Was Ernährung & Intimpflege
miteinander zu tun haben, erfährst du hier.

Von innen nähren, von außen pflegen –
7-Tage: morgens - mittags - abends und Pflege obendrauf.

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich – auch Haut und Schleimhäute reagieren jetzt sensibler. Du darfst dir dafür ganz bewusst Zeit nehmen. Eine ausgewogene Ernährung mit Leinsamen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch und ausreichend Flüssigkeit kann dich in dieser Phase begleiten. Die Rezepte sind vollwertig, herzhaft und leicht zuzubereiten. Dazu kommt die Pflege von außen. Von innen nähren, von außen verwöhnen: Beides zusammen ist in dieser Lebensphase eine echte Wohltat für Körper und Seele. Dieser Plan liefert dir sieben Tage voller Inspiration für den Alltag.

Tag 1 – Frühstück

Porridge mit Leinsamen, Beeren & Walnüssen

Zutaten

- 80 g Haferflocken (zart)
- 300 ml Hafermilch oder Wasser
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 100 g gemischte Beeren (Blaubeeren, Himbeeren)
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken mit Hafermilch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen.
2. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Leinsamen und Zimt einrühren.
4. Porridge in eine Schüssel füllen und mit Beeren und Walnüssen toppen.
5. Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen.

Trinktipp: min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Salbeitee

Tag 1 – Mittag

Linsensalat mit Fenchel, Feta & Olivenöl

Zutaten

- 200 g gekochte grüne oder braune Linsen
- 1 kleine Fenchelknolle, dünn gehobelt
- 80 g Feta, zerbröckelt
- 2 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie
- Optional: 1 TL Fenchelsamen

Zubereitung

1. Linsen abgießen und abkühlen lassen (oder Dosenlinsen verwenden).
2. Fenchel in feine Scheiben hobeln.
3. Linsen, Fenchel und Feta in einer Schüssel vermengen.
4. Olivenöl und Zitronensaft darübergeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

Tag 1 – Abend

Ofengemüse mit Lachs & Quinoa

Zutaten

- 1 Lachsfilet (ca. 180 g)
- 150 g Quinoa
- 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian
- 1 Zitrone

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern auf einem Backblech verteilen.
3. Lachs auf das Gemüse legen, mit Zitronensaft beträufeln.
4. Ca. 20–25 Minuten backen, bis der Lachs gar ist.
5. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und als Beilage servieren.

Snack Tag 1: Handvoll Mandeln + 1 TL Leinöl

Tag 2 – Frühstück

Naturjoghurt mit Chiasamen & Feigen

Zutaten

- 200 g Naturjoghurt (Vollmilch oder pflanzlich)
- 1 EL Chiasamen
- 2 frische Feigen, geviertelt
- 1 TL Honig
- Optional: 1 Prise Kardamom

Zubereitung

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Chiasamen einrühren und 5 Minuten quellen lassen.
3. Feigen vierteln und auf dem Joghurt anrichten.
4. Mit Honig beträufeln und nach Belieben mit Kardamom würzen.

Trinktipp: min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Frauenmanteltee

Tag 2 – Mittag

Vollkornwrap mit Hummus, Avocado & Sprossen

Zutaten

- 1 Vollkorn-Wrap
- 3 EL Hummus
- ½ reife Avocado, in Scheiben
- 1 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa, Radieschen)
- ½ Tomate, in Scheiben
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

1. Wrap auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.
2. Hummus gleichmäßig auf dem Wrap verteilen.
3. Avocadoscheiben, Tomatenscheiben und Sprossen darauflegen.
4. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen.
5. Wrap fest aufrollen und diagonal halbieren.

Tag 2 – Abend

Gebratener Tofu mit Brokkoli & Sesam

Zutaten

- 200 g fester Tofu
- 300 g Brokkoli, in Röschen
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasoße (oder Tamari)
- 1 EL Sesamsamen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Ingwer, gerieben

Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin von allen Seiten goldbraun braten.
3. Knoblauch und Ingwer hinzufügen, kurz mitbraten.
4. Brokkoli dazugeben und mit Sojasoße ablöschen.
5. Ca. 5 Minuten unter Rühren garen, bis der Brokkoli bissfest ist.
6. Mit Sesamsamen bestreuen und servieren.

Snack Tag 2: Karottensticks mit Mandelmus

Tag 3 – Frühstück

Vollkornbrot mit Avocado & Kürbiskernen

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1 EL Kürbiskerne
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 1 TL Zitronensaft
- Optional: 1 Tomate, in Scheiben

Zubereitung

1. Brot toasten.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Avocadomasse auf das Brot streichen.
5. Mit Kürbiskernen und Chiliflocken bestreuen, nach Belieben mit Tomatenscheiben belegen.

Trinktipp: min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse grüner Tee

Tag 3 – Mittag

Kichererbsen-Bowl mit Rote Bete & Tahini

Zutaten

- 200 g Kichererbsen (Dose, abgespült)
- 2 mittelgroße Rote Beten, gegart
- 2 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Rote Bete in Würfel schneiden.
2. Tahini mit Zitronensaft, etwas Wasser und Salz zu einer cremigen Soße verrühren.
3. Kichererbsen und Rote Bete in einer Bowl anrichten.
4. Tahini-Soße darübergeben und mit Olivenöl beträufeln.
5. Mit Kreuzkümmel und Petersilie würzen und servieren.

Tag 3 – Abend

Gebackener Kabeljau mit Süßkartoffel & Spinat

Zutaten

- 1 Kabeljaufilet (ca. 180 g)
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 150 g frischer Blattspinat
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitrone

Zubereitung

1. Ofen auf 190 °C vorheizen. Süßkartoffel schälen, in Spalten schneiden, mit Olivenöl und Paprika würzen und ca. 25 Minuten backen.
2. Kabeljau mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in den letzten 15 Minuten mit in den Ofen geben.
3. Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
4. Alles gemeinsam anrichten und servieren.

Snack Tag 3: Studentenfutter (ungesalzen)

Von innen & außen pflegen

Warum Pflege in den Wechseljahren so wohltut

Während der Wechseljahre verändert sich der weibliche Körper tiefgreifend. Du spürst es innen, aber auch auf der Haut. Eine ausgewogene Ernährung, wie sie unser Plan vorsieht, ist eine wichtige Säule für dein Wohlbefinden. Die Pflege von außen gehört genauso dazu.

Mit dem Rückgang des Östrogenspiegels verändert sich auch die Haut. Viele Frauen empfinden sie in dieser Zeit als trockener und empfindlicher. Hier darf eine sanfte, achtsame Pflege ins Spiel kommen, die sich einfach gut anfühlt und dir ein Stück Wohlbefinden schenkt.

EVE von Fourth Era ist eine hormonfreie, wasserfreie Pflege für Gesicht und Körper. So ergänzt EVE von außen, was du dir mit der Ernährung von innen Gutes tust. Du nährst dich und du pflegst dich. Beides ist für dich eine Wohltat.

Veränderungen spüren

Die Haut reagiert sensibler.

Sanfte Pflege ohne zugesetzte Hormone

EVE pflegt dich von außen.

Innen & außen

Ernährung und Pflege: eine Wohltat für dich.

👉 **Jetzt EVE entdecken & 5 % Willkommensrabatt sichern mit Code: GYGV-QKEU**

Werbung: Diese Verlinkung enthält einen Partnerlink zu Fourth Era. Wenn du über diesen Link oder mit dem Rabattcode kaufst, erhalten wir eine kleine Provision. Für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Tag 4 – Frühstück

Overnight Oats mit Leinsamen & Apfel

Zutaten

- 80 g Haferflocken
- 200 ml Hafermilch oder Mandelmilch
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1 Apfel, gerieben oder in Scheiben
- 1 TL Zimt
- 1 TL Ahornsirup (optional)

Zubereitung

1. Haferflocken, Leinsamen und Pflanzenmilch in einem Glas oder einer Schüssel vermengen.
2. Mit Zimt und Ahornsirup abschmecken.
3. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am Morgen mit Apfelscheiben oder geriebenem Apfel toppen und genießen.

Trinktipp: min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Salbeitee

Tag 4 – Mittag

Buddha Bowl mit Edamame, Reis & Sesamdressing

Zutaten

- 150 g gekochter Naturreis oder Jasminreis
- 100 g Edamame (tiefgekühlt, aufgetaut)
- 1 Karotte, geraspelt
- ½ Gurke, in Scheiben
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasoße, 1 TL Reisessig
- 1 EL Sesamsamen

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Sesamöl, Sojasoße und Reisessig zu einem Dressing verrühren.
3. Reis, Edamame, Karotte und Gurke in einer Bowl anrichten.
4. Dressing darübergeben und mit Sesamsamen bestreuen.

Tag 4 – Abend

Linsen-Curry mit Kokosmilch & Vollkornreis

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Ingwer
- 1 EL Currypulver, 1 TL Kurkuma
- 150 g Vollkornreis
- Salz, Pfeffer, frischer Koriander

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anschwitzen.
2. Currypulver und Kurkuma hinzufügen und kurz mitrösten.
3. Linsen, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Vollkornreis separat kochen und als Beilage servieren.
6. Mit frischem Koriander garnieren.

Snack Tag 4: Griechischer Joghurt mit Walnüssen

CLEO – Sanfte Begleitung von außen

Wasserfreie Pflege ohne zugesetzte Hormone für die äußere Intimhaut

In den Wechseljahren verändert sich vieles, nicht nur innen, sondern auch auf der Haut und im Intimbereich. Eine nährstoffreiche Ernährung, wie sie unser Plan vorsieht, ist eine wunderbare Grundlage für dein Wohlbefinden. Und genauso darf die Pflege von außen jetzt einfach guttun.

CLEO von Fourth Era ist eine konzentrierte wasserfreie, hormonfreie Intimpflege für die äußere Intimhaut. Sie fühlt sich weich und angenehm an und pflegt. Unser Schoßraum braucht Wertschätzung, Weichheit und eine bewusst reduzierte Pflege. So wird sie zu einer schönen Ergänzung für einen ganzheitlichen Ansatz, der dich in den Wechseljahren von innen und außen begleitet.

Wasserfreie Formel

Eine Pflege ganz ohne Wasser.

Hormonfrei

Ohne zugesetzte Hormone und Störer.

Wohltuend & angenehm

Ein Moment für dich, der sich gut anfühlt.

Jetzt CLEO entdecken & 5 % Willkommensrabatt sichern mit Code: GYGV-QKEU

Werbung: Diese Verlinkung enthält einen Partnerlink zu Fourth Era. Wenn du über diesen Link oder mit dem Rabattcode kaufst, erhalten wir eine kleine Provision. Für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Tag 5 – Frühstück

Chia-Pudding mit Mandelmilch & Beeren

Zutaten

- 4 EL Chiasamen
- 250 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 100 g gemischte Beeren

Zubereitung

1. Chiasamen mit Mandelmilch, Vanille und Süßungsmittel verrühren.
2. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Servieren gut umrühren.
4. Mit frischen Beeren toppen und genießen.

Trinktipp: min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Frauenmanteltee

Tag 5 – Mittag

Quinoasalat mit Kichererbsen & Petersilie

Zutaten

- 150 g Quinoa
- 200 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- Optional: Cherrytomaten

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
2. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
3. Petersilie fein hacken.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
5. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Tag 5 – Abend

Gedünsteter Lachs mit Fenchel & Olivenöl

Zutaten

- 1 Lachsfilet (ca. 180 g)
- 1 Fenchelknolle
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, frischer Dill
- 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Fenchel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten.
2. Gemüsebrühe dazugeben und Fenchel ca. 10 Minuten weich dünsten.
3. Lachs auf den Fenchel legen, Deckel aufsetzen und ca. 8–10 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit frischem Dill garnieren.

Snack Tag 5: 1 Handvoll Sonnenblumenkerne

Tag 6 – Frühstück

Naturjoghurt mit Leinsamen & Birne

Zutaten

- 200 g Naturjoghurt
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1 reife Birne, in Scheiben
- 1 TL Honig
- Optional: 1 Prise Vanille

Zubereitung

1. Joghurt in eine Schüssel geben und Leinsamen einrühren.
2. Birne waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Birnenscheiben auf dem Joghurt anrichten.
4. Mit Honig beträufeln und nach Belieben mit Vanille verfeinern.

Trinktipp: min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse grüner Tee

Tag 6 – Mittag

Sojabohnen-Salat mit Gurke & Dill

Zutaten

- 200 g Sojabohnen (gegart oder aus der Dose)
- 1 Gurke
- 1 Bund frischer Dill
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, 1 TL Senf

Zubereitung

1. Gurke waschen und in Scheiben oder Halbmonde schneiden.
2. Sojabohnen abspülen und abtropfen lassen.
3. Dill fein hacken.
4. Olivenöl, Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Alle Zutaten vermengen, mit Dressing anmachen und servieren.

Tag 6 – Abend

Gemüsepfanne mit Tofu & Sesamöl

Zutaten

- 200 g fester Tofu
- 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Karotte
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe, 1 TL Ingwer
- 1 EL Sesamsamen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.
4. Tofu goldbraun anbraten, dann Gemüse, Knoblauch und Ingwer dazugeben.
5. Mit Sojasoße ablöschen und ca. 5 Minuten unter Rühren garen.
6. Mit Sesamsamen bestreuen und servieren.

Snack Tag 6: Apfel mit 1 EL Mandelmus

THEIA – Das Körperöl für deine Auszeit

Ein Moment für dich nach einem langen Tag

Während der Wechseljahre erlebt der Körper vielfältige Veränderungen. Du darfst dir dafür ganz bewusst Zeit nehmen. THEIA von Fourth Era ist ein luxuriöses, unverdünntes Körperöl, eine Einladung, dich deinem inneren Erleben zu öffnen.

Bewusst ausgewählte pflanzliche Öle wie z. B. Copaiba, Hanf, Argan, Lavendel- und Baldrian. THEIA zieht angenehm schnell ein und fühlt sich wunderbar an. Ein Abendritual, das dir gehört.

Die pflanzlichen Öle in THEIA pflegen die Haut und geben ihr ein geschmeidiges Gefühl. So ergänzt THEIA die gute Ernährung von innen durch eine sanfte, achtsame Selbstfürsorge von außen – für mehr Wohlbefinden im Alltag. Und mit einer Sinnlichkeit, weich und mit Raum für das, was du in dir wahrnimmst.

Dein Abendritual

Ein Moment nur für dich, nach einem langen Tag.

Nährende Pflege

Pflanzliche Öle pflegen die Haut und machen sie geschmeidig.

Bewusstes Innehalten

Ein Ritual für mehr Wohlbefinden in den Wechseljahren.

👉 **THEIA Triple entdecken & 5 % Willkommensrabatt sichern mit Code: GYGV-QKEU**

Werbung: Diese Verlinkung enthält einen Partnerlink zu Fourth Era. Wenn du über diesen Link oder mit dem Rabattcode kaufst, erhalten wir eine kleine Provision. Für dich entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Tag 7 – Frühstück

Vollkorntoast mit Leinöl & Tomate

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 EL Leinöl
- 1–2 reife Tomaten
- Meersalz, Pfeffer
- Optional: frisches Basilikum

Zubereitung

1. Toast toasten.
2. Leinöl gleichmäßig auf dem Toast verteilen.
3. Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Toast anrichten.
4. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.
5. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.

Trinktipp: min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Salbeitee

Tag 7 – Mittag

Rote-Linsen-Suppe mit Kokosmilch

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, frischer Koriander
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
2. Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten.
3. Linsen, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben.
4. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Mit einem Stabmixer teilweise oder vollständig pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Tag 7 – Abend

Gebackene Süßkartoffel mit Kichererbsen & Feta

Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 200 g Kichererbsen (Dose)
- 80 g Feta, zerbröckelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen, halbieren und mit Olivenöl einreiben.
3. Ca. 35–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
4. Kichererbsen mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne kurz anrösten.
5. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Kichererbsen und Feta füllen.
6. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Snack Tag 7: Trockenfrüchte & Nüsse (ungesalzen)

Gut zu wissen

Phytoöstrogene

Leinsamen, Soja, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die zu den Phytoöstrogenen zählen.

Omega-3

Lachs, Leinöl, Walnüsse und Chiasamen sind gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren.

Flüssigkeit

Wasser und ungesüßte Kräutertees wie Salbei oder Frauenmantel gehören zu einem schönen Trinkalltag.

Bewusst genießen

Zucker, Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel genießt du am besten bewusst und in Maßen.

Von innen und außen begleiten

Körperintelligenz & Pflege, die von außen nährt

Dein Körper ist klug. Er weiß, was er braucht – und er teilt es mit, auf seine ganz eigene Art. Trockenheit, Empfindlichkeit, Müdigkeit: Diese Signale sind keine Schwäche, sondern Einladungen, genauer hinzuhören. Die Wechseljahre sind keine Mangelerscheinung, sondern ein Übergang – ein bedeutsamer Abschnitt im Leben, der bewusste Aufmerksamkeit und liebevolle Begleitung verdient. Körperintelligenz bedeutet, diese Sprache zu verstehen und anzunehmen, anstatt sie zu bekämpfen. Bei anhaltenden Beschwerden gehört dazu auch, ärztlichen Rat einzuholen.

Ernährung ist ein wichtiger Teil dieser Begleitung – aber sie ist nur die eine Seite. Auch die Pflege von außen ist ein Moment der Fürsorge. Die Haut ist unser größtes Organ und verdient Aufmerksamkeit. In den Wechseljahren verändert sich mit dem sinkenden Östrogen-spiegel auch die Haut, im Intimbereich ebenso. Viele Frauen nehmen diese Veränderung wahr und wünschen sich jetzt eine besonders sanfte Pflege. Pflege von außen ist in dieser Phase keine Nebensächlichkeit, sondern ein schöner Baustein für dein Wohlbefinden.

Die Pflegeprodukte von Fourth Era – **EVE** (Pflege für Gesicht und Körper), **CLEO** (Intimpflege) und **THEIA** (Körperöl) – pflegen dich von außen. Sie ergänzen, was du dir mit dem **7-Tage-Plan** von innen Gutes tust: ein stimmiges Zusammenspiel für Körper und Seele.

Wahres Wohlbefinden in den Wechseljahren entsteht aus einem ganzheitlichen Blick: achtsames Essen, sanfte Bewegung, ausreichend Ruhe – und eine liebevolle äußere Pflege. Dieser Plan ist eine Einladung, dir selbst gegenüber so fürsorglich zu sein, wie du es für andere so oft tust. Du verdienst diese Aufmerksamkeit. Du verdienst diese Pflege.

Körperintelligenz

Dein Körper weiß, was er braucht. Höre auf seine Signale – sie führen dich.

Ernährung & Pflege

Was du isst und womit du dich pflegst, gehört für dich zusammen, von innen und von außen.

Ganzheitliches Wohlbefinden

Innen nähren, außen pflegen – für mehr Wohlbefinden in den Wechseljahren.

Zum Schluss

Probiere dich in Ruhe durch die Rezepte und finde heraus, welche Kombinationen dir am besten schmecken. Eiweißreiche Ernährung für die Wechseljahre und eine gute, körperintelligente Hautpflege muss nicht kompliziert sein. Diese Angaben ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung.

Hinweise
Dieser Plan dient der allgemeinen Information und Inspiration. Er ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Beschwerden, Vorerkrankungen, hormonempfindlichen Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit, Allergien oder der Einnahme von Medikamenten hole dir bitte vorher ärztlichen Rat ein. Einige Rezepte enthalten Zutaten, die Allergien auslösen können, zum Beispiel Nüsse, Soja, Sesam, Fisch, Milch und Gluten. Die Inhalte wurden mit Sorgfalt erstellt.

Möchtest du mehr über wichtige Themen für dein Wohlbefinden erfahren?

Einblicke in ganzheitliche Intimpflege

Beschäftigt dich das Thema Intimpflege in den Wechseljahren? Es ist oft noch ein Tabuthema. Bei anhaltenden Beschwerden hole dir bitte ärztlichen Rat.

Sabine Kuhls-Dawideit hat einen kompakten Orientierungsratgeber verfasst, der dir mehr Klarheit bietet. Er vermittelt bewusstes Wissen über Intimpflege und einen achtsamen Umgang mit deinem Körper – wertvolle Informationen nicht nur in den Wechseljahren und Schwangerschaft.

Zum Ratgeber Scheidentrockenheit

WEBSITE GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG **WEBSITE WASSERFREIE PFLEGE**

Copyright © Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Sabine Kuhls-Dawideit • **www.gagebe.de**
Impressum und Datenschutz: **www.gagebe.de**
Design und Konzept © Büro für Grafik und Design • Halstenbek