

# Willkommen in unserem Buch

Vor über zwanzig Jahren sagte uns eine Gynäkologin: »So gut wie alle Wechseljahresbeschwerden sind durch einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt in den Griff zu bekommen. Also, falls Beschwerden auftreten sollten, wissen Sie, was zu tun ist.« Das klingt nach einer einfachen Lösung. Aber wenn frau dann altersmäßig mit dem Thema konfrontiert wird, hört sie plötzlich überall von Symptomen wie Hitzewallung, Haarausfall, Schlafstörungen und jahrelanger Einnahme von Hormonen. Auch wir beide sprachen darüber miteinander und überlegten für einen Augenblick: »Werden wir jetzt krank? Haben wir das Thema zu leicht genommen?« Wir waren für einen Augenblick verunsichert, was jetzt auf uns zukommt. Wir hatten keine benennbaren Symptome, außer ein unbekanntes Gefühl im Körper und das Ausbleiben der monatlichen Regelblutung. Wir fragten uns: »Ist es unvermeidlich, all diese Symptome zu bekommen? Werden wir uns unwohl, alt und krank fühlen?«

Nein, wir möchten die Wechseljahre nicht als Krankheit verstehen, sondern als natürliche Phase im Leben einer Frau, wie die Pubertät oder eine Schwangerschaft mit ihren unterschiedlichen Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden. Sie sind keine Bedrohung, die unausweichlich auf uns zukommt. Aus solchen Überlegungen und eigenen Erfahrungen heraus haben wir dieses Buch geschrieben. Wir möchten Hilfestellung bei Anpassungsschwierigkeiten des Körpers auf den veränderten Hormonstatus geben. Wir möchten aufklären über die verschiedenen Phasen der Wechseljahre, über die Zusammenhänge der normalen Stoffwechselforgänge, die verschiedenen Symptome und den spezifischen Nährstoffbedarf bei den unterschiedlichen Beschwerden.

Wenig bekannt ist, dass die einzelnen Symptome und Erkrankungen einen ganz spezifischen Bedarf an unterschiedlichen Mikronährstoffen haben. So lässt sich das Hormonsystem durch Phytohormone aus Pflanzen ausgleichen (auf deren Verwendung wir in unserem Rezeptteil besonderen Wert legen). Außerdem möchten wir deutlich machen, dass die hormonelle Umstellung nicht plötzlich da ist, sondern dass es sich dabei um einen langsamen Prozess handelt, der großen Schwankungen und äußeren Einflüssen unterliegt. Des-

halb gehen wir auf die Symptome von Progesteronmangel, Östrogendominanz und Östrogenmangel mit dem jeweiligen Bedarf an Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen und Aminosäuren ausführlich ein. Übersichtliche Tabellen dazu finden Sie in den Buchinnenklappen vorn und hinten sowie hinter dem Rezeptteil (Seite 148). Außerdem geben wir Empfehlungen, welche Tees vorbeugend und lindernd wirken. Zusätzlich werden Lebensmittel empfohlen, die bei der jeweiligen Symptomatik besonders unterstützend wirken.

So verbinden wir das Wissen vom hormonellen Stoffwechsel mit den Erkenntnissen über Nährstoffe aus Lebensmitteln und nutzen pflanzliches Progesteron und Östrogen, um die hormonellen Dysbalancen auszugleichen. Passend dazu haben wir über 90 Rezepte entwickelt, die durch den Austausch von Zutaten für jeden Hormonstatus geeignet sind. Die Rezepte sind lecker und unkompliziert, sie sollen Spaß machen und zum Nachkochen inspirieren.

Mit unserem Buch bieten wir Ihnen die Chance, das Bewusstsein und die Verantwortung für den eigenen Körper zu entdecken. Wir möchten Sie motivieren, Ihr Hormonsystem mit ausreichend Mikronährstoffen und entsprechenden Lebensmitteln zu versorgen, bevor sich erste körperliche und mentale Symptome bemerkbar machen. Unser herzlichster Rat: »Fangen Sie wirklich rechtzeitig an!« Deshalb geben wir Antworten darauf, warum bestimmte Symptome auftreten, und erklären leicht und verständlich, wie die Stoffwechselreaktionen angeschoben werden können und müssen. Wenn Sie das Warum verstanden haben, können Sie sich und Ihren Körper besser verstehen, eigenverantwortlich handeln und Ihre Ernährung optimal anpassen.

Teilweise verwenden wir Begriffe aus der Medizin. Uns ist bewusst, dass sie vermutlich nicht allen Leserinnen und Lesern geläufig sind. Deshalb haben wir am Ende des Buches ein Glossar eingefügt, in dem Sie solche Begriffe nachschlagen können.

Viele neue Erkenntnisse und Freude beim Nachkochen wünschen  
Katrin Kleinesper und Ursula Linzer