Sara Gottfried

Frauen, Essen und Hormone

Leseprobe

Frauen, Essen und Hormone

von Sara Gottfried

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

TEIL I FRAUEN, ERNÄHRUNG UND HORMONE VERSTEHEN

Einleitung: Die Sprache der Hormone ▪ 9

1 Die Wahrheit über Frauen, Hormone und Gewicht ▪ 33

2 Wie das Wachstumshormon schlank hält ▪ 53

3 Testosteron: Nicht nur Männer brauchen es! ▪ 71

4 Das Keto-Paradox ▪ 89

TEIL II DAS VIERWÖCHIGE GOTTFRIED-PROGRAMM

5 Wie Sie anfangen und was Sie essen sollten ▪ 109

6 Entgiftung, zirkadianes Fasten und Fehlerbehebung ▪ 154

7 Die Umstellungsphase des Stoffwechsels ▪ 183

8 Integration in eine neue Ernährungsweise ▪ 206

9 Rezepte und Menüpläne ▪ 215

Bezugsquellen und weiterführende Nutzerhinweise ▪ 279

Danksagung ▪ 285

Referenzen und Anmerkungen ▪ 287

Stichwortverzeichnis ▪ 341

Über die Autorin ▪ 344

TEIL I

Frauen, Ernährung und Hormone verstehen

EINLEITUNG:
Die Sprache der Hormone

Kaum etwas wird so missverstanden wie der Zusammenhang zwischen Ernährung und den weiblichen Hormonen. Immer wieder erlebe ich es in meiner Praxis: Frauen kommen zu mir, weil sie erschöpft, übermüdet und reizbar sind. Und nebenbei klagen sie noch darüber, dass sie Pfunde zugelegt haben, die sie nicht loswerden, obwohl sie Sport treiben und versuchen, sich richtig zu ernähren. Häufig setzen die Probleme ein, wenn die Frauen Mitte dreißig sind. Meinen Patientinnen fällt es schwerer, ein gesundes Gewicht zu halten, und die zusätzlichen Pfunde, die über Weihnachten auf die Rippen kamen, halten sich trotz großer Disziplin im Januar hartnäckig. Die Diätpläne, mit denen sie in der Vergangenheit gute Ergebnisse erzielten, funktionieren jetzt nicht mehr. Sie sind enttäuscht, weil Diäten, die bei männlichen Kollegen oder auch dem Partner Erfolge zeigen, bei ihnen längst nicht so gut gelingen.

Meine Patientinnen sind dann meist überrascht, wenn ich ihnen erkläre, dass die Lösung für ihre Symptome nicht darin liegt, Kalorien zu zählen oder stundenlang auf dem Laufband zu trainieren, sondern darin, die Sprache der Hormone zu lernen.

Ich weiß genau, was Sie jetzt denken: Hormone? Ja, richtig. Hormone!

Als approbierte Ärztin, die seit mehr als 25 Jahren Medizin und seit 15 Jahren personalisierte Medizin praktiziert, kann ich Ihnen deutlich

sagen, dass Sie keine echte Gesundheit erreichen können, wenn Ihr Hormonhaushalt nicht im Gleichgewicht ist. Doch ich kann Ihnen dabei helfen, dies zu erreichen, und zwar mit der Anwendung einer Wissenschaft, die den Körper respektiert.

Was genau meine ich damit? Wenn Ihre Ernährungsweise und Ihr Lebensstil die Produktion Ihrer Hormone unterstützen, unterstützen Ihre Hormone auch Sie. Das ist wie eine kühle Brise an einem heißen Sommertag, wenn Ihr Essen Ihrem Körper sagt, er soll Fett verbrennen und die Gesundheit fördern. Sie legen sozusagen den Stoffwechselschalter um, und Ihr Körper verändert sich. Gerade wenn man das 35. Lebensjahr hinter sich hat und die Zahl auf der Waage kaum noch nach unten geht, ist dies besonders wünschenswert.

Warum stagniert die Zahl auf der Waage? Weil Ihr Stoffwechsel zum Stillstand kommt. Ihr Stoffwechsel ist die Summe aller biochemischen Reaktionen in Ihrem Körper, auch derer, die mit den Hormonen zusammenhängen, und die bestimmen, wie Sie sich fühlen und wie schnell oder langsam Sie Kalorien verbrennen. Der Stoffwechsel ist die Grundlage für Ihre Gesundheit, sowohl heute als auch morgen. Wenn Sie die Sprache der Hormone lernen, können Sie den Stoffwechsel verbessern, Fett verlieren und letztlich ein gesundes Gewicht halten, indem Sie Fett verbrennen statt anzusetzen. Gleichzeitig werden Sie lästige Symptome wie Erschöpfung, Heißhungerattacken, Launigkeit und ein schwaches Immunsystem los. Viel zu viele Gesundheitspläne funktionieren nicht, weil sie von Männern für Männer entworfen wurden und nicht für die komplexen hormonellen Bedürfnisse von Frauen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie dieses Ziel auf eine Art und Weise erreichen können, die Ihre einzigartige weibliche Biologie respektiert.

WAS SOLL MAN ESSEN?

Viele meiner Patientinnen wollen wissen, was sie essen sollen, um gesund zu bleiben, sind aber verunsichert. Das kann ich ihnen nicht zum Vorwurf machen, denn es kursieren so viele widersprüchliche Aussagen über Ernährung. Außerdem hat sich im Lauf der Zeit die Antwort

auf diese Frage verändert. In den 1980ern hatten Fette einen schlechten Ruf, später war es Zucker. Als Fastenprotokolle in Mode kamen, lag der Fokus nicht mehr darauf, was man essen sollte, sondern wann man essen sollte. Häufig berichten mir Patientinnen, sie hätten die verschiedensten Ernährungspläne ausprobiert, aber dennoch an Gewicht zugenommen. Oder sie sind mit den zahlreichen Möglichkeiten überfordert, sodass sie bei ihrem üblichen Essenstrott bleiben, weil sie einfach nicht wissen, welches Ernährungsprogramm das richtige für sie ist.

Was man nicht essen soll, ist leicht zu sagen. Fakt ist, dass es eine enge Verbindung zwischen dem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln, Gewichtszunahme und einem schlechten Immunsystem gibt. Mehr als die Hälfte der Kalorienzufuhr der US-Amerikaner und vieler anderer westlicher Länder stammt mittlerweile aus ultraverarbeiteten Lebensmitteln: Chips, Limonade, Kekse, Süßigkeiten und andere gentechnisch veränderte Nahrungsmittel. Die Ergebnisse sind eindeutig. Die USA wurden während der Corona-Pandemie härter getroffen als viele andere Länder. Außerdem sind die Zahlen für Gewichtszunahme, Fettleibigkeit, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs und Depressionen hoch. Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, sorgen dafür, dass wir außergewöhnlich ungesund und somit anfällig für chronische Erkrankungen und Viren wie Corona sind.

Wie lautet nun meine Antwort auf die uralte Frage, was wir essen sollen? Essen Sie für Ihre Hormone!

Essen ist das Rückgrat der Hormone, die Ihr Körper bildet. Was Ihre Gesundheit und Ihren Stoffwechsel anbelangt, so ist Nahrung Medizin. Ich werde die Verwirrung darüber, was gesund ist und was nicht, noch aufklären und Ihnen jegliche Unterstützung liefern, die Sie benötigen, um Erfolge zu erzielen. Ich werde Ihnen ein bewährtes Ernährungsprogramm an die Hand geben, das speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Hormone zugeschnitten ist und Ihnen innerhalb von vier Wochen zu einer besseren Gesundheit verhilft.

Zu Beginn möchte ich sagen, dass gesunde Fette äußerst wichtig für das langfristige hormonelle Gleichgewicht sind. Gesunde Fette machen Sie satter, und sie verlangsamen oder beseitigen die Blutzu-

ckerspitzen, die dazu führen können, dass Sie Fett anreichern. Sie benötigen auch eine moderate Proteinmenge – nicht so viel, dass sich das Protein in Zucker umwandelt, aber auch nicht so wenig, dass Ihre Muskeln abbauen. Außerdem sind manche Richtlinien wichtig, von denen Sie sicher schon gehört haben, zum Beispiel, dass man Zucker und ein Übermaß an raffinierten Kohlenhydraten vermeiden soll, dass man gesunde Fette wie hochwertiges Olivenöl (Öl aus kaltgepresstem, rein mechanischem Verfahren, in der Regel deklariert als »natives Olivenöl extra«, Anm. d. Verlags) und Avocadoöl verwenden sollte, aber auch, dass bestimmte Fastenpläne eine wichtige Rolle spielen. Diese Strategien habe ich zu einem umfangreichen Programm zusammengefasst, das ich das »Gottfried-Programm« nenne. Mit diesem Ernährungsprogramm können Sie Ihren Stoffwechsel so umstellen, dass er nicht mehr starr und unflexibel ist, sondern dynamisch reagieren kann. Dadurch verlängern Sie Ihre Gesundheitsspanne (damit ist die Zeitspanne gemeint, in der Sie innerhalb Ihrer Lebensdauer gesund bleiben), unterstützen Ihr Immunsystem und verbessern Ihre Gesundheit insgesamt.

WIE ICH MICH MIT MEINER ERNÄHRUNG ENTWICKELTE

Antworten auf Ernährungsfragen bekam ich nicht an der Harvard Medical School oder der University of California in San Francisco, wo ich mein Praktikum und meine Facharztausbildung in Geburtshilfe und Gynäkologie absolvierte. Während meines Medizinstudiums wurden Ansätze, die auf Ernährung und eine Veränderung des Lebensstils abzielten, zwar geduldet, aber nicht wirklich gefördert. Diese desinteressierte Haltung war für mich immer ein wissenschaftlicher Widerspruch. Seitdem hat sich bei diesem Thema jedoch viel getan. Wir wissen heute, dass eine bessere Ernährung und ein angemessener Lebensstil die beste Krankheitsprävention sind, umgekehrt Krankheiten damit aber auch rückgängig gemacht werden können, wenn man sich auf Lebensstilveränderungen einlässt. Diese Tatsache wurde mehrfach

wissenschaftlich bewiesen, auch wenn die Schulmedizin diese Entdeckungen lange Zeit ignorierte.

Schauen wir uns zum Beispiel das Hormon Insulin an, von dem Sie bestimmt schon gehört haben. Die Hauptaufgabe von Insulin ist, dafür zu sorgen, dass Glukose in Ihre Zellen gelangt, wodurch gleichzeitig der Glukosespiegel im Blut absinkt. Es ist ein wichtiges Hormon für die Behandlung und Prävention von Diabetes. Die Fachliteratur zeigt auf, dass Ernährungs- und Lebensstilansätze bei Diabetes – einer Erkrankung, bei der die Zellen nicht mehr auf Insulin reagieren – besser funktionieren als Medikamente.[1] Dies liegt möglicherweise daran, dass diese beiden Faktoren nicht in die normale Biochemie eingreifen, sondern stattdessen dafür sorgen, dass der Patient wieder in den Zustand des physiologischen Gleichgewichts, der sogenannten Homöostase, zurückfindet. Trotzdem haben nur wenige Ärzte (mich selbst eingeschlossen) gelernt, wie man eine Ernährungsanpassung wirkungsvoll einsetzt oder wie Ratschläge zu Verhaltens- und Lebensstiländerungen lauten.

Darum habe ich mir all das selbst beigebracht. Zum Glück stand mir eine ideale Patientin zur Verfügung, die unter zahlreichen hormonellen Problemen litt: ich. Mein persönlicher Kampf, meine Hormone ins Gleichgewicht zu bekommen, hat meine Karriere als Ärztin und Autorin angespornt. Ich schreibe über dieses Thema als Ärztin und Wissenschaftlerin, bin selbst aber auch ein Fallbeispiel.

An der medizinischen Hochschule lehrte man mir, Patienten, die abnehmen wollten, zu raten, sie sollten mehr Sport treiben und weniger essen. Als ich selbst diesen Rat befolgte, verschlechterte ich dadurch mein hormonelles Ungleichgewicht noch mehr, denn bei diesem Konzept wird die entscheidende Rolle, die Stoffwechselhormone spielen, und wie sie speziell bei Frauen funktionieren, nicht berücksichtigt. Als ich in meinen Dreißigern war, litt ich plötzlich an Depressionen, dem prämenstruellen Syndrom und zu viel Bauchfett. Ich kämpfte mit meinem Gewicht, weil meine Testosteron-, Wachstumshormon-, Östrogen- und Progesteronspiegel zu niedrig und meine Insulin- und Cortisolspiegel zu hoch waren. Dadurch war ich schon wegen Kleinigkeiten gestresst. Ich trainierte stundenlang, ohne dass sich etwas auf der Waage oder in meiner Muskulatur tat. Ich ernährte mich größtenteils vegan und be-

KAPITEL 1

DIE WAHRHEIT ÜBER FRAUEN, HORMONE UND GEWICHT

Gib mir die Gelassenheit, die Hormone hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ich nenne dies das Gelassenheitsgebet für die Hormone. Warum ich ein Gebet anführe? Wenn Sie jemals hormonell bedingt zugenommen haben, kurz vor Ihrer Periode aus unerklärlichen Gründen plötzlich fünf Pfund mehr wogen oder an PMS oder schlaflosen Nächten litten, weil sich Ihre Hormone veränderten, werden Sie es wohl verstehen.

Unsere Hormone herrschen über unseren Körper, bestimmen, was wir denken und fühlen und wie wir aussehen. Und auch wenn ich nicht die Zeit zurückdrehen und Ihnen die Hormone zurückgeben kann, die Sie mit Anfang zwanzig hatten (und leider auch nicht den schnellen Stoffwechsel, der damit verbunden war), so lautet die gute Nachricht doch, dass wir wissenschaftlich basierte Leitfäden haben, um die wichtigsten Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mein Ziel mit diesem Buch ist, Ihnen alles an die Hand zu geben, was Sie benötigen, um genau das zu erreichen. Und darum geht es in dem Gelassenheitsgebet für die Hormone.

Menschen mit einer endokrinen Störung, wie hormonelles Ungleichgewicht auch genannt wird, haben am häufigsten mit Gewichtsproble-

men zu kämpfen. Insbesondere Frauen sind davon betroffen. Diejenigen meiner Patientinnen mit den hartnäckigsten Problemen, abzunehmen, haben alle diese endokrine Störung. In diesem Buch werden Sie ihre Geschichten kennenlernen und erfahren, wie sie letztlich ihren Frust in Erfolg wandeln konnten.

Hier ist das Gelassenheitsgebet in Aktion:

Melissa und ich saßen in meiner Praxis und schauten uns das Ergebnis ihrer Hormonuntersuchungen an. Melissa berichtete über leichte Veränderungen bei ihrer Periode, was darauf schließen ließ, dass bei ihr der Übergang in die Perimenopause eingesetzt hatte. Mit 38 hatte Melissa rund 15 Kilo Übergewicht und einen Taillenumfang von 100 Zentimetern. Sie erzählte mir, sie hätte schon alles probiert, um abzunehmen. Sie bat mich: »Erklären Sie mir, was ich bei meinen Hormonen ändern kann und was nicht. Ich weiß, dass ich mit zunehmendem Alter den Kurs nicht mehr groß korrigieren kann. Aber wenn ich die Änderungen durchziehe, die Sie empfehlen, nehme ich dann ab? Oder habe ich hormonelle Probleme, die man nicht mehr in den Griff bekommen kann?«

Nein! Ihre Hormone sind nicht irreparabel. Wie die meisten meiner Patientinnen, die übergewichtig oder fettleibig sind oder nur unter großen Mühen ein gesundes Gewicht halten können, kämpfte Melissa mit ihrem hormonellen Ungleichgewicht. (Neben den Veränderungen bei der Regelblutung war das verräterische körperliche Anzeichen bei Melissa ihre apfelförmige Figur – ein gängiger Ausdruck dafür, wenn jemand um die Körpermitte herum breiter ist und der Taillenumfang geteilt durch den Hüftumfang bei über 0,85 liegt. Bei Melissa betrug das Verhältnis von Taille zu Hüfte 0,92.) Nach einiger medizinischer Detektivarbeit fanden wir bei ihr Probleme mit Insulin und der Schilddrüse – zwei der häufigsten hormonellen Ungleichgewichte, die eine Gewichtsabnahme erschweren. Meiner Erfahrung nach ist Insulin das größte Problem, aber Schilddrüsen- und Geschlechtshormone kommen direkt danach und hängen damit zusammen.

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin ist dies ein Anzeichen für eine Leber-Qi-Stagnation (Qi wird übrigens »Tschi« ausgesprochen) und meinem Empfinden nach ein Hinweis darauf, dass ihre Hormone nicht im Gleichgewicht waren.

Die Leber, Hormone und Traditionelle Chinesische Medizin

Auch wenn ich keine Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) praktiziere, habe ich im Laufe der Jahre einiges von dieser alten Heilslehre gelernt. Laut TCM steht eine Leber-Qi-Stagnation (LQS) meist mit allen Arten von hormonellen Ungleichgewichten im Zusammenhang. Zu Anfang kommt es zum prämenstruellen Syndrom und unregelmäßigen Zyklen, aber wenn die Frau in die Perimenopause kommt, ist wahrscheinlich noch so einiges anderes mit im Spiel. In der TCM wird die Leber durch ihre Funktion bestimmt und entspricht nicht dem anatomischen Organ, das die westliche Medizin als die Leber kennt. Die Lebenskraft der Leber, auch bekannt als Qi, kann aufgrund von Stress oder Angst stagnieren. Ist das Qi richtig im Fluss, sind die Dinge in Harmonie und funktionieren ordnungsgemäß. Wird dieser Fluss jedoch blockiert, kommt es zu Problemen.

Das Leber-Qi ist für die Bewegung von Qi durch den ganzen Körper zuständig. Stagniert es, können Frauen unter Stimmungsschwankungen, sich leicht entladender Frustration, Verstopfung, dem prämenstruellen Syndrom, unregelmäßiger Periode und anderen Problemen leiden. (In den Anmerkungen erfahren Sie mehr darüber, was meine Akupunkteurin Emily Hooker zur Leber-Qi-Stagnation zu sagen hat.)[1]

Der folgende Fragebogen soll Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob die Ursache für Ihr hartnäckiges Gewichtsproblem möglicherweise mit einem hormonellen Ungleichgewicht zusammenhängt.

Fragebogen zu Ihren Stoffwechselhormonen

Leiden oder litten Sie in den vergangenen sechs Monaten an einem oder mehreren der folgenden Symptome?

- Nehmen Sie seit der Geburt eines Kindes, der Perimenopause oder der Menopause kontinuierlich an Gewicht zu?

- Leiden Sie an hohem akutem Stress oder an zwar geringggradigerem, aber ständigem Stress? Machen Sie sich über Kleinigkeiten Sorgen?
- Haben Sie hohen Blutdruck? Dieser wird wie folgt definiert: ein systolischer Blutdruck von über 120 oder ein diastolischer Blutdruck von mehr als 80.[2]
- Liegt Ihr Body-Mass-Index bei 25 oder höher? (Ihren BMI können Sie mit einem Online-Rechner oder mit Hilfe dieser Formel berechnen: BMI = Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Metern) zum Quadrat.)
- Haben Sie jemals über Nacht 1,5 bis 2,5 Kilo zugenommen? Oder 2,5 bis 3,5 Kilo während der Menstruation?
- Sind Sie zu irgendeinem Tageszeitpunkt erschöpft, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?
- Leiden Sie an dünner werdendem Haar, Ausfall des äußeren Drittels der Augenbrauen, aufgedunsenem Gesicht, trockener und spröder Haut, Verstopfung, Mangel an Energie, Unverträglichkeit gegenüber Kälte, Unfruchtbarkeit, starker Menstruation, Karpaltunnelsyndrom oder einer Kombination dieser Dinge?
- Haben Sie das Gefühl, dass irgendetwas Ihre Gewichtsabnahme verhindert, egal was Sie alles ausprobieren?
- Haben Sie Probleme, eine Diät durchzuhalten, indem Sie zwar wissen, was Sie tun sollen, sich aber nicht langfristig an den Plan halten können und darum immer wieder dieselben 2,5 bis 5 Kilo abnehmen?
- Achten Sie auf Clean Eating, also den Konsum von frischen, naturbelassenen Nahrungsmitteln, haben aber das Gefühl, dass sich das nicht in der Zahl auf der Waage widerspiegelt?
- Haben Sie Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßigkeiten, Schokolade, Käse oder Brot?

- Haben Sie es mit einer strikten Keto-Diät ausprobiert, die aber nicht funktioniert hat? Sie haben nicht so viel Gewicht verloren, wie anfangs erwartet, hatten nicht das Gefühl von geistiger Klarheit, erreichten ein Plateau oder nahmen sogar zu?
- Wurde bei Ihnen die Diagnose Hashimoto, Zöliakie, rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, systemischer Lupus erythematodes (SLE), Psoriasis oder eine andere Autoimmunerkrankung gestellt?
- Hat sich Ihr Appetit verstärkt? Sind Sie nach einer normalgroßen Essensportion, die Sie früher gesättigt hat, noch immer hungrig?
- Ist Ihr Blutzucker gestiegen? Ist Ihr Nüchternblutzucker höher als 85 mg/dl, was meiner Meinung nach nicht mehr im optimalen Bereich liegt? Oder haben Untersuchungen Ihres Arztes ergeben, dass er höher als 99 mg/dl ist, was im Prädiabetes- oder Diabetesbereich liegt?
- Haben Sie seit einer Geburt oder der Perimenopause Probleme, nachts durchzuschlafen, oder fühlen Sie sich gestresster oder sogar beides?
- Haben Sie vermehrt Fettansatz im Bauchbereich? Beträgt Ihr Taillenumfang mehr als 88 Zentimeter bei Frauen oder 100 Zentimeter bei Männern? (Eine andere Möglichkeit, diesen zu messen, ist ein Verhältnis von Taille zu Hüfte, das bei Frauen über 0,85 und bei Männern über 0,90 liegt.)
- Schauen Sie sich Ihre Haut im Halsbereich an und da, wo Ihre Haut Falten aufweist, zum Beispiel in der Achselhöhle. Sehen Sie dort dunklere und samtartige Stellen, was als *Acanthosis nigricans* bekannt ist?

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Wenn Sie fünf oder mehr der obigen Fragen mit Ja beantwortet haben, leiden Sie wahrscheinlich an einem hormonellen Ungleichgewicht, das Ihr Gewicht und Ihren Stoffwechsel beeinträchtigt. Aber keine Panik, wenn das auf Sie zutrifft. Meine Praxis ist voll von Frau-

en mit einem hormonellen Ungleichgewicht. Insgesamt haben rund 80 Prozent von ihnen ein Ergebnis von mindestens fünf Punkten, und Labortests bestätigen, dass ein oder mehr Stoffwechselhormone aus dem Gleichgewicht geraten sind. Mein persönliches Ergebnis lag bei zehn Punkten, ehe ich mein Programm für Stoffwechselhormone entwickelte.

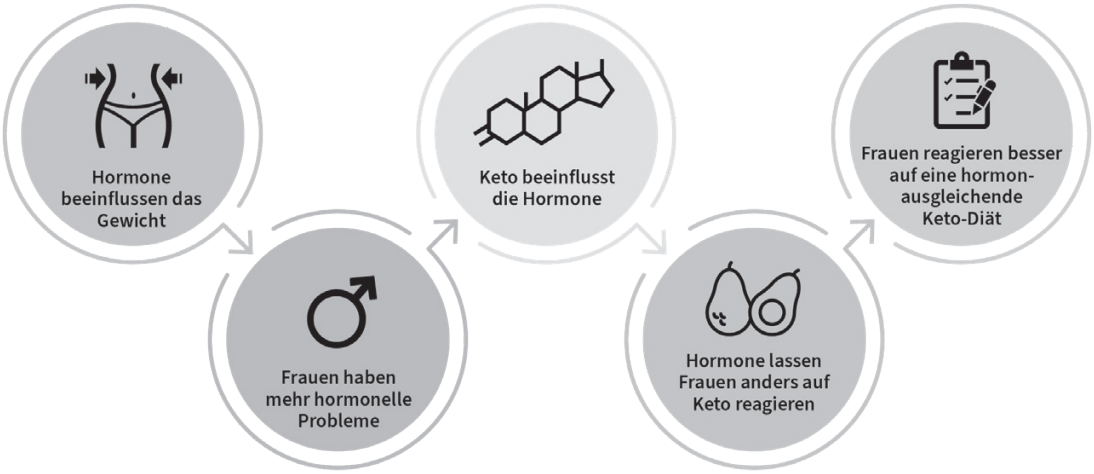
FÜNF GRUNDSÄTZE ZUM THEMA FRAUEN UND GEWICHT

Als ich Ende dreißig war, kam meine zweite Tochter auf die Welt und meine Hormone spielten verrückt. Plötzlich hatte ich keinen Einfluss mehr auf mein Gewicht. Im Nachhinein gesehen lag das wahrscheinlich an einer Kombination aus zu viel Stress, meinen grenzwertigen Blutzuckerwerten während der Schwangerschaft, den Anforderungen als Mutter und der Tatsache, dass ich älter wurde. Doch aufgrund dieser Erfahrung verlagerte ich in meiner Karriere den Fokus von der Gynäkologie hin zur personalisierten Medizin und legte einen Schwerpunkt auf das Verständnis der Zusammenhänge von Gewichtsproblemen und weiblichem Hormonhaushalt. Nicht jede Frau durchläuft eine Phase, in der die Hormone verrücktspielen, aber viele tun es.

Wie ich in der Einleitung beschrieb, sind die Hormone wie ein inneres Symphonieorchester, das rund um die Uhr für die Zellen spielt. Wenn die innere Melodie rhythmisch und harmonisch ist, sind Sie widerstandsfähig und Ihr Stoffwechsel flexibel. Ist die Melodie allerdings so wie meine im Alter von 39 Jahren, kann sie sich wie Lärm anhören: Die Klarinette ist zu leise, das Cello zu laut und der Takt vollkommen falsch. Zwar haben Sie den Eindruck, mit Ihrer Ernährung und Ihrem Training alles richtig zu machen, aber es zeigen sich keine Erfolge. Die Symphonie zu dirigieren, scheint sich Ihrer Kontrolle entzogen zu haben, aber in Wahrheit haben Sie mehr Macht, als Ihnen bewusst ist, um Ihre Hormone in Einklang zu bringen, indem Sie nämlich Ihren Lebensstil verändern.

Meinen langjährigen Erkenntnissen nach ist das Verständnis dieser

fünf Prinzipien grundlegend, wenn man sein Hormonkonzert in den Griff bekommen will:



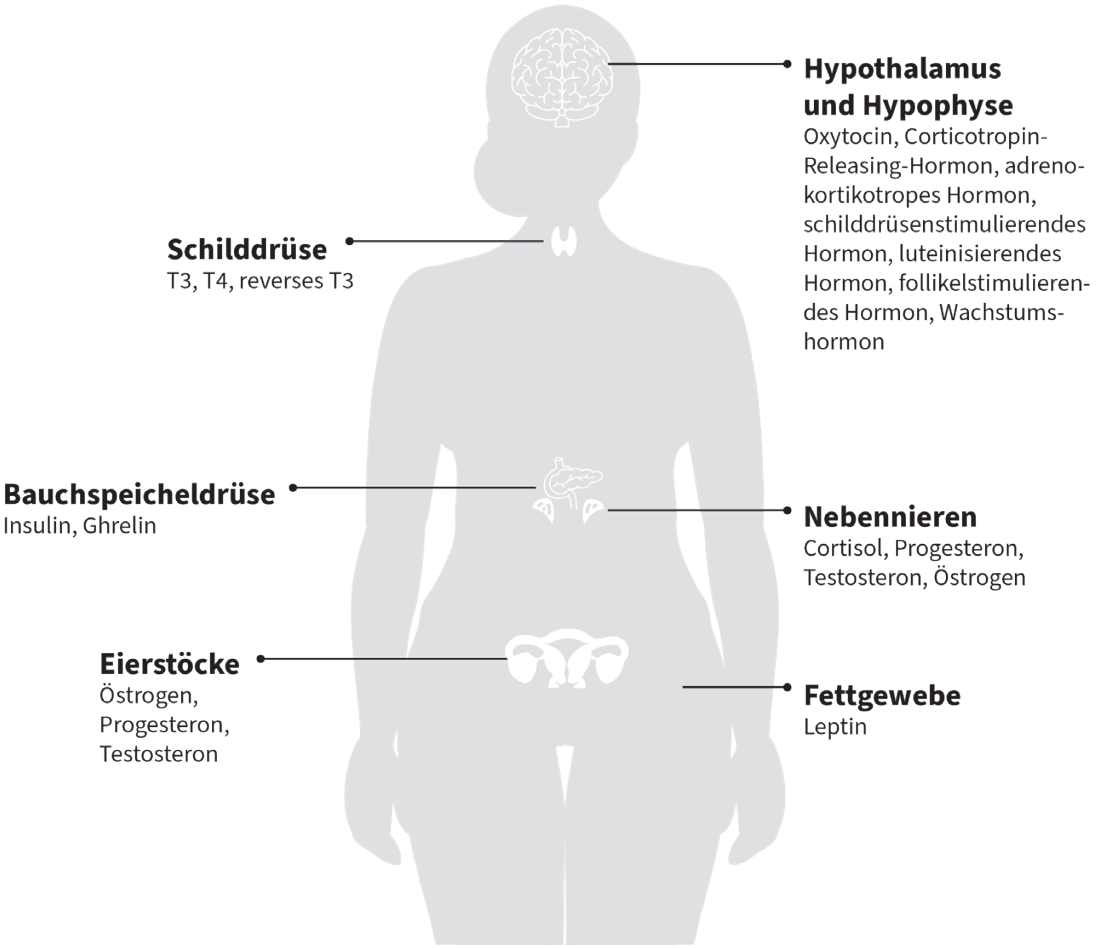
1. Hormone beeinflussen das Gewicht.
2. Frauen leiden unter mehr hormonellen Problemen als Männer.
3. Die Keto-Diät beeinflusst die Hormone.
4. Aufgrund ihrer Hormone reagieren Frauen anders auf die Keto-Diät als Männer.
5. Zwar können sich Frauen einer Keto-Diät unterziehen, aber sie fahren besser mit einer hormonausgleichenden Variante, wie dem Gottfried-Programm.

1. Hormone beeinflussen das Gewicht

Mehrere Hormone sind an der Steuerung des Gewichts, der Flüssigkeitsretention (Wassereinlagerung) und der Fettmenge im Körper beteiligt. Es ist das Fett, insbesondere das viszerale Fett um die Hüfte, das besonders besorgniserregend ist. In diesem Abschnitt möchte ich den Zusammenhang zwischen Ihrem Fett, Ihren Hormonen und Ihrer Gesundheit ein für alle Mal aufklären.

Um welche Hormone geht es? Die Liste ist lang: Insulin, Cortisol, die Schilddrüsenhormone, Testosteron, Östrogen, Progesteron, das Wachstumshormon (auch bekannt als GH oder hGH, Abk. von »human

Growth Hormone«) und Leptin. (Das folgende Diagramm zeigt einige dieser Hormone und wo sie im endokrinen System – der Reihe an Drüsen, die die verschiedenen Hormone produzieren, die in Ihrem Körper zirkulieren – produziert werden.) Das hormonelle Ungleichgewicht, das an der Spitze steht, ist die Insulinresistenz, welche dazu führt, dass die Körperzellen Insulin gegenüber weniger empfindlich reagieren. Dann muss die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin produzieren, um Glukose in die Zellen zu bringen. Eine Insulinresistenz hängt stark mit einer Gewichtszunahme und viszeralem Fett zusammen.[3]



Hormone sind chemische Botenstoffe – so etwas wie Textnachrichten, die in Ihrem Bauch von einer Station zur anderen versendet werden. Sie haben bestimmte Funktionen, beispielsweise Ihre Stimmung zu stabilisieren, dafür zu sorgen, dass Ihre Haut glatt ist oder dass Sie

im Fitnessstudio Muskeln aufbauen, oder Ihnen signalisieren, dass Sie mehr essen sollen. Sind Ihre Hormone in Ordnung, können Sie ein gesundes Körpergewicht erreichen und halten. Sie können nachts gut schlafen und wachen erfrischt auf. Sie sind nicht reizbar, ängstlich oder fett.

Zurück zur Symphonie der Hormone: Der Dirigent des Orchesters ist unser Gehirn, insbesondere der Hypothalamus und die Hypophyse. Das Gehirn kommuniziert mit den anderen Organen des endokrinen Systems, wie zum Beispiel den Nebennieren (Blechbläser), Eierstöcken (Hoden bei Männern; Holzbläser), der Schilddrüse (Schlagzeug) und dem Fettgewebe (Streicher). Aber der Dirigent ist verletzbar. Schlechte Ernährung, zu viel Alkohol und übermäßiger Stress beeinträchtigen seine Funktion.

Ist der Dirigent in Topform, gut genährt und belastbar, sind die Hormone im Gleichgewicht und die Musik wunderschön. Ihre üblichen Strategien, um abzunehmen, funktionieren – so wie es bei mir mit Anfang dreißig der Fall war, als ich noch keine Kinder hatte. Ist aber der Dirigent aus dem Gleichgewicht geraten, so sind es auch die Hormone. Sie können sich einzeln gegen den Gewichtsverlust verschwören, sich aber auch gegenseitig so beeinflussen, dass sich die Situation verschlimmert. Beispielsweise traten Melissas Schilddrüsenprobleme nicht allein auf. Ihr hoher Insulinspiegel und ihre Fettpölsterchen verschlechterten ihre Schilddrüsenfunktion.[4] Noch unfairer wurde das Ganze dadurch, dass ihr Übergewicht dazu führte, dass die Wahrscheinlichkeit für weitere Schilddrüsenprobleme stieg.[5] Zum Glück unterstützt das Gottfried-Programm Ihr Gehirn dabei, die Symphonie mit Leichtigkeit und Anmut zu dirigieren, sodass Ihr Körper wieder in einen Zustand der Ausgeglichenheit und Gesundheit zurückkehren kann.

Es gibt viele häufige endokrine Probleme, die zu einer Resistenz gegen Gewichtsverlust führen können, beispielsweise Schilddrüsenprobleme und Insulinresistenz. Sie alle können durch eine Unzahl verschiedener Faktoren hervorgerufen werden, darunter hoher Stress und Umweltchemikalien (wie man sie in Körperpflegeprodukten, Reinigungsmitteln und Nahrungsmitteln findet), die bestimmte Hormone stören.

Schokoladen-Avocado-»Eis«

Für alle Eisliebhaber ist diese Alternative weitaus nährstoffreicher.

ergibt 2 bis 4 Portionen

1 Avocado, halbiert, entkernt, geschält und gehackt
1 Dose (400 g) Vollfett-Kokosmilch
50 g ungesüßtes Kakaopulver
60–125 ml Erythrit-Süßungsmittel oder Mönchsfruchtextrakt
125 ml gefiltertes Wasser
2 TL Vanilleextrakt
½ TL Meersalz

1. Avocado und Kokosmilch in einer Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren. Restliche Zutaten hinzufügen und rund zwei Minuten glatt pürieren. Möglicherweise müssen Sie zwischendurch anhalten und das, was sich an den Seiten festgesetzt hat, wieder hinunterschieben. Das »Eis« auf eine der folgenden Arten einfrieren:
2. MIT DER EISMASCHINE
   Mischung in den mit der Eismaschine gelieferten Behälter geben und zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie vor dem Einfrieren fest wird. Dann nach den Anweisungen des Herstellers einfrieren.
3. MIT DER HAND
   Mischung in ein gefriersicheres Gefäß füllen und eine Stunde lang einfrieren. In den nächsten 3 bis 4 Stunden die Mischung alle 20 Minuten aus dem Tiefkühlfach nehmen und leicht verquirlen, damit sie kein Eis ansetzt. Die Masse sollte nach jedem Schlagen eindicken, bis sie fest genug ist, um sie zu löffeln.
4. Vor dem Servieren das »Eis« kurz antauen lassen, ungefähr 5 bis 10 Minuten.

Avocado-Limetten-Sorbet

Erfrischend und leicht.

ergibt 2 bis 4 Portionen

2 reife Avocados, halbiert, entkernt, geschält und gehackt

500 ml ungesüßte Mandelmilch (oder gefiltertes Wasser, wenn Sie einen leichteren Geschmack und eine eisigere Textur wünschen)

60–125 ml Xylit- oder Erythrit-Süßungsmittel oder Mönchsfruchtextrakt

2 EL frischer Limettensaft

1 EL Zitronenabrieb

½ TL Meersalz

1. Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Das Sorbet auf eine der folgenden Arten einfrieren:
2. MIT DER EISMASCHINE
   Den mit der Eismaschine gelieferten Behälter abkühlen und anschließend die Mischung hineingeben. Eis nach den Anweisungen des Herstellers einfrieren.
3. MIT DER HAND
   Mischung in ein gefriersicheres Gefäß geben und 1 Stunde lang einfrieren. In den nächsten 3 bis 4 Stunden die Mischung alle 20 Minuten aus dem Tiefkühlfach nehmen und leicht verquirlen, damit sie kein Eis ansetzt. Sie sollte nach jedem Schlagen dicker werden, bis sie fest genug ist, um sie zu löffeln.
4. Am besten innerhalb von 24 Stunden verzehren.

MENÜPLÄNE

Omnivor

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	Eiskaffee-Kollagen-Shake (Seite 223)	Grünes Rührei (Seite 229)	Dunkelgrüner Shake (Seite 227)	Schakschuka (Seite 233)	Avocado-Toast (Seite 229)	Karottenkuchen-Shake (Seite 227)	Mandelbutter-Kakaonibs-Shake (Seite 224)
Mittagessen	Little Gem-Salat (Seite 237), moderate Proteine (Huhn, Lachs, quecksilberarmer Thunfisch)*	Slowcooker-Hühnchen, Spaghettikürbis (Rest)	Sauerampfersuppe (Seite 255), Hähnchensticks mit Nusskruste (Reste)	Knackiger Gurkensalat mit Tahini-Dressing (Seite 239)	Gebackene Jerusalem-Artischocken mit Thymian und Zitrone (Seite 270), Räucherlachs	Thailändische Kokossuppe mit Huhn (Reste)	Grüner Salat mit Marcona-Mandeln (Seite 236), Gazpacho (Seite 254)
Abendessen	Slowcooker-Hühnchen (Seite 267), Spaghettikürbis, Artischocke	Avgolemono-Suppe (Seite 248), grüner Salat, Nut-Crusted Hähnchensticks mit Nusskruste (Seite 268)	»Taco«-Salat (Seite 240)	Rinder- und Gemüseeintopf (Seite 268), grüner Salat	Thailändische Kokossuppe mit Huhn (Tom Kha Gai) (Seite 256)	Lachs mit Mandelkruste (siehe Variante von Heilbutt mit Mandelkruste (Seite 264), geraspelter Blumenkohl	Eier-Avocado-Auflauf (Seite 234), Avocado, grüner Salat

* Erinnerung: Ich empfehle 10–20 Prozent Kalorien aus Kohlenhydraten, 20 Prozent Kalorien aus Proteinen und die übrigen 60–70 Prozent aus Fetten.

STICHWORTVERZEICHNIS

Adrenalin 60
Alkohol 27, 41, 46, 67, 105, 131, 132, 146, 167–169, 175, 176, 193, 194, 196–199, 205, 268, 337
Alkoholabhängigkeit 198
Alpha-Linolsäure 180
Alpha-Liponsäure 179, 180
Altern 76
Alzheimer 80, 90, 100, 114, 160, 171, 198, 318, 328, 329, 337, 342
Aminosäuren 231, 327
Androgen 76, 310, 311, 312, 317
Anti-Baby-Pille 14, 85
Anti-Thyreoglobulin-Antikörper 306
Autoimmunerkrankungen 21, 100, 194
Autophagie 170

Ballaststoffe 26, 48, 49, 51, 123, 128, 130–132, 140, 143, 148, 220, 239, 259, 285, 293, 325, 327
Ballaststoffmangel 26
Bauchfett 13, 25, 42, 46, 58, 62, 65, 96, 111, 124, 154, 181, 207
Bauchspeicheldrüse 40, 55
Berberin 180, 338
Beta-hydroxybutyrat 292
Biotin 180
Bisphenol A (BPA) 84, 162
Blähungen 135, 192
Blutdruck 28, 36, 48, 49, 135
Blut-Hirn-Schranke 198
Bluthochdruck 29, 42, 46, 61, 94, 217
Blutzucker 29, 37, 38, 46, 60, 94, 98, 99, 106, 120, 123, 159, 160, 166, 170, 173, 176, 178, 186, 190, 191, 193, 195, 196, 200, 205, 213, 224, 284, 293, 322, 326
Body-Mass-Index (BMI) 125, 126
BPA 84, 147, 148, 162, 317, 333
Brot 82

Casein 142, 157, 194
Casomorphine 158
Cellulite 74
Cholecystokinin 199

Cholesterin 25, 46, 50, 121, 134, 138, 143, 166, 197, 294
chronische Entzündung 99, 100, 205
Cortisol 24, 27, 39, 44, 45, 48, 60, 62, 103, 106, 117, 157, 182, 296, 299, 305, 320, 322

Darmbakterien 23, 26, 168, 170, 213, 293
Dehydrierung 58, 149
Demenz 76, 171
Depression 297, 312–314, 332
DHEA 25, 49, 63, 72, 75–80, 85–87, 181, 311
Diabetes Typ 2 80, 92, 197, 314
Docosahexaensäure (DHA) 180
Dysbiose 25

Eicosapentaensäure (EPA) 180
Eierstöcke 72, 75, 77, 186
Eingeschränkte Nierenfunktion 217
Elektrolyte 149, 163, 173, 199
Endokrine Disruptoren 162
Endokrines System 51, 212
Endotoxämie 329
Entgiftung 5, 18, 26, 30, 47, 48, 64, 67, 83, 86, 101, 103, 106, 110, 117, 118, 133, 140, 147–149, 154,–156, 160, 161, 163, 165, 166, 168, 169, 173, 182, 183, 189, 198, 199, 211, 238, 330, 331
Entzündung 99, 181, 205, 293, 329
Entzündungsreaktion 101
Epilepsie 89, 128, 160
Ernährungsketose 26, 27

Fehlerbehebung 5, 103, 129, 132, 153, 154, 156, 168, 178, 182, 205, 331
Fett 10, 12, 14, 16, 20–22, 27, 29, 31, 39, 40, 43–46, 49, 51, 55, 56, 60, 62, 64, 67, 69, 71, 72, 81, 83, 84, 90, 91, 96, 99–101, 104–106, 110, 115–118, 120, 122, 127–129, 132–136, 141, 142, 146–150, 155, 156, 158, 161, 168–170, 174, 175, 177 –179, 181–183, 185, 188, 194, 198, 204, 205, 209, 219, 224, 230, 264, 270, 271, 285, 294, 307
Fettansammlung 106
Fettsäuren 21, 65, 92, 99, 100, 129, 134–138, 143, 168, 175, 180, 229, 329
Fettstoffwechselstörungen 92
Fettverbrennung 22–27, 54, 55, 60, 61, 81, 86, 91, 100, 102, 104, 110, 121, 131, 132, 185, 200, 204, 205, 328
Fettverlust 109, 170, 178, 200, 293
Fibromyalgie 61
Flüssigkeitseinlagerungen 167
Follikelstimulierendes Hormon 306
Fruchtbarkeit 79, 100

Gallenblase 50, 199, 296
Gehirnnebel 98, 105, 185, 186, 192
Gelenkschmerzen 67, 74
Gewichtheben 65, 165, 213
Gewichtszunahme 11, 19, 20, 40, 42–44, 46, 54, 65, 75, 84, 94, 99, 121, 150, 156, 162, 170, 186, 192
Ghrelin 24, 25, 27, 31, 103, 305
Giftstoffe 25, 100, 110, 117, 118,

145, 147, 148, 161, 163, 166, 198, 329, 330, 331
Gliadin 194
Gliadorphine 158
Glucomannane 259
Gluconeogenese 123, 128
Glukose 13, 15, 24, 25, 27, 40, 49, 55, 60, 62, 63, 128, 159, 160, 189, 194, 195, 198, 205, 209, 315, 322, 325, 326
Glukose-Keton-Index (GKI) 159, 194
Glukose-Keton-Verhältnis 27
Glutathion 180
Gluten 157, 193, 194, 332
Glykationsendprodukte 179
Glykogen 91
Glyphosat 161, 332

Haare 59, 73, 85, 296
Hämoglobin A1C 178, 197
Hashimoto 37, 100, 297
Heißhungerattacken 10, 36, 162, 267
Herzerkrankungen 22, 31, 46, 99, 100, 102, 105, 136, 139, 211
Herzinfarkt 45
Hirsutismus 81
Homöostase 13, 211, 216
Hormonelles Gleichgewicht 3, 30, 127, 205
Hormonersatztherapie 46
Humanes Choriongonadotropin 306
Hunger 96, 203
Hypothalamus 41, 98, 216
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse 216
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Dysfunktion 98

IGF-1 56, 60, 61, 64–66, 68, 69, 304, 306, 307
Immunsystem 10–12, 76, 79, 99, 212
Insulin 13, 24, 25, 27, 29, 30, 34, 39, 40, 43–45, 49, 50, 55, 56, 60, 62, 63, 65, 84, 103, 106, 117, 122, 130, 136, 145, 157, 167, 170, 176, 178, 181, 186, 191, 198, 200, 209, 294, 296, 297, 299, 303–306, 308, 310, 319, 320, 322, 323, 328–330, 334, 335, 342
Insulinempfindlichkeit 179
Insulinresistenz 25, 29, 40–42, 45, 51, 55, 61–63, 99, 106, 115, 124, 132, 146, 160, 170, 178, 180, 181, 192, 195, 198, 209, 211, 307, 325, 329
Intervallfasten 26–28, 64, 66, 86, 102–104, 116–118, 133, 149, 150, 155, 168, 169, 171, 173, 183, 189, 200, 209, 283, 294

Kälteintoleranz 58
Kardiovaskuläre Erkrankung 49, 50
Ketogene Ernährung 16, 18, 90–92, 95, 103, 116, 174
Ketogenes Verhältnis 27, 153, 157, 162, 204
Ketogene Wirkung 327
Ketone 16, 29, 86, 90, 121, 127, 133, 149, 158,–160, 167, 169, 176, 188, 189, 191–195, 213, 292, 328, 331
Ketonspiegel 160, 193, 195
Keto-Paradox 5, 19, 22, 89, 106, 318
Ketose 16, 26, 29–31, 86, 89, 90, 95, 100–104, 113, 123, 127, 130–132, 137, 149, 154,

157–159, 168,–170, 174–176, 178, 179, 187–191, 193, 195, 197, 203, 205, 211, 212, 217, 219, 229, 268, 280, 281
Klitoris 73, 75, 85
Kognitive Funktion 121
Kohlenhydrate 20, 25, 27, 28, 44, 45, 48, 49, 55, 78, 81, 82, 90, 95, 98–101, 104, 110, 115, 118, 120, 122–124, 128–131, 133, 138–142, 149, 151, 153, 155, 159, 167, 168, 171, 178, 185, 187, 188–192, 194, 198, 209, 221, 229, 285, 293, 327
Kohlenhydratintoleranz 131, 132, 178
Körpergröße 36, 58, 74, 125
Kräuter 4, 83, 143, 228, 229, 240, 246, 249, 250, 262, 279
Kreatin 67, 311
Kreuzblütler 161, 162, 194, 200
Kryotherapie 177, 178

L-Carnitin 177
Leber-Qi-Stagnation 34, 35, 296
Leinsamen 21, 65, 135, 138, 148, 164, 179, 200, 219, 225, 226, 246, 267, 286
Leptin 24, 25, 27, 28, 31, 40, 63, 103, 117, 122, 186, 191, 305, 324
Leptinresistenz 63, 174, 181
Libido 55, 79, 81, 87
Luteinisierendes Hormon 306

Magermasse 61, 84
Magnesium 48, 49, 163, 164, 179, 200, 242, 334
Makronährstoffe 27, 95, 119, 120, 122, 127, 129, 131, 153, 158, 159, 161, 168, 194, 283
Mariendistel 166
MCT-Öl 65, 104, 135, 164, 174, 175, 178, 179, 199, 200, 219–226, 252, 253, 259, 328, 337
MCTs 135
Mediterrane Ernährung 139, 187, 196, 197, 204
Meeresalgen 4, 242, 280, 281
Menopause 46
Menstruationszyklus 199
Metabolisches Syndrom 197, 314
Methionin 64
Mikrobiom 26, 103, 123, 162, 293
Mikronährstoffe 164
Milchprodukte 83, 141, 142, 157, 176, 191, 193, 194
Mineralstoffe 48, 136
Muskelaufbau 55, 56, 85, 123, 177
Muskeln 12, 21, 22, 40, 55, 56, 58, 60, 64, 71, 72, 76

N-Acetylcystein (NAC) 166
Nachtschweiß 71, 185, 186
Nahrungsergänzungsmittel 18, 67, 85, 87, 104, 163, 164, 166, 178, 179, 180, 200, 286
Natrium 48, 143, 217
Nebennieren 41, 72, 98, 122, 216
Nebennierenschwäche 98
Nettokohlenhydrate 27, 117, 122, 123, 125, 127, 130–133, 139, 143, 149, 150, 153, 158, 159, 167, 178, 183, 188, 190–194, 205, 219, 222, 224, 226, 228, 230, 232, 247, 285, 325, 327
Neurogenese 294
Nierenerkrankungen 164
Nierensteine 48, 50, 92
Nüchternblutzucker 29, 37, 46, 125, 135, 176, 192

Nüsse 84, 104, 135, 136, 138, 196, 197, 219, 222, 223, 225, 226, 235, 244, 246, 267, 272

Obesogene 147, 161, 162
Omega-3 65, 137, 138, 171, 180, 229, 264, 307, 311, 337, 338
Omega-6 65, 137, 180
Osteopenie 58, 71
Osteoporose 58
Östradiol 24, 43, 76, 80
Östrogen 13, 22, 24, 25, 30, 39, 43, 44, 47, 62, 63, 72, 76, 80, 87, 130, 186, 306
Östrogendominanz 115, 181
Oxidativer Stress 44
Oxytocin 167

Parkinson 90, 160, 171
PCOS 80, 81, 87, 156, 166, 181, 182, 185, 314, 338
Peptide 67, 119
Perimenopause 34, 35, 37, 43, 45, 46, 49–51, 55, 72, 94, 133, 150, 186, 296
Persönliche Kohlenhydratgrenze 23, 122, 130, 159, 176, 188–192, 196, 205, 209
Pestizide 162, 198
Phytonährstoffe 77
Porphyrie 92
Postprandialer Blutzucker 159
Präbiotika 27
Prädiabetes 29, 37, 46, 55, 61, 98, 105, 124, 176, 179, 186, 207, 322, 325
Progesteron 25, 39, 186, 296
Proteine 25, 64, 65, 78, 83, 84, 95, 122, 123, 127–132, 136, 137, 143, 146, 148, 158, 161, 172, 175, 176, 194, 219, 278, 279, 285, 315

Qi 34, 35, 296

Resistenz gegenüber Gewichtsverlust 194
Rhabdomyolyse 77
Rheumatoide Arthritis 37

Sauna 66, 165, 213, 308, 309, 334
Schlaf 36, 46, 47, 53, 57, 59, 60, 62, 124, 160, 165, 166, 175, 188, 198
Schlaflosigkeit 42, 62, 207
Schlaganfall 198
Schwermetalle 117
Schwitzen 115, 165, 173, 213
Sexualhormone 62
Sexualtrieb 14, 72, 73, 75, 76, 78, 83, 85–87
Spirulina 180, 181, 220, 227
Statine 77, 311
Stimmungsschwankungen 35, 186, 192, 207
Stoffwechselflexibilität 14, 28, 29, 86, 102, 109, 185, 189, 191, 194, 204, 209, 211
Stoffwechselhormon-Fragebogen 101
Stoffwechselumstellung 27
Stress 20, 35, 36, 38, 41–44, 46, 51, 55, 59, 60, 62, 73, 74, 79, 94, 95, 98, 100, 106, 119, 145, 156, 160, 164, 166, 167, 171, 182, 197, 198, 297, 299, 301–303, 313, 314, 329
Stresshormone 16, 167
Stuhlgang 47, 156, 163, 164, 168, 173, 175, 179, 192
Subkutanes Fett 46, 96

Sulforaphan 161
Systemischer Lupus erythematodes 37

T3 46, 79, 306, 311
T4 46, 79, 202, 306
TCM 35, 295, 296
Testosteron 5, 13, 21, 22, 24, 25, 30, 39, 43, 49, 55, 56, 60, 62–65, 69, 71–73, 75, 76–82, 84–87, 99, 118, 139, 166, 167, 181, 296, 310, 311
Testosteronrückgang 77
Testosteronspiegel 21, 22, 73–85, 87, 122, 186, 310
Testosteronvorteil 21, 22
TNF-alpha-Spiegel 181
Transfette 143, 172, 329
Triglyceride 46, 104, 177, 328
Triphala 164

Unfruchtbarkeit 36, 80, 207

Verstopfung 35, 36, 47, 164, 175, 199
Vitamin D 67, 307, 309

Wachstumsfaktoren 306
Wachstumshormon 5, 13, 21, 24, 25, 30, 39, 43, 45, 49, 53, 55–57, 59, 60–64, 66, 67, 69, 72, 77, 99, 100, 118, 119, 122, 145, 161, 162, 170, 187, 303
Wachstumshormonmangel 63, 64, 145
Wasser 148, 149, 155, 159, 163–165, 167, 168, 172, 177, 198, 199, 219, 220, 221, 225, 226, 229, 230, 239, 243, 244, 247, 249, 250–253, 255, 259, 261, 262, 266, 270–272, 275, 276
Weißes Fett 170

Xenobiotika 162

Yoga 112, 167, 171, 213, 219, 283

Zirkadianes Intervallfasten 155, 169, 189
Zöliakie 37

INHALT

TEIL I FRAUEN, ERNÄHRUNG UND HORMONE VERSTEHEN

Einleitung: Die Sprache der Hormone ▪ 9

1 Die Wahrheit über Frauen, Hormone und Gewicht ▪ 33

2 Wie das Wachstumshormon schlank hält ▪ 53

3 Testosteron: Nicht nur Männer brauchen es! ▪ 71

4 Das Keto-Paradox ▪ 89

TEIL II DAS VIERWÖCHIGE GOTTFRIED-PROGRAMM

5 Wie Sie anfangen und was Sie essen sollten ▪ 109

6 Entgiftung, zirkadianes Fasten und Fehlerbehebung ▪ 154

7 Die Umstellungsphase des Stoffwechsels ▪ 183

8 Integration in eine neue Ernährungsweise ▪ 206

9 Rezepte und Menüpläne ▪ 215

Bezugsquellen und weiterführende Nutzerhinweise ▪ 279

Danksagung ▪ 285

Referenzen und Anmerkungen ▪ 287

Stichwortverzeichnis ▪ 341

Über die Autorin ▪ 344

TEIL I

Frauen, Ernährung und Hormone verstehen

EINLEITUNG:
Die Sprache der Hormone

Kaum etwas wird so missverstanden wie der Zusammenhang zwischen Ernährung und den weiblichen Hormonen. Immer wieder erlebe ich es in meiner Praxis: Frauen kommen zu mir, weil sie erschöpft, übermüdet und reizbar sind. Und nebenbei klagen sie noch darüber, dass sie Pfunde zugelegt haben, die sie nicht loswerden, obwohl sie Sport treiben und versuchen, sich richtig zu ernähren. Häufig setzen die Probleme ein, wenn die Frauen Mitte dreißig sind. Meinen Patientinnen fällt es schwerer, ein gesundes Gewicht zu halten, und die zusätzlichen Pfunde, die über Weihnachten auf die Rippen kamen, halten sich trotz großer Disziplin im Januar hartnäckig. Die Diätpläne, mit denen sie in der Vergangenheit gute Ergebnisse erzielten, funktionieren jetzt nicht mehr. Sie sind enttäuscht, weil Diäten, die bei männlichen Kollegen oder auch dem Partner Erfolge zeigen, bei ihnen längst nicht so gut gelingen.

Meine Patientinnen sind dann meist überrascht, wenn ich ihnen erkläre, dass die Lösung für ihre Symptome nicht darin liegt, Kalorien zu zählen oder stundenlang auf dem Laufband zu trainieren, sondern darin, die Sprache der Hormone zu lernen.

Ich weiß genau, was Sie jetzt denken: Hormone? Ja, richtig. Hormone!

Als approbierte Ärztin, die seit mehr als 25 Jahren Medizin und seit 15 Jahren personalisierte Medizin praktiziert, kann ich Ihnen deutlich

sagen, dass Sie keine echte Gesundheit erreichen können, wenn Ihr Hormonhaushalt nicht im Gleichgewicht ist. Doch ich kann Ihnen dabei helfen, dies zu erreichen, und zwar mit der Anwendung einer Wissenschaft, die den Körper respektiert.

Was genau meine ich damit? Wenn Ihre Ernährungsweise und Ihr Lebensstil die Produktion Ihrer Hormone unterstützen, unterstützen Ihre Hormone auch Sie. Das ist wie eine kühle Brise an einem heißen Sommertag, wenn Ihr Essen Ihrem Körper sagt, er soll Fett verbrennen und die Gesundheit fördern. Sie legen sozusagen den Stoffwechselschalter um, und Ihr Körper verändert sich. Gerade wenn man das 35. Lebensjahr hinter sich hat und die Zahl auf der Waage kaum noch nach unten geht, ist dies besonders wünschenswert.

Warum stagniert die Zahl auf der Waage? Weil Ihr Stoffwechsel zum Stillstand kommt. Ihr Stoffwechsel ist die Summe aller biochemischen Reaktionen in Ihrem Körper, auch derer, die mit den Hormonen zusammenhängen, und die bestimmen, wie Sie sich fühlen und wie schnell oder langsam Sie Kalorien verbrennen. Der Stoffwechsel ist die Grundlage für Ihre Gesundheit, sowohl heute als auch morgen. Wenn Sie die Sprache der Hormone lernen, können Sie den Stoffwechsel verbessern, Fett verlieren und letztlich ein gesundes Gewicht halten, indem Sie Fett verbrennen statt anzusetzen. Gleichzeitig werden Sie lästige Symptome wie Erschöpfung, Heißhungerattacken, Launigkeit und ein schwaches Immunsystem los. Viel zu viele Gesundheitspläne funktionieren nicht, weil sie von Männern für Männer entworfen wurden und nicht für die komplexen hormonellen Bedürfnisse von Frauen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie dieses Ziel auf eine Art und Weise erreichen können, die Ihre einzigartige weibliche Biologie respektiert.

WAS SOLL MAN ESSEN?

Viele meiner Patientinnen wollen wissen, was sie essen sollen, um gesund zu bleiben, sind aber verunsichert. Das kann ich ihnen nicht zum Vorwurf machen, denn es kursieren so viele widersprüchliche Aussagen über Ernährung. Außerdem hat sich im Lauf der Zeit die Antwort

auf diese Frage verändert. In den 1980ern hatten Fette einen schlechten Ruf, später war es Zucker. Als Fastenprotokolle in Mode kamen, lag der Fokus nicht mehr darauf, was man essen sollte, sondern wann man essen sollte. Häufig berichten mir Patientinnen, sie hätten die verschiedensten Ernährungspläne ausprobiert, aber dennoch an Gewicht zugenommen. Oder sie sind mit den zahlreichen Möglichkeiten überfordert, sodass sie bei ihrem üblichen Essenstrott bleiben, weil sie einfach nicht wissen, welches Ernährungsprogramm das richtige für sie ist.

Was man nicht essen soll, ist leicht zu sagen. Fakt ist, dass es eine enge Verbindung zwischen dem Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln, Gewichtszunahme und einem schlechten Immunsystem gibt. Mehr als die Hälfte der Kalorienzufuhr der US-Amerikaner und vieler anderer westlicher Länder stammt mittlerweile aus ultraverarbeiteten Lebensmitteln: Chips, Limonade, Kekse, Süßigkeiten und andere gentechnisch veränderte Nahrungsmittel. Die Ergebnisse sind eindeutig. Die USA wurden während der Corona-Pandemie härter getroffen als viele andere Länder. Außerdem sind die Zahlen für Gewichtszunahme, Fettleibigkeit, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen, Krebs und Depressionen hoch. Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, sorgen dafür, dass wir außergewöhnlich ungesund und somit anfällig für chronische Erkrankungen und Viren wie Corona sind.

Wie lautet nun meine Antwort auf die uralte Frage, was wir essen sollen? Essen Sie für Ihre Hormone!

Essen ist das Rückgrat der Hormone, die Ihr Körper bildet. Was Ihre Gesundheit und Ihren Stoffwechsel anbelangt, so ist Nahrung Medizin. Ich werde die Verwirrung darüber, was gesund ist und was nicht, noch aufklären und Ihnen jegliche Unterstützung liefern, die Sie benötigen, um Erfolge zu erzielen. Ich werde Ihnen ein bewährtes Ernährungsprogramm an die Hand geben, das speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Hormone zugeschnitten ist und Ihnen innerhalb von vier Wochen zu einer besseren Gesundheit verhilft.

Zu Beginn möchte ich sagen, dass gesunde Fette äußerst wichtig für das langfristige hormonelle Gleichgewicht sind. Gesunde Fette machen Sie satter, und sie verlangsamen oder beseitigen die Blutzu-

ckerspitzen, die dazu führen können, dass Sie Fett anreichern. Sie benötigen auch eine moderate Proteinmenge – nicht so viel, dass sich das Protein in Zucker umwandelt, aber auch nicht so wenig, dass Ihre Muskeln abbauen. Außerdem sind manche Richtlinien wichtig, von denen Sie sicher schon gehört haben, zum Beispiel, dass man Zucker und ein Übermaß an raffinierten Kohlenhydraten vermeiden soll, dass man gesunde Fette wie hochwertiges Olivenöl (Öl aus kaltgepresstem, rein mechanischem Verfahren, in der Regel deklariert als »natives Olivenöl extra«, Anm. d. Verlags) und Avocadoöl verwenden sollte, aber auch, dass bestimmte Fastenpläne eine wichtige Rolle spielen. Diese Strategien habe ich zu einem umfangreichen Programm zusammengefasst, das ich das »Gottfried-Programm« nenne. Mit diesem Ernährungsprogramm können Sie Ihren Stoffwechsel so umstellen, dass er nicht mehr starr und unflexibel ist, sondern dynamisch reagieren kann. Dadurch verlängern Sie Ihre Gesundheitsspanne (damit ist die Zeitspanne gemeint, in der Sie innerhalb Ihrer Lebensdauer gesund bleiben), unterstützen Ihr Immunsystem und verbessern Ihre Gesundheit insgesamt.

WIE ICH MICH MIT MEINER ERNÄHRUNG ENTWICKELTE

Antworten auf Ernährungsfragen bekam ich nicht an der Harvard Medical School oder der University of California in San Francisco, wo ich mein Praktikum und meine Facharztausbildung in Geburtshilfe und Gynäkologie absolvierte. Während meines Medizinstudiums wurden Ansätze, die auf Ernährung und eine Veränderung des Lebensstils abzielten, zwar geduldet, aber nicht wirklich gefördert. Diese desinteressierte Haltung war für mich immer ein wissenschaftlicher Widerspruch. Seitdem hat sich bei diesem Thema jedoch viel getan. Wir wissen heute, dass eine bessere Ernährung und ein angemessener Lebensstil die beste Krankheitsprävention sind, umgekehrt Krankheiten damit aber auch rückgängig gemacht werden können, wenn man sich auf Lebensstilveränderungen einlässt. Diese Tatsache wurde mehrfach

wissenschaftlich bewiesen, auch wenn die Schulmedizin diese Entdeckungen lange Zeit ignorierte.

Schauen wir uns zum Beispiel das Hormon Insulin an, von dem Sie bestimmt schon gehört haben. Die Hauptaufgabe von Insulin ist, dafür zu sorgen, dass Glukose in Ihre Zellen gelangt, wodurch gleichzeitig der Glukosespiegel im Blut absinkt. Es ist ein wichtiges Hormon für die Behandlung und Prävention von Diabetes. Die Fachliteratur zeigt auf, dass Ernährungs- und Lebensstilansätze bei Diabetes – einer Erkrankung, bei der die Zellen nicht mehr auf Insulin reagieren – besser funktionieren als Medikamente.[1] Dies liegt möglicherweise daran, dass diese beiden Faktoren nicht in die normale Biochemie eingreifen, sondern stattdessen dafür sorgen, dass der Patient wieder in den Zustand des physiologischen Gleichgewichts, der sogenannten Homöostase, zurückfindet. Trotzdem haben nur wenige Ärzte (mich selbst eingeschlossen) gelernt, wie man eine Ernährungsanpassung wirkungsvoll einsetzt oder wie Ratschläge zu Verhaltens- und Lebensstiländerungen lauten.

Darum habe ich mir all das selbst beigebracht. Zum Glück stand mir eine ideale Patientin zur Verfügung, die unter zahlreichen hormonellen Problemen litt: ich. Mein persönlicher Kampf, meine Hormone ins Gleichgewicht zu bekommen, hat meine Karriere als Ärztin und Autorin angespornt. Ich schreibe über dieses Thema als Ärztin und Wissenschaftlerin, bin selbst aber auch ein Fallbeispiel.

An der medizinischen Hochschule lehrte man mir, Patienten, die abnehmen wollten, zu raten, sie sollten mehr Sport treiben und weniger essen. Als ich selbst diesen Rat befolgte, verschlechterte ich dadurch mein hormonelles Ungleichgewicht noch mehr, denn bei diesem Konzept wird die entscheidende Rolle, die Stoffwechselhormone spielen, und wie sie speziell bei Frauen funktionieren, nicht berücksichtigt. Als ich in meinen Dreißigern war, litt ich plötzlich an Depressionen, dem prämenstruellen Syndrom und zu viel Bauchfett. Ich kämpfte mit meinem Gewicht, weil meine Testosteron-, Wachstumshormon-, Östrogen- und Progesteronspiegel zu niedrig und meine Insulin- und Cortisolspiegel zu hoch waren. Dadurch war ich schon wegen Kleinigkeiten gestresst. Ich trainierte stundenlang, ohne dass sich etwas auf der Waage oder in meiner Muskulatur tat. Ich ernährte mich größtenteils vegan und be-

KAPITEL 1

DIE WAHRHEIT ÜBER FRAUEN, HORMONE UND GEWICHT

Gib mir die Gelassenheit, die Hormone hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ich nenne dies das Gelassenheitsgebet für die Hormone. Warum ich ein Gebet anführe? Wenn Sie jemals hormonell bedingt zugenommen haben, kurz vor Ihrer Periode aus unerklärlichen Gründen plötzlich fünf Pfund mehr wogen oder an PMS oder schlaflosen Nächten litten, weil sich Ihre Hormone veränderten, werden Sie es wohl verstehen.

Unsere Hormone herrschen über unseren Körper, bestimmen, was wir denken und fühlen und wie wir aussehen. Und auch wenn ich nicht die Zeit zurückdrehen und Ihnen die Hormone zurückgeben kann, die Sie mit Anfang zwanzig hatten (und leider auch nicht den schnellen Stoffwechsel, der damit verbunden war), so lautet die gute Nachricht doch, dass wir wissenschaftlich basierte Leitfäden haben, um die wichtigsten Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mein Ziel mit diesem Buch ist, Ihnen alles an die Hand zu geben, was Sie benötigen, um genau das zu erreichen. Und darum geht es in dem Gelassenheitsgebet für die Hormone.

Menschen mit einer endokrinen Störung, wie hormonelles Ungleichgewicht auch genannt wird, haben am häufigsten mit Gewichtsproble-

men zu kämpfen. Insbesondere Frauen sind davon betroffen. Diejenigen meiner Patientinnen mit den hartnäckigsten Problemen, abzunehmen, haben alle diese endokrine Störung. In diesem Buch werden Sie ihre Geschichten kennenlernen und erfahren, wie sie letztlich ihren Frust in Erfolg wandeln konnten.

Hier ist das Gelassenheitsgebet in Aktion:

Melissa und ich saßen in meiner Praxis und schauten uns das Ergebnis ihrer Hormonuntersuchungen an. Melissa berichtete über leichte Veränderungen bei ihrer Periode, was darauf schließen ließ, dass bei ihr der Übergang in die Perimenopause eingesetzt hatte. Mit 38 hatte Melissa rund 15 Kilo Übergewicht und einen Taillenumfang von 100 Zentimetern. Sie erzählte mir, sie hätte schon alles probiert, um abzunehmen. Sie bat mich: »Erklären Sie mir, was ich bei meinen Hormonen ändern kann und was nicht. Ich weiß, dass ich mit zunehmendem Alter den Kurs nicht mehr groß korrigieren kann. Aber wenn ich die Änderungen durchziehe, die Sie empfehlen, nehme ich dann ab? Oder habe ich hormonelle Probleme, die man nicht mehr in den Griff bekommen kann?«

Nein! Ihre Hormone sind nicht irreparabel. Wie die meisten meiner Patientinnen, die übergewichtig oder fettleibig sind oder nur unter großen Mühen ein gesundes Gewicht halten können, kämpfte Melissa mit ihrem hormonellen Ungleichgewicht. (Neben den Veränderungen bei der Regelblutung war das verräterische körperliche Anzeichen bei Melissa ihre apfelförmige Figur – ein gängiger Ausdruck dafür, wenn jemand um die Körpermitte herum breiter ist und der Taillenumfang geteilt durch den Hüftumfang bei über 0,85 liegt. Bei Melissa betrug das Verhältnis von Taille zu Hüfte 0,92.) Nach einiger medizinischer Detektivarbeit fanden wir bei ihr Probleme mit Insulin und der Schilddrüse – zwei der häufigsten hormonellen Ungleichgewichte, die eine Gewichtsabnahme erschweren. Meiner Erfahrung nach ist Insulin das größte Problem, aber Schilddrüsen- und Geschlechtshormone kommen direkt danach und hängen damit zusammen.

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin ist dies ein Anzeichen für eine Leber-Qi-Stagnation (Qi wird übrigens »Tschi« ausgesprochen) und meinem Empfinden nach ein Hinweis darauf, dass ihre Hormone nicht im Gleichgewicht waren.

Die Leber, Hormone und Traditionelle Chinesische Medizin

Auch wenn ich keine Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) praktiziere, habe ich im Laufe der Jahre einiges von dieser alten Heilslehre gelernt. Laut TCM steht eine Leber-Qi-Stagnation (LQS) meist mit allen Arten von hormonellen Ungleichgewichten im Zusammenhang. Zu Anfang kommt es zum prämenstruellen Syndrom und unregelmäßigen Zyklen, aber wenn die Frau in die Perimenopause kommt, ist wahrscheinlich noch so einiges anderes mit im Spiel. In der TCM wird die Leber durch ihre Funktion bestimmt und entspricht nicht dem anatomischen Organ, das die westliche Medizin als die Leber kennt. Die Lebenskraft der Leber, auch bekannt als Qi, kann aufgrund von Stress oder Angst stagnieren. Ist das Qi richtig im Fluss, sind die Dinge in Harmonie und funktionieren ordnungsgemäß. Wird dieser Fluss jedoch blockiert, kommt es zu Problemen.

Das Leber-Qi ist für die Bewegung von Qi durch den ganzen Körper zuständig. Stagniert es, können Frauen unter Stimmungsschwankungen, sich leicht entladender Frustration, Verstopfung, dem prämenstruellen Syndrom, unregelmäßiger Periode und anderen Problemen leiden. (In den Anmerkungen erfahren Sie mehr darüber, was meine Akupunkteurin Emily Hooker zur Leber-Qi-Stagnation zu sagen hat.)[1]

Der folgende Fragebogen soll Ihnen dabei helfen, herauszufinden, ob die Ursache für Ihr hartnäckiges Gewichtsproblem möglicherweise mit einem hormonellen Ungleichgewicht zusammenhängt.

Fragebogen zu Ihren Stoffwechselhormonen

Leiden oder litten Sie in den vergangenen sechs Monaten an einem oder mehreren der folgenden Symptome?

- Nehmen Sie seit der Geburt eines Kindes, der Perimenopause oder der Menopause kontinuierlich an Gewicht zu?

- Leiden Sie an hohem akutem Stress oder an zwar geringggradigerem, aber ständigem Stress? Machen Sie sich über Kleinigkeiten Sorgen?
- Haben Sie hohen Blutdruck? Dieser wird wie folgt definiert: ein systolischer Blutdruck von über 120 oder ein diastolischer Blutdruck von mehr als 80.[2]
- Liegt Ihr Body-Mass-Index bei 25 oder höher? (Ihren BMI können Sie mit einem Online-Rechner oder mit Hilfe dieser Formel berechnen: BMI = Körpergewicht (in Kilogramm) geteilt durch Körpergröße (in Metern) zum Quadrat.)
- Haben Sie jemals über Nacht 1,5 bis 2,5 Kilo zugenommen? Oder 2,5 bis 3,5 Kilo während der Menstruation?
- Sind Sie zu irgendeinem Tageszeitpunkt erschöpft, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?
- Leiden Sie an dünner werdendem Haar, Ausfall des äußeren Drittels der Augenbrauen, aufgedunsenem Gesicht, trockener und spröder Haut, Verstopfung, Mangel an Energie, Unverträglichkeit gegenüber Kälte, Unfruchtbarkeit, starker Menstruation, Karpaltunnelsyndrom oder einer Kombination dieser Dinge?
- Haben Sie das Gefühl, dass irgendetwas Ihre Gewichtsabnahme verhindert, egal was Sie alles ausprobieren?
- Haben Sie Probleme, eine Diät durchzuhalten, indem Sie zwar wissen, was Sie tun sollen, sich aber nicht langfristig an den Plan halten können und darum immer wieder dieselben 2,5 bis 5 Kilo abnehmen?
- Achten Sie auf Clean Eating, also den Konsum von frischen, naturbelassenen Nahrungsmitteln, haben aber das Gefühl, dass sich das nicht in der Zahl auf der Waage widerspiegelt?
- Haben Sie Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßigkeiten, Schokolade, Käse oder Brot?

- Haben Sie es mit einer strikten Keto-Diät ausprobiert, die aber nicht funktioniert hat? Sie haben nicht so viel Gewicht verloren, wie anfangs erwartet, hatten nicht das Gefühl von geistiger Klarheit, erreichten ein Plateau oder nahmen sogar zu?
- Wurde bei Ihnen die Diagnose Hashimoto, Zöliakie, rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, systemischer Lupus erythematodes (SLE), Psoriasis oder eine andere Autoimmunerkrankung gestellt?
- Hat sich Ihr Appetit verstärkt? Sind Sie nach einer normalgroßen Essensportion, die Sie früher gesättigt hat, noch immer hungrig?
- Ist Ihr Blutzucker gestiegen? Ist Ihr Nüchternblutzucker höher als 85 mg/dl, was meiner Meinung nach nicht mehr im optimalen Bereich liegt? Oder haben Untersuchungen Ihres Arztes ergeben, dass er höher als 99 mg/dl ist, was im Prädiabetes- oder Diabetesbereich liegt?
- Haben Sie seit einer Geburt oder der Perimenopause Probleme, nachts durchzuschlafen, oder fühlen Sie sich gestresster oder sogar beides?
- Haben Sie vermehrt Fettansatz im Bauchbereich? Beträgt Ihr Taillenumfang mehr als 88 Zentimeter bei Frauen oder 100 Zentimeter bei Männern? (Eine andere Möglichkeit, diesen zu messen, ist ein Verhältnis von Taille zu Hüfte, das bei Frauen über 0,85 und bei Männern über 0,90 liegt.)
- Schauen Sie sich Ihre Haut im Halsbereich an und da, wo Ihre Haut Falten aufweist, zum Beispiel in der Achselhöhle. Sehen Sie dort dunklere und samtartige Stellen, was als *Acanthosis nigricans* bekannt ist?

Interpretation Ihrer Ergebnisse

Wenn Sie fünf oder mehr der obigen Fragen mit Ja beantwortet haben, leiden Sie wahrscheinlich an einem hormonellen Ungleichgewicht, das Ihr Gewicht und Ihren Stoffwechsel beeinträchtigt. Aber keine Panik, wenn das auf Sie zutrifft. Meine Praxis ist voll von Frau-

en mit einem hormonellen Ungleichgewicht. Insgesamt haben rund 80 Prozent von ihnen ein Ergebnis von mindestens fünf Punkten, und Labortests bestätigen, dass ein oder mehr Stoffwechselhormone aus dem Gleichgewicht geraten sind. Mein persönliches Ergebnis lag bei zehn Punkten, ehe ich mein Programm für Stoffwechselhormone entwickelte.

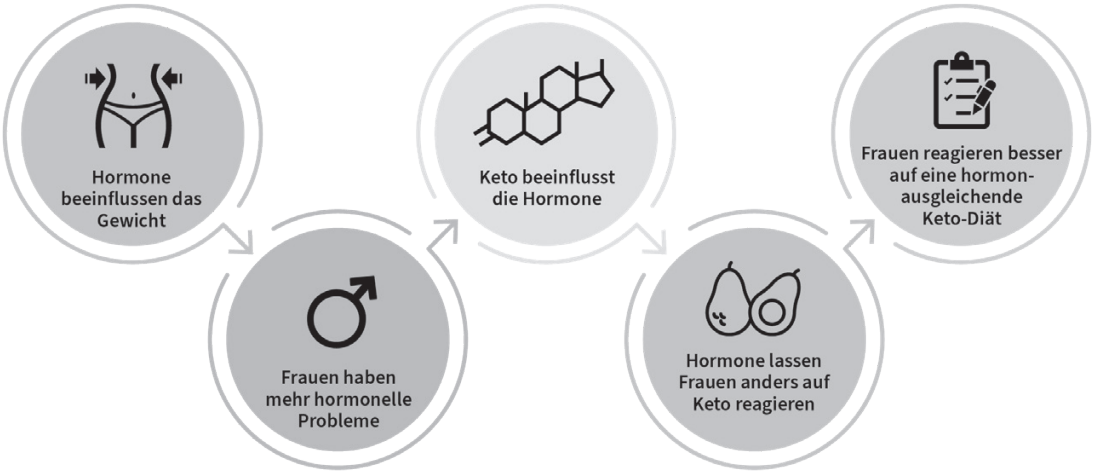
FÜNF GRUNDSÄTZE ZUM THEMA FRAUEN UND GEWICHT

Als ich Ende dreißig war, kam meine zweite Tochter auf die Welt und meine Hormone spielten verrückt. Plötzlich hatte ich keinen Einfluss mehr auf mein Gewicht. Im Nachhinein gesehen lag das wahrscheinlich an einer Kombination aus zu viel Stress, meinen grenzwertigen Blutzuckerwerten während der Schwangerschaft, den Anforderungen als Mutter und der Tatsache, dass ich älter wurde. Doch aufgrund dieser Erfahrung verlagerte ich in meiner Karriere den Fokus von der Gynäkologie hin zur personalisierten Medizin und legte einen Schwerpunkt auf das Verständnis der Zusammenhänge von Gewichtsproblemen und weiblichem Hormonhaushalt. Nicht jede Frau durchläuft eine Phase, in der die Hormone verrücktspielen, aber viele tun es.

Wie ich in der Einleitung beschrieb, sind die Hormone wie ein inneres Symphonieorchester, das rund um die Uhr für die Zellen spielt. Wenn die innere Melodie rhythmisch und harmonisch ist, sind Sie widerstandsfähig und Ihr Stoffwechsel flexibel. Ist die Melodie allerdings so wie meine im Alter von 39 Jahren, kann sie sich wie Lärm anhören: Die Klarinette ist zu leise, das Cello zu laut und der Takt vollkommen falsch. Zwar haben Sie den Eindruck, mit Ihrer Ernährung und Ihrem Training alles richtig zu machen, aber es zeigen sich keine Erfolge. Die Symphonie zu dirigieren, scheint sich Ihrer Kontrolle entzogen zu haben, aber in Wahrheit haben Sie mehr Macht, als Ihnen bewusst ist, um Ihre Hormone in Einklang zu bringen, indem Sie nämlich Ihren Lebensstil verändern.

Meinen langjährigen Erkenntnissen nach ist das Verständnis dieser

fünf Prinzipien grundlegend, wenn man sein Hormonkonzert in den Griff bekommen will:



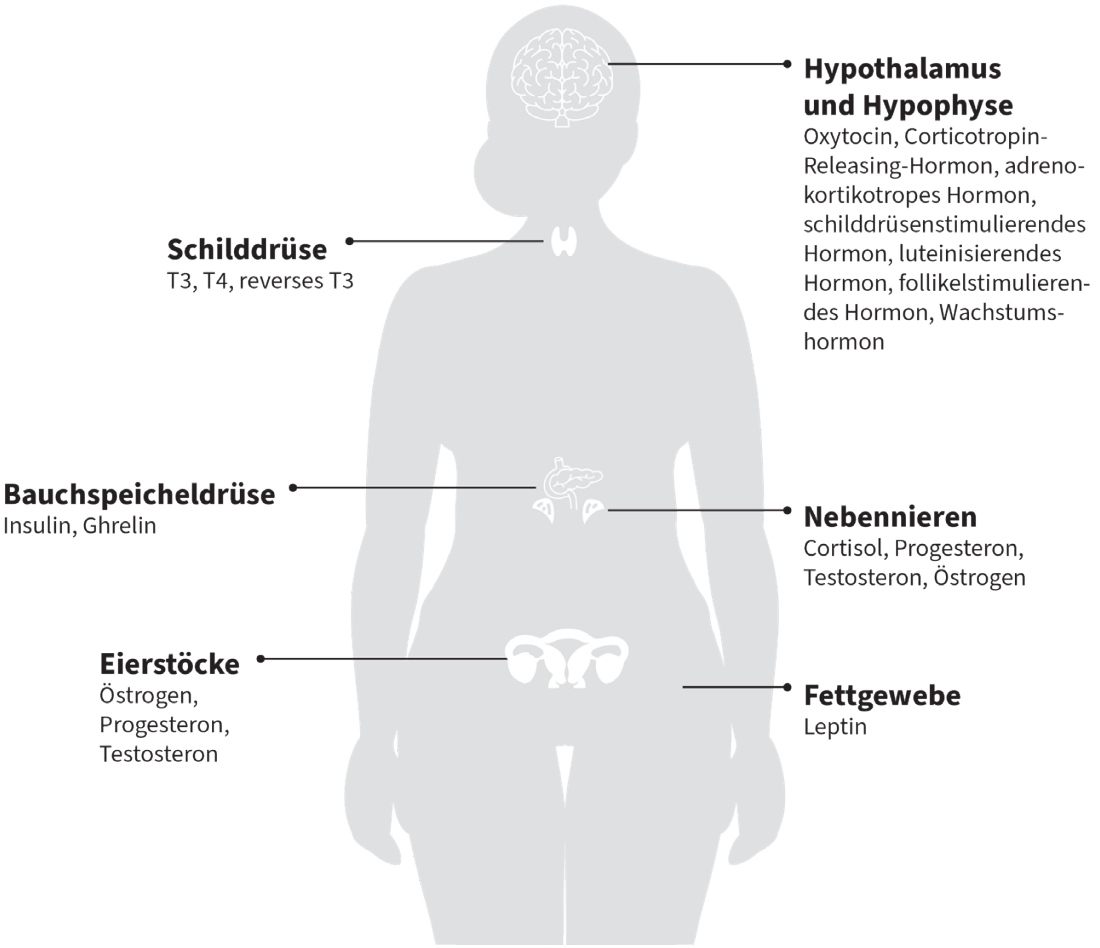
1. Hormone beeinflussen das Gewicht.
2. Frauen leiden unter mehr hormonellen Problemen als Männer.
3. Die Keto-Diät beeinflusst die Hormone.
4. Aufgrund ihrer Hormone reagieren Frauen anders auf die Keto-Diät als Männer.
5. Zwar können sich Frauen einer Keto-Diät unterziehen, aber sie fahren besser mit einer hormonausgleichenden Variante, wie dem Gottfried-Programm.

1. Hormone beeinflussen das Gewicht

Mehrere Hormone sind an der Steuerung des Gewichts, der Flüssigkeitsretention (Wassereinlagerung) und der Fettmenge im Körper beteiligt. Es ist das Fett, insbesondere das viszerale Fett um die Hüfte, das besonders besorgniserregend ist. In diesem Abschnitt möchte ich den Zusammenhang zwischen Ihrem Fett, Ihren Hormonen und Ihrer Gesundheit ein für alle Mal aufklären.

Um welche Hormone geht es? Die Liste ist lang: Insulin, Cortisol, die Schilddrüsenhormone, Testosteron, Östrogen, Progesteron, das Wachstumshormon (auch bekannt als GH oder hGH, Abk. von »human

Growth Hormone«) und Leptin. (Das folgende Diagramm zeigt einige dieser Hormone und wo sie im endokrinen System – der Reihe an Drüsen, die die verschiedenen Hormone produzieren, die in Ihrem Körper zirkulieren – produziert werden.) Das hormonelle Ungleichgewicht, das an der Spitze steht, ist die Insulinresistenz, welche dazu führt, dass die Körperzellen Insulin gegenüber weniger empfindlich reagieren. Dann muss die Bauchspeicheldrüse mehr und mehr Insulin produzieren, um Glukose in die Zellen zu bringen. Eine Insulinresistenz hängt stark mit einer Gewichtszunahme und viszeralem Fett zusammen.[3]



Hormone sind chemische Botenstoffe – so etwas wie Textnachrichten, die in Ihrem Bauch von einer Station zur anderen versendet werden. Sie haben bestimmte Funktionen, beispielsweise Ihre Stimmung zu stabilisieren, dafür zu sorgen, dass Ihre Haut glatt ist oder dass Sie

im Fitnessstudio Muskeln aufbauen, oder Ihnen signalisieren, dass Sie mehr essen sollen. Sind Ihre Hormone in Ordnung, können Sie ein gesundes Körpergewicht erreichen und halten. Sie können nachts gut schlafen und wachen erfrischt auf. Sie sind nicht reizbar, ängstlich oder fett.

Zurück zur Symphonie der Hormone: Der Dirigent des Orchesters ist unser Gehirn, insbesondere der Hypothalamus und die Hypophyse. Das Gehirn kommuniziert mit den anderen Organen des endokrinen Systems, wie zum Beispiel den Nebennieren (Blechbläser), Eierstöcken (Hoden bei Männern; Holzbläser), der Schilddrüse (Schlagzeug) und dem Fettgewebe (Streicher). Aber der Dirigent ist verletzbar. Schlechte Ernährung, zu viel Alkohol und übermäßiger Stress beeinträchtigen seine Funktion.

Ist der Dirigent in Topform, gut genährt und belastbar, sind die Hormone im Gleichgewicht und die Musik wunderschön. Ihre üblichen Strategien, um abzunehmen, funktionieren – so wie es bei mir mit Anfang dreißig der Fall war, als ich noch keine Kinder hatte. Ist aber der Dirigent aus dem Gleichgewicht geraten, so sind es auch die Hormone. Sie können sich einzeln gegen den Gewichtsverlust verschwören, sich aber auch gegenseitig so beeinflussen, dass sich die Situation verschlimmert. Beispielsweise traten Melissas Schilddrüsenprobleme nicht allein auf. Ihr hoher Insulinspiegel und ihre Fettpölsterchen verschlechterten ihre Schilddrüsenfunktion.[4] Noch unfairer wurde das Ganze dadurch, dass ihr Übergewicht dazu führte, dass die Wahrscheinlichkeit für weitere Schilddrüsenprobleme stieg.[5] Zum Glück unterstützt das Gottfried-Programm Ihr Gehirn dabei, die Symphonie mit Leichtigkeit und Anmut zu dirigieren, sodass Ihr Körper wieder in einen Zustand der Ausgeglichenheit und Gesundheit zurückkehren kann.

Es gibt viele häufige endokrine Probleme, die zu einer Resistenz gegen Gewichtsverlust führen können, beispielsweise Schilddrüsenprobleme und Insulinresistenz. Sie alle können durch eine Unzahl verschiedener Faktoren hervorgerufen werden, darunter hoher Stress und Umweltchemikalien (wie man sie in Körperpflegeprodukten, Reinigungsmitteln und Nahrungsmitteln findet), die bestimmte Hormone stören.

Schokoladen-Avocado-»Eis«

Für alle Eisliebhaber ist diese Alternative weitaus nährstoffreicher.

ergibt 2 bis 4 Portionen

1 Avocado, halbiert, entkernt, geschält und gehackt
1 Dose (400 g) Vollfett-Kokosmilch
50 g ungesüßtes Kakaopulver
60–125 ml Erythrit-Süßungsmittel oder Mönchsfruchtextrakt
125 ml gefiltertes Wasser
2 TL Vanilleextrakt
½ TL Meersalz

1. Avocado und Kokosmilch in einer Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren. Restliche Zutaten hinzufügen und rund zwei Minuten glatt pürieren. Möglicherweise müssen Sie zwischendurch anhalten und das, was sich an den Seiten festgesetzt hat, wieder hinunterschieben. Das »Eis« auf eine der folgenden Arten einfrieren:
2. MIT DER EISMASCHINE
   Mischung in den mit der Eismaschine gelieferten Behälter geben und zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie vor dem Einfrieren fest wird. Dann nach den Anweisungen des Herstellers einfrieren.
3. MIT DER HAND
   Mischung in ein gefriersicheres Gefäß füllen und eine Stunde lang einfrieren. In den nächsten 3 bis 4 Stunden die Mischung alle 20 Minuten aus dem Tiefkühlfach nehmen und leicht verquirlen, damit sie kein Eis ansetzt. Die Masse sollte nach jedem Schlagen eindicken, bis sie fest genug ist, um sie zu löffeln.
4. Vor dem Servieren das »Eis« kurz antauen lassen, ungefähr 5 bis 10 Minuten.

Avocado-Limetten-Sorbet

Erfrischend und leicht.

ergibt 2 bis 4 Portionen

2 reife Avocados, halbiert, entkernt, geschält und gehackt

500 ml ungesüßte Mandelmilch (oder gefiltertes Wasser, wenn Sie einen leichteren Geschmack und eine eisigere Textur wünschen)

60–125 ml Xylit- oder Erythrit-Süßungsmittel oder Mönchsfruchtextrakt

2 EL frischer Limettensaft

1 EL Zitronenabrieb

½ TL Meersalz

1. Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Das Sorbet auf eine der folgenden Arten einfrieren:
2. MIT DER EISMASCHINE
   Den mit der Eismaschine gelieferten Behälter abkühlen und anschließend die Mischung hineingeben. Eis nach den Anweisungen des Herstellers einfrieren.
3. MIT DER HAND
   Mischung in ein gefriersicheres Gefäß geben und 1 Stunde lang einfrieren. In den nächsten 3 bis 4 Stunden die Mischung alle 20 Minuten aus dem Tiefkühlfach nehmen und leicht verquirlen, damit sie kein Eis ansetzt. Sie sollte nach jedem Schlagen dicker werden, bis sie fest genug ist, um sie zu löffeln.
4. Am besten innerhalb von 24 Stunden verzehren.

MENÜPLÄNE

Omnivor

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	Eiskaffee-Kollagen-Shake (Seite 223)	Grünes Rührei (Seite 229)	Dunkelgrüner Shake (Seite 227)	Schakschuka (Seite 233)	Avocado-Toast (Seite 229)	Karottenkuchen-Shake (Seite 227)	Mandelbutter-Kakaonibs-Shake (Seite 224)
Mittagessen	Little Gem-Salat (Seite 237), moderate Proteine (Huhn, Lachs, quecksilberarmer Thunfisch)*	Slowcooker-Hühnchen, Spaghettikürbis (Rest)	Sauerampfersuppe (Seite 255), Hähnchensticks mit Nusskruste (Reste)	Knackiger Gurkensalat mit Tahini-Dressing (Seite 239)	Gebackene Jerusalem-Artischocken mit Thymian und Zitrone (Seite 270), Räucherlachs	Thailändische Kokossuppe mit Huhn (Reste)	Grüner Salat mit Marcona-Mandeln (Seite 236), Gazpacho (Seite 254)
Abendessen	Slowcooker-Hühnchen (Seite 267), Spaghettikürbis, Artischocke	Avgolemono-Suppe (Seite 248), grüner Salat, Nut-Crusted Hähnchensticks mit Nusskruste (Seite 268)	»Taco«-Salat (Seite 240)	Rinder- und Gemüseeintopf (Seite 268), grüner Salat	Thailändische Kokossuppe mit Huhn (Tom Kha Gai) (Seite 256)	Lachs mit Mandelkruste (siehe Variante von Heilbutt mit Mandelkruste (Seite 264), geraspelter Blumenkohl	Eier-Avocado-Auflauf (Seite 234), Avocado, grüner Salat

* Erinnerung: Ich empfehle 10–20 Prozent Kalorien aus Kohlenhydraten, 20 Prozent Kalorien aus Proteinen und die übrigen 60–70 Prozent aus Fetten.

STICHWORTVERZEICHNIS

Adrenalin 60
Alkohol 27, 41, 46, 67, 105, 131, 132, 146, 167–169, 175, 176, 193, 194, 196–199, 205, 268, 337
Alkoholabhängigkeit 198
Alpha-Linolsäure 180
Alpha-Liponsäure 179, 180
Altern 76
Alzheimer 80, 90, 100, 114, 160, 171, 198, 318, 328, 329, 337, 342
Aminosäuren 231, 327
Androgen 76, 310, 311, 312, 317
Anti-Baby-Pille 14, 85
Anti-Thyreoglobulin-Antikörper 306
Autoimmunerkrankungen 21, 100, 194
Autophagie 170

Ballaststoffe 26, 48, 49, 51, 123, 128, 130–132, 140, 143, 148, 220, 239, 259, 285, 293, 325, 327
Ballaststoffmangel 26
Bauchfett 13, 25, 42, 46, 58, 62, 65, 96, 111, 124, 154, 181, 207
Bauchspeicheldrüse 40, 55
Berberin 180, 338
Beta-hydroxybutyrat 292
Biotin 180
Bisphenol A (BPA) 84, 162
Blähungen 135, 192
Blutdruck 28, 36, 48, 49, 135
Blut-Hirn-Schranke 198
Bluthochdruck 29, 42, 46, 61, 94, 217
Blutzucker 29, 37, 38, 46, 60, 94, 98, 99, 106, 120, 123, 159, 160, 166, 170, 173, 176, 178, 186, 190, 191, 193, 195, 196, 200, 205, 213, 224, 284, 293, 322, 326
Body-Mass-Index (BMI) 125, 126
BPA 84, 147, 148, 162, 317, 333
Brot 82

Casein 142, 157, 194
Casomorphine 158
Cellulite 74
Cholecystokinin 199

Cholesterin 25, 46, 50, 121, 134, 138, 143, 166, 197, 294
chronische Entzündung 99, 100, 205
Cortisol 24, 27, 39, 44, 45, 48, 60, 62, 103, 106, 117, 157, 182, 296, 299, 305, 320, 322

Darmbakterien 23, 26, 168, 170, 213, 293
Dehydrierung 58, 149
Demenz 76, 171
Depression 297, 312–314, 332
DHEA 25, 49, 63, 72, 75–80, 85–87, 181, 311
Diabetes Typ 2 80, 92, 197, 314
Docosahexaensäure (DHA) 180
Dysbiose 25

Eicosapentaensäure (EPA) 180
Eierstöcke 72, 75, 77, 186
Eingeschränkte Nierenfunktion 217
Elektrolyte 149, 163, 173, 199
Endokrine Disruptoren 162
Endokrines System 51, 212
Endotoxämie 329
Entgiftung 5, 18, 26, 30, 47, 48, 64, 67, 83, 86, 101, 103, 106, 110, 117, 118, 133, 140, 147–149, 154,–156, 160, 161, 163, 165, 166, 168, 169, 173, 182, 183, 189, 198, 199, 211, 238, 330, 331
Entzündung 99, 181, 205, 293, 329
Entzündungsreaktion 101
Epilepsie 89, 128, 160
Ernährungsketose 26, 27

Fehlerbehebung 5, 103, 129, 132, 153, 154, 156, 168, 178, 182, 205, 331
Fett 10, 12, 14, 16, 20–22, 27, 29, 31, 39, 40, 43–46, 49, 51, 55, 56, 60, 62, 64, 67, 69, 71, 72, 81, 83, 84, 90, 91, 96, 99–101, 104–106, 110, 115–118, 120, 122, 127–129, 132–136, 141, 142, 146–150, 155, 156, 158, 161, 168–170, 174, 175, 177 –179, 181–183, 185, 188, 194, 198, 204, 205, 209, 219, 224, 230, 264, 270, 271, 285, 294, 307
Fettansammlung 106
Fettsäuren 21, 65, 92, 99, 100, 129, 134–138, 143, 168, 175, 180, 229, 329
Fettstoffwechselstörungen 92
Fettverbrennung 22–27, 54, 55, 60, 61, 81, 86, 91, 100, 102, 104, 110, 121, 131, 132, 185, 200, 204, 205, 328
Fettverlust 109, 170, 178, 200, 293
Fibromyalgie 61
Flüssigkeitseinlagerungen 167
Follikelstimulierendes Hormon 306
Fruchtbarkeit 79, 100

Gallenblase 50, 199, 296
Gehirnnebel 98, 105, 185, 186, 192
Gelenkschmerzen 67, 74
Gewichtheben 65, 165, 213
Gewichtszunahme 11, 19, 20, 40, 42–44, 46, 54, 65, 75, 84, 94, 99, 121, 150, 156, 162, 170, 186, 192
Ghrelin 24, 25, 27, 31, 103, 305
Giftstoffe 25, 100, 110, 117, 118,

145, 147, 148, 161, 163, 166, 198, 329, 330, 331
Gliadin 194
Gliadorphine 158
Glucomannane 259
Gluconeogenese 123, 128
Glukose 13, 15, 24, 25, 27, 40, 49, 55, 60, 62, 63, 128, 159, 160, 189, 194, 195, 198, 205, 209, 315, 322, 325, 326
Glukose-Keton-Index (GKI) 159, 194
Glukose-Keton-Verhältnis 27
Glutathion 180
Gluten 157, 193, 194, 332
Glykationsendprodukte 179
Glykogen 91
Glyphosat 161, 332

Haare 59, 73, 85, 296
Hämoglobin A1C 178, 197
Hashimoto 37, 100, 297
Heißhungerattacken 10, 36, 162, 267
Herzerkrankungen 22, 31, 46, 99, 100, 102, 105, 136, 139, 211
Herzinfarkt 45
Hirsutismus 81
Homöostase 13, 211, 216
Hormonelles Gleichgewicht 3, 30, 127, 205
Hormonersatztherapie 46
Humanes Choriongonadotropin 306
Hunger 96, 203
Hypothalamus 41, 98, 216
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse 216
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Dysfunktion 98

IGF-1 56, 60, 61, 64–66, 68, 69, 304, 306, 307
Immunsystem 10–12, 76, 79, 99, 212
Insulin 13, 24, 25, 27, 29, 30, 34, 39, 40, 43–45, 49, 50, 55, 56, 60, 62, 63, 65, 84, 103, 106, 117, 122, 130, 136, 145, 157, 167, 170, 176, 178, 181, 186, 191, 198, 200, 209, 294, 296, 297, 299, 303–306, 308, 310, 319, 320, 322, 323, 328–330, 334, 335, 342
Insulinempfindlichkeit 179
Insulinresistenz 25, 29, 40–42, 45, 51, 55, 61–63, 99, 106, 115, 124, 132, 146, 160, 170, 178, 180, 181, 192, 195, 198, 209, 211, 307, 325, 329
Intervallfasten 26–28, 64, 66, 86, 102–104, 116–118, 133, 149, 150, 155, 168, 169, 171, 173, 183, 189, 200, 209, 283, 294

Kälteintoleranz 58
Kardiovaskuläre Erkrankung 49, 50
Ketogene Ernährung 16, 18, 90–92, 95, 103, 116, 174
Ketogenes Verhältnis 27, 153, 157, 162, 204
Ketogene Wirkung 327
Ketone 16, 29, 86, 90, 121, 127, 133, 149, 158,–160, 167, 169, 176, 188, 189, 191–195, 213, 292, 328, 331
Ketonspiegel 160, 193, 195
Keto-Paradox 5, 19, 22, 89, 106, 318
Ketose 16, 26, 29–31, 86, 89, 90, 95, 100–104, 113, 123, 127, 130–132, 137, 149, 154,

157–159, 168,–170, 174–176, 178, 179, 187–191, 193, 195, 197, 203, 205, 211, 212, 217, 219, 229, 268, 280, 281
Klitoris 73, 75, 85
Kognitive Funktion 121
Kohlenhydrate 20, 25, 27, 28, 44, 45, 48, 49, 55, 78, 81, 82, 90, 95, 98–101, 104, 110, 115, 118, 120, 122–124, 128–131, 133, 138–142, 149, 151, 153, 155, 159, 167, 168, 171, 178, 185, 187, 188–192, 194, 198, 209, 221, 229, 285, 293, 327
Kohlenhydratintoleranz 131, 132, 178
Körpergröße 36, 58, 74, 125
Kräuter 4, 83, 143, 228, 229, 240, 246, 249, 250, 262, 279
Kreatin 67, 311
Kreuzblütler 161, 162, 194, 200
Kryotherapie 177, 178

L-Carnitin 177
Leber-Qi-Stagnation 34, 35, 296
Leinsamen 21, 65, 135, 138, 148, 164, 179, 200, 219, 225, 226, 246, 267, 286
Leptin 24, 25, 27, 28, 31, 40, 63, 103, 117, 122, 186, 191, 305, 324
Leptinresistenz 63, 174, 181
Libido 55, 79, 81, 87
Luteinisierendes Hormon 306

Magermasse 61, 84
Magnesium 48, 49, 163, 164, 179, 200, 242, 334
Makronährstoffe 27, 95, 119, 120, 122, 127, 129, 131, 153, 158, 159, 161, 168, 194, 283
Mariendistel 166
MCT-Öl 65, 104, 135, 164, 174, 175, 178, 179, 199, 200, 219–226, 252, 253, 259, 328, 337
MCTs 135
Mediterrane Ernährung 139, 187, 196, 197, 204
Meeresalgen 4, 242, 280, 281
Menopause 46
Menstruationszyklus 199
Metabolisches Syndrom 197, 314
Methionin 64
Mikrobiom 26, 103, 123, 162, 293
Mikronährstoffe 164
Milchprodukte 83, 141, 142, 157, 176, 191, 193, 194
Mineralstoffe 48, 136
Muskelaufbau 55, 56, 85, 123, 177
Muskeln 12, 21, 22, 40, 55, 56, 58, 60, 64, 71, 72, 76

N-Acetylcystein (NAC) 166
Nachtschweiß 71, 185, 186
Nahrungsergänzungsmittel 18, 67, 85, 87, 104, 163, 164, 166, 178, 179, 180, 200, 286
Natrium 48, 143, 217
Nebennieren 41, 72, 98, 122, 216
Nebennierenschwäche 98
Nettokohlenhydrate 27, 117, 122, 123, 125, 127, 130–133, 139, 143, 149, 150, 153, 158, 159, 167, 178, 183, 188, 190–194, 205, 219, 222, 224, 226, 228, 230, 232, 247, 285, 325, 327
Neurogenese 294
Nierenerkrankungen 164
Nierensteine 48, 50, 92
Nüchternblutzucker 29, 37, 46, 125, 135, 176, 192

Nüsse 84, 104, 135, 136, 138, 196, 197, 219, 222, 223, 225, 226, 235, 244, 246, 267, 272

Obesogene 147, 161, 162
Omega-3 65, 137, 138, 171, 180, 229, 264, 307, 311, 337, 338
Omega-6 65, 137, 180
Osteopenie 58, 71
Osteoporose 58
Östradiol 24, 43, 76, 80
Östrogen 13, 22, 24, 25, 30, 39, 43, 44, 47, 62, 63, 72, 76, 80, 87, 130, 186, 306
Östrogendominanz 115, 181
Oxidativer Stress 44
Oxytocin 167

Parkinson 90, 160, 171
PCOS 80, 81, 87, 156, 166, 181, 182, 185, 314, 338
Peptide 67, 119
Perimenopause 34, 35, 37, 43, 45, 46, 49–51, 55, 72, 94, 133, 150, 186, 296
Persönliche Kohlenhydratgrenze 23, 122, 130, 159, 176, 188–192, 196, 205, 209
Pestizide 162, 198
Phytonährstoffe 77
Porphyrie 92
Postprandialer Blutzucker 159
Präbiotika 27
Prädiabetes 29, 37, 46, 55, 61, 98, 105, 124, 176, 179, 186, 207, 322, 325
Progesteron 25, 39, 186, 296
Proteine 25, 64, 65, 78, 83, 84, 95, 122, 123, 127–132, 136, 137, 143, 146, 148, 158, 161, 172, 175, 176, 194, 219, 278, 279, 285, 315

Qi 34, 35, 296

Resistenz gegenüber Gewichtsverlust 194
Rhabdomyolyse 77
Rheumatoide Arthritis 37

Sauna 66, 165, 213, 308, 309, 334
Schlaf 36, 46, 47, 53, 57, 59, 60, 62, 124, 160, 165, 166, 175, 188, 198
Schlaflosigkeit 42, 62, 207
Schlaganfall 198
Schwermetalle 117
Schwitzen 115, 165, 173, 213
Sexualhormone 62
Sexualtrieb 14, 72, 73, 75, 76, 78, 83, 85–87
Spirulina 180, 181, 220, 227
Statine 77, 311
Stimmungsschwankungen 35, 186, 192, 207
Stoffwechselflexibilität 14, 28, 29, 86, 102, 109, 185, 189, 191, 194, 204, 209, 211
Stoffwechselhormon-Fragebogen 101
Stoffwechselumstellung 27
Stress 20, 35, 36, 38, 41–44, 46, 51, 55, 59, 60, 62, 73, 74, 79, 94, 95, 98, 100, 106, 119, 145, 156, 160, 164, 166, 167, 171, 182, 197, 198, 297, 299, 301–303, 313, 314, 329
Stresshormone 16, 167
Stuhlgang 47, 156, 163, 164, 168, 173, 175, 179, 192
Subkutanes Fett 46, 96

Sulforaphan 161
Systemischer Lupus erythematodes 37

T3 46, 79, 306, 311
T4 46, 79, 202, 306
TCM 35, 295, 296
Testosteron 5, 13, 21, 22, 24, 25, 30, 39, 43, 49, 55, 56, 60, 62–65, 69, 71–73, 75, 76–82, 84–87, 99, 118, 139, 166, 167, 181, 296, 310, 311
Testosteronrückgang 77
Testosteronspiegel 21, 22, 73–85, 87, 122, 186, 310
Testosteronvorteil 21, 22
TNF-alpha-Spiegel 181
Transfette 143, 172, 329
Triglyceride 46, 104, 177, 328
Triphala 164

Unfruchtbarkeit 36, 80, 207

Verstopfung 35, 36, 47, 164, 175, 199
Vitamin D 67, 307, 309

Wachstumsfaktoren 306
Wachstumshormon 5, 13, 21, 24, 25, 30, 39, 43, 45, 49, 53, 55–57, 59, 60–64, 66, 67, 69, 72, 77, 99, 100, 118, 119, 122, 145, 161, 162, 170, 187, 303
Wachstumshormonmangel 63, 64, 145
Wasser 148, 149, 155, 159, 163–165, 167, 168, 172, 177, 198, 199, 219, 220, 221, 225, 226, 229, 230, 239, 243, 244, 247, 249, 250–253, 255, 259, 261, 262, 266, 270–272, 275, 276
Weißes Fett 170

Xenobiotika 162

Yoga 112, 167, 171, 213, 219, 283

Zirkadianes Intervallfasten 155, 169, 189
Zöliakie 37

Sara Gottfried

Frauen, Essen und Hormone

Das Vier-Wochen-Programm für hormonelles Gleichgewicht, Gewichtsabnahme und ein neues Selbst

352 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de