Darm ist entscheidend für die Aufnahme von Nährstoffen und den Abbau überschüssiger Hormone.

Gesunde Fette für Sättigung & Fokus

Hochwertige Fette aus Nüssen, Samen oder pflanzlichen Ölen fördern die Sättigung, unterstützen die Hormonbildung und helfen, fettlösliche Vitamine optimal aufzunehmen.



Frühstücks-Bowl

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 150 g Skyr oder pflanzlicher Quark
- 2 EL Beeren oder ½ Apfel
- ½ EL Leinsamen gemahlen
- ½ Löffel gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 2 EL Quinoa Pops; alternativ Buchweizenpops (glutenfrei)
- 1 TL Hanfsamen
- Optional 1 Prise Zimt
- Optional 1 TL Proteinpulver oder 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Skyr mit Beeren oder Apfel mischen. Leinsamen, Hanfsamen und Quinoa-Pops untermischen, Nüsse darüberstreuen und mit Zimt oder Proteinpulver abschmecken. Bei Bedarf etwas Süßes hinzufügen.

Deshalb ist es hormonfreundlich:

Proteine stabilisieren den Blutzucker, gesunde Fette aus Nüssen unterstützen den Hormonhaushalt und Ballaststoffe fördern die Verdauung.

Tipps für dich:
Magst du es lieber warm?
Dann koche die Beeren oder den
Apfel zuerst kurz auf und gib sie
heiß über dein Frühstück.





Frühstücks-Bowl-Variante

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 2 EL Skyr oder Soja Quark
- 3 EL gefrorene Beeren warm gemacht
- 2-3 EL gekochte Hirse
- eine Handvoll Cashew Kerne
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Protein Pulver
oder 1 EL Ahornsirup
oder Mandelmus

ZUBEREITUNG

Zwei Esslöffel Skyr in eine Schale füllen.
Tiefgekühlte Beeren erhitzen und über den Skyr geben.
Drei Esslöffel gekochte Hirse (ich nehme gerne Reste vom
Vortag und erwärme sie kurz) darauf verteilen.
Cashewkerne (oder andere Nüsse deiner Wahl) darüberstreuen
und mit einer Prise Zimt verfeinern.
Das Müsli ist durch den Skyr und die Beeren etwas säuerlich.

Tipps für dich:
Falls du es süßer magst,
kannst du mit Ahornsirup oder
Proteinpulver süßen. Eine leckere
Variante ist auch die Zugabe von
Mandelmus..



Pfannkuchen

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 300 ml Flüssigkeit
(Wasser, Pflanzendrink, Sprudel)
- 2 Eier
- 150g Buchweizenmehl
- 1 Prise Salz

Salzige Variante:
Handvoll Blattspinat,
50 g Feta

Süße Variante:
100 g Beeren (TK oder frisch),
1 EL Mandelmus, 1 Klecks Skyr

ZUBEREITUNG

Mehl, Eier, Salz und die Flüssigkeit zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mindestens 15 Minuten quellen lassen. Das ist wichtig, damit das Mehl die Flüssigkeit bindet. Mit Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Herzhaft: Spinat-Feta-Füllung: Eine Handvoll frischer Blattspinat, 50 g zerbröckelter Feta.

Süß: Beeren mit Mandelmus mischen, einen Klecks Skyr dazugeben.

Deshalb ist es hormonfreundlich:
Buchweizen hält den Blutzucker stabil und ist reich an Magnesium, dieses sorgt für eine höhere Entspannung der Muskeln und hilft bei der Regulierung der Stresshormone. Es unterstützt zudem die Progesteronproduktion in der zweiten Zyklushälfte.

Was für
ein
Genuss!





Omelette

ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 2 Eier
- 1-2 EL Milch
- ½ Paprika gewürfelt
- 1 Handvoll Spinat
- 20 g Feta oder Parmesan
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl
- Olivenöl oder Kokosöl zum braten
- nach Belieben Zwiebeln dazu

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne mit Kokosöl die Zwiebeln 2-3 Minuten weich dünsten, die Paprika kurz mitbraten. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Eier mit Milch verquirlen, salzen, pfeffern. Die Eimasse über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Wenn die Unterseite fest ist, Feta oder Parmesan darüberstreuen und das Omelett zusammenklappen oder wenden, bis der Käse leicht schmilzt. Mit Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Deshalb ist es hormonfreundlich:

Proteine aus Eiern unterstützen die Blutzuckerstabilisierung und die hormonelle Balance. Das Gemüse liefert wertvolle Ballaststoffe und Mikronährstoffe. Feta bzw. Käse liefert Kalzium und Proteine, während Oliven- oder Kokosöl gesunde Fette beisteuern.

Tipps für dich:
Mit Koriander
(Entzündungshemmend) und/oder
Chilli (Stoffwechsel boost)
verfeinern.





KRAFTVOLL DURCH DEN TAG

Das ideale Mittagessen

Das richtige Mittagessen macht in den Wechseljahren einen spürbaren Unterschied: Du gewinnst mehr Energie, steigerst deinen Antrieb und fühlst dich ausgeglichener. Das Ziel ist auch hier die perfekte Kombination aus Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Warum diese Kombination?

Stabiler Blutzucker

Proteinreiche Mahlzeiten unterstützen eine kontrollierte Insulinreaktion und sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Das verhindert das typische „Mittagstief“, mindert Heißhungerattacken und erleichtert das Gewichtsmanagement.

Darmgesundheit & Entgiftung

Ballaststoffe fördern eine regelmäßige Verdauung und unterstützen den Körper bei natürlichen Entgiftungsprozessen. Zudem sorgen sie dafür, dass Glukose langsamer ins Blut aufgenommen wird.

Gesunde Fettquellen

Ungesättigte Fette (z. B. aus Olivenöl, Avocado, Nüssen und Samen) liefern essenzielle Fettsäuren, die als Bausteine für deine Hormone dienen und entzündungshemmend wirken.

Tipp für dich:

1/3 Kohlehydrate,
1/3 Proteine,
1/3 Gemüse

Buchweizen-Huhn-Gemüse

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 180 g Quinoa
- 150 g Babyspinat (frisch)
- 300 g Hühnchen/Soja-Fleisch
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 150 g Kirschtomaten
- frische Petersilie gehackt
- Öl, Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch

- Optional:
Joghurt oder Crème Fraîche



ZUBEREITUNG

Buchweizen nach Packungsangabe kochen (in der Regel ca. 15–20 Minuten in zweifachem Wasser kochen, nicht zu weich). Gemüse in grobe Stücke schneiden. Paprika, Zucchini, Tomaten bereitstellen.

Hähnchenbrust (oder Soja Fleisch) mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen. In einer Pfanne ca. 6–8 Minuten pro Seite braten, bis es durchgegart ist. Anschließend in Scheiben schneiden.

Gemüse auf ein Backblech geben, mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Bei 200 °C ca. 15–20 Minuten rösten, bis das Gemüse fertig ist. Den Babyspinat waschen.

Alles anrichten:

Buchweizen als Basis, darüber Hähnchenbrustscheiben, geröstetes Gemüse, frische Petersilie sowie Babyspinat streuen, anschließend mit frischem Zitronensaft abschmecken. Optional Joghurt oder 1 TL Crème Fraîche.

Buchweizen: Glutenfrei (falls relevant) und enthält komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe.

Magnesium und Mangan: Können die Blutzucker- und Hormonbalance stabilisieren und unterstützen.

Mageres Hähnchen liefert hochwertiges Eiweiß ohne starke gesättigte Fette.

Viel Gemüse liefert Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen senken und den Stoffwechsel unterstützen können.



Lachs-Quinoa mit Spinat und Avocado

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Lachsfilet jeweils ca. 140g
- 180 g Quinoa
- 150 g Spinat (frisch)
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Optional: 1 EL Joghurt

Für das Dressing:

- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl,
- 1 TL Senf

ZUBEREITUNG

Quinoa nach Packungsangabe kochen. Abkühlen lassen. Gewünschte Menge in eine Schüssel geben Lachs würzen, in einer Pfanne mit wenig Öl 3-4 Min pro Seite braten (je nach Dicke). Spinat waschen und grob zupfen, Avocado/Würfel schneiden, Gurke würfeln. Dressing mischen, alles zusammen in einer Schüssel anrichten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs drauf oder nebendran anrichten und genießen!

Besonders hormonfreundlich:

Lachs ist reich an hochwertigem Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren.

Achte auf Wildlachs oder nachhaltig gefangenen Lachs.

Quinoa
Quinoa ist glutenfrei,
vollständiges Protein
(alle essenziellen Aminosäuren)
und Ballaststoffe.



Kichererbsen-Gemüse-Pfanne

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 400 g Kichererbsen aus dem Glas
- 180 g Quinoa
- 80 g Spinat
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel rot
- 2 EL Tahin
- 1 EL Zitronensaft ,
- 2-3 EL Wasser
- Salz
- ½ TL Kreuzkümmel,
- ½ TL Paprikapulver
- Pfeffer
- Koriander
- Petersilie

ZUBEREITUNG

Quinoa nach Packungsanleitung kochen.

Die Zwiebel in Öl glasig dünsten. Das gewürfelte Gemüse hinzugeben und 5-7 Minuten anbraten. Die Kichererbsen untermischen, würzen und kurz mit braten.

Die Tahini-Sauce mit Zitronensaft und Gewürzen mischen anrühren und mit etwas Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Das Gemüse mit der Soße mischen und Petersilie hinzufügen. Quinoa auf einem Teller anrichten, Gemüse darüber geben und genießen.

Warum es hormonfreundlich ist:

Dieses Gericht überzeugt durch eine hohe Nährstoffdichte. Die Kichererbsen liefern hochwertiges pflanzliches Protein sowie komplexe Kohlenhydrate. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe unterstützen zudem die Verdauung und sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel.



Aha!
Kichererbsen sind eine natürliche Phytoöstrogen-Quelle: Regulieren sanft den Hormonspiegel und sättigen mit viel Protein und Ballaststoffen.





Hähnchen-Brokkoli-Reis-Pfanne

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- Hähnchenbrust 2 Stück (ca.300g), Tempeh oder Sojafleisch
- 300 g Brokkoli
- 150 g Reis (am besten Vollkorn)
- 1,5 cm Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 EL Sojasauce
- Kokosöl zum Braten
- Salz, Pfeffer

Den weißen Reis kannst du auch durch schwarzen oder roten Reis ersetzen. Diese Reissorten sind besonders nährstoffreich.

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung kochen. Hähnchenbrust (oder die vegetarische Alternative) in Streifen schneiden; Ingwer und Knoblauch fein hacken. Das Hähnchen mit Knoblauch und Ingwer zusammen kurz anbraten. Dann den Brokkoli hinzufügen und kurz bissfest garen. Den Reis untermischen, die Sauce hinzufügen und alles kurz ziehen lassen. Und am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen und genießen.

Warum es hormonfreundlich ist:

Dieses Gericht liefert wertvolle Proteine und gesunde Fette. Der hohe Nährstoffgehalt und die Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß sind perfekt zur Unterstützung der hormonellen Balance und sorgen für eine langanhaltende Sättigung für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Brokkoli
ist ein absolutes Wechseljahre-Superfood, da er den Hormonhaushalt unterstützt, die Knochen stärkt und wertvolle Antioxidantien liefert.





Linsen-Gemüse-Pfanne

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150 g rote Linsen
- 200 g Cherry Tomaten
(können auch durch Tomatensauce ersetzt werden)
- 150 g Spinat (frisch oder TK)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Petersilie,
- ½ TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln und Knoblauch in Kokosöl anbraten. Tomaten und Spinat hinzufügen und kurz köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Linsen unter das Gemüse mischen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Warum es hormonfreundlich ist:

Linsen bieten Frauen zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter die Regulierung des Blutzuckerspiegels und die Verbesserung der Darmgesundheit.

Diese beiden Funktionen tragen wesentlich zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt bei.



Reguliert
deinen
Blutzucker-
spiegel



Gemüse-Tofu-Pfanne mit Vollkornreis

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 300 g Tofu (fest)
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 180 g Vollkornreis
- 100 g Spinat
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 g Champignons
- Salz, Pfeffer, Sojasauce
- Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Vollkornreis nach Packungsanweisung kochen. Den Tofu würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl ca. 5–7 Minuten knusprig braten. Das Gemüse in derselben Pfanne mit dem restlichen Öl ca. 6–8 Minuten anbraten.

Den Tofu zurück in die Pfanne geben und den Knoblauch kurz mitbraten. Mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und alles über dem Reis servieren.

Warum es hormonfreundlich ist:

Tofu: Als pflanzliche Proteinquelle aus Soja liefert er wichtige Eiweißbausteine und Mineralstoffe.

Vollkornreis: Er liefert komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine, die stabile Blutzuckerwerte unterstützen.

Gemüse: Die enthaltenen Ballaststoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe können Entzündungen senken und den Stoffwechsel positiv unterstützen.





Minestrone Suppe

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Karotte gewürfelt
- 2 kleine Kartoffeln gewürfelt
- 150 g Chinakohl
- ½ Zucchini gewürfelt
- 1 Dose weiße Bohnen abgetropft und abgespült
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel 2–3 Minuten glasig dünsten. Karotte und Kartoffel hinzufügen und 3–4 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht weich wird. Zucchini dazugeben und kurz mitbraten, mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Die Suppe zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.

Die Suppe 10–12 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Chinakohl und weiße Bohnen hinzufügen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis der Chinakohl zart ist. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken. Alles pürieren.

In Teller füllen und optional mit Parmesan und frischen Kräutern bestreuen.



Bohnen
sind reich an Magnesium
und fördern die Entspannung!



BASIS FÜR REGENERATION UND GUTEN SCHLAF

Das Abendessen

Was du am Abend isst, entscheidet maßgeblich über deine Nachtruhe und dein Wohlbefinden am nächsten Tag. In den Wechseljahren verändern sich die Spiegel von Östrogen und Progesteron, was oft die Schlafqualität, die Stimmung und den Appetit beeinflusst. Ein bewusst zusammengestelltes Abendessen kann hier gezielt gegensteuern.

Darum ist die Abendmahlzeit so wichtig
Stabiler Blutzucker: Ausgewogene Mahlzeiten am Abend verhindern Blutzuckerschwankungen in der Nacht. Das reduziert das Risiko für nächtliche Heißhungerattacken und fördert ein leichteres Durchschlafen.

Muskelerhalt & Regeneration

Da die Muskelmasse mit zunehmendem Alter natürlicherweise abnimmt, ist Protein am Abend besonders wertvoll. Es unterstützt die Regeneration und den Muskelerhalt während der Nachtruhe.

Entzündungshemmung für besseren Schlaf

Chronische Entzündungen können den Schlaf stören. Eine Kombination aus hochwertigen Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen wirkt entzündungshemmend und fördert so eine tiefere Regeneration.

Praktische Tipps für dein Abendessen

Fokus auf Protein: Plane pro Abendmahlzeit ca. 25–40 g hochwertiges Protein ein (je nach Körpergewicht und Aktivität).

Kombination mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten

Ergänze dein Protein mit komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornreis, Quinoa, Vollkornnudeln, Kartoffeln (mit Schale) oder Hülsenfrüchten. Diese sättigen langanhaltend und halten deinen Blutzuckerspiegel stabil.

Gesunde Fette hinzufügen

Avocado, Olivenöl, Nüsse oder Samen liefern essenzielle Fettsäuren und unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Gemüse sollte die Basis sein, sie liefern wertvolle Ballaststoffe und Antioxidantien, die Entzündungen senken und die Verdauung unterstützen.

Das richtige Timing

Plane dein Abendessen idealerweise 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen. So können sich Verdauung und Blutzucker beruhigen. Falls du später isst, wähle eine leichtere Proteinquelle und verzichte auf schwere, stark verarbeitete oder sehr fettige Mahlzeiten.

Richtig trinken

Achte auf genügend Wasser oder einen beruhigenden Kräutertee. Vermeide jedoch große Mengen kurz vor dem Schlafengehen, um die Nachtruhe nicht durch nächtliches Wasserlassen zu unterbrechen.

Wertvolle Proteinquellen
Lachs, Magerquark, griechischer Joghurt, Hähnchen, Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte oder Eier.



Hummus, Gemüse und Vollkornbrot

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Hummus (wenn gekauft, dann unbedingt ohne Zucker)
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- handvoll Radieschen
- Vollkornbrot
- 2 Eier

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in Sticks schneiden und mit dem Hummus als Dip servieren. Die 2 Eier in Wasser ca. 10 min kochen. Dazu eine Scheibe (Vollkorn-) Brot reichen.

Sehr hormonfreundlich

Diese Kombination liefert wertvolle pflanzliche Proteine und ist besonders ballaststoffreich, was die Verdauung unterstützt und den Blutzuckerspiegel stabil hält. Zudem enthält Hummus gesunde Fette (aus Sesam und Olivenöl), die für die Hormonproduktion wichtig sind.





Zucchini Zoodles mit Tomaten/Mozzarella

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 mittelgroße Zucchini
- 150 g Cherry Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 8-12 Blätter Basilikum
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz/ Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zucchini roh mit einem Spiralschneider in Zoodles schneiden. Die Cherrytomaten halbieren, den Mozzarella würfeln und den Basilikum grob hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer über den Salat geben, kurz ziehen lassen und servieren.

Sehr hormonfreundlich

Dieses Gericht besteht aus überwiegend unverarbeiteten, frischen Zutaten. Die Kombination aus ballaststoffreichem Gemüse (Zucchini, Tomaten, Basilikum), hochwertigem Protein aus dem Mozzarella und gesunden Fetten aus dem Olivenöl sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Dadurch wird die Belastung des Hormonsystems reduziert und die Sättigung langanhaltend unterstützt.





Linseneintopf mit Vollkornbrot

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 180 g rote oder braune Linsen aus dem Glas oder der Dose
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Karotte gewürfelt
- 1 Stange Sellerie gewürfelt
- 1 Kartoffel gewürfelt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz/ Pfeffer

- Optional: 1 EL Tomatenmark
- Vollkornbrot oder Saatenbrot
- Petersilie und Zitronensaft zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Linsen unter kaltem Wasser abspülen. Das Gemüse schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2-3 Minuten glasig dünsten.

Das vorbereitete Gemüse hinzufügen:

Das vorbereitete Gemüse hinzufügen: Karotte, Sellerie und Kartoffel dazugeben und würzen: Kreuzkümmel, Paprikapulver und Thymian. Optional etwas Tomatenmark einrühren, Brühe und Lorbeerblatt hinzufügen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Gelegentlich umrühren. Jetzt die schon gekochten Linsen unter rühren. Falls der Eintopf zu dick ist, etwas mehr Brühe hinzufügen, nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot vorbereiten:

Vollkornbrot toasten oder kurz im Ofen erwärmen. Den Eintopf auf zwei Tellern verteilen und das Brot dazulegen. Optional frische Petersilie darüberstreuen und ggf. mit etwas Zitronensaft abschmecken.





BROT & GEBÄCK FÜR DEINEN ALLTAG

Herzhafte Basics

Gerade in den Wechseljahren reagiert der Körper sensibler auf stark verarbeitete Getreideprodukte. Die richtige Mehllwahl kann entscheidend dazu beitragen den Blutzucker stabil zu halten, Entzündungen zu reduzieren und die Verdauung zu entlasten. Glutenfreie Mehle sind leichter verdaulich. Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe, komplexe Kohlenhydrate und oft mehr Ballaststoffe als klassisches Weißmehl.

Buchweizenmehl

Glutenfrei, mineralstoffreich und gut verträglich. Unterstützt einen stabilen Blutzucker und eignet sich besonders für Brot, Brötchen, Pfannkuchen und herzhaft Backwaren. Hat einen leicht nussigen Geschmack.

Hafermehl (glutenfrei)

Reich an Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucanen, die den Blutzucker stabilisieren können. Sehr sättigend und ideal für Brötchen, Kuchen, Pancakes oder Müsliriegel. Achte auf als glutenfrei gekennzeichneten Hafer.

Hirsemehl

Leicht verdaulich und reich an Silizium, das Haut, Haare und Nägel unterstützt. Mild im Geschmack und gut geeignet für helles Gebäck, Brötchen oder als Mischung mit anderen Mehlen.

Kichererbsenmehl

Hoher Proteingehalt, ballaststoffreich und blutzuckerstabilisierend. Sehr gut für herzhafte Brote, Fladen oder Pfannkuchen. Sorgt für Struktur und macht lange satt.

Reismehl

Sehr fein, neutral im Geschmack und gut verträglich. Eignet sich gut für leichtes Gebäck, Kuchen oder zum Andicken. In Kombination mit protein- oder ballaststoffreichen Mehlen besonders sinnvoll.

Leinmehl

Reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Unterstützt Verdauung und Hormonstoffwechsel. Wird meist als Zusatz (nicht allein) für Brot und Brötchen verwendet und verbessert die Bindung.

*Tipp
für gutes Gelingen
Glutenfreie Mehle
gelingen am besten
in Kombination.*



Quark-Brötchen

ZUTATEN

- 250 g Quark
- 2 Eier
- 50 g Haferflocken Feinblatt
- 10 g Hanfsamen
- 50 g Buchweizenmehl
- 30 g Leinmehl
- 110 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Tüte Backpulver
- ¼ TL Natron
- ½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Zutaten zusammen fügen. Aus dem Teig 9 große Brötchen formen und bei 190 Grad ca. 20 Minuten backen.

Sehr hormonfreundlich

Diese Brötchen sind eine hervorragende hormonfreundliche Alternative zu herkömmlichem Gebäck, da sie durch ihren hohen Protein- und Ballaststoffgehalt den Insulinspiegel konstant halten und Heißhungerattacken vorbeugen.

Genießen
bitte...





Saaten-Protein Brot

ZUTATEN FÜR 1 BROT

- 250 g Saaten
- 100 g Mandeln gemahlen
- 20 g Hanfsamen
- 200 g Magerquark
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

Die Zutaten miteinander vermischen. Den Teig in eine Kastenform füllen und bei 180 °C ca. 40 Minuten backen. Genießen!

Durch die Verwendung von ballaststoffreichen Zutaten und gesunden Fetten wird die Energie langsam freigesetzt, was den Hormonhaushalt unterstützt und für eine langanhaltende Sättigung sorgt.

Die gemahlene Mandeln können auch durch Leinmehl ersetzt werden und die Saaten können gerne auch einmal geschrotet werden.





KLEINE NÄHRSTOFF-WUNDER STATT LEERER KALORIEN

Snacks

Ab 35 Jahren verändert sich unser Stoffwechsel: Der Nährstoffbedarf steigt, während der Körper oft sensibler auf reinen Zucker reagiert. Ein klug gewählter Snack ist daher viel mehr als nur eine Überbrückung – er ist ein Werkzeug für deine Hormongesundheit.

Warum die Auswahl deines Snacks entscheidend ist:

Nährstoff-Power

Dein Körper benötigt jetzt mehr Proteine, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Hochwertige Snacks unterstützen den Erhalt deiner Muskelmasse, halten dein Energielevel hoch und fördern einen besseren Schlaf.

Blutzucker-Management

Ein Übermaß an zugesetztem Zucker führt zu Blutzuckerschwankungen, die Heißhunger, schlechten Schlaf und langfristige Gewichtszunahme begünstigen können. Eine reduzierte Zuckierzufuhr stabilisiert stattdessen deine Stimmung und Energie – besonders wichtig in Stressphasen oder bei ersten hormonellen Veränderungen.

Fokus auf gesunde Fette

Omega-3-Fettsäuren und einfach ungesättigte Fette fördern die Sättigung, bauen Entzündungen ab und unterstützen deine Gehirnfunktion sowie die Hormonsynthese. Zudem helfen sie dabei, fettlösliche Vitamine optimal aufzunehmen, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben.



Die richtige Kombination

Wähle Snacks, die Protein, Ballaststoffe oder gesunde Fette liefern (z. B. Nüsse, Beeren oder ein Stück dunkle Schokolade). Natürliche Süße bevorzugen: Wenn es süß sein soll, greife lieber zu Dattelsüße. Sie enthält zwar auch Zucker, liefert aber zusätzlich wertvolle Nährstoffe und Ballaststoffe, die den Blutzucker langsamer ansteigen lassen als raffinierter Industriezucker.

Bewusster Genuss

Hochwertige Fette (wie ein Hauch Kokosöl oder Nüsse) liefern nachhaltige Energie und schützen dich vor dem typischen Nachmittagstief.



Müsli Riegel

ZUTATEN

- 100 g gehackte Mandeln
- 1 EL Hanfsamen
- 3 EL Kokosöl
- 12 g gepuffter Buchweizen
- 12 g gepuffte Quinoa
- 120 g Haferflocken
- 3 EL Reissirup
- 1 EL Honig (optional)
- 2 EL Mandelmus
- 120 g bitter Schokolade

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten vermischen. Das Kokosöl erhitzen und hinzugeben. Jetzt Honig und Mandelmus hinzufügen und alles gründlich mischen. In eine flache Schale drücken und kurz kalt stellen. Die Schokolade (am besten mit 87 % Kakaoanteil) schmelzen und darüberstreichen. Mindestens eine Stunde kalt stellen.

Alternativ kann die Schokolade auch direkt mit in die Masse hinein gearbeitet werden. So halten die Riegel noch besser zusammen. Wer mag darf hier ein wenig experimentieren, z.B. eine Prise Zimt hinzugeben.

Hast du gewusst, dass Zartbitterschokolade mit hohem Kakaoanteil reich an Magnesium und Antioxidantien ist? Diese beruhigen das Nervensystem, während die gesunden Fette den Blutzuckerspiegel stabil halten und so Heißhunger auf Süßes regulieren.

Gesunder
Genuss!



Schokolade

ZUTATEN

- 40 g Kokosöl
- 25 g Kakaopulver
- 1-2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1-2 EL Mandelmus

- Optional: Vanilleextrakt

- zum Garnieren:
1 EL Nüsse
oder 1 EL getrocknete Beeren

- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Eine kleine Form (ca. 15 cm × 10 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Kokosöl schmelzen
Das Kokosöl in eine hitzebeständige Schüssel geben und sanft schmelzen (im Wasserbad oder in der Mikrowelle in kurzen Intervallen).
3. Mischung herstellen
Kakaopulver, Salz und optional Vanilleextrakt in das geschmolzene Öl einrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Nach Bedarf Honig oder Ahornsirup hinzufügen und das Mandelmus unterrühren.
4. Gießen
Die Masse in die vorbereitete Form gießen und gleichmäßig verteilen.
5. Garnieren
Eine Zutat nach Wahl aussuchen und darüberstreuen.
6. Fest werden lassen
Im Kühlschrank ca. 1-2 Stunden fest werden lassen, bis die Masse kompakt ist.
7. Servieren
In Stücke schneiden oder brechen.
Das fertige Produkt unbedingt kühl lagern.

Die Kombination aus wertvollem Magnesium im Kakao und den mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls unterstützt die Gehirnfunktion und liefert schnelle, stabile Energie, ohne den Insulinspiegel in die Höhe zu treiben.





Skyr Bowl

ZUTATEN

- 2 EL Skyr (Natur)
- 1 EL Mandelmus (weiß oder braun)
- 50 g Bitterschokolade (mindestens 85 % Kakaoanteil)
- Topping: Kakaonibs oder gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Haselnüsse)
- Optional: Eine Prise Meersalz oder ein Spritzer Ahornsirup, falls es etwas süßer sein soll.

ZUBEREITUNG

1. Gib die 2 EL Skyr in eine kleine Schale oder ein Glas. Streiche die Oberfläche mit einem Löffel glatt, damit die Schokolade später gleichmäßig verteilt werden kann. Tipp: Wenn du es cremiger magst, rühre einen Teelöffel des Mandelmuses direkt unter den Skyr und nutze den Rest für das Topping.
2. Brich die 50 g Bitterschokolade in kleine Stücke. Schmelze sie entweder vorsichtig im Wasserbad oder in der Mikrowelle (bei geringer Wattzahl, alle 20 Sekunden umrühren, damit sie nicht verbrennt).
3. Die Mandel-Schicht: Verteile das Mandelmus punktuell oder als dünne Schicht auf dem Skyr. Das sorgt für einen wunderbar nussigen Kern unter der Schokolade.
4. Das Schoko-Finish: Gieße die geschmolzene Bitterschokolade über den Skyr, sodass die Oberfläche komplett versiegelt ist. Durch den kalten Skyr wird die Schokolade bereits leicht fest.
5. Veredelung & Kühlung: Streue sofort die Kakaonibs oder die gehackten Nüsse über die noch flüssige Schokolade. Stelle die Schale für ca. 5 bis 10 Minuten in den Kühlschrank (oder für 2 Minuten in das Gefrierfach), bis die Schicht richtig knackig ist.





LEICHT. SATT. GENÄHRT.

Salate

Salate sind weit mehr als eine leichte Beilage. Richtig kombiniert werden sie zu vollwertigen Mahlzeiten, die dich sättigen, nähren und deinem Körper genau das geben, was er in dieser Lebensphase braucht.

In den Wechseljahren profitiert dein Körper besonders von frischen, unverarbeiteten Zutaten, hochwertigen Proteinen, gesunden Fetten und einer guten Portion Ballaststoffe. Diese Kombination unterstützt einen stabilen Blutzucker, fördert die Verdauung und versorgt dich mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Bittersalate

(z. B. Rucola, Chicorée, Radicchio)
Bitterstoffe regen Leber und Verdauung an und unterstützen den Hormonabbau. Sie können Heißhunger reduzieren und helfen dem Körper wieder besser in Balance zu kommen.

Blattsalate mit dunklem Grün

(z. B. Feldsalat, Spinat, Mangold)
Reich an Magnesium, Folsäure und Eisen – wichtig für Energie, Nerven und Muskeln. Sie unterstützen die Stressresistenz und das allgemeine Wohlbefinden.

Hülsenfrucht-Salate

(z. B. Linsen-, Kichererbsen- oder Bohnensalate)
Sehr protein- und ballaststoffreich, stabilisieren den Blutzucker und fördern eine gesunde Darmflora. Ideal als sättigende Hauptmahlzeit.

Warme Gemüsesalate

Gekochtes oder gebratenes Gemüse ist oft besser verträglich als Rohkost. Es entlastet den Darm und wirkt besonders wohltuend bei sensibler Verdauung.

Salate mit fermentierten Zutaten

(z. B. Sauerkraut, Kimchi, eingelegtes Gemüse)
Fördern eine gesunde Darmflora, die eine zentrale Rolle im Hormonstoffwechsel spielt.

Salate mit gesunden Fetten

(z. B. Nüsse, Samen, Avocado)
Unterstützen die Hormonbildung, wirken entzündungshemmend und sorgen für langanhaltende Sättigung.

Besonders
wertvolle
Salate

Protein-Power-Salat mit Avocado & Pinienkernen

ZUTATEN

- 1 große, reife Avocado
- 150 g gemischter Blattsalat (z.B. Rucola, Feldsalat oder Babyspinat)
- 250 g Hähnchenbrustfilet (alternativ: 250 g Räuchertofu)
- 40 g Pinienkerne
- 1 geraspelte Karotte
- 1/2 Salatgurke

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

ca. 37 g
Proteine

ZUBEREITUNG

1. Pinienkerne rösten:

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vorsicht, sie verbrennen schnell! Beiseite stellen.

2. Protein zubereiten:

Hähnchenbrust (oder Tofu) in Streifen schneiden, würzen und in etwas Öl in der Pfanne ca. 5-7 Minuten goldbraun braten.

3. Schnippeln:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Karotten raspeln, Gurke in Scheiben schneiden.

4. Anrichten:

Den gewaschenen Salat auf zwei Tellern verteilen, das Gemüse und das gebratene Protein darauf anrichten.

5. Finishing:

Das Dressing anrühren, über den Salat geben und die Pinienkerne als Topping darüberstreuen.

Macht
lange
satt!





Rote-Bete-Feta-Salat mit Linsen & Walnüssen

ZUTATEN

- 300 g Rote Bete
(vorgegart und vakuumverpackt)
- 200 g Feta
- 1 Dose Linsen (Beluga oder Berglinsen)
- 150 g Feldsalat
- 30 g Walnusskerne (für gesunde Fette)

Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer

28 g
Proteine

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung:

Die Linsen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Den Blattsalat waschen und trocken schleudern.

2. Schneiden:

Die Rote Bete in mundgerechte Würfel schneiden. Den Feta ebenfalls würfeln oder einfach mit den Händen grob zerbröseln.

3. Rösten:

Die Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann grob hacken.

4. Mischen:

Das Dressing anrühren. Den Salat, die Linsen und die Rote Bete in einer Schüssel vorsichtig vermengen.

5. Servieren:

Den Mix auf zwei Tellern anrichten, den Feta und die Walnüsse darüber geben und mit dem Dressing beträufeln.





Grüner Power Salat mit Hüttenkäse & gerösteten Kernen

ZUTATEN

- 400 g Hüttenkäse
(Cottage Cheese, fettarm)
- 200 g Blattsalat
- 1 große Gurke
- 40 g Sonnenblumenkerne
- ½ Bund Radieschen

Joghurt-Quark-Dressing:

- 100 g Magerquark
- 50 g Naturjoghurt
- 1 EL Essig
- 1 TL Senf
- Viel frische Kresse oder Schnittlauch
- Salz & Pfeffer

34 g
Proteine

ZUBEREITUNG

Kerne rösten:

Die Sonnenblumenkerne in einer Pranne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie nussig duften.

Gemüse vorbereiten:

Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Radieschen ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Dressing anrühren:

Quark, Joghurt, Essig und Senf glatt rühren. Die Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Hier brauchen wir meist kein Wasser, da die Gurken und der Hüttenkäse später noch etwas Feuchtigkeit abgeben).

Anrichten:

Den Blattsalat auf zwei Tellern verteilen. Die Gurken und Radieschen darüber geben. Den Hüttenkäse als großen Klecks in die Mitte setzen und das Dressing rundherum verteilen. Zum Schluss mit den gerösteten Kernen bestreuen.





NÄHRSTOFFE

Unterstützung deines Progesteronhaushalts

PROGESTERON

Um Progesteron in ausreichender Menge herzustellen, benötigt dein Körper spezifische Bausteine wie B-Vitamine (besonders B6), Magnesium, Zink und Omega-3-Fettsäuren. Eine gezielte Ernährung kann die Produktion unterstützen, ersetzt jedoch bei Beschwerden keine ärztliche Beratung.

Deine Progesteron-Power-Lebensmittel

Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen und Kichererbsen (reich an Zink und Ballaststoffen).

Vollkornprodukte

Hafer, Buchweizen und Quinoa (wichtige Quellen für B-Vitamine und Magnesium).

Hochwertige Proteine

Geflügel, Tofu und Fisch unterstützen den Hormonstoffwechsel.

Gemüse

Besonders Kreuzblütler wie Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl sowie magnesiumreiches Blattgemüse (Spinat).

Obst

Beeren (besonders Heidel- und Erdbeeren wegen der Antioxidantien), Granatapfel, Bananen und Orangen.

Nüsse & Samen

Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne (Zink!) und Leinsamen.

Gesunde Fette & Öle

Avocado sowie hochwertiges Oliven- und Leinsamenöl.

Omega-3-Quellen

Fetter Fisch wie Lachs und Makrele oder pflanzliche Alternativen wie Chiasamen.

Kräuter & Extras

Kurkuma, Ingwer und Knoblauch wirken entzündungshemmend. Frauenmantel ist zudem als klassisches „Hormonkraut“ bekannt.

Dunkle Schokolade

Ein toller Magnesiumlieferant (mit hohem Kakaoanteil).



NÄHRSTOFFE

Unterstützung für deinen Östrogenhaushalt

ÖSTROGEN

Bestimmte Pflanzen enthalten sogenannte Phytoöstrogene (wie Lignane und Isoflavone). Diese Naturstoffe haben eine ähnliche Struktur wie unser körpereigenes Östrogen und können helfen, den Hormonhaushalt sanft zu unterstützen. Da jeder Körper individuell reagiert, ersetzt diese Liste keine ärztliche Betreuung.

Lebensmittel mit Phytoöstrogenen

Soja-Produkte: Tofu, Tempeh und Edamame sind die bekanntesten Quellen für hochwertige Isoflavone.

Leinsamen: Sie sind die Spitzenreiter unter den Lignanquellen und lassen sich ideal in das tägliche Müsli integrieren. Leinsamen werden am besten gekocht, da sie ungekocht Blausäure freisetzen können.

Sesam: Enthält ebenfalls wertvolle Lignane und lässt sich gut als Topping oder als Mus (Tahini) verwenden.

Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen und rote Bohnen liefern Phytoöstrogene und gleichzeitig wichtige Ballaststoffe.

Kreuzblütler
Brokkoli, Rosenkohl und verschiedene Kohlarten unterstützen den Körper dabei, den Hormonstoffwechsel gesund zu regulieren.

Rotklee: Bekannt für die enthaltenen Stoffe Formononetin und Genistein – ideal auch als Tee.

Obst: Äpfel und Beeren liefern neben Antioxidantien kleine Mengen an pflanzlichen Östrogenen.

Vollkornprodukte: Hafer, Dinkel und Roggen enthalten geringe Mengen an Phytoöstrogenen.

Nüsse & Samen: Walnüsse und Mandeln bieten eine Kombination aus gesunden Fetten und Phytoöstrogenen.

Hochwertige Öle: Besonders Leinsamenöl und Olivenöl unterstützen die Fettsäuren für einen stabilen Östrogenstoffwechsel.

Bierhefe: Enthält ebenfalls Phytoöstrogene und B-Vitamine (in moderaten Mengen empfohlen).



HORMONFREUNDLICHE BEGLEITER

Gewürze, die dich stärken

KURKUMA

Kurkuma wirkt stark entzündungshemmend, was besonders in den Wechseljahren wichtig ist, da hormonelle Schwankungen stille Entzündungen im Körper begünstigen können. Der enthaltene Wirkstoff Curcumin unterstützt Gelenke, Darm und Immunsystem.

Viele Frauen berichten über weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit bei regelmäßiger Verwendung. Zudem kann Kurkuma die Leber bei der Hormonverarbeitung entlasten. In Kombination mit schwarzem Pfeffer wird Curcumin deutlich besser aufgenommen. Ideal in warmen Gerichten, Suppen oder als Goldene Milch.

ZIMT

Zimt hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, was Heißhungerattacken und Energietiefs reduzieren kann. Ein stabiler Blutzucker wirkt sich positiv auf den gesamten Hormonhaushalt aus. Zimt unterstützt außerdem die Insulinsensitivität und kann so Gewichtszunahme entgegenwirken. Sein warmer, süßlicher Geschmack vermittelt Geborgenheit und Zufriedenheit. Gerade in stressigen Phasen kann Zimt beruhigend wirken. Ideal für Frühstück, warme Bowls oder gesunde Snacks.

INGWER

Ingwer fördert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend und kann bei Erschöpfung neue Energie schenken. Er unterstützt die Verdauung, was gerade in den Wechseljahren wichtig ist, da der Stoffwechsel oft träger wird. Ingwer kann zudem Übelkeit, Blähungen und Völlegefühl lindern. Durch seine wärmende Wirkung kann er auch bei Kältegefühl oder innerer Unruhe helfen.

Viele Frauen empfinden Ingwer als ausgleichend für Körper und Geist. Besonders wohltuend als Tee oder frisch in Mahlzeiten.

CHILI / CAYENNEPFEFFER

Chili regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Es kann helfen, den Energieverbrauch leicht zu erhöhen. Capsaicin wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Chili kann die Stimmung heben und Endorphine freisetzen. Zudem unterstützt es die Verdauung in kleinen Mengen. Besonders wohltuend, wenn der Körper sich träge anfühlt.



KREUZKÜMMEL

Kreuzkümmel ist besonders wertvoll für die Verdauung und hilft bei Blähungen und Völlegefühl. Er unterstützt die Darmgesundheit, die eng mit dem Hormonstoffwechsel verbunden ist. Ein gesunder Darm hilft dabei, überschüssige Hormone besser auszuscheiden. Kreuzkümmel liefert zudem Antioxidantien und kann entzündungshemmend wirken. Viele Frauen empfinden ihn als entlastend bei einem sensiblen Bauch. Besonders gut geeignet für Hülsenfrüchte und warme Gemüsegerichte.

FENCHEL

Fenchel wirkt beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt und lindert Blähungen. Er enthält pflanzliche Stoffe, die sanft hormonähnlich wirken können. Fenchel kann bei Krämpfen und innerer Anspannung helfen. Zudem unterstützt er eine ruhige Verdauung am Abend.

Viele Frauen empfinden Fenchel als ausgleichend bei hormonbedingten Beschwerden.

KORIANDER

Koriander unterstützt die Entgiftungsfunktion des Körpers, insbesondere der Leber. Eine gut arbeitende Leber ist wichtig für den Abbau überschüssiger Hormone. Koriander kann helfen, Schwermetalle auszuleiten. Er wirkt außerdem verdauungsfördernd und krampflösend. Sein frischer Geschmack bringt Leichtigkeit in die Küche. Besonders geeignet für Gemüse- und Reisgerichte.

MUSKAT

Muskat wirkt wärmend und beruhigend auf das Nervensystem. In kleinen Mengen kann es bei Schlafproblemen und innerer Unruhe unterstützen. Muskat fördert zudem die Verdauung und lindert Völlegefühl. Es kann entspannend auf Muskeln wirken. Sein intensives Aroma vermittelt Geborgenheit. Aufgrund seiner starken Wirkung sollte Muskat sparsam verwendet werden.



AFFIRMATIONEN

Worte, die dich stärken

ICH NÄHRE MICH MIT LIEBE

Ich nähre meinen Körper mit Achtsamkeit, Respekt und Liebe.

ICH HÖRE AUF MICH

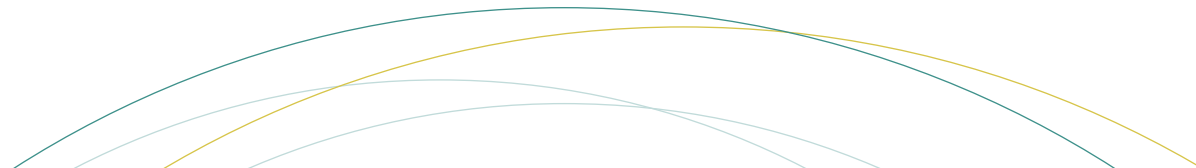
Ich höre auf die Bedürfnisse meines Körpers und schenke ihm, was ihm guttut.

ICH EHRE MEIN WOHLBEFINDEN

Durch liebevolle Ernährung stärke ich mein Wohlbefinden und meine innere Balance.

ICH SORGE GUT FÜR MICH

Ich erlaube mir, gut für mich zu sorgen – ohne Druck, ohne Schuld, aus Selbstliebe.





Und wenn du tiefer gehen möchtest ...

Dieses Kochbooklet ist ein erster, nährnder Schritt. Vielleicht spürst du beim Lesen oder Ausprobieren der Rezepte, dass du mehr verstehen möchtest –was in deinem Körper gerade passiert, warum er sich verändert und wie du ihn ganzheitlich unterstützen kannst.

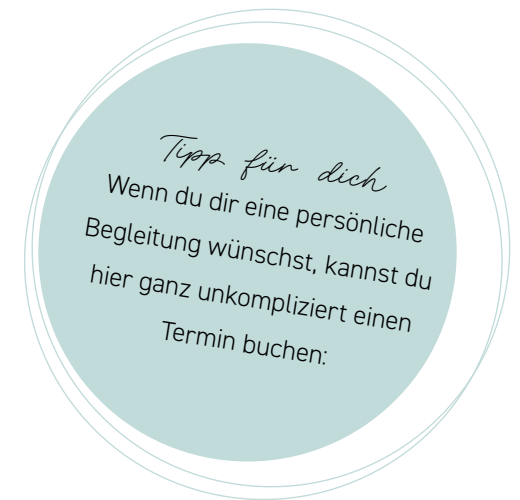
Als Wegbegleiterin und Prozessgestalterin, Coach für Potentialentfaltung und Erlebnispädagogin begleite ich Frauen in genau diesen Phasen des Wandels. In meinem Coaching geht es nicht um schnelle Lösungen, sondern um nachhaltige Veränderung, Selbstverständnis und das Vertrauen in den eigenen Körper.

Auf meinem Instagram-Kanal teile ich regelmäßig Impulse rund um hormonelle Veränderungen, Ernährung, Selbstfürsorge und innere Klarheit – ehrlich, alltagstauglich und mit Tiefe. Auf meiner Website findest du weiterführende Informationen, Angebote zur persönlichen Begleitung sowie meinen Minikurs rund um hormonelle Balance ab 35.

Wenn du dir individuelle Unterstützung wünschst und nicht allein durch diese Phase gehen möchtest, lade ich dich herzlich zu einem persönlichen Gespräch ein.

Alles Liebe

Annika



ANNIKA BAUER-SUONG
COACHING & SEMINARARBEIT
mobil: 0151/290 506 40
www.annika-bauer.de
info@annika-bauer.de
instagram: coachingannikabauersuong

Quellen:

Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel: *Nährstoff-Therapie – Der Praxisleitfaden. Orthomolekulare Medizin richtig anwenden.* • Dr. med. Petra Wenzel: *Die Vitalstoff-Entscheidung. Gesund und fit durchs ganze Leben.*
Anne Simons / Alexander Rucker: *Gesund länger leben durch OPC. Der Naturstoff für Körper, Geist und Seele.* • Dr. med. Judith Bildau: *Body in Balance. Hormonelle Balance in jeder Lebensphase.*
Dr. Alexa Iwan und Prof. Dr. Ingo Froböse: *Neustart Wechseljahre.* • OpenAI. (2024). ChatGPT (Version vom 14. Mai)