

Pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene)

- **Leinsamen + Sesamsamen** (reich an Lignanen – haben eine östrogenähnliche Wirkung und wirken saft ausgleichend auf den sinkenden Östrogenpiegel)
- **Hülsenfrüchte** (enthalten Isoflavone, die im Körper ähnlich wie körpereigenes Östrogen wirken können)

Lebensmittel zur Unterstützung des Hormonhaushalts

- **Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Grünkohl** (helfen beim natürlichen Abbau überschüssigen Östrogens)
- **Süßkartoffeln** (reich an Beta-Carotin – regulieren Hormonschwankungen)
- **Omega-3-reiche Lebensmittel** wie Chiasamen, Leinsamen und Walnüsse fördern eine gesunde Fettverbrennung, aktivieren den Stoffwechsel, verbessern die Insulinsensitivität und wirken entzündungshemmend.
- **Avocados** (unterstützen die Hormonproduktion durch gesunde Fette)
- **Macawurzel** (adaptogenes Lebensmittel, für die hormonelle Balance)

Lebensmittel gegen Hitzewallungen

- **Grundregel:** Eine Ernährung, die reich an basischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Wildkräuter und Sprossen ist, kann helfen, den Säure-Basen-Haus- halt auszugleichen und die Entgiftung unterstützen.
- **Salbeitee** (hilft besonders gegen Hitzewallungen)
- **Rotkleetee:** Rotklee enthält Phytoöstrogene, die die Östrogenwirkung im Körper nachahmen und so Hitzewallungen lindern können.
- **Granatapfelsaft:** Granatapfel verfügt über entzündungshemmende Eigen- schaften und ist reich an Antioxidantien und Phytoöstrogenen, die dabei hel- fen, Östrogen Schwankungen auszugleichen.

Lebensmittel für eine gesunde Gewichtsregulation

- **Grundregel:** Eine wasserreiche und basenüberschüssige Ernährung mit viel frischem Pflanzlichem ist besonders vorteilhaft.
- **Obst, Gemüse, Sprossen und Wildkräuter** sind nährstoffreich, wasserreich und reich an Biophotonen, Enzymen und Antioxidantien.
- **Frisch gepresste Gemüsesäfte** am Morgen wirken hydrierend und liefern eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen.
- **Kohlenhydratarme Mahlzeiten am Abend** unterstützen den Körper dabei, Fett zu verbrennen und eine gesunde Verdauung zu fördern.
- **Ingwer und Bitterstoffe** fördern die Bildung der Verdauungssäfte und aktivieren den Stoffwechsel.

Lebensmittel für Stimmung & Schlaf

- **Walnüsse & Kürbiskerne** – Natürliche Quelle für Melatonin und Magnesium.
- **Kürbiskerne** – Reich an Tryptophan, einer Vorstufe von Melatonin.
- **Dunkle Schokolade** (enthält Magnesium und kann die Stimmung verbessern)
- **Haferflocken & Quinoa** – Komplexe Kohlenhydrate unterstützen die Serotoninproduktion und sorgen für eine entspannte Nachtruhe.
- **Proteinreiche Lebensmittel** (z. B. Linsen, Nüsse) liefern Bausteine für Neurotransmitter.

Lebensmittel, die Wechseljahrsbeschwerden verstärken!

Vermeide oder reduziere nach Möglichkeit:

- **Kaffee & Alkohol** (verstärken Hitzewallungen)
- **Zucker & isolierte Kohlenhydrate** (verstärken Stimmungsschwankungen und Entzündungen)
- **Tierische Fette & Milchprodukte** (können hormonelle Dysbalancen fördern)
- **Salzreiche Gerichte** (fördern Wassereinlagerungen)
- **Stark verarbeitete Lebensmittel** (arm an nährstoffen und reich an Zusatzstoffen, Omega-6-Fettsäuren und ggf. Transfetten)