



ERNÄHRUNGS-GUIDE ALS TÄGLICHER REGULATIONSPULS

Wie du isst, kann sich auf dein allgemeines Wohlbefinden auswirken. Jede Mahlzeit kann deinen Alltag auf unterschiedliche Weise mitprägen. Besonders ab Mitte 30 reagiert der Körper sensibler auf Schwankungen, weil mehrere hormonelle Systeme gleichzeitig adaptieren.

Typische Stolpersteine im Alltag:

- große Blutzuckerschwankungen
- zu wenig Proteine
- zu wenig Ballaststoffe
- fehlende hochwertige Fette
- Snacks statt echter Mahlzeiten

Gut geplante Ernährung kann ein hilfreicher Teil deiner Selbstfürsorge sein.

DIE GRUNDLAGEN EINES HORMON-SMARTEN ESSALLTAGS

Ein ausgewogener Teller braucht drei Elemente, die gemeinsam wirken. Sie können zu einer ausgewogenen Mahlzeit beitragen und länger satt machen:

Proteine

für Sättigung, Struktur und stabile
Signale

Gesunde Fette

für Balance, Nerven und Haut

Ballaststoffe

für Verdauung, Darmflora und
Blutzucker-Stabilität

Diese drei Bausteine machen Mahlzeiten im Alltag oft ausgewogener.

PROTEINE: DIE STILLEN REGELMEISTER

Proteine sind oft der unterschätzte Gamechanger. Sie tragen zur Sättigung bei und können Mahlzeiten strukturierter machen.

Wichtige Funktionen:

- können Teil einer ausgewogenen Mahlzeit sein
- fördern langanhaltende Sättigung
- werden von vielen als sättigend erlebt
- unterstützen die Leber bei ihren Stoffwechselläufigaben
- sind wertvoll für Kraftaufbau und Körperhaltung

Gute Quellen im Alltag:

Integriere diese proteinreichen Lebensmittel einfach in deine Mahlzeiten, um deine tägliche Zufuhr zu optimieren und langanhaltende Sättigung zu fördern:

- Lachs, Eier, Hähnchen
- Joghurt, Quark, Hüttenkäse
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Nüsse, Kerne, Samen





GESUNDE FETTE: DIE RUHIGEN BALANCEGEBER

Hochwertige Fette sind ein wichtiger Bestandteil ausgewogener Mahlzeiten, da viele Hormone aus Fettsäuren aufgebaut werden. Viele Menschen empfinden fettreiche Mahlzeiten als angenehm sättigend.

Ihre Rolle im Körper:

- Bausteine für hormonelle Signale
- unterstützen natürliche Stoffwechselprozesse
- tragen zu stabilen Blutzuckerreaktionen bei
- wertvoll für Haut, Nerven und Stimmung

Praktische Fettquellen:

- Avocado, Olivenöl
- Lachs, Makrele
- Nüsse, Samen
- Eigelb, Tahini

BALLASTSTOFFE: DIE SANFTEN ORDNUNGSBRINGER

Ballaststoffe sind ein wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung und sind eng mit der hormonellen Balance verbunden – insbesondere über ihren Einfluss auf Darmflora und Stoffwechselprodukte.

Ihre Effekte:

- tragen zu einer ballaststoffreichen Ernährung bei
- werden von vielen gut vertragen
- tragen zu einer stabilen Darmflora bei
- verlängern die Sättigung
- helfen, Mahlzeiten länger sättigend zu gestalten

Ballaststoffreiche Lebensmittel:

- Brokkoli, Karotten
- Beeren, Äpfel
- Haferflocken, Vollkornprodukte
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen



DER HORMONFREUNDLICHE BAUCHGEFÜHL- TELLER

Ein einfaches Modell, das du jeden Tag nutzen kannst:



½ Teller:
Gemüse + Obst
(bunt, saisonal, ballaststoffreich)



¼ Teller: Proteine
(Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte)



**¼ Teller: komplexe
Kohlenhydrate**
(Vollkorn, Hülsenfrüchte,
Wurzelgemüse)



+ 1 Portion gesunde Fette
(Avocado, Nüsse, Olivenöl)



+ ausreichend Flüssigkeit über den Tag
(30 ml pro kg/Körpergewicht stilles Wasser, ungesüßte
Tees)

Dieses Prinzip kann deinen Alltag strukturieren.



EINFACHE ALLTAGSKOMBINATIONEN

Praktische Beispiele, die sich leicht umsetzen lassen:

1

Lachsfilet mit Ofengemüse, Reis & Avocado

2

Omelette mit Spinat, Tomaten & Olivenöl

3

Kichererbsen-Bowl mit Gemüse & Tahini-Dressing

4

Hähnchenpfanne mit Süßkartoffeln & Zucchini

5

Joghurt-Bowl mit Beeren & Nüssen

6

Linsencurry mit Quinoa

DEINE ERNÄHRUNG, DEIN RHYTHMUS

Diese Gerichte sind flexibel, schnell und sorgen für eine stabile Ernährung, die sich harmonisch in deinen Alltag integriert.

Hormonfreundliche Ernährung bedeutet nicht Perfektion, sondern **bewusste Entscheidungen**, die deinen Körper langfristig unterstützen. Jede Mahlzeit ist eine Gelegenheit, dir etwas Gutes zu tun.

Beginne mit kleinen Schritten: Füge mehr Proteine hinzu, integriere gesunde Fette, erhöhe deine Ballaststoffzufuhr. So kann sich Essen im Alltag stimmiger anfühlen.



Du musst diesen Weg nicht allein gehen

Wenn dein Körper sich verändert, besonders in so prägenden Phasen des Lebens, lohnt es sich, genauer hinzuschauen – liebevoll, bewusst, in deinem Tempo.

In solchen Zeiten können hormonelle Schwankungen nicht nur das innere Gleichgewicht beeinflussen, sondern sich auch auf der Haut zeigen: durch Trockenheit, Sensibilität, Unreinheiten oder ein verändertes Spannungsgefühl. ***Dieser Ratgeber ist ein erster, achtsamer Schritt, um diese neuen Signale besser zu verstehen und ihnen mit Klarheit zu begegnen.***

Es ist wie ein ruhiger Wegweiser, der dir zeigt, dass Veränderungen kein Grund zur Sorge sind, sondern eine Einladung, neue, stimmige Routinen zu entdecken. Wir betrachten gemeinsam wissenschaftliche Hintergründe – verständlich und ohne Fachjargon. Ziel ist es, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was deine Haut und dein Alltag jetzt brauchen könnten. Denn wenn wir Zusammenhänge verstehen, wird Orientierung leichter.

1

Info

Eine ausführliche, kostenlose Info

- Basierend auf aktuellen Erkenntnissen aus Dermatologie und naturorientierten Ansätzen. Wir sortieren Mythen und Fakten, sodass du gute, informierte Entscheidungen für dich treffen kannst.

2

Ernährungsimpulse

Alltagstaugliche Ernährungsimpulse

- Die Haut reagiert auf viele Faktoren – auch auf Ernährung und innere Balance. Du erhältst leicht umsetzbare Impulse, die viele Frauen als wohltuend erleben und die dich im Alltag unterstützen können.

3

Persönliche Begleitung

Persönliche Begleitung

- Wenn du möchtest, begleite ich dich mit meiner Erfahrung, beantworte deine Fragen und unterstütze dich dabei, deinen eigenen, stimmigen Weg zu finden. Denk dabei an mich wie an eine vertrauensvolle, ruhige Begleiterin an deiner Seite.

Du bist nicht allein mit dem, was du erlebst.

Viele Frauen teilen ähnliche Erfahrungen, und es ist vollkommen normal, sich in Übergangsphasen manchmal unsicher oder überfordert zu fühlen.

Mir ist wichtig, dir einen Raum zu geben, in dem du dich verstanden fühlst – ohne Druck, ohne Erwartungen, nur mit Klarheit, Wärme und echtem Interesse an deinem Wohlbefinden.

Mein Ziel ist es, dir nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern dir ein Gefühl von Sicherheit und innerer Stabilität zurückzugeben, damit du gestärkt, bewusst und mit Zuversicht durch diese besondere Zeit gehen kannst.



Wenn du dir Begleitung wünschst – ich bin für dich da

Vielleicht möchtest du nach dem Lesen einfach erst einmal in Ruhe wirken lassen, vielleicht hast du aber auch schon jetzt das Gefühl, dass ein Austausch gut tun könnte.

Beides ist vollkommen richtig.

Wenn du Fragen hast, Orientierung brauchst oder dir individuelle Impulse wünschst, kannst du mich jederzeit erreichen.

Ganz gleich, ob du nur eine kleine Rückfrage hast oder ein ausführlicheres Gespräch möchtest – du bestimmst das Tempo.

👉 Hier kannst du dein persönliches Erstgespräch buchen:

[Beratungsgespräch vereinbaren](#)

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen – genau so, wie du gerade bist.

[INSTAGRAM-PROFIL](#)

[WEBSITE](#)

Copyright: © Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Sabine Kuhls-Dawideit, www.gagebe.de

Design und Konzept: © Büro für Grafik und Design, Halstenbek