



DR. MED. AVIVA ROMM

HORMON INTELLIGENZ

Ihr Kompass
für Wege aus der

- Depression
- Endometriose
- Gewichtszunahme
- PMS
- Unfruchtbarkeit
- **Mit dem erfolgreichen
6-WOCHEN-Programm**

Der
**New York
Times**
Bestseller

G|U

Inhalt

Eine Frage der Bezeichnung	3
Einleitung: Sie sind nicht defekt	9

Teil 1

Sich selbst erkennen: Hormon-Intelligenz verstehen lernen	19
1. Die verborgene Hormonepidemie	21
2. Die Sprache unseres Zyklus	35
3. Unser sechstes Lebenszeichen	49
4. Was uns Symptome erzählen (und warum es wichtig ist, dass wir zuhören)	71
5. Aktivieren Sie Ihre heilenden Kräfte	91
Lernen Sie Ihren Körper besser kennen!	
Fragebogen: Ihre hormonelle Blaupause	46
Fragebogen zum Eisprung	74
Fragebogen: PMS-Symptome	79
Fragebogen: PCOS	82
Fragebogen: Endometriose	85
Fragebogen: Fruchtbarkeit	87
Fragebogen: Uterusmyome	89
Fragebogen: Perimenopause und primäre Ovarialinsuffizienz (POI)	90
Fragebogen: Sind Ihre Hormone im Stress?	148

Teil 2

Den inneren Ausgleich finden: 6-Wochen-Plan mit Hormon-Intelligenz	101
Woche 1:	
Ernährung: Hormonell gesundes Essen	103
Ernährung mit Hormon-Intelligenz: Die sechs Ernährungsprinzipien	117
Hormonintelligente Ernährung auf einen Blick	131

Woche 2:	
Raus aus dem Überlebensmodus: Wie Stress unsere Hormone beeinflusst	139
Die Heilung des Stresshormon-Weges	149
Woche 3:	
Es ist an der Zeit: Setzen Sie Ihre innere Uhr zurück, sodass sie im hormonellen Gleichklang tickt	161
Die Lösung mit Hormon-Intelligenz: Gesundere Rhythmen, gesündere Hormone	170
Woche 4:	
Ihr Innerstes: Der Darm und Ihre Hormonlandschaft	185
Die Lösung der Hormon-Intelligenz: Darmgesundheit für jede Frau	197
Heilmittel gegen ein Ungleichgewicht im Darm	204
Woche 5:	
Unsere Erde, Ihr Körper: Hormone und Entgiftung	207
Häufige endokrine Disruptoren (ED) in unserem Alltag	218
Verringern Sie Ihre Körperlast	228
Woche 6:	
Die Zellheilung ankurbeln: Verjüngungskur für Ihre Eierstöcke	241
Revitalisieren Sie Ihre Mitochondrien, verjüngen Sie Ihre Eierstöcke	247

Teil 3

Nur für Sie: Individuelle Themen-Specials für Ihre hormonelle Gesundheit	255
---	------------

Specials

6. Menstruation & PMS	259
Mond-Yoga-Flow	263
Adama, 34	267
Marietta, 36	270
7. Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	275
8. Endometriose	281
Helen, 26	286
9. Fruchtbarkeit	287
Elena, 30	290
Cala, 36	292

10. Uterusmyome	295
Catherine, 46	296
11. Vagina & Sexleben	299
Special: Vaginale Gesundheit	300
Wenn der Sex schmerzt	307
12. Perimenopause	311
Claire, 51	315
Über meine Hormonweisheit	323

Teil 4

Hormon-Intelligenz und Ihre Ernährung	329
Mein Ernährungsplan	331
Die Menüs	335
Rezepte	341
So essen Sie bunt: Salat-Basics	341
Bowls für Ihre innere Göttin	343
Grünzeug & Gemüse	347
Geröstetes Gemüse	348
Getreide & Hülsenfrüchte	350
Fisch, Eier, Geflügel, Fleisch & Tofu	353
Dressings & Saucen	360
(Nuss-)Kerne & Samen	362
Fermentiertes	363
Grüne Säfte & Smoothies für unterwegs	364
Gesundes Vergnügen	365
Tee, Latte, Schorle & Mocktail	369
Dosierungsanleitungen für Kräuter & Nahrungsergänzungsmittel	372
Glossar	385
Register	388
Quellen	396

Hormonell bedingte Beschwerden

Sie zeigen sich in vielfältiger Weise; viele davon behandle ich in meiner Praxis. In diesem Buch finden Sie Tipps zur Linderung von:

- PMS (Prämenstruelles Syndrom)
- PCOS (Polyzystisches Ovarialsyndrom)
- Unfruchtbarkeit
- Endometriose
- Fatigue, Energielosigkeit
- hormonell bedingte Migräne und Kopfschmerzen
- Menstruationskrämpfe
- Frühgeburten
- monatlich: spannende Brüste und Knoten in den Brüsten
- Schlafprobleme
- Probleme mit den Schilddrüsen
- Gewichtszunahme
- Angststörungen oder Depressionen
- Myome
- Akne
- zervikale Dysplasie (abnormale Zellveränderungen in der Gebärmutter)
- chronische Scheideninfektionen
- Gelüste (nach Zucker, Kohlenhydraten, Salz)
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Depressionen
- Auftreten von Brust-, Gebärmutterkrebs oder anderen Krebsarten im gynäkologischen Bereich in der Familie oder bei der Patientin
- Haarausfall
- unregelmäßige, ausgelassene oder schmerzhafteste Perioden
- geringer (oder gar kein) Sexualtrieb
- Symptome der Perimenopause (Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, geringe Libido)
- Osteopenie (Minderung der Knochendichte) bis Osteoporose (starke Osteopenie)
- pre- oder postnatale Depressionen
- Menstruationsbeschwerden

Zeit für eine grundlegende Wende ist, von der alten Praxis (eine Pille für jedes Leiden) hin zu einem Ansatz, der Frauen respektiert und ihre Fähigkeit zur Selbstheilung anerkennt, ohne dass Medikamente oder Operationen als erste und einzige Lösungsansätze für all unsere Beschwerden gelten. Ich weiß, dass Sie um Antworten bitten, und ich werde Ihnen welche liefern, die einen Unterschied machen.

Sicherlich griffen Sie zu diesem Buch, weil Sie ein hormonelles Ungleichgewicht oder ein gynäkologisches Leiden spüren, das von nervend und besorgniserregend bis ernsthaft oder kräftezehrend reichen kann. Vielleicht wissen Sie auch nur, dass etwas im Busch ist, und können

keine Diagnose erzielen, wollen aber Gewissheit. Vielleicht wurden Sie auch diagnostiziert und sind nun völlig verwirrt. Und vielleicht suchen Sie nach natürlicheren Lösungswegen als eine medikamentöse oder operative Behandlung, die angeblich »das einzig Wahre« sei.

Wenn Sie sich fragen, was zur Hölle mit Ihrer Menstruation los ist, wenn Sie sich krank und ermüdet von Ihren Hormonen fühlen (erst kürzlich oder solange Sie zurückdenken können!) oder sich einfach unwohl fühlen, Monat für Monat oder tagtäglich, wenn Sie sich für natürliche Alternativen interessieren, aber keine Ahnung haben, was sicher und effektiv wirkt, oder wenn Ihre Fragen, von denen Sie ziemlich

sicher waren, dass sie mit Ihrem Hormonzustand zu tun hatten, von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abgewiesen wurden und Sie keine richtige Antwort erhalten konnten, was gerade mit Ihnen los ist, dann sind Sie nicht allein. Und nun hat Ihre Suche ein Ende.

Ob Sie nun mit spezifischen Symptomen kämpfen oder mit einem der sieben Hauptleiden, die ich in diesem Buch behandle, ob Sie neugierig sind und mehr über Hormone und Ihren Körper erfahren wollen oder ob Sie gar nicht sicher sind, ob ein hormonelles Ungleichgewicht Ursache Ihres Zustands ist – dieses Buch beantwortet die Fragen: *Was sind gesunde Hormone und was kann ich dafür tun?*

Verborgene Hormonepidemie

Warum will ich Sie so leidenschaftlich gern auf diesem Weg begleiten? Weil ich glaube, dass Sie es verdienen, kraftvoll durchs Leben zu gehen, und dass unsere Hormone so ziemlich alles beeinflussen. Ganz einfach gesagt: Wenn unsere Hormone nicht happy sind, dann sind wir es auch nicht! Außerdem weiß ich als Frau, Hebamme und Ärztin sowie als Mutter dreier Kinder, dass Sie bessere Antworten benötigen, als die meisten Frauen beim Praxisbesuch erhalten.

Sie werden hier erfahren, dass wir mitten in einer versteckten Epidemie leben, in der eine außergewöhnlich hohe Anzahl an Frauen aller Lebensalter und -situationen – mindestens 80 % von uns – mindestens in einer Phase mit einer schwerwiegenden gynäkologischen Problematik kämpfen, sodass unsere Lebensqualität, unsere Arbeit und unsere gesamtzeitliche Gesundheit in Mitleidenschaft geraten. Und obwohl vom Teenageralter bis in die Menopause hinein im vergangenen Jahrzehnt ein immenses Ausmaß an hormonellen Erkrankungen zu verzeichnen war, geben immer noch zu viele im medizinischen Bereich allzu bereitwillig die Antwort: »So ist das jetzt einfach.« Sie zucken mit den Schultern und sagen: »Nehmen Sie die Pille.« Den Frauen wird auf allerlei Weise gesagt, es sei keine große Sache.

Doch das ist es. Viel zu viele Frauen haben schon viel zu lange viel zu viel ertragen.

Schluss mit falscher Behandlung

Unsere hormonelle Gesundheit ist unerlässlich für unser Wohlbefinden – auch die Wirtschaft wird beeinflusst von Krankentagen wegen Schmerzen, Depressionen und anderer Beschwerden – doch immer noch wird dieser Gesundheitsaspekt kurzzeitig und medizinisch unklar betrachtet.

Das ist nichts Neues. Frauen wurde seit Jahrzehnten gesagt, ihr Unbehagen während der Menstruation sei normal, Schmerzen beim Sex seien normal, die Antibabypille 15 Jahre lang gegen Beschwerden zu schlucken sei normal. Ich habe mit unzähligen Frauen gearbeitet, die von ihren Ärzten und Ärztinnen entlassen – oder geschasst – wurden oder die ein Rezept erhielten für eine Verhütungspille, etwas für besseren Schlaf, etwas gegen die Schmerzen – anstatt dass sie eine Erklärung bekamen für das, was wirklich »da unten« vor sich geht. Und allzu vielen wurde das Gefühl vermittelt, das spiele sich nur in ihren Köpfen ab.

Das medizinische Fachpersonal redet den Patientinnen häufig Schamgefühle ein, dass ihr Zustand von schlechten Genen, Pech, ihrem Gewicht oder ihren schlechten Gewohnheiten käme. In der Medizingeschichte kennt man die Zuweisung von Schuld auf die Patientin: Endometriose bekamen Frauen, die nicht zu Hause arbeiteten, einen geringen Sexualtrieb die »Frigiden«, die ihren »Pflichten als Ehefrau« nicht nachkamen, Migräne hatten jene, die sich von der Hausarbeit lösen wollten, nur als Beispiele. Oder man sagte uns: »Das ist nur das Alter.« Ich hatte Patientinnen, die in ihren Zwanzigern waren, die das zu hören bekommen hatten!

Wahrlich erschreckend jedoch ist, wie häufig wir dazu gedrängt werden, Medikamenten oder chirurgischen Eingriffen zu vertrauen. Mithilfe einer umgestellten Ernährung, körperlicher und seelischer Unterstützung und natürlicher Hilfsmittel inklusive zielgerichtet eingesetzter

Frühe Warnzeichen bei jungen Frauen nicht verpassen

In den ersten 5 Jahren nach Beginn der Menstruation sind unregelmäßige Zyklen, ausbleibende Blutungen, hormonelle Schwankungen und leichte Akne normal. Es dauert eine Weile, bis sich die Hormone eingependelt haben. Wenn Sie die normalen Veränderungen im Menstruationszyklus Ihrer Teenagertochter verstehen, können Sie sie beruhigen. Helfen Sie ihr, ihre eigene Hormon-Intelligenz zu entwickeln. Sie sollte erkennen, wenn die Symptome von ihrem normalen Rhythmus abweichen und wie sie eine Kehrtwende einläuten kann.

Aber Schmerzen, die so stark sind, dass sie medikamentös behandelt werden müssen, starke Regelblutungen (mehr als sechs Binden-/Tamponwechsel pro Tag), Akne, schwere Depressionen, Angstzustände oder eine Gewichtszunahme von mehreren Kilogramm sind nicht »normal«. Es zeigt ein Hormonungleichgewicht an. Jetzt, im Teenageralter, erkannt, erspart das Betroffenen nicht nur jahrelanges Leid und Elend, sondern auch Krankheiten wie Endometriose und PCOS, die in diesem Alter fast immer übersehen werden.

ten und was Sie dagegen tun können. Starten Sie jederzeit zusätzlich mit den Tipps aus den Specials (ab S. 259)!

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

»Wie viele Frauen mit PMS braucht man, um eine Glühbirne zu wechseln?« Meine Pointe zu diesem uralten Witz: »Nicht witzig.« Und 85 % aller menstruierender Frauen – in den USA ist das der Anteil aller Frauen mit PMS – haben hier auch nichts zu lachen.

PMS wurde lange Zeit missverstanden. Seit mehr als 60 Jahren gilt es als »tatsächliche« Beschwerde, und zur offiziell medizinischen Diagnose wurde PMS in den 1990er-Jahren. Doch viele Gesundheitskräfte sind noch der Ansicht, dass sich das nur in den Köpfen der Betroffenen abspielt – weshalb Frauen häufig weggeschickt und niemals richtig behandelt werden. Dass Antidepressiva (SSRI, Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) als beste schulmedizinische Therapie gelten, verstärkt diesen Irrglauben. Und weil so viele Frauen davon betroffen sind, wurde vorgeschlagen, den Begriff PMS zu verwerfen und die Symptome als normal zu akzeptieren! Das Leiden von Millionen von Frauen wird dadurch kleingeredet – und es lässt Sie vielleicht innerlich zusammensucken

bei dem Gedanken, dass jemand sagen könnte: »Leben Sie einfach damit, es ist normal.« Wiederholen Sie lieber: Sie bilden sich PMS nicht ein – und finden Sie sich nicht damit ab.

Definition: Mehr als 150 körperliche, verhaltensbezogene, emotionale und kognitive Symptome schreibt man PMS zu. Interessanterweise sind die körperlichen Ursachen der Krankheit immer noch unbekannt. Zwar gilt PMS als hormonelles Ungleichgewicht, doch werden die Hormonspiegel von Frauen mit und ohne PMS in Studien verglichen, gibt es recht viele Ähnlichkeiten. Man geht davon aus, dass bei Frauen mit PMS die Wechselwirkung zwischen den normalen Hormonspiegeln und den Stresshormonen sowie Neurotransmittern (stimmungssteuernde Botenstoffe) anders ist als bei Frauen ohne PMS. Deshalb kann das Problem nicht mit der Einnahme der Pille gelöst werden – aus schulmedizinischer Sicht haben sich Antidepressiva als wirksamer erwiesen. Was wir wissen, ist, dass viele Faktoren das PMS-Risiko einer Frau nachweislich erhöhen und dass sich PMS durch Ernährung, Lebensstil und andere Faktoren verringern oder heilen lässt.

Durchschnittlich etwa 6 Tage im Monat leiden Frauen an PMS, in der Woche vor dem Einsetzen der Monatsblutung. Doch bei manchen

Fragebogen: PMS-Symptome

Leiden Sie an PMS? Obwohl die Kriterien für die Diagnose von prämenstruellen Störungen unterschiedlich sind, definiert man fachlich das Prämenstruelle Syndrom, wenn Sie in der Woche vor Ihrer Periode fünf oder mehr Symptome zeigen, die nach Beginn Ihrer Periode wieder verschwinden.

Mindestens eines der folgenden Symptome muss zutreffen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmungsschwankungen, Anfälle von Traurigkeit, erhöhte Angst vor Zurückweisung | <input type="checkbox"/> Gefühl der Hoffnungslosigkeit, depressive Stimmung, selbstkritische Gedanken |
| <input type="checkbox"/> Wut, Reizbarkeit | <input type="checkbox"/> (nervliche) Anspannung, Angstzustände |

Insgesamt fünf Symptome müssen zutreffen:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Konzentrationsschwierigkeiten | <input type="checkbox"/> Gefühl von Überwältigtsein und Kontrollverlust |
| <input type="checkbox"/> veränderter Appetit, Heißhunger, Essensattacken | <input type="checkbox"/> Spannung in den Brüsten, Blähungen, Gewichtszunahme, Gelenk-/ Muskelschmerzen |
| <input type="checkbox"/> weniger Interesse an üblichen Beschäftigungen | <input type="checkbox"/> zu viel oder zu wenig Schlaf |
| <input type="checkbox"/> schnelles Ermüden, weniger Energie | |

Behindert PMS Ihre ideale Lebensqualität, so zapft es Ihr Ökosystem an – dafür benötigen Sie kaum eine Diagnose!

Wenn Sie keine Monatsblutung haben, z. B. weil Sie eine Hysterektomie hatten oder weil Sie eine Hormonspirale verwenden, fehlt Ihnen das Maß. Dennoch würde (wenn Sie Eierstöcke haben) das PMS/PMDD wahrscheinlich immer noch zyklisch auftreten. Ob Ihre Symptome auf PMS oder PMDD zurückzuführen sind, finden Sie mithilfe Ihres Zyklusprotokolls heraus – wenn Ihre Symptome etwa alle 24–38 Tage auftreten, kennen Sie die Ursache.

Frauen beginnen die Symptome kurz nach dem Eisprung und halten bis zur Menstruation an. Symptome, die mehr als nur leichte Anzeichen für das Einsetzen der Blutung sind, werden in den folgenden Abschnitten beschrieben. Wenn die Symptome Ihre Stimmung oder Ihr körperliches Wohlbefinden beeinträchtigen oder Ihre Funktionsfähigkeit einschränken, ist das nicht mehr normal und es könnte sich um PMS handeln. Das häufigste emotionale Symptom von PMS sind »Stimmungsschwankungen«, aber folgende kommen gleich dahinter:

- schlechte Laune oder Depression
 - Angst
 - Schlafprobleme
 - Unsicherheit
 - Fatigue
 - geringes Selbstbewusstsein
 - Antriebslosigkeit
 - Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
 - Tendenz, sich zu isolieren
- erhöhte Anspannung
 - Reizbarkeit
 - Ärger (oder Wut)
 - Ungeduld

Die häufigsten körperlichen Symptome sind ein Blähbauch und ein extremes Gefühl der Erschöpfung. Aber auch sensible Brüste, Heißhunger (auf Zucker, Kohlenhydrate, Schokolade, salzige Speisen oder andere Lebensmittel), Kopfschmerzen, Akne, prämenstruelle Hitze-

Go with the flow

Die Frage »Wie lange dauert es, bis ich eine Verbesserung erkennen kann?« höre ich ständig. Sie ist die erwachsene Schwester von »Wie lange dauert es noch, bis wir da sind?«. Höchstwahrscheinlich bemerken Sie Veränderungen schon in den ersten Wochen, besonders Verbesserungen in puncto Energie, Verdauung, Schlaf und Stimmungslage. Ein signifikanter Wandel wird sich wohl nach 6 Wochen einstellen.

Schreiben Sie Ihre Hormongeschichte neu

Wer lange Zeit nicht die Kontrolle über den eigenen Körper hatte, kann sich so fühlen, als ob der Zugriff auf das eigene Leben, die Zukunft und das Glücklichein ebenso abhandengekommen ist. Zahlreiche Frauen kontaktieren mich über das Internet wegen ihrer gesundheitlichen Probleme (einige werden Patientinnen bei mir). Sie alle kämpfen schon seit Langem mit ihren Beschwerden und haben deshalb vergessen, sich darauf zu fokussieren, wie es sich anfühlt, gesund zu sein. Wenn ich sie dann frage: »Was bedeutet Gesundheit für Sie?«, höre ich manchmal eine lange Liste an Symptomen, als ob die Frage selbst gar nicht gehört wurde. Die meisten Frauen haben sich nie Gedanken darüber gemacht, was Gesundheit für sie bedeutet. Viele von uns definieren sich sogar mithilfe dieser Ummantelung aus Beschwerden, Krankheit und Diagnose.

Wie Hormon-Intelligenz funktioniert

Hormonstörungen äußern sich bei jeder Frau anders. Dennoch gibt es eine Reihe von konsistenten, identifizierbaren Faktoren oder Ursachen, die nicht nur den Hormonhaushalt, sondern auch alle miteinander verknüpften Netzwerke verändern, darunter auch das Immun- und Nervensystem, die beide unsere Hormonsignale beeinflussen. Störungen in diesem

System der Botschaften nehmen schließlich die Form von hormonell bedingten Anzeichen und Beschwerden an. Manchmal sind es kleinere, die wir als Unannehmlichkeiten abschreiben, etwa Menstruationskrämpfe oder Kopfweh vor der Monatsblutung. Manchmal können sie sich aber auch lautstark Gehör verschaffen, und unsere Aufmerksamkeit fordern: chronische Beckenschmerzen, unregelmäßige Zyklen, Empfängnisprobleme, PCOS, Endometriose, starke Monatsblutungen ... Die Auslöser dafür werde ich Ihnen erklären, einschließlich der Wissenschaft dahinter. Sie erhalten einen Schritt-für-Schritt-Plan, um jene Brände zu löschen, die Ihre hormonellen Rauchmelder anschlagen lassen.

In **Teil 2** dieses Buches finden Sie einen 6-Wochen-Plan, mit dessen Hilfe Sie Ihre Hormone ins Gleichgewicht bringen, Ihre Darmflora heilen, Entzündungen mildern und Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele grundlegend nähren können. Jene Symptome und Zustände, die Sie zu diesem Buch geführt haben, werden somit rückentwickelt; eine optimale hormonelle und gynäkologische Gesundheit für Ihr ganzes Leben wird geschaffen. Selbst wenn das Letztere alles ist, was Sie wollten. Sie lernen alle Möglichkeiten kennen, wie Sie Gesundheit und Gleichgewicht in jedem Ökosystem wiederherstellen können, um die Hormone in Balance zu bringen und gynäkologische Leiden zu heilen. Wenn Sie außerdem von Anfang an mit einem Special zu bestimmten Themen (S. 259) beginnen möchten, sei es, um mit der Behandlung problematischerer Symptome zu beginnen oder um Ihren Plan zu individualisieren, schauen Sie im **Teil 3** nach, um Ihre Symptome oder Ihre Diagnose zu finden. Ergänzen Sie dann den 6-Wochen-Plan je nach Ihren Bedürfnissen.

Für die folgenden sechs Abschnitte sollten Sie sich jeweils (mindestens) 1 Woche Zeit nehmen. Es ist alles andere als verboten, wenn Sie sich mehr Zeit nehmen als die 6 Wochen! Sie werden durch die sechs Ursachen von hormoneller Ungleichheit reisen, hin zu einer umgestalteten, gesünderen Form Ihres Selbst:

1. **Hormonell gesunde Ernährung.** Zunächst werden wir feststellen, ob Ihre Ernährung eine hormonelle Gesundheit unterstützt. Sie werden bald verstehen, warum das zusammenhängt.
2. **Stress und Hormone.** Einer der mächtigsten Störfaktoren: Stress. Sie werden einige einfache, aber verblüffende Möglichkeiten kennenlernen, mit diesem unvermeidlichen Aspekt unseres Lebens umzugehen.
3. **Justieren Sie Ihre innere Uhr neu, und zwar im Einklang mit Ihren Hormonen.** Hierbei geht es um einen neuen Tagesrhythmus. Lernen Sie Ihren biologischen kennen – und wie Sie ihn so gestalten, dass es für Sie am natürlichsten ist.
4. **Darmflora und Hormone.** Wieso der Darm? Die meisten Menschen haben hin und wieder Verdauungsprobleme, aber bei Frauen mit Hormonschwankungen zeigen sich diese auffällig häufig. Ich erkläre Ihnen, warum das so ist, und zeige Ihnen, wie Sie Ihre Verdauung in den Griff bekommen.
5. **Giftstoffe und Hormone.** Leider sind wir umgeben von giftigen Stoffen, doch es gibt wirksame Maßnahmen, um Ihre Belastung im Alltag zu verringern und die Leistung Ihres Entgiftungssystems zu maximieren.
6. **Verjüngung der Eierstöcke.** Ich erkläre Ihnen, wie Sie Ihr eigenes System zur Zellreparatur in Schwung bringen – das sorgt zumindest teilweise für eine verlangsamte Alterung!

Jedes Kapitel beginnt mit Ihren speziellen, auf das Thema abgestimmten Aufgaben für die jeweilige Woche. Der Plan ist zwar als Ganzes gedacht, aber Sie werden vielleicht feststellen, dass eine oder mehrere Ursachen stärker betroffen sind als andere. Schenken Sie dann gern dieser Ursache mehr Aufmerksamkeit. Überall im Buch finden Sie zusätzliche hilfreiche Anleitungen zu spezifischen Symptomen wie Blähungen und anderen Verdauungsproblemen, Eierstockzysten, hormonell bedingtem Haarverlust, Schlafproblemen und mehr.

Teil 3 hält die Specials zu bestimmten Therapiethemen für Sie bereit. Hier zeige ich Ihnen zielgerichtete und passgenaue Hilfsmittel, wie Sie die »Big 7« der gynäkologischen Beschwerden reduzieren oder rückentwickeln können: Menstruationsbeschwerden (inklusive PMS), PCOS, Endometriose, Fruchtbarkeitsprobleme, Myome im Uterus sowie mangelnde sexuelle und vaginale Gesundheit. Außerdem gebe ich Ihnen Tipps, wie Sie auf natürliche Weise die Beschwerden der Perimenopause (und primärer Ovarialinsuffizienz) lindern können.

Der Plan in **Teil 2** mag vielleicht alles beinhalten, was Sie benötigen, um Ihre Beschwerden zu beseitigen und eine Umkehrung in größerem Zusammenhang anzugehen. Doch ich empfehle dringend, einige der Lösungsansätze aus **Teil 3** gleich zu Beginn Ihrer sechswöchigen Reise hinzuzufügen, wenn Sie besonders besorgniserregende Symptome haben, wenn Sie eine spezifische Linderung benötigen (wie bei Menstruationskrämpfen) oder wenn bei Ihnen aus verschiedenen Gründen die Zeit drängt (wegen einer anstehenden Kinderwunschbehandlung, einer Endo-OP oder anderen Eingriffen). So können Sie die natürliche Reise vom ersten Tag an beschleunigen. Weitere Ansätze können Sie zu jeder Zeit in Ihren Plan einbauen.

Gönnen Sie sich das!

Hormon-Intelligenz bietet Ihnen eine strukturierte Anleitung zum Verständnis, wie Ihre Symptome als Hilferuf Ihres Körpers funktionieren und wie Sie dem Ganzen auf den Grund gehen können. Ich hoffe, dass Sie das Gefühl beibehalten, ich sei bei jedem Schritt auf diesem Weg bei Ihnen. Ich feuere Sie an! Sind Sie bereit für eine faszinierende Kommunikation mit Ihren Hormonen? Wollen Sie wieder von Ihrer Hormon-Intelligenz profitieren? Los geht's! Sie werden begeistert sein von dem, was kommt.

100% pflanzlich: veganes Menü

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Goldener Chai Latte, S. 369	Zitronenwasser	Ingwer-Zitronen-Tee, S. 369	Goldener Chai Latte, S. 369	Ingwer-Zitronen-Tee, S. 369	Zitronenwasser	Goldener Chai Latte, S. 369
Früh	Super-Samen-Granola, S. 351 und Beeren mit Nussdrink	Tofu-Rührei (S. 355) mit gedünstem Spinat	Samenbrot (S. 351) und Avocado-mus + gerösteter Grünkohl	Super-Samen-Granola, S. 351 und Beeren mit Nussdrink	Frühstücks-Hirse (S. 353) Porridge + Samenbrot (S. 351) mit Mandelmus	Göttliche Eierstock-Bowl, S. 344 + Avocado-mus auf Samenbrot (S. 351) oder Samen-Cracker (S. 362)	Vegane Galettes, S. 351 mit Bratgemüse nach Wahl + optional Tofu, Dal oder Bohnen
Mittag	Göttliche Eierstock-Bowl, S. 344 + Avocado-mus auf Samenbrot (S. 351) oder Samen-Cracker (S. 362)	Kichererbsen-Kurkuma-Curry (S. 352), + Blumenkohlreis, S. 348	Ayurvedische Linsen-Bowl (vegan), S. 346	Hummus-Wraps, S. 360 (oder auf: Samen-Cracker (S. 362) + Schnell gehackter Salat (S. 341))	Burrito-Bowl, S. 346 + Kürbis- oder Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen, S. 348	Vegane Nori-Wraps, S. 360 mit Vollkornreis und Gemüse	Brokkoli-Sesam-Nudel-Bowl mit Erdnuss-sauce (S. 345) oder dazu: Cremiges Cashew-Dressing, S. 361
Abend	Kichererbsen-Kurkuma-Curry (S. 352) + Blumenkohlreis, S. 348	Ayurvedische Linsen-Bowl (vegan), S. 346	Vollkornreis + Geröstetes Gemüse, S. 348: Kürbis und Grünkohl, dazu Zitrus-Tahini-Sauce, S. 361	Quinoa, schwarze Bohnen, Süßkartoffeln in Fajita-Bowl (S. 346), vegan	Eigene göttliche Bowl-Kreationen, S. 345 mit pfannengerührtem Gemüse und Tofu	Chinakohl-Zitrus-Salat (S. 342) mit Zitrus-Tahini-Sauce, S. 361 oder Erdnuss-sauce, S. 361 + Miso-Suppe mit Soba-Nudeln und Pak Choi, S. 347	Schwarze-Bohnen-Suppe (S. 359) + Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen (S. 348) + Einfaches Dampfgemüse, S. 350
Schlaf	Chai für die Bettruhe, S. 370	Kamillentee	Minztee	Kamillentee	Chai für die Bettruhe, S. 370	Kamillentee	Minztee

Rezepte

(P) = Portion

So essen Sie bunt: Salat-Basics

Einfacher Baby-Leaves-Salat mit gerösteten Kürbiskernen

2 (P) Gemüse, 2 (P) gesunde Fette, je 1 (P) Samen + Proteine

80 g gemischte Salatblätter (Baby Leaves)
1 TL Kürbiskerne, geröstet (oder Sesamsamen)
2 EL Dressing für jeden Tag, S. 361
optional: dazu ½ Avocado, in Würfel geschnitten,
Grapefruitspalten, einige frische Beeren oder
1 TL gemahlene Leinsamen

Salat waschen und trocken schleudern. Sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Sofort servieren.

Kombis: Pochierte Hühnerbrust, S. 357, Mediterraner Zitronenlachs, S. 356, Kichererbsen oder 1 hart gekochtes Ei; hervorragend als Beilagensalat

5 Minuten: 1 Portion

Schnell gehackter Salat (mit gerösteten Mandeln)

2 (P) Gemüse, je 1 (P) gesunde Fette + Proteine

Insg. 500 g klein geschnittene Mischung aus:
Römersalat
Möhren
Staudensellerie
rote Zwiebel | rote Paprikaschote
Rotkohl
Salatgurke | Apfel

4 EL Mandelkerne, gehackt, nach Belieben auch geröstet

Sämtliche Zutaten waschen, putzen und in sehr kleine Stücke schneiden. In einer großen Schüssel miteinander vermengen und mit Dressing nach Wahl anmachen.

Kombis: Pochierte Hühnerbrust, S. 357, Mediterraner Zitronenlachs, S. 356, Kichererbsen oder 1 hart gekochtes Ei

10 Minuten: 2 Portionen

Zitrus-Rucola (mit gerösteten Kürbiskernen)

2 (P) Gemüse, 1 (P) Obst, 1 (P) gesunde Fette und je 1 (P) Samen + Proteine

Bitter: Eine Geschmacksrichtung, die wir gern ausschließen, die jedoch immens wichtig für unsere Verdauungs- und Entgiftungsorgane ist. Hier kommt ein einfacher Lieblingsalat, der vor Aromen nur so strotzt: Avocado und Grapefruit mildern den bitter-würzigen Geschmack vom Rucola, geröstete Kürbiskerne runden den Salat nussig-köstlich ab, was Ihre Geschmacksnerven begeistern wird.

2 Handvoll Rucola
½ Avocado
½ Grapefruit, geschält
2 EL Kürbiskerne, geröstet
Dressing für jeden Tag, S. 361

Avocadofruchtfleisch in Scheiben schneiden, Grapefruitfleisch in Spalten trennen. Auf einer Servierplatte oder in einer Schüssel Rucola mit Avocado und Grapefruit anrichten. Mit Kernen bestreuen und mit Dressing anmachen.

»Willkommen zu einer neuen Frauengesundheit! Atmen Sie tief ein, alles ist möglich.«

Dr. med. Aviva Romm, Begründerin der Hormon-Intelligenz

Hormone sind keine Störenfriede, sondern hilfreiche Botschaften unseres Körpers. Wer seine Hormonlandschaft versteht und pflegt, lebt ganzheitlich gesünder!

Das 6-WOCHEN-Programm für ein neues Ich:

WOCHE 1 - Die optimale Ernährung für die Gesundheit der Hormone

WOCHE 2 - Körperlichen und seelischen Stress vermeiden oder verringern

WOCHE 3 - Diese wichtige Rolle spielt unsere innere Uhr

WOCHE 4 - Eine gesunde Darmflora für ein hormonelles Gleichgewicht

WOCHE 5 - Weniger Giftstoffe im Körper, damit die Hormone gut arbeiten

WOCHE 6 - Körperzellen und Eierstöcke revitalisieren für ein gesundes, langes Leben

Außerdem bietet dieses Buch: mehr als 60 Rezepte, hilfreiche Ernährungspläne und die besten Tipps gegen die häufigsten Beschwerden.

