



*cNc*  
S K I N C A R E

---

MENO  
GUIDE

---



# MENO GUIDE

Du kannst durch eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise dazu beitragen, dass du dich mit zunehmendem Alter und in der Menopause rundum wohl fühlst. Viele der Veränderungen, die wir in dieser Zeit erleben, sind nicht allein auf den Rückgang der produktiven Phase zurückzuführen, sondern sind ein Zusammenspiel aus natürlichen Abbauprozessen während des Alterns und der verminderten Hormonproduktion.

## WAS KANNST DU SELBST TUN?

Die Haut verändert sich mit dem Alter: Zeigen sich ab Mitte 20 vermehrt Trockenheit und erste feine Linien, nimmt ab Mitte 30 die Elastizität des Bindegewebes zunehmend ab und die Falten vertiefen sich. Mit fortschreitendem Alter lassen Spannkraft, Durchblutung, Feuchtigkeitsgehalt und Talgproduktion weiter nach. Die Wechseljahre beschleunigen diese Abbauprozesse zusätzlich, so verlieren wir in den ersten 5 Jahren der Menopause ca. 30% unseres Kollagens und in den nächsten 15 Jahren ca. 1% jährlich. Zudem ist die körpereigene Synthese von Hyaluronsäure, Elastin, Kollagen und Fibrin reduziert und Altersflecken machen die Veränderungen komplett.

## #BAUSTEINE DER HAUT

### Trockene, juckende Haut in den Wechseljahren

Die Hautschichten können weniger Wasser binden und die Versorgung mit Lipiden ist zudem unzureichend. Die Hautschutzbarriere wird durchlässiger, die Haut wird empfindlicher, neigt zu Allergien und Juckreiz.

### Spannkraftverlust und Volumenabbau in den Wechseljahren

Es werden weniger Kollagen und Elastin in der Haut gebildet, der Gehalt an körpereigener, feuchtigkeitsbindender und aufpolsternder Hyaluronsäure nimmt laufend ab, Volumen und Festigkeit gehen zurück, Konturen erschlaffen. Zudem verliert die Haut die Fähigkeit freie Radikale zu neutralisieren, was eine beschleunigte Hautalterung begünstigt.

### Fettige, unreine Haut in den Wechseljahren

Während der Wechseljahre kann die Haut zu einem fettigen, unreinen Teint neigen. Durch die Veränderung im Verhältnis der weiblichen Hormone und des Androgen-Spiegels wird das Entstehen von Unreinheiten und vergrößerten Poren begünstigt.

### Fahler Teint in den Wechseljahren

Durch die verlangsamte Bildung neuer Hautzellen schuppen sich ältere Hautzellen verzögert ab. Die natürliche Leuchtkraft des Teints ist beeinträchtigt und er wirkt matt und fahl. Durch die abnehmende Hautdichte scheinen vermehrt Gefäße durch die Oberfläche der Haut. Zudem geht die Sauerstoffversorgung und somit die Nährstoffversorgung mit der Zeit zurück.

## PFLEGEROUTINE ANPASSEN

Baue in deine tägliche Anti-Aging Routine Wirkstoffe ein, die dem Verlust an Hautsubstanzen entgegenwirken, die Hautbarriere stärken, den transepidermalen Wasserverlust reduzieren und Lücken auffüllen.

### Vitamin C

fördert die Zellerneuerung sowie die Bildung von Kollagen, hellt Pigmentflecken auf und schützt vor dem schädigenden Einfluss von freien Radikalen.

### Peptide

viele der eingesetzten Peptide regen die Kollagen-, Elastin- und Hyaluronsäureproduktion an speichern Feuchtigkeit und aktivieren die Bestandteile einer festen Hautstruktur.

### Retinol (Vitamin A)

stimuliert nachweislich die Kollagenbildung, unterstützt einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt und wirkt freien Radikalen entgegen.

### Niacinamid

das Vitamin B3-Derivat gehört zu den Alleskönnern, es regt die Kollagenproduktion an, verfeinert Poren, mildert Pigmentflecken und stärkt die Hautbarriere.

### Antioxidantien

reduzieren oxidativen Stress, entzündliche Erkrankungen, Alterungsprozesse und Zell- und Gewebeveränderungen.

### Hyaluronsäure

ist eine körpereigene Substanz, die auch in der Haut vorkommt und sehr viel Feuchtigkeit binden kann. So trägt sie maßgeblich zu einer prall und glatt wirkenden Haut bei. Im Laufe der Jahre wird der Gehalt an Hyaluronsäure im Körper und in der Haut jedoch weniger. Als Anti-Aging-Wirkstoff in Hautpflegeprodukten wirkt Hyaluronsäure feuchtigkeitsspendend und aufpolsternd und kann einen Mangel an Hyaluron zu einem gewissen Grad ausgleichen.

**Weitere:** Superoxid Dismutase, Vitamin E, Q10, Saccharide

## BUNTES OBST UND GEMÜSE ENTHÄLT ANTIOXIDANTIEN –

### Stärke deine Haut von Innen

Eine Reihe von Früchten und Gemüsen liefern zudem Vitamin C. Wenn du zu Vitamin-C-reichen Früchten und Gemüsen proteinreiche Lebensmittel hinzufügst, erhältst du die Aminosäurenährstoffe, die du benötigst, um mehr Kollagen zu produzieren. Denn deine eigene Hautverjüngungsfabrik kann durch die richtige Ernährung gefördert werden.

Eine Auswahl an zellschützenden Antioxidantien findest du hier:



#### Beta-Carotin

Kürbis, Mango, Aprikosen, Karotten, Spinat und Petersilie

#### Flavonoide

dunkle Schokolade, Kakao, Tee, grüner Tee, Zitrusfrüchte, Rotwein, Zwiebel und Äpfel

#### Indole

Kreuzblütlergemüse wie Brokkoli, Kohl und Blumenkohl

#### Lignane

Sesamsamen, Kleie, Vollkornprodukte und Gemüse

#### Vitamin C

Orangen, schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Mangos, Brokkoli, Spinat, Paprika, Erdbeeren, Heidelbeeren, Zitrusfrüchte, Petersilie und Hagebutten

#### Lutein

grünes Blattgemüse wie Spinat und Mais

#### Lycopin

Tomaten, rosa Grapefruit und Wassermelone

#### Vitamin A

Leber, Süßkartoffeln, Karotten, Milch und Eigelb (unser Körper stellt Vitamin A aus Beta-Carotin her, das zum Beispiel in orangefarbenem und rotem Gemüse und Obst enthalten ist)

#### Vitamin E

Pflanzenöle, Avocados, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte

#### Selen

Meeresfrüchte, Innereien, Fisch, mageres Fleisch und Vollkornprodukte

#### Catechine

Rotwein und Tee

## CNC BEHANDLUNGSKONZEPTE MATRIXAUFBAU

Folgende apparativen Behandlungskonzepte unterstützen ein festes Fasergerüst und den Aufbau der extrazellulären Matrix.

### Micro-Needling der Goldstandard zum Kollagenaufbau

**Wirkstoffpenetration, Porenverfeinerung, Strukturaufbau**

Falten, Linien, Spannkraftverlust, Erhöhung der Dermisdichte



### Mesoporation

**Wirkstofftransport, ein Depot für nachhaltige Hautverbesserung**

Falten, Linien, Verminderung chronologischer Hautalterung



### Radiofrequenz

**Verbesserung der Hautstruktur**

Revitalisierung der Faserstruktur, aktiviert die Mikrozirkulation



### LED + Ultraschall

**Stimuliert Verjüngungs-, Regenerations- und Reparaturprozesse**

Fältchen, Linien, Gewebestärkung, Verminderung chronologischer Hautalterung



### Chemische Peelings – Natürliche Hauterneuerung –

Fältchen, Haut- und Pigmentveränderungen, Kollagen- und Elastinproduktion, Feuchtigkeitsgehalt, Energieversorgung, Zellregeneration



### NEU: Skin OXYmizer

Der natürliche Sauerstoffanreicherungsprozess für eine sichtbar ausgeglichene, geglättete und revitalisierte Haut bereits ab der ersten Anwendung.



## HAUTBARRIERE STÄRKEN

transepidermalen Wasserverlust reduzieren, Lücken auffüllen

Die Hautschutzbarriere ist eine Doppellipidschicht, die bis zu ca. 60% aus Ceramiden besteht mit Cholesterin und langkettigen Fettsäuren wie der Linolsäure. Mit einer idealen, auf den individuellen Hauttyp abgestimmten Hautpflegeroutine kann die hauteigene Schutzbarriere langfristig gestärkt werden. Dabei sollten Pflegestoffe zum Einsatz kommen, die unserer natürlichen Hautbarriere ähnlich sind und sich nahtlos in diese integrieren können. Natürliche Fettsäuren, (wie z. B.) Sheabutter, kommen der tatsächlichen Konzentration in der Haut nahe und können die Haut schützen.

## Tipps zur Regeneration der Hautschutzbarriere:

- ausgewogene, entzündungsarme Ernährung
- ausreichend trinken, UV-Schutz verwenden
- ungesunden Lebensstil vermeiden (Stress, Schlafmangel, Nikotin)
- für eine gesunde Darmflora sorgen – Probiotika/Präbiotika
- Nicht zu viele Produkte und Serien gleichzeitig verwenden
- Pflegeroutine planen und beibehalten, mechanische Peelings meiden
- Handtuch extra für Gesicht, alle 3 Tage wechseln, Kopfkissenbezug 1 x Woche
- Hautverwandte Wirkstoffe verwenden, die in ihrer Zusammensetzung die Hautbarriere nachahmen (**skin2derm®**)

**3** skin2derm®  
DIE 3 DIMENSIONALE  
HAUTBARRIERE AUS DEM SPENDER



- Sowie wertvolle Ceramide, Öle mit natürlichen Fettsäuren, wie Avocadoöl, Jojobaöl, Sheabutter, Sanddorn, hautverwandte Feuchtigkeitsfaktoren, Vitamine wie Vitamin B3 (Niacinamid) Vitamin B5 (Panthenol), Vitamin E und weitere Antioxidantien

## Was kann die Hautbarriere schwächen:

- zu viel UV-Licht
- Krankheiten, Medikamente, Umweltgifte
- Schlafmangel, Stress
- Wetterumschwünge, trockene Heizungsluft
- falsche Pflege, zu häufiges Waschen oder Peelen
- ungesunder Lebensstil, nährstoffarme Ernährung

## SAUERSTOFF – BLUTFLUSS – HAUTVERSORGUNG

Bereits mit etwa 25 Jahren nimmt die Hautdurchblutung aufgrund normaler Alterungsprozesse langsam ab, dies kann zu einer verminderten Sauerstoff- und Nährstoffversorgung führen. Dies beeinträchtigt die Zellerneuerung, denn Sauerstoff spielt eine entscheidende Rolle bei Stoffwechselprozessen im Körper und ist wichtig für die Hautregeneration. Den größten Anteil an Sauerstoff erhält die Haut über den Blutkreislauf, denn nur etwa 5 Prozent kann sie direkt über die Hautoberfläche aufnehmen.

Ein Spaziergang im sauerstoffreichen Wald, in den Bergen oder am Meer geben ihr Frische, helfen bei der Regeneration und der Neubildung von Hautzellen. Sauerstoff wirkt wie ein natürliches Anti-Aging-Mittel, besonders in stressigen Lebensphasen. Also, täglich mindestens 30 Minuten im Freien „Joy Walking“ (Spazieren) und tief Atmen!

Man kann die Sauerstoffversorgung der Haut auch über die Ernährung anregen. Beispielsweise durch Eisen, das den Sauerstofftransport durch die roten Blutkörperchen optimiert. Wichtige Eisenlieferanten sind dunkles Fleisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse. Echte Sauerstoffkiller hingegen sind Stress, Schlafmangel und Rauchen. Rauchen reduziert die Durchblutung und entzieht der Haut Nährstoffe und Sauerstoff. Es wirken also verschiedene Faktoren zusammen.

### Schnell mal Sauerstoff auftanken?

Mit Mask complete<sup>+</sup> von aesthetic pharm<sup>+</sup>: regt Stoffwechsel und Detoxeffekte an - revitalisierend, prickelnd und erfrischend!



## LICHTSCHUTZ | SONNENSCHUTZ

Sonnenlicht tut unserer Psyche gut und kann aber auch unserer Haut schaden. UV-Strahlen sind die Hauptursache für vorzeitige Hautalterung. Das über die Jahre angesammelte Sonnenkonto zeigt meist um das 50. Lebensjahr Hautveränderungen. Speziell an Körperregionen, die über die Jahre viel Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren,

wie das Gesicht, Hals und Dekolleté, der Handrücken und die Unterarme, zeigen zudem Hyperpigmentierungen und Hautveränderungen.

Aus diesem Grund darf bei einer allumfassenden Hautpflege während der Wechseljahre der Sonnenschutz nicht fehlen.

## BLEIBE HYDRIERT

Ein unzureichender Flüssigkeitskonsum begünstigt und verstärkt verschiedene Begleiterscheinungen der Menopause, darunter Gelenkschmerzen, Hautprobleme, Beeinträchtigungen der Gedächtnisfunktion, wie Konzentration und Erinnerungsvermögen, sowie Kopfschmerzen und Verdauungsprobleme.

Ein Mangel an Flüssigkeitszufuhr kann auch das Nervensystem beeinträchtigen und somit Hitzeattacken fördern. Wenn der „Thermostat“ während der Menopause überreagiert, ist es besonders wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Unser Körper ist sehr gut in der Lage, sich von schädlichen oder giftigen Substanzen selbst zu befreien. Das übernehmen vor allem die Leber und die Nieren. Du kannst diese beiden Organe sehr gut durch ausreichendes Trinken und durch eine Ernährung, die reich an Gemüse und Ballaststoffen ist, unterstützen. Wer ausreichend trinkt unterstützt auch gesundes Gewicht

und das Abnehmen: Dies lässt sich teilweise durch einen Anstieg der Stoffwechselrate erklären. Es kann aber auch auf die Wirkung von Wasser auf den Appetit zurückzuführen sein. Wer regelmäßig Wasser trinkt, zeigt weniger Hunger. Wir essen auch weniger, wenn wir vor einer Mahlzeit 1 Glas Wasser trinken.

**Als Faustregel gilt:** Pro Tag sind für Erwachsene etwa 30 bis 40 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht in Form von Getränken und Nahrung zu empfehlen.

Zu wenig Trinken ist oft eine Ursache von Verdauungsproblemen - besonders häufig bei uns Frauen anzutreffen. Die Flüssigkeit ist wichtig für die Gesundheit der Verdauung und die Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Stuhlgangs. Sind wir oft dehydriert kann dies zu Verstopfung führen, wodurch wir uns aufgedunsen und träge fühlen können.



## LEBENSWEISE STRESS

### WAS GESCHIEHT IM KÖRPER BEI STRESS?

Einerseits erleben wir zunehmend mehr Stress, andererseits sind wir weniger belastbar, da der Schutz durch Östrogene fehlt. Ohne ausreichende Stressbewältigungsmöglichkeiten schütten die Nebennieren verstärkt Stresshormone aus, insbesondere Cortisol. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel hat schwerwiegende Auswirkungen auf unseren Organismus. Unter anderem wird die Produktion der Geschlechtshormone weiter eingeschränkt, da der Körper bei Stress in den „Fight or Flight“-Modus wechselt, was sich negativ auf erholsamen Schlaf und die langfristige Gesundheit auswirkt. Infolgedessen steigen die Herzfrequenz und der Blutzucker- spiegel, die Ansammlung von Fettgewebe im Bauchbereich wird gefördert, und das Immunsystem wird geschwächt. Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen nehmen zu. Doch damit nicht genug: Der dauerhafte Alarmzustand des Körpers erhöht das Risiko für verschiedene Erkrankungen, darunter Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen und sogar Zellveränderungen. Einen Teil des Stresses können wir durch eine ausgewogene Ernährung und Lebensweise ausgleichen und uns mit kleinen Routinen ein gutes Stressmanagement erschaffen.

Informiere dich zu Nährstoffen, die in den Wechseljahren deine Nebennieren unterstützen können: wie Vitamin C, Vitamin B 5, Magnesium und das Glückshormon Vitamin D.

- #1 Vermeide stressige Situationen und schaffe dir Routinen, die dir Sicherheit geben.
- #2 Bewegung unterstützt bei der Stressbewältigung. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und leichtes Gewichtraining stärken die Muskulatur.  
**Achtung:** in den Wechseljahren erzeugt zu viel Ausdauersport Stress für den Körper. Oft legt er sich dann ein zusätzliches Polster im Bauchbereich an.
- #3 Informiere dich über Entspannungstechniken, die zu dir passen. Kurze regelmäßige Entspannungspausen wirken Wunder.
- #4 Spaß haben macht den Kopf frei! Vergessene Hobbys neu entdecken, mit Freunden kochen, Zeichnen, Musizieren, Tanzen oder ein Buch lesen erhöhen den Serotoninspiegel und schaffen Freude und Ausgleich.
- #5 Trete bei Stress einen Schritt zurück und gehe achtsam mit dir um. Man kann auch Nein sagen!
- #6 Achte auf eine leckere und doch ausgewogene Ernährung, esse einen bunten Regenbogen!
- #7 Achte auf dein Schlafverhalten. Meide anregende Getränke und Speisen ab Nachmittag. Setze auf Routinen und natürliche Kräutertees zur Entspannung.



## LEBENSWEISE GEWICHT - ERNÄHRUNG

In den Wechseljahren verändern sich insbesondere drei Aspekte:

- 1. Erhöhte Zuckerempfindlichkeit:** Mit fortschreitendem Alter reagieren wir empfindlicher auf Zucker und schnelle Kohlenhydrate. Der Blutzuckerspiegel schwankt stärker, und unser Bedarf an Kohlenhydraten nimmt im Allgemeinen ab.
- 2. Verminderte Effizienz der Protein-Synthese:** Der Körper kann Proteine, die essenziellen Bausteine für Muskeln und Knochen sind, nicht mehr so effizient verwerten. Dies wird durch den altersbedingten Verlust von Muskelmasse verstärkt, der ab dem 30. Lebensjahr auftritt und alle 10 Jahre etwa 3-5 Prozent beträgt.
- 3. Einfluss des sinkenden Östrogens auf die Fettleinlagerung:** Östrogen spielt eine bedeutende Rolle im Stoffwechsel, insbesondere in Bezug darauf, wie Fett eingelagert wird, wie wir auf Bewegung reagieren und wie sich unser Körper von körperlicher Aktivität erholt. In den Wechseljahren wird überschüssiges Fett eher im Bauchbereich gespeichert, anstatt wie zuvor an Hüfte und Oberschenkeln. Bauchfett ist aktiv und setzt entzündungsfördernde Stoffe frei.

Zur Hormonbalance zählt eine **naturbelassene Ernährung mit hochwertigen Proteinen und komplexen Kohlenhydraten**. Verzichte nicht auf Fette, sondern verwende **hochwertige, gesunde Fette** und **meide Industriezucker**. Genieße einen Regenbogen aus Antioxidantien und integriere Bitterstoffe in deinen Speiseplan.

### NATURBELASSEN ERNÄHREN

Unser Hormonsystem profitiert von einer möglichst naturbelassenen Ernährung, die Entzündungen reduziert und den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht hält. Bunt, ausgewogen und vielseitig sollte unsere Ernährung sein, so dass sie uns mit allen

für unsere Gesundheit wichtigen „Bausteinen“ versorgt. Im besten Fall sorgen wir für ein bedarfsdeckendes Verhältnis von Makronährstoffen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) und Mikronährstoffen (Spurenelemente, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe).

Damit ist gemeint, keine stark verarbeiteten oder künstlich hergestellten Produkte zu konsumieren. Denn Fertigprodukte und Süßigkeiten sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe und dem Zuckergehalt Stressoren für den Körper.

Bei der Verarbeitung dieser, hat der Körper jede Menge zu tun und verliert so eher Nährstoffe und Energie, als dass er für sich etwas gewinnen kann. Auch Leber- und Darmgesundheit leiden unter industriell hergestellten Lebensmitteln sehr.

### HOCHWERTIGE PROTEINE

Integriere hochwertige Proteine in jede Mahlzeit und Sorge so für ein gesundes Hormonsystem. Eiweiß ist für die körpereigene Proteinproduktion wichtig. Sowohl für den Muskelaufbau, als auch für die Hormon- und Enzymbildung und für das Immunsystem.

Einige Hormone können NUR mit Hilfe von Proteinen gebildet werden, z. B. Insulin, Schilddrüsenhormone und das Schlafhormon Melatonin.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt durchschnittlich 0,8 bis 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Tendenziell kann dies mehr sein, wobei Vorerkrankungen und Verdauungssituation berücksichtigt werden sollten.

Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Haferflocken, Quinoa und andere Vollkorngetreide, tierische Eiweißquellen sind Milch und Milchprodukte, Eier und natürlich Fleisch und Fisch. Die Sojabohne enthält ebenfalls viel Protein, Vorsicht bei Schilddrüsenerkrankungen.

### KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Tausche einfache „leere“ Kohlenhydrate, die sich z. B. in Weißmehlprodukten, Industriezucker, Fast Food, Backwaren und Süßigkeiten befinden. Sie liefern sehr schnell Energie, lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen und genauso schnell fällt er wieder ab. Dies kann zu Heißhunger oder Müdigkeit führen und stresst den Körper. Die Bauchspeicheldrüse schüttet viel Insulin aus und beeinflusst unsere Hormonbalance negativ. Komplexe Kohlenhydrate lassen den Blutzucker langsam ansteigen, halten uns so länger satt, sorgen für ein konstantes

Energielevel und versorgen unseren Körper mit wichtigen Inhaltsstoffen. Sie sind zum Beispiel reich an B-Vitaminen, Magnesium, Kalzium, Eisen und Ballaststoffen.

### GESUNDE FETTE

Gesunde Fette sind ein zentraler Baustein der anti-entzündlichen Ernährung. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Fettsäuren, wie die verschiedenen Omega-3-Fettsäuren, wirken stark entzündungshemmend. Omega-3-Fettsäuren sind in fettem Fisch wie Makrele, Lachs, Forelle oder Hering enthalten. Zur entzündungshemmenden Ernährung gehören zudem Lein-, Chia- und Hanfsamen sowie Walnüsse, Rapsöl, Weizenkeimöl und grünes Blattgemüse. Olivenöl, Oliven und Avocados unterstützen ebenfalls bei der Eindämmung von Entzündungen.

**Unser Körper benötigt Fett als essenzielle Energiequelle und jede einzelne Zelle ist durch einen „Fettmantel“ geschützt.**

Eine weitere wichtige Aufgabe von gesunden Fetten: Sie verantworten die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Ohne Fett würden diese Vitamine ohne einen Nutzen wieder ausgeschieden werden.

### INDUSTRIE-ZUCKER DER VITAMINRÄUBER

Unter Industriezucker versteht man alle Zuckerarten, die industriell aus zuckerhaltigen Lebensmitteln hergestellt wurden. Dazu zählen auch alternative Zuckerarten wie Agavendicksaft, Birkenzucker oder Kokosblütenzucker.

Durch die industrielle Verarbeitung gehen wichtige Vitalstoffe verloren, die eigentlich notwendig

sind, damit unser Körper dieses Lebensmittel ohne Störungen verarbeiten kann. Um Industriezucker reibungslos zu verarbeiten, braucht der Körper viele unterschiedliche Vitalstoffe – ganz besonders B-Vitamine. Je mehr Zucker konsumiert wird, desto mehr Vitamine werden vom Körper benötigt oder je größer wird die Vitaminarmut. Daraus können sich diverse Stoffwechselstörungen und Krankheiten ergeben. Industriezucker lässt außerdem den Blutzucker-

spiegel Achterbahn fahren und schadet auch unserer Darmgesundheit. Im Darm wird zudem zu 70% unser Glückshormon, Serotonin, gebildet. Das funktioniert allerdings auch nicht in vollem Umfang, wenn wir Nährstoffräuber wie Industriezucker zu uns nehmen. Die besten Alternativen zu Industriezucker sind frische Früchte oder etwas Honig. Auch Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen eignen sich prima als Süßungsmittel.

## ESSE MEHR BITTERSTOFFE

Bitterstoffe fördern die Darm- und Lebergesundheit. Sie fördern den Speichelfluss und die Sekretion von Verdauungssäften und unterstützen die Leber, die mit ihren vielfältigen Aufgaben einen großen Teil zu unserer (Hormon) Gesundheit beiträgt.

Die Leber kann ihren Aufgaben – so auch der körpereigenen Entgiftung, der Hormonproduktion und -Elimination – viel besser nachkommen, wenn wir sie gezielt unterstützen. Das funktioniert bereits, wenn wir einmal am Tag etwas richtig Bitteres zu uns nehmen.

Bitterstoffe lassen sich direkt in den Speiseplan integrieren, indem wir zum Beispiel regelmäßig Fenchel, Rosenkohl, Rucola, Artischocken, Radicchio, Rucola, Chicorée, Mangold oder Brokkoli zubereiten. Auch Grapefruit, Zimt, Kurkuma, Senfkörner und viele Tees enthalten Bitterstoffe und helfen so dem Körper überschüssige Säuren zu binden – ein weiterer Vorteil von Bitterstoffen.

**Tipp:** Integriere Bittersprays oder Bittertropfen, die man ganz einfach und unkompliziert vor den Mahlzeiten oder zwischendurch (zum Beispiel bei Heißhunger) einnehmen kann.

## INTEGREIRE ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL IN DEINEM SPEISEPLAN

**Brokkoli** enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe in sehr hoher Konzentration und wirkt besonders gegen Entzündungen. Alle **Kohlarten wie Rosenkohl, Blumenkohl, Weißkohl, Rotkohl** gelten als entzündungshemmende **Gemüse**. **Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Schnittlauch** enthalten Stoffe, die antioxidativ, antibakteriell und gegen Entzündungen wirken. **Ingwer und Kurkuma** enthalten entzündungshemmende Pflanzenstoffe. **Heidelbeeren, aber auch Himbeeren und Brombeeren**, strotzen nur so vor Antioxidantien. **Walnüsse, Lein-, Hanf- und Chiasamen, sowie Lachs oder Makrele** sind wichtige Quellen von Omega-3-Fettsäuren.

So wichtig eine entzündungshemmende Ernährung auch sein mag, sollte man sich dennoch nicht auf sie versteifen.

**Auch die Lebensweise spielt eine wesentliche Rolle:**

Stress, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol in größeren Mengen fördern Entzündungen.

## WARUM ENTGIFTUNG JETZT SO WICHTIG IST?

Der Körper hat natürliche Mechanismen zur Entgiftung, die dazu dienen, schädliche Substanzen zu eliminieren und den Körper gesund zu erhalten.

Die Nieren filtern unser Blut und befreien uns von Stoffwechselabfällen. Die Leber speichert Zucker, Vitamine und Eisen, und leitet diese Stoffe dann an die Zellen weiter. Zudem hilft sie der Niere beim Entgiften und baut außerdem verbrauchte rote Blutkörperchen ab. Der Darm spielt eine wichtige Rolle. Er verarbeitet unsere Nahrung, fängt Krankheitserreger und Bakterien ab und versorgt uns mit Nährstoffen. Die Lympheflüssigkeit ist ebenfalls für die Reinigung zuständig über sie werden Schadstoffe abtransportiert und frisches Zellmaterial geliefert.

Die Lunge eliminiert Kohlendioxid, ein Abfallprodukt des Stoffwechsels, während Sauerstoff aufgenommen wird. Dieser Prozess unterstützt die Entgiftung des Blutes. Das Schwitzen (Schweiß) ist ein weiterer Weg, auf dem der Körper schädliche Stoffe ausscheiden kann. Durch die Poren der Haut werden während des Schwitzens einige Giftstoffe und überschüssige Mineralien ausgeschieden.

Zudem scheiden Frauen zusätzlich über das Periodenblut Gift- und Schlackenstoffe aus. Fällt die Periode aus, entgiftet und entschlackt sie nur noch rudimentär und die Leber übernimmt hier zusätzliche Arbeit bei der Entgiftung. Die Leber ist hier schon doppelt belastet, denn sie ist auch für die Hormonbalance im Körper maßgeblich und mit all ihren Aufgaben überlastet und dies

wirkt sich wiederum auf den Hormonhaushalt aus und Botenstoffe gelangen nicht an ihren Zielort. Ist die Entgiftung zusätzlich durch zu wenig Schlaf, Stress, Bewegungsmangel und Mangelernährung gestört, bleiben Gift- und Schlackenstoffe verstärkt im Körper zurück und ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt können die Folge sein. Ist der Körper übersäuert löst dies einen richtigen Teufelskreis aus, weil der Körper die Säuren mit Mineralien (Basen) ausgleichen muss. Die Mineralien werden aus Knochen, Haaren, Nägeln, Muskulatur usw. gelöst und es findet eine richtige Demineralisation statt.

Durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise kann man einer Übersäuerung entgegenwirken, die Leber entlasten und gleichzeitig seinen Hormonhaushalt positiv beeinflussen.

**P.S.**

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind meist nur zum Teil hormonell bedingt und oft auch ein Zeichen einer verschlackten Leber und Übersäuerung.



## LEBENSWEISE GEWICHT - INTERVALLFASTEN

Intervallfasten kann während der Menopause helfen das Gewicht zu optimieren. Wichtig ist die passende Methode zu finden, die dem Körper nicht noch zusätzlichen Stress verursacht. Aufgrund der reduzierten Produktion weiblicher Hormone, hat der Körper bereits einiges mit den Umstellungen zu tun. Deshalb solltest du ihn nicht zusätzlich mit zu langen Fastenphasen beanspruchen, die 16:8 Methode wäre gut für Einsteiger.

### FASTEN – TIMELINE DER VORTEILE



#### INTERMITTIERENDE FASTEN 13-15 STUNDEN

- menschliche Wachstumshormone (HGH)
- reduzierte Entzündung
- Fettverbrennung beginnt
- erhöhte Ketone
- verbesserte Energie und Konzentration



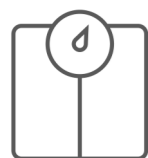
#### AUTOPHAGIE-FASTEN 17 STUNDEN

- zelluläre Entgiftung
- Zellreparatur
- verbesserte Immunfunktion
- Krebsvorsorge



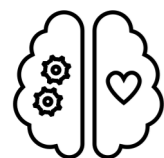
#### SCHNELLES ZURÜCKSETZEN 24 STUNDEN

- Regeneration von Darmstammzellen
- GABA-Produktion
- Regeneration des Gehirns
- Autoimmunregeneration



#### SCHNELLER FETTVERBRENNER 36 STUNDEN

- reduzierte Glukosespeicher reduzierte Insulinspeicher
- erhöhte Fettverbrennung
- Entgiftung
- Anti Aging



#### DOPAMIN-RESET SCHNELL 48 STUNDEN

- Dopaminrezeptoren zurücksetzen
- reduzierte Angstzustände und Depressionen Produktion von Anti-Aging-Antioxidantien
- HGH erhöht sich um 500 %



#### SCHNELLE IMMUNITÄT 72 STUNDEN

- Höhepunkt der Autophagie
- Immunstammzellen
- Stammzellen des Bewegungsapparates chronische Erkrankungen
- beschleunigte Regeneration

aus: *Fast like a girl* von Dr. Mindy Pelz

## WAS SOLLTEST DU BEIM INTERVALLFASTEN

### IN DEN WECHSELJAHREN BESONDERS BEACHTEN?

Die gesunde Ernährung sollte spätestens jetzt in deinen Fokus rücken. Gute Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, mageres Fleisch und fetter Fisch. Die tägliche Aufnahme von 1000 mg Kalzium schützt vor Osteoporose (fettarme Milchprodukte, Mineralwasser oder Brokkoli).

Achte darauf, dass du genügend trinkst. Kalziumreiches Wasser ist besonders in den Wechseljahren gut, weil es die Bildung der Knochensubstanz fördert. Damit erhältst du deine Knochengesundheit.

Der menschliche Körper verliert ab dem 40. Lebensjahr nennenswert an Muskelmasse. Stellst du deine Ernährung und deine Lebensweise nicht darauf ein, schreitet der Muskelabbau voran und Fett kann leichter in den Zellen eingespeichert werden. Dein Stoffwechsel erlahmt, du nimmst schneller zu und es wird schwieriger, die Pfunde wieder loszuwerden.

Im Grunde genommen ist es kein Drama, ein paar Kilos mehr auf die Waage zu bringen. Die Schwierigkeit ist, das Gewicht nicht zu sehr ansteigen zu lassen. Gerade wenn sich das Fett am Bauch gemütlich macht, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Soweit solltest du es erst gar nicht kommen lassen.

Die 16:8-IF-Methode ist schonend in den Wechseljahren. Mit dieser Variante werden die Pfunde zwar langsamer purzeln, aber du wirst dich dabei wohler fühlen, Energie zurückgewinnen und vielleicht auch die leidlichen Hitzewallungen reduzieren können. Neben der Gewichtsreduktion bringt intermittierendes Fasten viele gesundheitliche Vorteile: weniger Körperfett, mehr Energie und verbesserte Entzündungsmarker!

Doch wie schon erwähnt: Jeder ist anders, jeder Organismus reagiert anders. Probiere die IF-Varianten aus und wähle die Methode, die individuell für dich passt. Ein Anfang ist es bereits schon, nur 3 ausgewogene Mahlzeiten am Tag zu essen, ohne dazwischen zu snacken.

## WECHSELJAHRE - ÖSTROGEN UND GEDÄCHTNIS

Die Funktionen des weiblichen Gehirns werden u. a. durch Östrogen reguliert, insbesondere hinsichtlich des Stoffwechsels, des Transports und der Aufnahme von Glukose, sowie deren Abbau zur Energiegewinnung. Studien haben gezeigt, dass das Gedächtniszentrum bei Frauen eine Volumenzunahme verzeichnet, wenn der Östrogenspiegel hoch ist. Im Verlauf der Wechseljahre, wenn der Östrogenspiegel abnimmt, können viele Frauen kognitive Beeinträchtigungen erleben. Dies äußert sich oft in Verwirrung oder dem Vergessen von Terminen. Es ist normal, dass Gedächtnisprobleme auftreten, da der Körper in dieser Phase erst andere Energiequellen erschließen und eine neue Balance finden muss. Gebe dir und deinem Körper die Zeit, sich an die Veränderungen anzupassen.

## FRAUENHEILKRÄUTER

Kräuter sind eine tolle Möglichkeit, unsere Hormone und unseren Körper im Alltag ganz einfach zu unterstützen. Die nachfolgenden Frauenkräuter unterstützen die Hormonbalance auf natürliche Weise. Jedoch auch hier gilt, bei Beschwerden den Arzt fragen und sich hier das OK geben lassen.

### Zitronenmelissen-Tee

Ein Tee aus der Melisse lässt sich sowohl innerlich als auch äußerlich anwenden. Schluckweise getrunken kann er seine Wirksamkeit zum Beispiel bei Nervosität und stressbedingten Spannungszuständen entfalten. So kann ein Tee aus Zitronenmelisse die Stimmung aufhellen, die Nerven beruhigen und einen erholsamen Schlaf fördern. Ein Aufguss eignet sich auch als Zusatz für ein entspannendes Bad.

### Schafgarbe

Am bekanntesten ist die Schafgarbe im Hinblick auf ihre positiven Wirkungen bei Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Schafgarbe kann dabei helfen, diese Symptome zu lindern.

### Mönchspfeffer

Aufgrund seines Dopamin-ähnlichen Effekts, kann Mönchspfeffer den Hormonhaushalt auch in den Wechseljahren positiv beeinflussen, speziell bei Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen.

### Brennnessel

Die Vitamin C-reiche Brennnessel kann die Eisenaufnahme unterstützen und ist in erster Linie wegen ihrer entwässernden und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Sie kann auch Hormonungleichgewichte ausgleichen.

### Weißdorn

Weißdorn ist eine Heilpflanze, die insbesondere bekannt dafür ist, die Herzkraft zu stärken. Die Wirkstoffe können den Körper z. B. bei der Blutdruckregulierung unterstützen und das bei Ängsten und Unruhezuständen schnell klopfende Herz beruhigen. Auch bei Stress und anhaltenden Belastungen kann Weißdorn das Herz schützen und bei Schlafproblemen unterstützen.

### Salbei

Salbei wird auch zu den erfolgreichsten Schweißhemmern gezählt und ist bekannt dafür, Wechseljahresbeschwerden, insbesondere Hitzewallungen und Nachtschweiß, natürlich zu regulieren.

### Traubensilberkerze

Die Traubensilberkerze ist bekannt für ihre positiven Wirkungen in den Wechseljahren. Hauptsächlich mildert sie Hitzewallungen, Nachtschweiß und Schlafstörungen, kann aber auch unterstützend auf die Psyche wirken und depressive Verstimmungen, Ängste und Unruhe mildern.

## WISSENSWERTES: BERECHNE DEINEN WASSERBEDARF:

<https://www.onmeda.de/ernaehrung/gesund-essen/tipps-trinken/test-wasserbedarf-rechner>

## BUCHVORSCHLÄGE:



### Die Hormon Balance Diät

Mein 7-Schritte-Programm zum Wohlfühlgewicht

von Rabea Kiess | 192 Seiten | ISBN 978-3-96584-107-9



### Frauen-Heilkräuter

Wohlfühlen, gesund bleiben und heilen mit der Kraft heimischer Pflanzen

von Dorit Zimmermann | 192 Seiten | ISBN 978-3-426-65828-4



### Das Power Anti-Entzündungs Kochbuch

für ein schmerzfreies, energetisches und gesundes Leben

von Paul Teichmann

158 Seiten | ISBN-10 3910968112 | ISBN-13 978-3910968110



### Eiweiß, nur grün

Der Proteinkick aus Linsen, Erbsen, Tofu & Co.

von Christina Wiedemann

128 Seiten | ISBN-13: 9783833859359



### Das 5-Minuten-Achtsamkeitswunder

Blitzschnelle Achtsamkeitsübungen für ein stressfreies Leben

von Johannes Freitag

146 Seiten | ISBN-10 1955763348 | ISBN-13 978-1955763349



### Die Ernährungs-Docs

Gesund und schlank durch Intervallfasten:

von Dr. med. Silja Schäfer, Dr. med. Jörn Klasen,  
Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Matthias Riedl

176 Seiten | ISBN-10 3965840924 | ISBN-13 978-3965840928



»» A beautiful face will age and a perfect body will change, but an awesome woman will always be an awesome woman! ««

**CNC cosmetic® GmbH**

Bruchstücker 9 | D-76661 Philippsburg | Phone: +49 7256 - 93200 | Fax: +49 7256 - 932020

E-Mail: [kontakt@cnc-cosmetic.de](mailto:kontakt@cnc-cosmetic.de) | [www.cnc-cosmetic.de](http://www.cnc-cosmetic.de) | Online-Shop: [shop.cnc-cosmetic.de](http://shop.cnc-cosmetic.de)