

*Dein  
Stoffwechsellurbo  
für die  
Wechseljahre*



*Dein  
Stoffwechsellurbo  
für die  
Wechseljahre*

DR. MINDY PELZ

**südwest**



Dieses Buch widme ich den drei Menschen,  
die mir auf dieser Welt am meisten bedeuten:  
meinem Mann, Sequoia, und meinen Kindern,  
Bodhi und Paxton.

Danke, dass ihr immer in der ersten Reihe sitzt und  
mich anfeuert und für eure Liebe – auch im  
Wechseljahreswahnsinn.  
Ich liebe es, gemeinsam mit euch durchs Leben zu gehen!



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....  | <b>11</b> |
| <b>Kapitel 1: In wessen Körper lebe ich?</b> .....  | <b>15</b> |
| <b>Kapitel 2: Willkommen in den Wechseljahren!</b> .....  | <b>23</b> |
| <b>Kapitel 3: Ein Reset für deine Wechseljahressymptome</b> .....   | <b>31</b> |
| <b>Kapitel 4: Du verlierst nicht den Verstand – du verlierst deine Hormone</b> .....                        | <b>39</b> |
| Räum dir selbst Priorität ein .....   | 44        |
| Testen statt raten .....  | 46        |
| <b>Kapitel 5: Liebes Progesteron, es tut mir leid, dass ich dich nicht richtig zu schätzen wusste</b> ..... | <b>51</b> |
| <b>Kapitel 6: Ist das Frühstück die schädlichste Mahlzeit des Tages?</b> .....                              | <b>61</b> |
| Intervallfasten .....   | 66        |
| OMAD-Fasten .....   | 67        |
| 36-Stunden-Fasten .....   | 68        |
| Autophagiefasten .....  | 69        |
| Scheinfasten-Diät .....   | 70        |
| Trockenfasten .....   | 71        |
| Drei- bis fünftägiges Wasserfasten .....  | 73        |
| Wann sollte man lieber nicht fasten? .....  | 75        |
| Nächste Schritte, um das Fasten in deinen Alltag zu integrieren .....                                       | 79        |
| <b>Kapitel 7: Ketogene Ernährung in den Wechseljahren</b> .....   | <b>81</b> |
| Kohlenhydrate .....   | 83        |
| Proteine .....  | 86        |
| Fette .....   | 87        |
| Essen im Rhythmus deines Zyklus .....   | 90        |
| Deine Periode kommt regelmäßig .....  | 92        |

|   |            |
|---|------------|
| Deine Periode kommt unregelmäßig .....  | 95         |
| Du bekommst keine Periode mehr .....  | 96         |
| Nächste Schritte, um die Hormone mithilfe von Ernährung<br>ins Gleichgewicht zu bringen ..... | 99         |
| <b>Kapitel 8: Das Östrogen</b> .....  | <b>101</b> |
| Was zerstört gute Bakterien? .....  | 102        |
| Die guten Bakterien richtig füttern .....   | 105        |
| Das bewirkt das Östrogen .....  | 108        |
| Eine glückliche Leber .....   | 110        |
| Krankheitserreger eliminieren .....   | 111        |
| Der Mikrobiom-Reset .....   | 112        |
| Wechsel deine Zahnpasta .....   | 112        |
| Verwende probiotische Hautpflege .....  | 113        |
| Ersetze fehlende Mikroben .....   | 113        |
| Nächste Schritte auf dem Weg zum Mikrobiom-Reset .....  | 116        |
| <b>Kapitel 9: Ist das Entgiften wichtiger als die<br/>Änderung der Lebensführung?</b> .....   | <b>119</b> |
| PFAS .....  | 121        |
| Endokrine Disruptoren .....   | 123        |
| Scanne deine Kosmetikprodukte .....   | 125        |
| Iss Bio-Produkte .....  | 125        |
| Verabschiede dich von Plastik .....   | 126        |
| Trainiere deinen Giftstoffdetektor .....  | 127        |
| Schwermetalle .....   | 128        |
| Blei .....  | 129        |
| Quecksilber .....   | 130        |
| Erste Schritte auf dem Weg zu einem giftstofffreien Leben ....                                | 131        |
| 1. Ermittle die Belastung deines Körpers durch Giftstoffe ....                                | 131        |
| 2. Öffne deine Entgiftungspfade .....   | 132        |
| 3. Entgifte zunächst deinen Körper .....  | 134        |
| 4. Entgifte dein Gehirn .....   | 135        |
| Nächste Schritte auf dem Weg zu einem<br>giftstofffreien Leben .....                          | 139        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Kapitel 10: Setz dem Rushing Woman Syndrom ein Ende .....</b>       | <b>141</b> |
| Feste Auszeiten einplanen .....  | 143        |
| Selbstfürsorge zur Priorität machen .....                              | 144        |
| Die Sportroutine anpassen .....  | 144        |
| Übungsurlaub .....   | 145        |
| Eine tägliche Dosis Oxytocin .....                                     | 146        |
| Tu deinen Nebennieren etwas Gutes .....                                | 148        |
| Schritte, um den Alltag einer Rushing Woman<br>zu entschleunigen ..... | 152        |
| <b>Kapitel 11: Ewige Jugend .....</b>                                  | <b>155</b> |
| Rotlichttherapie .....   | 157        |
| Infrarotkabinen .....  | 158        |
| Hyperbare Sauerstofftherapie .....                                     | 159        |
| Pulsierende Magnetfeldtherapie (PEMF) .....                            | 160        |
| Vibrationstherapie .....   | 162        |
| Gehirntraining .....   | 163        |
| Schritte, um für immer jung zu bleiben .....                           | 166        |
| <b>Kapitel 12: Aufblühen statt aushalten .....</b>                     | <b>169</b> |
| Schritte, um alle Teile erfolgreich zusammenzusetzen .....             | 174        |
| <b>Kapitel 13: Du bist stärker, als man dir beigebracht hat .....</b>  | <b>177</b> |
| <b>Kapitel 14: Schlafen leicht gemacht .....</b>                       | <b>183</b> |
| Warum haben Frauen in den Wechseljahren Schlafprobleme? ..             | 186        |
| Grundlegende Schlafstrategien .....                                    | 190        |
| Dein zirkadianer Rhythmus .....  | 191        |
| Arbeite Hand in Hand mit dem Cortisol, statt dagegen .....             | 192        |
| Lass dich vom Licht der Mittagssonne leiten .....                      | 196        |
| Plane Aufgaben möglichst für den ersten Teil des Tages .....           | 197        |
| Umgib dich abends mit dem richtigen Licht .....                        | 198        |
| Iss früher zu Abend .....  | 200        |
| Empfohlene Schlafstrategien .....                                      | 201        |
| Deine Urbedürfnisse .....  | 201        |
| Bonus-Schlafstrategien .....   | 204        |

|   |            |
|---|------------|
| Nahrungsergänzungsmittel,<br>die das Nervensystem beruhigen .....               | 204        |
| Nahrungsergänzungsmittel,<br>um den notwendigen Nährstoffbedarf zu decken ..... | 208        |
| Wie du alles zusammenfügst .....  | 210        |
| <br>  |            |
| <b>Anmerkungen .....</b>  | <b>214</b> |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>   | <b>218</b> |
| <b>Register .....</b>   | <b>222</b> |
| <b>Beispiele aus der Praxis .....</b>   | <b>229</b> |
| <b>Dank .....</b>   | <b>231</b> |
| <b>Über die Autorin .....</b>   | <b>235</b> |
| <b>Hinweis .....</b>  | <b>237</b> |

# Vorwort

Dieses Buch ist für alle, die sich nicht gesund fühlen, die es nicht schaffen, abzunehmen, und die von sich sagen, dass sie alles versucht haben: Euch allen möchte ich neue Hoffnung geben. Ihr seid nicht alleine, und ob du es glaubst oder nicht, es gibt da etwas, das du noch nicht versucht hast, um der Ursache deiner Beschwerden auf den Grund zu gehen.

Mein Motto lautet: „Zelle gut, alles gut“. Das hat sich in meiner persönlichen Lebensgeschichte bewiesen, und mittlerweile hat dieser Ansatz auch Millionen anderen Menschen geholfen. Woran liegt es also, dass du dich nicht rundum gesund fühlst und dass es dir so schwerfällt, abzunehmen oder dich überhaupt an eine Diät zu halten? Die Hormone sind das Problem! Die Ursache für dieses Problem liegt wiederum in deinen Zellen. Dieses einfache Prinzip habe ich mittlerweile Tausenden von Gesundheitsexperten aus aller Welt vorgestellt, und es gibt eine wachsende Gruppe, die sich hinter dem Konzept versammelt. Es ist so simpel, aber es gibt dennoch zu wenige Menschen, die es wirklich verstehen möchten und die wissen wollen, wie es sich anwenden lässt.

Im vorliegenden Buch wirst du auf einfache und verständliche Weise lernen, wie du deine Zellen, und damit auch dein Leben wieder in Ordnung bringen kannst. Ich habe das Glück, schon seit vielen Jahren ein Konzept lehren zu dürfen, das ich

„Pompa-Protokoll“ nenne. Es handelt sich dabei um einen Ansatz, der mehrere Therapieformen miteinander vereint, um die Zellen wieder auf Vordermann zu bringen. Schlussendlich kannst du dadurch auch deine Hormonprobleme in den Griff bekommen. Fasten – der Essensrhythmus unserer Urzeitvorfahren –, eine abwechslungsreiche Ernährung und Zellentgiftung sind Teil dieser Lösung auf Zellebene, die du in diesem Buch kennenlernen wirst.

Dr. Mindy Pelz hat diese lebensverändernde Botschaft schon so vielen Menschen nähergebracht, die ich ohne sie niemals hätte erreichen können, und dafür bin ich ihr unendlich dankbar. Sie litt unter den typischen Beschwerden der Perimenopause und der Menopause, mit denen so viele Frauen zu kämpfen haben. Sie kann aus ihrer eigenen Erfahrung sprechen und dem, was ich lehre, eine neue Dimension verleihen. Daraus resultiert ihre Autorität.

„Vom Leid zur Bestimmung“ – dieser Wahlspruch begleitet mich seit vielen Jahren, weil alles, was ich heute lehre, auf meinen eigenen Kampf mit einer unerklärlichen Krankheit zurückgeht. Zwar ging es mir nicht wie einer Frau, die mit Wechseljahresbeschwerden zu kämpfen hatte, aber ich litt unter unterschiedlichsten Symptomen, die in einem Spektrum von banal bis bizarr alles abdeckten. Es begann wie die meisten chronischen Krankheiten mit Erschöpfung, Ängsten und Brain Fog („Gehirnnebel“, Benommenheit). Dann bekam ich Schlafstörungen, begann überempfindlich auf jegliche Lebensmittel und Chemikalien zu reagieren und konnte nicht mal mehr einen gewöhnlichen Stresspegel bewältigen. Nicht einmal Lärm und weinende Kinder konnte ich aushalten. Mit meiner Schilddrüse stimmte etwas nicht – mein Haar wurde immer dünner. Ich hatte Verstopfung. Trotz schlanker Figur war mein Körperfettanteil zu hoch, und ich hatte kaum noch

Energie. Auch meine Nebennieren waren völlig am Ende. Trotz all dieser Beschwerden waren meine Blutwerte unauffällig. Allein morgens ein T-Shirt für den Tag auszusuchen, war zu viel Stress für mich, und ich übertreibe nicht. Schon so eine alltägliche Aufgabe löste eine enorme Anspannung in mir aus, und ich fühlte mich überfordert. Ich probierte, wie die meisten Menschen mit diesen Symptomen, unterschiedliche Behandlungen aus: für meine Schilddrüse, für meine Nebennieren sowie andere Hormonbehandlungen. Nichts davon setzte aber wirklich an der Wurzel des Problems an.

Wie haben ich, Dr. Mindy Pelz und Millionen anderer Menschen es geschafft, wieder ein gesundes Leben zu führen? Wir haben an der zugrunde liegenden Ursache angesetzt und unsere Zellen mithilfe dieser Strategie wiederhergestellt.

Ich sollte nicht verschweigen, dass Dr. Mindy Pelz unter den Tausenden von Ärzten und medizinischen Fachkräften, die ich unterrichtet habe, eine besondere Stellung einnimmt. Sie gehört zu denjenigen, die ich als „die drei Prozent“ bezeichne. Wer zu den drei Prozent gehört, verändert die Welt. Für diese Menschen gibt es kein Wenn und Aber, sie bleiben dran, auch wenn es noch so schwer ist. Sie leben ihre Überzeugungen nicht nur für sich, sondern auch, um anderen mit gutem Beispiel voranzugehen. Sie treiben Innovation voran. Sie sind immer auf der Suche nach neuen Wegen, um noch mehr Menschen mit dem vertraut zu machen, was bereits das Leben vieler anderer verbessert hat. Vor allem aber sind sie zu etwas bestimmt, das größer ist als sie selbst, und das scheinen sie einfach zu spüren. Sie tun das, wozu Gott sie berufen hat. Und mit diesem Buch hat Dr. Mindy Pelz genau das getan.

Wenn du das umsetzt, was du in diesem Buch lernst, wird sich dein Leben zweifellos verändern. Die Bereitschaft, Probleme anzugehen, zeichnet diejenigen aus, die zu den besagten

„drei Prozent“ gehören: Wenn eine lebensverändernde Botschaft sie erreicht, zögern sie nicht lange und verschreiben sich ihr mit Haut und Haaren. Es gibt Studien, die sich mit Menschen beschäftigen, die Außergewöhnliches geschafft haben, wie Krebs oder andere unheilbare Krankheiten zu besiegen, und was glaubst du, war die häufigste Antwort auf die Frage nach ihrem Geheimnis? Sie sagten, sie hätten einfach eines Tages die Entscheidung getroffen, gesund zu werden und alles zu tun, was nötig war, um wieder gesund zu werden. Auch du hast die Wahl. Auch du kannst dich entscheiden, Teil der „drei Prozent“ zu sein und wieder gesund zu werden. Die lebensverändernde Botschaft findest du in diesem Buch, triff auch du jetzt deine Entscheidung!

Dr. Daniel D. Pompa  
Autor von *The Cellular Healing Diet*  
und *Beyond Fasting*  
Park City, Utah, Vereinigte Staaten

## KAPITEL 1

# In wessen Körper lebe ich?

Ich brauche gar nicht drum herumzureden: Die Wechseljahre sind wirklich hart. Schlaflose Nächte, Stimmungsschwankungen, Schwierigkeiten bei der Gewichtsabnahme, Gedächtnisprobleme, Hitzewallungen, dünner werdendes Haar, vaginale Trockenheit und eine nachlassende Libido sind wahrlich kein Sonntagsspaziergang. Die Wechseljahre sind nicht wie eine schlimme Erkältung, die nach ein paar Wochen wieder vorbei ist. Sie sind ein jahrelanger Prozess, in dem unser Körper massive Veränderungen durchläuft. Die Symptome scheinen völlig willkürlich – sie kommen und gehen ohne Vorwarnung. Hormone, die dich glücklich gemacht, dir einen klaren Kopf und Energie beschert und deine Fettverbrennung angeregt haben, sind nun nicht mehr da. So sehr wir sie auch vermissen, zurückkommen werden sie nicht mehr. Dieser Rückgang in der Hormonproduktion ist wie eine turbulente Achterbahnfahrt. Mit diesem Prozess werden wir häufig ohne befriedigende Lösungen alleine gelassen. Das möchte ich ändern.

Warum teilen Frauen ihre Erfahrungen mit den Wechseljahren so selten mit anderen? Warum statten wir als Gesellschaft Frauen nicht mit besseren Bewältigungsstrategien für den Alltag aus? Warum unterstützen Frauen sich nicht gegenseitig während dieses Prozesses? Ich zähle die Wechseljahre zu den Extremsportarten: Wir brauchen einen Trainingsplan, um uns auf dieses Abenteuer vorzubereiten, und wir müssen uns dabei gegenseitig unterstützen.

Nachdem ich in den letzten zehn Jahren meine eigenen Erfahrungen mit den Wechseljahren gemacht habe, wird mir jetzt bewusst, dass ich damit nicht allein war. Zu viele Frauen machen ähnliche Erfahrungen. Manche trifft es sogar noch schlimmer. In diesem Lebensabschnitt haben viele Frauen mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Wenn der Hormonrückgang das ganze Leben umkrepelt, ist das ziemlich mies. Tausende von euch haben sich an mich gewandt, und eure Geschichten haben mich bewegt – so sehr, dass sie mich dazu inspiriert haben, dieses Buch zu schreiben.

In meinen 40ern begann eine ziemliche Talfahrt für meine Gesundheit. Ich feierte meinen 40. Geburtstag in der besten körperlichen Verfassung meines Lebens. Ich war ziemlich überzeugt, dass das Älterwerden mich nicht weiter aus der Bahn werfen würde. Doch zwei Jahre später war meine Gesundheit völlig aus den Fugen geraten: Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Gedächtnisprobleme, Stimmungsschwankungen und unerklärliche Gewichtszunahme waren an der Tagesordnung. Ich fühlte mich, als würde ich in einem fremden Körper leben, mir war, als hätte ein Alien die Kontrolle über meinen Körper übernommen. Ich hatte das Gefühl, keine Kontrolle mehr über meine Gesundheit zu haben. Das Schlimmste war, dass all die Tricks, die ich vorher genutzt hatte, um meine Gesundheit wieder in den Griff zu bekommen, nicht mehr funktionierten.

Was die Wechseljahre besonders schwierig macht, ist die Tatsache, dass die Symptome sehr komplex und unvorhersehbar sind. Häufig wissen wir nicht, wann sie eintreten und wie lange sie anhalten, und es lässt sich nur schwer herausfinden, was sie auslöst. Viele von uns haben sich über Jahre mit den Symptomen des Prämenstruellen Syndroms (PMS) arrangiert, Das war jedoch nichts im Vergleich zum Übergang in die Wechseljahre. Beim PMS durchlaufen wir kurz vor dem Einsetzen der Periode eine vorübergehende Veränderung des Hormonhaushalts. Wir haben Mittel gefunden, um damit umzugehen – zum Beispiel den Verzehr großer Mengen Schokolade. Die hormonellen Veränderungen, die die Wechseljahre mit sich bringen, sind jedoch etwas anderes. Sie sind weniger berechenbar. Die Symptome kommen und gehen. Beschwerden setzen ohne Vorwarnung ein, und das zu den denkbar schlechtesten Zeitpunkten.

Dieses verrückte hormonelle Auf und Ab bringt so viele Emotionen mit sich. Die Beziehungen zu den Menschen in unserem Leben können unter den Stimmungsschwankungen leiden. Wut und Unruhe werden zu treuen Gefährten. Manche von uns werden öfter laut mit ihren Kindern und ihrem Partner, schon die kleinsten Dinge können uns auf die Palme bringen. Das Schlimmste daran ist, dass wir häufig gar nicht wissen, warum wir uns so verhalten. Häufig fühlen wir uns einfach durchgängig gereizt.

Ich habe sehr viele Frauen auf ihrem Weg durch die Wechseljahre begleitet, die mir berichtet haben, sie hätten ihre Lebensfreude vollkommen verloren. Es ist frustrierend, wenn die kleinen Dinge, die uns früher aufgeheitert haben, nicht mehr die gleiche positive Wirkung entfalten. Viele Frauen stellen fest, dass ihr Gedächtnis in dieser Zeit nachlässt. Zu viele suchen während Unterhaltungen nach Worten oder können

sich nicht mehr an Namen erinnern. Eine Nacht mit erholsamem Schlaf kann sich für viele Frauen in den Wechseljahren wie ein Luxus anfühlen, der der Vergangenheit angehört. Jede kleine Bewegung, jedes Geräusch weckt uns auf. Einmal wach wälzen wir uns stundenlang von einer auf die andere Seite bei dem Versuch, wieder einzuschlafen. Häufig wachen wir nachts schweißgebadet auf und müssen aufstehen, um das Nachthemd oder den Schlafanzug und die Bettwäsche zu wechseln. Zu viele von uns würden in dieser Phase alles dafür geben, einmal wieder erholt aufzuwachen. Und dann ist da noch die Sache mit dem Gewicht: Können wir einmal über das Zunehmen sprechen? Isst du genauso viel wie vorher – vielleicht sogar weniger –, treibst du mehr Sport und nimmst trotzdem zu? Wenn das passiert, dann ist das einfach nicht fair.

Das Einsetzen der Wechseljahre passiert häufig früher als gedacht, und viele von uns fühlen sich noch zu jung dafür. Die Wechseljahre waren etwas, mit dem sich unsere Mütter auseinandersetzen mussten, als sie älter wurden – aber doch nicht wir! An diesem Punkt in unserem Leben können wir doch unmöglich schon angekommen sein.

So schwer diese Phase für dich auch sein mag, wünsche ich mir, dass du deine Beschwerden jetzt für einen Moment ausblendest, um eine neue Perspektive zuzulassen. Leiden in den Wechseljahren – das muss nicht sein! Ich sage das in vollstem Ernst. Die Symptome, unter denen du leidest, sind Hilferufe deines wunderbaren Körpers. Du musst das nicht aushalten, denn du hast die Kraft, es zu überwinden. Die Wechseljahre sind eine wunderbare Gelegenheit, um in sich hineinzuhorchen und die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser kennenzulernen.

Ich möchte dir dabei helfen, dir eine Alltagsroutine aufzubauen, die auf die individuellen Bedürfnisse deines Körpers

zugeschnitten ist. Symptome sind ein Segen. Ich weiß, es fühlt sich nicht so an, wenn sie auftreten, doch Symptome sind so etwas wie die Sprache deines Körpers. Versuch bitte nicht, sie zu verteufeln, sondern hör stattdessen hin, denn diese Symptome treten nicht ohne Grund auf.

Ich verstehe, dass es schwer ist, in einem Körper zu leben, der sich plötzlich fremd anfühlt. Ich bin mir auch bewusst, dass diese neuen Symptome deine Lebensfreude beeinträchtigen. Vielleicht hast du schon „alles versucht“, um dich besser zu fühlen, und nichts hat geholfen. Trotz unzähliger Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, Diäten und Therapien fühlst du dich immer noch nicht wieder normal. Du weißt nicht weiter und bist extrem frustriert. Keine Sorge, ich bin für dich da – Hilfe ist unterwegs. Sieh dieses Buch als eine Art Handbuch, das dir dabei hilft, die Wogen der Wechseljahre etwas zu glätten. Es hilft, den Fokus in dieser Lebensphase von außen nach innen zu verlagern. Anstatt im Außen nach etwas zu suchen, das deine Symptome heilt, möchte ich dir zeigen, wie du ein Leben im Einklang mit den Veränderungen führen kannst die du gerade durchläufst. Es geht darum, einen Lebensstil zu finden, der die Weisheit würdigt, die deinem Körper innewohnt. Dadurch wird sich auch deine Erfahrung im Außen verändern. Ich möchte dir die Sprache deines Körpers beibringen und dir die richtige Herangehensweise vermitteln, damit du in Zukunft mit deinem Körper zusammenarbeiten kannst, statt gegen ihn anzukämpfen.

Wie du feststellen wirst, bin ich geradezu vernarrt in die Wissenschaft. Es genügt mir nicht, zu wissen, dass etwas funktioniert, ich möchte auch wissen, warum. Die Grundlage meiner Berufspraxis bilden Heilmethoden, die nicht nur etwas bewirken, sondern deren Wirkung auch wissenschaftlich belegt ist. Zu den erschreckendsten Tatsachen, die ich im Zuge