

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.


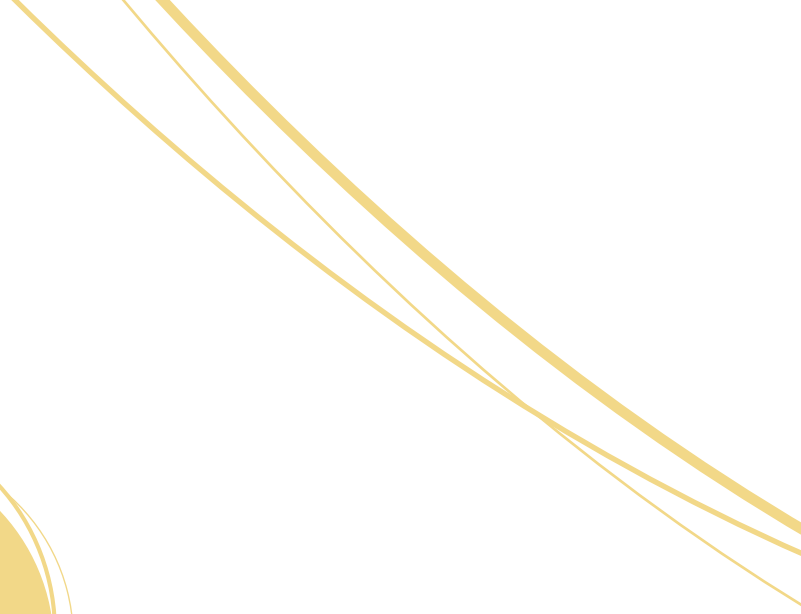
Satz: Satzwerk Huber, Germering

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 MACHT 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 Schilddrüsen-

unterfunktion hervorrufen 98

Hormonstörende Stoffe bringen die

Schilddrüsenhormone durcheinander 99

REZEPT: SALAT MIT TAMARI-PARANÜSSEN – ALLES ANDERE ALS KANINCHENFUTTER 103

### 5 LEPTIN UND GHRELIN: FUNKTIONIERT IHR SÄTTIGUNGSGEFÜHL NOCH? 104

Haben Sie genug Leptin? 104

Leptinresistenz: Wenn die Zellen für Sättigungs-  
signale taub sind 105

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

Schneller alt mit Fructose 108

REZEPT: GRÜNE GEMÜSEOMELETTEN 113

### 6 GESUNDHEITZENTRUM 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 3 – SIND SIE UNTERVERSORGT? 133

Unterversorgt durch Nährstoffmangel 133

Unterversorgung macht krank 134

Nahrung = Zellinformation 135

Ein unversorgter Körper schreit ständig nach  
Nahrung 136

Unverarbeitete Lebensmittel enthalten

Lebenskraft 137

REZEPT: ANTI-BURN-OUT-POWERDRINK 143

---

## 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 abneh-  
men 148

Hormone bestimmen, was der Körper  
mit der Nahrung anstellt 150

REZEPT: KNUSPRIGE BLUMENKOHL-PIZZA 153