



Das  
HOMONBALANCE BOOTCAMP  
Workbook

 Angelina Fleischmann  
DIE HORMONTANTE



## INHALTSVERZEICHNIS

- 02. TAG 1: DEIN HORMONKOMPASS
  
- 03. TAG 2: BYE, BYE BLUZTUCKERACHTERBAHN
  
- 04. TAG 3: RITUALE FÜR GELASSENHEIT
  
- 08. TAG 4: MOVE YOUR MOOD
  
- 09. TAG 5: DEIN HORMONFREUNDLICHER LIFESTYLE
  
- ANHANG:
  
- 11. DEIN 5- TAGE ERNÄHRUNGSPLAN
  
- 23. DAS HORMON QUIZ

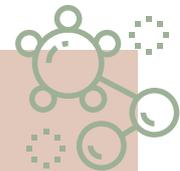
# TAG 1: DEIN HORMONKOMPASS

## Was passiert mit deinem Körper?

Deine Hormone sind kleine, aber mächtige **Botschafter**. Sie regeln alles - von deinem Schlaf über deine Laune bis hin zu deinem Stoffwechsel. Der Übergang von der Fruchtbarkeit in die Wechseljahre ist eine **anspruchsvolle Zeit**.

Kein Wunder, dass du dich manchmal wie in einer Achterbahn fühlst!

### DIE 4 PHASEN DER HORMONELLEN VERÄNDERUNG:



#### PRÄMENOPAUSE

Die fruchtbare Phase endet oft ab Mitte 30 und die Hormone Östrogen und Progesteron beginnen zu sinken. Die Anzahl der Eizellen in den Eierstöcken nimmt ab. Oft passieren diese ersten hormonellen Veränderungen.

#### PERIMENOPAUSE

Die „echte“ Übergangszeit mit typischen Symptomen wie: Schlafproblemen, Veränderungen deiner Stimmung, Gewichtszunahme, unregelmäßige Perioden (stärker, schwächer, kürzer, länger), Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen, trockene Haut, häufigerer Harndrang, Gelenkschmerzen.

## **MENOPAUSE**

Deine Periode bleibt oft monatelang aus, um dann wieder zu kommen. Erst wenn du 12 Monate keinen Eisprung und keine Periodenblutung hast, hast es geschafft und bist offiziell in der Menopause.

Bis dahin bist du jedoch - auch mit einem unregelmäßigem Zyklus - immer noch fruchtbar!

## **POSTMENOPAUSE**

Dein Körper findet ein neues hormonelles Gleichgewicht.

### **Dein Körper braucht jetzt:**

- ✓ Nährstoffreiche Ernährung
- ✓ Regelmäßige Bewegung
- ✓ Stressmanagement & Schlafoptimierung

 *Hormon-Quiz: Im Anhang findest du das Hormon Quiz. So kannst du jederzeit herausfinden, wo du dich auf deiner hormonellen Reise gerade befindest.*

## TAG 2: BYE-BYE BLUTZUCKERACHTERBAHN

### Warum ist Blutzucker wichtig für deine Hormone?

Ein ständig schwankender Blutzucker ist wie eine wildes **Auf und Ab** für deine **Hormone**. Symptome wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen und Energie-Tiefs sind die Folge davon.

### SO ISST DU BLUTZUCKER- UND HORMONFREUNDLICH:

- Eiweiß, gesunde Fette, Ballaststoffe & komplexe Kohlenhydrate bei jeder **Mahlzeit**.
- **Regelmäßige Mahlzeiten**: Kein Hungern, keine Crash-Diäten!
- **Vermeide** frittierte Speisen und verarbeitete Lebensmittel
- **Reduziere** rotes Fleisch, Koffein, Schwarztee und Alkohol (besonders bei Hitzewallungen, schlechten Schlaf)
- Vermeide Kaffee auf **nüchternen Magen**.

### SMART ESSEN FÜR DEIN GEWICHTSMANAGEMENT

- ✓ Frühstück mit Eiweiß & gesunden Fetten
- ✓ Kohlenhydrate mittags - abends besser auslassen
  - ✓ Viel Gemüse und Hülsenfrüchte
- ✓ Weniger tierisches Fett, mehr pflanzliche Proteine



### **EIWEISS:**

- helles Fleisch
- Fisch, v.a. Forelle, Heilbutt, Hering, Lachs, Makrele
- Eier
- Milchprodukte: v.a. Topfen, Joghurt, Milch, Frischkäse
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)

### **NÜSSE & SAMEN:**

- Leinsamen
- Mandeln
- Haselnüsse
- Cashewkerne
- Walnüsse,
- Mohn
- Sesam

### **GEMÜSE:**

- Dunkles Gemüse wie Kohlgemüse, Spinat, Mangold, Rucola, Pak Choy
- Fenchel
- Kräuter wie Brunnenkresse, Petersilie
- Paprika
- Karotten
- Gurke
- Tomaten
- Auberginen
- Zucchini

### **OBST:**

- Beeren v.a. Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren
- Kernobst wie Apfel, Marillen, Pfirsich

## Umsetzungsideen - So kannst du starten:

### Heute probiere ich:

- Ein Frühstück mit Eiweiß, Beeren & gesunden Fetten
- Keine Mahlzeit auslassen
- 1 EL Leinsamen in meinen Joghurt oder Salat geben
- Einen zuckerfreien Tag einlegen
- Kohlenhydrate zu Mittag, abends leichter essen
- Den Essensplan für morgen vorbereiten

---

---

---

---

---

## TAG 3: RITUALE FÜR GELASSENHEIT

### Warum ist Stress ein Hormonkiller?

Stress lässt dein Cortisol steigen und das kann zu Schlafproblemen, Gewichtszunahme und Energielosigkeit führen.

### TIPPS ZUM STRESSABBAU

#### TÄGLICHE AUSZEIT: "5 MINUTEN FÜR DICH"

Es gibt viele Aktivitäten, die weder zeitaufwändig noch extravagant sind, die du in deiner täglichen Auszeit machen kannst.

Auch wenn es „nur“ 5 Minuten sind, wirken diese Wunder! Denn selbst durch kurze Zeitspannen der Erholung, werden die Stresshormone weniger und du fühlst dich danach entspannter und erfrischt.

Was kannst du tun:

→ Öffne das **Fenster** und atme einige Male tief ein und aus

→ Mache ein paar einfache **Dehnübungen** (Vorwärtsbeuge, Katze-Kuh)



Selbstfürsorge ist kein Luxus. Sie ist ein biologisches Bedürfnis - vor allem in den Wechseljahre.

Je besser du auf dich achtest, desto besser können sich deine Hormone regulieren.

→ Höre dein **Lieblingslied**

→ Lege dich **5 Minuten** auf die **Couch** - **ohne Mobiltelefon!!!**

→ Schreibe eine **Liste** mit Dingen, die du an dir selbst **magst**

→ Verwöhne dich mit einem angenehmen **Duft** mit ätherischen Ölen  
Stressreduzierende Öle: Bergamotte, Lavendel, Geranie, Fichte,  
Orange, Mandarine)

→ Beobachte das Flackern einer **Kerze**

Das ist eine Meditationstechnik, die den Geist beruhigt.

## **GEHE INS GRÜNE**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass schon 20 Minuten Aufenthalt in der Natur den **Stresspegel** im Körper senken.

Wasserplätschern, Vogelgezwitscher, Blätterrauschen - das ist die optimale Entspannung.

Versuche 2-3x wöchentlich in die Natur zu gehen, auch wenn es nur kurz ist. So kannst du Stress erfolgreich abbauen. Im Grünen rücken Stress und die Belastungen des Alltags zumindest eine Zeit lang in den Hintergrund.



## SCHLAFROUTINE

Ein erholsamer Schlaf reduziert **Stress** und ist wichtig für die **Regeneration** des Körpers und die **Regulierung** von Hormonen. Doch gerade in Zeiten voller Stress, fällt das Schlafen und zur Ruhe kommen besonders schwer.

Mit diesen drei Schritten kannst du eine nächtliche Routine entwickeln, die dir hilft, deinen Schlaf zu verbessern:

### 1. SCHAFFE DIR EIN RITUAL

Dein Körper ist in der Regel abends erschöpft, aber das Gehirn hatte noch keine Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen. Daher ist es sehr wichtig, dir ein eigenes **nächtliches Ritual** zu schaffen, das du jeden Abend leicht durchführen kannst und das deinem Körper hilft, aus der **aktiven Phase in die Ruhephase** zu kommen.

Lege dir eine **Schlafenszeit** fest, die du fast jeden Tag einhalten kannst. 1-2 Stunden vor der Schlafenszeit legst du **Handy und Co** weg (mehr dazu etwas weiter unten). Trinke einen beruhigenden Lavendel- oder Kamillentee oder eine Goldene Milch\*.

Mache ein **Fußbad**, eine entspannende **Atemübung**, schreibe auf wofür du an diesem Tag dankbar bist oder lies ein Buch. Du wirst schnell bemerken, was für sich am besten funktioniert!

So lernt dein Körper, dass es Zeit ist zur Ruhe zu kommen.

\*Rezept am Ende des Kapitels



## 2. SCHALTE BILDSCHIRME FRÜHER AUS

Einer der Gründe, warum du Schwierigkeiten hast, ausreichend zu schlafen, kann sein, dass du bis spät nachts noch an elektronischen Geräten hängst (Handy, Tablet, Computer, Fernseher).

Das blaue Licht, das diese Geräte ausstrahlen, bringt die innere Uhr des Körpers durcheinander. Und das zu einer Tageszeit, in der deine Augen eigentlich nur Dunkelheit sehen sollten. Das Licht signalisiert dem Gehirn, dass es Tag ist, und der Körper schüttet Hormone aus, damit du dich wach fühlst. Darum lege diese Geräte am Abend früher weg.

## 3. MACHE DIR EIN SCHLAF-KIT

Ein Schlaf-Kit, das du jede Nacht benutzen kannst (egal ob zu Hause oder im Urlaub), kann deine Schlafqualität wesentlich verbessern:

In deinem **Schlaf-Kit** könnte Folgendes sein:

**Magnesium:** Die meisten Frauen haben einen Magnesiummangel. Magnesium ist an Hunderten von Reaktionen im Körper beteiligt, darunter der Schlaf und die Muskelentspannung. Nimmst du das Magnesium abends ein, fördert das deinen Schlaf.

Es gibt mehrere Arten Magnesium. Möchtest du deinen Schlaf fördern, nimm bitte Magnesium Glycin.

**Ohrstöpsel:** Hast du einen schnarchender Partner? Laute Nachbarn? Lebst du in einer belebten Gegend? Mit Ohrstöpseln kannst du nahezu jeden Lärm ausschalten.

**Ätherisches Lavendelöl:** Düfte wirken sehr schnell auf dein Gehirn. Wenn du einen beruhigenden Duft wie Lavendel riechst, fördert dies das zur Ruhe kommen.

**Augenmaske:** Eine dunkle Umgebung fördert den Schlaf. Hast du ein Schlafzimmer, das keine Verdunkelungsmöglichkeit hat oder von Straßenlaternen beleuchtet ist, verwende eine Schlafmaske.

**Ein gutes Buch:** Vor dem Einschlafen ein Buch zu lesen, ist für eine großartige Möglichkeit, dich zu entspannen. Auch wenn das nicht so dein Ding ist, probieren es aus... du wirst überrascht sein, wie viel schneller du einschlafen kannst.

## GOLDENE MILCH

**GRUNDREZEPT** (ergibt 1 Portione)

### ZUTATEN:

- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Tasse Milch oder Pflanzenmilch
- 1 TL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

Optional: weitere Gewürze die du magst, wie z.B. Zimt, Ingwer, Kardamom, Vanille, schwarzer Pfeffer oder Safran.

Achtung: Kurkuma verursacht leicht Flecken, sei vorsichtig und wasche alles gleich ab.

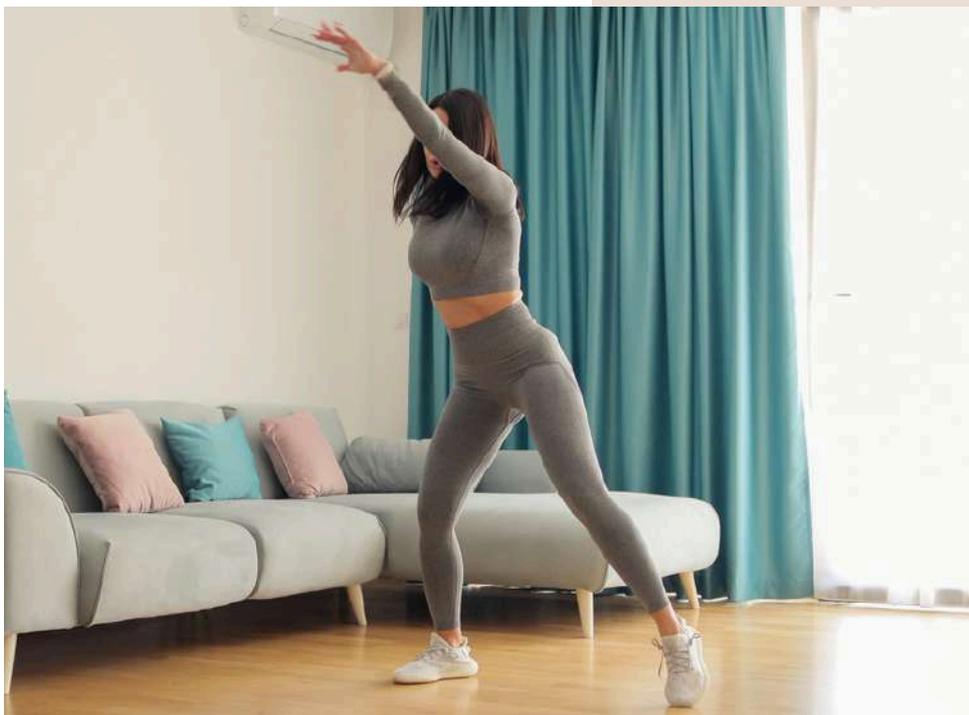
### ZUBEREITUNG

Gib die Milch mit dem Kurkuma und dem Pfeffer in einen Topf und erhitze sie bei mittlerer Hitze.

Rühre immer wieder um bis die Milch warm, aber nicht kochend heiß ist.

Danach süße die goldene Milch und trinke sie solange sie warm ist.





## TAG 4: MOVE YOUR MOOD

### Sport Snacks für deinen Hormon-Boost

**Wichtig: Bewegung  $\neq$  Leistung**

Du musst nicht schwitzen, pumpen oder 60 Minuten durchpowern, um deinem Körper Gutes zu tun. Gerade in der Perimenopause heißt das Motto:

✓ **Regelmäßige Bewegung in kleinen Häppchen ist besser als seltene Trainingsexzesse.**

### WAS SIND SPORT SNACKS?

Sport Snacks sind **Mini-Trainingseinheiten** zwischen 2 und 5 Minuten, die du **mehrmals am Tag ganz nebenbei** machen kannst - ohne Umziehen, ohne Fitnessstudio, ohne Druck.

### Beispiele:

- ✓ Hampelmännernach dem Aufstehen
- ✓ Die Treppe hochjoggen statt Lift
- ✓ Tanzpause zu deinem Lieblingssong
- ✓ Kniebeugen vor dem Mittagessen
- ✓ 3 Sonnengrüße nach dem Zähneputzen

## WARUM SPORT SNACKS GERADE JETZT SO WERTVOLL SIND

- 🧠 Stressabbau & Cortisol-Reduktion
- 👧 Stimmungs-Boost durch Endorphine
- 🛏️ Besserer Schlaf
- ⚖️ Aktivierter Stoffwechsel & Unterstützung beim Gewichtsmanagement
- 💪 Erhalt deiner Muskelmasse
- 🫀 Gut fürs Herz, den Blutzucker und das Immunsystem

### Tipp:

Wenn du keine Lust auf „Sport“ hast - nenn es einfach Bewegung. Dein Körper kennt den Unterschied nicht.

# SPORT SNACK IDEEN FÜR DEN START

Kleine Bewegungshäppchen - große Wirkung! Diese kurzen Übungen kannst du ganz leicht in deinen Tag einbauen:

## 1. Auf dem Weg zur Arbeit oder beim Wechsel der Etage:

Nimm die Treppe statt den Aufzug und jogge sie hinauf, wenn du kannst! Oder geh zügig 1-2 Stockwerke hoch - das bringt sofort dein Herz in Schwung.

## 2. Während du auf dein Essen wartest:

Im Intervall: 30 Sek. Hampelmänner → 30 Sek. Liegestütze → Wiederholen  
Ideal während dein Essen in der Mikrowelle warm wird!

## 3. Mini-Break im Homeoffice:

Burpees → Lege die Hände auf Stuhllehne, gehe einen großen Schritt zurück, mache einen Liegestütz, gehe einen Schritt nach vorn und in die Hocke, strecke die Arme nach oben → Wiederholen!

oder 2 Minuten Stuhl-Squats

Setz dich langsam auf einen Stuhl und steh kontrolliert wieder auf → Wiederholen!

## 4. Kaffee-Pausen Cardio

Während der Kaffee durchläuft: marschiere oder jogge auf der Stelle. Nimm die Arme mit, bring deinen Kreislauf in Schwung.

Alternativ: ein paar Squats oder Armkreisen

## 5. Zumba während der Mittagspause

YouTube oder Playlist an, Lieblingssong auswählen und tanzen!

Ideal, um Stress abzubauen und Energie zu tanken.

# TAG 5: DEIN HORMONFREUNDLICHER LIFESTYLE

## Deine To-Do's für hormonelle Balance:

Schritt für Schritt:

- ✓ Blutzucker- und hormonfreundliche Ernährung einführen und dauerhaft beibehalten
- ✓ regelmäßige Bewegung zur Routine machen
- ✓ Stressreduktion, mit kleinen Pausen im Alltag, bewusst einbauen
- ✓ Gut schlafen & regenerieren



### Wochenplanung: Halte es flexibel

#### → Setze Prioritäten:

Wähle 2-3 kleine Ziele pro Woche, zum Beispiel:

"Ich frühstücke 3x blutzucker- und hormonfreundlich"

"Ich mache jeden Tag 3 Sport Snacks"

"Ich mache in der Früh 5 Minuten Atemübungen"

"Statt Chips snacke ich heute eine Handvoll Mandeln"

Notiere diese Ziele und belohne dich am Ende der Woche, wenn du sie umgesetzt hast.

#### → Rückblick und Anpassung:

Reflektiere am Wochenende: Was hat gut funktioniert? Was kannst du anpassen, um es leichter zu machen? Dein Powerplan ist kein starres System - er wächst mit dir!



**Konzentriere dich auf das, was du heute tun kannst!**



Kleine Schritte summieren sich zu großen Veränderungen. Du hast alles, was du brauchst, um deinen Körper zu unterstützen!

# DEIN 7 TAGE WOCHENPLANER

## Mein Fokus:

Was ist mein wichtigstes Thema aktuell?

(z. B. Schlaf, Energie, Gewicht, Stimmung)

---

## Meine erste Mini-Veränderung:

Ich starte mit dieser 1 neuen Gewohnheit:

(z. B. Ich mache täglich 1 Sport-Snack nach dem Mittagessen.)

---

## Warum ich das wähle:

---

	Mein Ziel gemacht: ✓ x	Kurze Notiz (Wie war's?)
<b>Montag</b>		
<b>Dienstag</b>		
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>		
<b>Samstag</b>		
<b>Sonntag</b>		

ANHANG



# ERNÄHRUNGSPLAN

 *Angelina Fleischmann*  
DIE HORMONTANTE



# Rezepte

## AVOCADOBROT MIT SPIEGELEI

 Gibt dir in der Früh jede Menge Power | macht satt | vegetarisch

**GRUNDREZEPT** (ergibt 2 Portionen)

- **ZUTATEN:**
- 2 Eier
- 1 Avocado
- 4 Cherrytomaten
- 2 Scheiben Vollkornbrot (Alternativ: Sauerteigbrot, Eiweißbrot)
- Salz & Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- Olivenöl
- frische Kräuter (Koriander, Petersilie oder Schnittlauch)

### ZUBEREITUNG

Halbiere die Avocado, entferne den Stein und löse mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale. Zerdrücke das Fruchtfleisch mit einer Gabel, beträufle es mit etwas Zitronensaft und würze es mit Salz und Pfeffer. Wasche die Tomaten und schneide sie in dünne Scheiben. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate die Eier. In der Zwischenzeit bestreiche die Brotscheiben mit der Avocadomischung und belege sie mit den Tomatenscheiben. Lege die Spiegeleier darauf und garniere die Brote mit den frischen Kräutern.

**Optional:**  
Gerösteter Sesam oder Sprössen

Du kannst die Brote auch mit Sesamsamen oder Sprössen bestreuen



## BANANEN-CASHEW-SMOOTHIE

 Für "Frühstücksmuffel" | wenn es in der Früh schnell gehen muss | vegan

**GRUNDREZEPT** (ergibt 2 Portionen)

- **ZUTATEN:**
  - 40 g Haferflocken (fein)
  - 500 ml Pflanzmilch (Mandel- oder Cashewmilch)
  - 1 große Banane
  - 2 EL Cashewmus (Alternativ: Erdnussbutter)
  - 1/2 TL Zimt, gemahlen
  - 1 Msp Kurkuma
  - 1 Prise schwarzer Pfeffer, gemahlen
  - 1 EL Chiasamen oder Leinsamen
- ZUBEREITUNG**
- Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie bis eine homogene Masse entsteht.
- Wenn du den Smoothie extra cremig magst, dann püriere zuerst nur die Haferflocken im Mixer, um ein „Hafermehl“ herzustellen. Fügen dann erst die restlichen Zutaten hinzu.



# Rezepte

## REISFLOCKEN PORRIDGE MIT BEEREN

 Optimal bei Hitzewallungen | macht schöne Haut | vegan

**GRUNDREZEPT** (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 100 g Reisflocken
- 350 ml Pflanzenmilch oder Wasser
- 150 g Beeren oder anders Obst nach Wahl
- 2 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süßen
- 2 EL Nüsse bzw. Samen (z.B. Hanfsamen, Walnüsse...)

### ZUBEREITUNG

Koche die Pflanzenmilch in einem Topf auf und füge die Reisflocken und den Agavendicksaft dazu. Lasse die Reisflocken bei 5 Minuten schwach kochen.  
In der Zwischenzeit wasche die Beeren und zerkleinere die Nüsse.

### Optional:

Statt den Nüssen kannst du auch 2 EL Granala verwenden.

Du kannst das Porridge mit 1-2 EL Nussmus noch cremiger machen oder nährstoffreiche Gojibeeren hinzufügen.



## SPINAT-OMELETTE MIT FETA

 Gibt dir in der Früh richtig viel Power | vegetarisch

**GRUNDREZEPT** (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 2 Eier
- 1-2 Handvoll Babyspinat (alternativ: TK-Spinat)
- 4 Champignons
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl
- 100 g Feta

### ZUBEREITUNG

Verrühre die Eier in einer Schüssel. Gib ein paar Spritzer Olivenöl in eine Pfanne und erhitze sie. Schneide die Champignons in Scheiben und brate sie in der Pfanne kurz an, gib dann den Spinat und die Eier hinzu. Lasse die Eier-Gemüse-Mischung stocken. Dann wende das Omelett.

Wenn es fertig ist, salze und pfeffere das Omelett, gib etwas Feta darüber.



# Rezepte

## KOKOS CHIA PUDDING MIT MANGO



Wenn es in der Früh schnell gehen muss | vegan

### GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

#### ZUTATEN:

- 30 g Chiasamen
- 200 ml Kokosmilch
- etwas Zitronensaft
- 1/2 reife Mango
- 1-2 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süßen
- 1 EL Kokosflocken

#### ZUBEREITUNG

Vorbereitung am Vorabend:  
Verrühre die Chiasamen mit der Kokosmilch. Stelle das Ganze über Nacht in den Kühlschrank zum quellen.  
Schäle die Mango, schneide sie in kleine Würfel und vermische sie mit etwas Zitronensaft und dem Agavendicksaft. Bewahre die Mango ebenfalls über Nacht im Kühlschrank auf.

#### Am nächsten Tag:

Nimm die Chiasamen und die Mango aus dem Kühlschrank.  
Röste die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett kurz an.  
Verteile die Mangowürfel auf dem Chia-Pudding und bestreue den Pudding mit den gerösteten Kokosflocken.



# Rezepte

## MEDITERRANER SALAT MIT KICHERERBSEN

 Gut gegen das Nachmittagsstief | bei Heißhunger | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 50 g Kichererbsen
- 2 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Basilikum
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Schnittlauch
- 2 TL Oregano
- 1/2 Salatgurke
- 150 g Fetakäse
- 1 Handvoll Oliven
- 1 große Tomate
- Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Hacke den Knoblauch fein. Vermische Essig, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Pfeffer in einer kleinen Schüssel für das Dressing.

Schneide die Gurke in kleine Würfel und hacke das Basilikum, die Petersilie und das Oregano.

Vermische die Gurke, die Kichererbsen, die Gewürze und das Dressing.

Danach schneide die Tomate und den Feta in kleine Würfel und mische sie unter den Salat.

Noch besser wird der Salat, wenn du alles, bis auf die Tomate, abgedeckt mind. 4 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lässt.



## CREMIGES PILZRISOTTO MIT SALAT

 Gut für Herz & Gefäße

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 1 kleine Zwiebel
- 200 g brauner Reis
- 150 g Pilze
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1-2 Handvoll Spinat (frisch oder gefroren)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- Salz & Pfeffer

### SALAT

- 1/2 grüner Salat
- Saft von 1 Orange
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### UBEREITUNG

Bereite den braunen Reis nach Packungsanleitung zu.

Schneide den Zwiebel in Würfel und die Pilze in Scheiben.

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate den Zwiebel an bis er glasig sind. Füge die Pilze dazu.

Gib den gekochten braunen Reis, Salz und Pfeffer und die Mandelmilch hinzu.

Lasse alles 5 Minuten köcheln.

Ganz zum Schluß füge den Spinat hinzu. Schmecke das Risotto mit Salz und Pfeffer ab und lasse es kurz durchziehen.

Wasche und zerkleinere den Salat.

Verrühre den Orangen-, Zitronensaft und das Öl zu einem Dressing und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.



# Rezepte

## GRÜNE RICOTTA PASTA



Gut gegen das Nachmittagsstief | bei Heißhunger | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 150 g Dinkelvollkornnudeln
- 250 g Brokkoli
- 2 Frühlingzwiebeln
- 300 ml Gemüsesuppe
- 150 g Ricotta
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g frischer Spinat
- 1 kleine Zucchini
- 100 g Erbsen
- 1 TL getrockneter Estragon
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Koche die Nudeln nach Packungsanleitung. Wasche den Brokkoli und teile ihn in Röschen. Entferne die verholzten Teile vom Brokkolistrunk, schäle ihn und schneide ihn in Streifen.

Wasche den Zucchini, halbiere ihn der Länge nach und schneide ihn in Scheiben. Würfle den Knoblauch fein und schneide die Frühlingzwiebeln in Ringe. Wasche und trockne den Spinat. Hacke den Estragon.

Erhitze das Öl in einer Pfanne und dünste den Brokkoli darin an. Gib den Knoblauch, die Frühlingzwiebel und den Zucchini dazu und brate das Gemüse einige Minuten weiter. Füge den Spinat, die Erbsen und den Estragon dazu und lösche mit der Gemüsesuppe ab. Gib einen Deckel auf die Pfanne und lasse das Gemüse noch kurz garen bis es bissfest ist. Schmecke das Gemüse mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn du die Dinkelvollkornnudeln abgießt fange 1 Tasse Nudelwasser (ca. 100 ml) auf. Vermische die Nudeln und das Gemüse und gib etwas Nudelwasser hinzu, falls das Gemüse zu trocken ist. Verteile die Pasta auf Teller und gib den Ricotta oben drauf.



## ZITRONENHÜHNCHEN MIT COUSCOUS



Eiweißpower | für starke Nerven

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 100 g Instant-Couscous
- 190 ml Hühnersuppe
- 1/2 Zwiebel
- 1 1/2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zitrone
- 1 roter Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL gemahlener Koriander
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1/2 Bund frischer Koriander
- Salz & Pfeffer

### UBEREITUNG

Schäle und hacke den Zwiebel und den Knoblauch fein. Reibe die Zitronenschale ab und presse die Zitronen danach aus. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Hähnchenbrustfilets pro Seite ca. 5 Minuten an. Gib nun den Zwiebel, den Knoblauch und die Gewürze in die Pfanne und brate alles für weitere 3 Minuten. Füge die Suppe hinzu und lasse das Hähnchen ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.

Hacke den Koriander. Nimm die Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne, halte sie warm. Gib den Zitronensaft in die Suppe und lasse den Saft bei niedriger Hitze reduzieren. Füge das Couscous hinzu und lasse alles 5 Minuten quellen. Nun gib die Zitronenschale und den Koriander zum Couscous und rühre alles gut durch.

Serviere die Hähnchenbrustfilets mit dem Couscous.

Wasche und zerkleinere den Salat. Verühre die restlichen Zutaten zu einem Dressing und vermische es mit dem Salat.

### SALAT:

- 1/2 grüner Salat
- 50 g Naturjoghurt
- 1/2 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 EL Zitronensaft
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Salz



# Rezepte

## KÜRBISSALAT MIT FETA UND NÜSSEN



Schnell zubereitet | gut für unterwegs

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

ZUTATEN:

- 1/2 Aubergine
- 1/2 roter Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 120 g Joghurt
- 2 TL Mandelmus
- 1 TL Zitronensaft
- Salz Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Spinat
- 2 große Vollkornwraps

ZUBEREITUNG

Wasche die Aubergine und den Paprika. Schneide das Gemüse in feine Streifen. Schäle den Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides fein. Verrühre den Knoblauch mit dem Joghurt, dem Mandelmus sowie dem Zitronensaft und schmecke die Sauce mit Salz und Pfeffer ab.

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate den Zwiebel und das Gemüse darin kurz an. Würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer. Sobald es Farbe bekommen hat, stelle es beiseite und lasse es abkühlen.

In der Zwischenzeit wasche den Spinat. Erwärme die Wraps, bestreiche sie mit der Joghurtsauce und fülle sie mit dem Spinat und dem Gemüse.



# Rezepte

## ZOODLES MIT ROTEM PESTO

 Gut fürs Gewichtsmanagement | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 2 Zucchini
- 1 Avocado
- 100 g Babyspinat
- 2 EL Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1/2 Zitrone
- Olivenöl, nach Belieben
- Salz & Pfeffer

### ROTES PESTO

- 80 g getrocknete Tomaten
- 40 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne
- 50 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- etwas frisches Basilikum
- Salz & Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett an und lasse sie abkühlen. Schäle den Knoblauch und gieße die getrocknete Tomaten ab. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles bis eine homogene Masse entsteht. Würze das Pesto nach Belieben nach. Fülle das Pesto in ein Schraubglas und bedecke es mit etwas Olivenöl.

Schneide die Zucchini mit einem Spiralschneider in lange feine Streifen. Halbiere die Avocado, löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale. Gib die Avocado mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß, püriere die Mischung bis eine glatte Masse entsteht und stelle das Avocadopesto zur Seite. Brate die Zoodles (Zucchiniestreifen) in einer Pfanne mit Öl kurz an und mische sie danach mit dem Avocadopesto.

Gib 1-2 TL rotes Pesto oben darauf.

## HUMMUS AVOCADO TOAST

 Energiebombe | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 125 g Kichererbsen
- 50 ml Eiswasser
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 EL Olivenöl
- 60 g Tahini (Sesammas)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 Scheiben Vollkornbrot oder -toast
- 1 Avocado
- 4 Radieschen
- 75 g Feta

### ZUBEREITUNG

Für den Hummus gib die Kichererbsen, den Zitronensaft, die Knoblauchzehen, das Olivenöl und die Gewürze in einen Mixer und rühre sie zu einer feinen Masse. Danach füge die Tahini dazu und langsam das Eiswasser bis die Masse luftig wird. Stelle den Hummus zur Seite.

Halbiere die Avocado löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale und schneide es in Streifen.

Wasche die Radieschen und schneide sie in dünne Scheiben.

Toaste das Brot hellbraun und bestreiche jede Scheibe mit etwas Hummus. Belege es mit den

Avocadoscheiben und den Radieschen und krümle den Feta darüber.

### OPTIONAL:

Sesamkörner oder geröstete Pinienkerne sind ein gutes Topping für den Salat.

Statt Radieschen kannst du auch

Tomaten, hartgekochte Eier, Kräuter oder Sprossen verwenden.



# Rezepte

## LACHS MIT MOJO VERDE



Gut fürs Gewichtsmanagement | optimal für Herz & Cholesterin

**GRUNDREZEPT** (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 2 Lachssteaks
- 300 g Cherrytomaten mit Rispe
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 EL Honig
- etwas Thymian
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

### MOJO VERDE:

- 2 Zitronen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen
- 1/2 rote Zwiebel
- 30 g frischer Koriander oder Petersilie
- etwas Salz



### ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 200° Ober-/

Unterhitze vor.

Wasche die Tomaten mit den Rispen und trockne sie. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und lege die Tomaten darauf. Stich jede Tomate

mit einem Messer an.

Schäle und hacke den Knoblauch, verrühre in mit dem Olivenöl und dem Honig und verteile ihn auf den Tomaten. Hacke den Thymian klein und bestreue die Tomaten mit dem Thymian und etwas Salz. Lasse die Tomaten 12-15 Minuten im Ofen garen.

Für die Mojo verde gib alle Zutaten in eine Küchenmaschine und püriere sie bis eine sämige Sauce entsteht.

Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne und brate den Lachs bis zum gewünschten Gargrad an.

Legе den Lachs auf einen Teller,

verteile die Mojo verde darüber und gib die Tomaten dazu.

### MEIN TIPP

*Bereite etwas mehr Lachs zu. Du kannst ihn am nächsten Tag mit etwas Hüttenkäse und einer Scheibe Vollkornbrot zum Frühstück essen.*

## FALAFEL MIT GURKENJOGHURT



Proteinpower | macht satt

**GRUNDREZEPT** (ergibt 2 Portionen)

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzöhe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Haferflocken
- 1/2 Tl mediterrane Kräuter
- Salz & Pfeffer

### GURKEN-JOGHURT:

- 250 gr griechischer Joghurt
- 1/4 Salatgurke
- 1 Knoblauchzöhe
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Petersilie

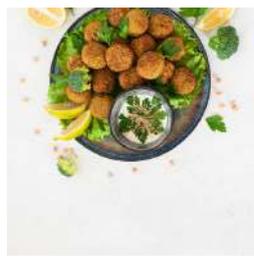
### OPTIONAL:

Statt Kichererbsen kannst du auch Linsen oder Bohnen verwenden.

### ZUBEREITUNG

Heize das Backrohr auf 200°C Umluft (225°C Ober/Unterhitze) vor. Schäle die Gurke und reibe sie grob. Vermische sie mit etwas Salz und lasse sie ziehen. Hacke die Zwiebel und den Knoblauch ganz fein. Zerdrücke die Kichererbsen mit einer Gabel. Gib die restlichen Falafel-Zutaten dazu und mische alles miteinander.

Lasse die Kichererbsenmasse ca. 10 Minuten ziehen. In der Zwischenzeit verrühre den Joghurt mit Olivenöl, dem zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Petersilie. Befeuhte deine Hände und forme kleine Bällchen aus der Kichererbsenmasse. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, drücke sie leicht flach und beträufle sie mit etwas Olivenöl. Backe die Falafel ca. 20-30 Minuten, wende sie nach der Hälfte der Zeit.



### MEIN TIPP

*Bereite die doppelte Menge Falafel zu. Du kannst sie einfrieren und bei Bedarf als Snack oder mit Gemüse als Hauptmahlzeit essen.*

# Rezepte

## GERÖSTETES OFENGEMÜSE MIT BOHNENPÜREE

 Gut fürs Gewichtsmanagement | Proteinpower | vegan

GRUNDREZEPT (ergibt 2 Portionen)

### ZUTATEN:

- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Brokkoli
- 250 g Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- BOHNENPÜREE
- 220g rote Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1/2 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 220° Ober-/Unterhitze vor.

Wasche und schneide den Brokkoli und den Blumenkohl in mundgerechte Stücke. Schäle und zerdrücke den Knoblauch. Vermische das Gemüse mit dem Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver. Gib das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und röste das Gemüse ca. 20-25 Minuten.

In der Zwischenzeit gib alle Zutaten für das Bohnenpüree in einen Mixer und püriere es zu einer glatten Masse.

Sobald das Gemüse fertig ist, streiche das Bohnenpüree auf Teller und gib das Gemüse darauf.

### MEIN TIPP

*Bereite die doppelte Menge Bohnenpüree zu. Es hält sich einige Tage im Kühlschrank und du kannst es als Snack mit Gemüsesticks essen.*







# HORMONQUIZ

 *Angelina Fleischmann*  
DIE HÖRMONTANTE

# FRAGEBOGEN HORMONQUIZ

Beantworte die folgenden 10 Fragen, um besser zu verstehen, wo du dich auf deiner Hormonreise befindest.

Dieses Quiz ist speziell für Frauen ab 40 konzipiert und berücksichtigt die Veränderungen in der Prämenopause, Perimenopause und Menopause.

## 1. Wie erlebst du deinen Schlaf in letzter Zeit?

- a) Ich schlafe gut durch und wache erfrischt auf.
- b) Ich wache ab und zu auf oder habe Schwierigkeiten, einzuschlafen.
- c) Ich schlafe kaum durch und fühle mich oft erschöpft, auch nach dem Schlaf.

## 2. Wie würdest du deine Energie im Alltag beschreiben?

- a) Mein Energielevel ist konstant und stabil.
- b) Ich habe oft Tiefs, vor allem nachmittags oder abends.
- c) Ich fühle mich häufig ausgelaugt und ohne Energie, egal zu welcher Tageszeit.

## 3. Wie oft hast du Hitzewallungen oder Nachtschweiß?

- a) Selten oder gar nicht.
- b) Hin und wieder, aber es ist erträglich.
- c) Sehr häufig - es beeinflusst meinen Alltag oder meinen Schlaf.

## FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

### 4. Wie würdest du deine Stimmung in den letzten Monaten beschreiben?

- a) Ich fühle mich emotional stabil und positiv.
- b) Meine Stimmung schwankt manchmal, besonders in stressigen Situationen.
- c) Ich habe oft Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder das Gefühl, niedergeschlagen zu sein.

### 5. Wie geht es dir mit deinem Gewicht?

- a) Mein Gewicht ist stabil, und ich fühle mich wohl.
- b) Ich bemerke Veränderungen, besonders am Bauch, aber sie sind noch überschaubar.
- c) Mein Gewicht hat sich stark verändert, und ich habe Schwierigkeiten, es zu kontrollieren.

### 6. Hast du Veränderungen an deiner Haut oder deinen Haaren bemerkt?

- a) Nein, meine Haut und Haare sind gesund wie immer.
- b) Es gibt kleine Veränderungen wie trockene Haut oder leichtes Haarwachstum an ungewohnten Stellen.
- c) Meine Haut fühlt sich trocken oder schlaff an, und ich habe vermehrt Haarausfall oder brüchige Haare.

# FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

## 7. Wie regelmäßig sind deine Menstruationszyklen (falls zutreffend)?

- a) Meine Zyklen sind immer noch recht regelmäßig.
- b) Sie kommen unregelmäßig oder haben sich verändert (z. B. kürzer, länger, stärker oder schwächer).
- c) Meine Periode bleibt seit Monaten aus oder ist bereits vollständig beendet.

## 8. Hast du Veränderungen in deiner Libido bemerkt?

- a) Nein, mein sexuelles Verlangen ist unverändert
- b) Es gibt Phasen, in denen meine Libido nachlässt.
- c) Mein sexuelles Verlangen hat sich stark verringert oder ist kaum noch vorhanden.

## 9) Wie gut kannst du mit Stress umgehen?

- a) Ich fühle mich stressresistent und bleibe meistens ruhig.
- b) Ich reagiere empfindlicher auf Stress als früher.
- c) Stress macht mir große Schwierigkeiten, und ich fühle mich oft überfordert.

## FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

### 10) Hast du Verdauungsprobleme oder ein aufgeblähtes Gefühl?

- a) Nein, meine Verdauung funktioniert wie gewohnt.
- b) Ich bemerke hin und wieder Blähungen oder Unregelmäßigkeiten.
- c) Verdauungsprobleme wie Verstopfung, Durchfall oder Blähungen begleiten mich regelmäßig.

# FRAGEBOGEN HORMON QUIZ

## AUSWERTUNG

Zähle, wie oft du a, b und c geantwortet hast:

### → Überwiegend a:

Dein Hormonhaushalt scheint relativ ausgeglichen zu sein, und du gehst gut mit den natürlichen Veränderungen um. Achte weiterhin darauf, dich ausgewogen zu ernähren, Stress zu minimieren und ausreichend zu schlafen, um deine Balance zu bewahren.

### → Überwiegend b:

Du befindest dich wahrscheinlich in einer Übergangsphase wie der Prämenopause oder Perimenopause. Dein Körper signalisiert, dass er Unterstützung braucht. Mit gezielten Anpassungen in Ernährung, Bewegung und Stressmanagement kannst du viele Symptome mildern.

### → Überwiegend c:

Deine Antworten deuten darauf hin, dass du in der Perimenopause oder Menopause bist und stärker mit hormonellen Veränderungen zu kämpfen hast. Es könnte hilfreich sein, dich intensiver mit deinem Hormonhaushalt zu befassen, eventuell eine Beratung in Betracht zu ziehen und gezielte Strategien zur Linderung von Symptomen zu entwickeln.