

MARJOLEIN DUBBERS

# HORMONPOWER



MARJOLEIN DUBBERS

# HORMON POWER

Mit der richtigen Ernährung  
die Hormone ins Gleichgewicht bringen  
und neue Lebensenergie gewinnen

Aus dem Niederländischen von  
Christiane Burkhardt und  
Birgit Erdmann

HEYNE <

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel Het Energieke Vrouwen Voedings Kompas bei Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

### 3. Auflage

© by Marjolein Dubbers/ Kosmos Uitgevers, 2016, Utrecht, The Netherlands

© der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Maren Wetcke

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design, München; unter Verwendung eines Entwurfs  
von © Oranje Vormgevers und eines Fotos von Saskia Lelieveld Fotografie.

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Lavis (Trento)

Printed in Italy

ISBN: 978-3-453-20162-0

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)



WAS WIR ESSEN,  
KANN DIE SICHERSTE  
UND BESTE MEDIZIN  
SEIN – ODER DAS  
LANGSAMSTE GIFT.

ANN WIGMORE

DIESES BUCH IST ALLEN  
FRAUEN GEWIDMET,  
DIE AKTIV VERANTWORTUNG  
FÜR IHRE KÖRPERLICHE  
UND GEISTIGE GESUNDHEIT  
ÜBERNEHMEN.

# INHALT

## VORWORT 10

von Dr. Katharina Lenhart

## EINLEITUNG 13

REZEPT: SELBST GEMACHTE PFLANZENMILCH 19

# TEIL 1 – HORMONE DER SCHLÜSSEL ZU VITALITÄT UND GESUNDHEIT

## KAPITEL 1 – FRAUEN SIND TATSÄCHLICH ANDERS 23

Schon mal ein Hormon gesehen? 23

Frauen reagieren besonders sensibel auf  
hormonelle Veränderungen 25

Umweltfaktoren, die Ihr Hormongleichgewicht  
stören 29

So unterstützen Sie Ihre Hormone 35

Der vielleicht wichtigste Umweltfaktor:

Ihre Ernährung 36

Hormone? Die Wechseljahre sind nicht das  
Problem 38

Wechseljahre? Je früher, desto besser! 39

REZEPT: GRÜNER SMOOTHIE 43

---

## KAPITEL 2 – HORMONE? ALLES EINE FRAGE DER ZUSAMMENARBEIT 45

Sie sind einzigartig – genau wie Ihr  
Hormonhaushalt 46

Die Formel für ein dynamisches  
Hormongleichgewicht 48

Die wichtigsten Verbündeten 49

REZEPT: POWER-GRANOLA FÜR EIN GESUNDES  
HORMONGLEICHGEWICHT 53

### 1 ÖSTROGEN UND PROGESTERON: EIN KNIFFLIGER TANZ 54

Östrogen: manchmal zu wenig – meist nach den  
Wechseljahren 55

Zu viel Östrogen: meist durch Störfaktoren von  
außen 60

Progesteron: meist zu wenig 64

REZEPT: MACA-MAGIE 69

### 2 INSULIN: DAS HORMON, DAS FAST STÄNDIG ÜBERSTUNDEN MÄCHT 70

Bei Insulin im Blut kann der Körper kein Fett  
verbrennen 72

Zu viel Insulin führt zu Hormonchaos 75

Wie und wo im Körper wird tatsächlich Energie  
produziert? 78

REZEPT: KNUSPRIGE SÜSSKARTOFFEL- UND  
PASTINAKENPOMMES 83

### **3 CORTISOL: EIN HORMON, DAS SCHON MAL ÜBER DIE STRÄNGE SCHLÄGT 84**

Stress hat viele Gesichter 85  
Dick durch Stress: Das ist der Grund 86  
Das Hormon, das Stress abbaut: Oxytocin 88  
Erschöpfte Nebennieren: Wenn nichts mehr geht 91  
**REZEPT: OBSTKALTSCHALE MIT EINER EXTRAPORTION VITAMIN C 95**

### **4 SCHILDDRÜSENHORMONE: TRÜGERISCHE WERTE 96**

Schilddrüsenwerte? Nicht immer aussagekräftig 97  
Stress kann Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion hervorrufen 98  
Hormonstörende Stoffe bringen die Schilddrüsenhormone durcheinander 99  
**REZEPT: SALAT MIT TAMARI-PARANÜSSEN – ALLES ANDERE ALS KANINCHENFUTTER 103**

### **5 LEPTIN UND GRELIN: FUNKTIONIERT IHR SÄTTIGUNGSGEFÜHL NOCH? 104**

Haben Sie genug Leptin? 104  
Leptinresistenz: Wenn die Zellen für Sättigungssignale taub sind 105

---

## **KAPITEL 3 – SIND SIE UNTERVERSORGT? 133**

Unterversorgt durch Nährstoffmangel 133  
Unterversorgung macht krank 134  
Nahrung = Zellinformation 135  
Ein unversorger Körper schreit ständig nach Nahrung 136

---

Fructose oder Fruchtzucker: klingt harmlos, ist es aber nicht 105

Schneller alt mit Fructose 108

### **REZEPT: GRÜNE GEMÜSEOMELETTEN 113**

## **6 GESUNDHEITSZENTRUM DARM 114**

Teurer Ballast: Unterversorgt trotz gesunder Ernährung 114  
Das Leaky-Gut-Syndrom: Kleine Lecks zwischen Außen- und Innenwelt 115  
Der Darm: Ihr zweites Gehirn 118  
**REZEPT: HERZHAFTER EINTOPF FÜR ÜBERRASCHUNGSGÄSTE 123**

## **7 DIE LEBER: IHR UNENTBEHRLICHER PUTZTRUPP 124**

So machen Sie Ihrer Leber das Leben leicht 125  
Xenoöstrogene abbauen: So funktioniert's 126  
Ihr Körper braucht eine riesige Bandbreite an Nährstoffen 127  
**REZEPT: KURKUMAMILCH 131**

## **KAPITEL 4 – GEWICHTSZUNAHME: NICHT JEDES PFUND GEHT DURCH DEN MUND 145**

Was passiert im Körper, wenn Sie auf Diät sind? 147  
Zehn Gründe, warum Sie trotz Diät nicht abnehmen 148

Hormone bestimmen, was der Körper mit der Nahrung anstellt 150

### **REZEPT: KNUSPRIGE BLUMENKOHL-PIZZA 153**