



Frauenpraxis Spiez

Hülsenfrüchte – „beste Freundinnen“ für uns Frauen

Phytoöstrogene – für die hormonelle Balance

Hülsenfrüchte, wie Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen, enthalten Lignane oder Isoflavone. Das sind Phytoöstrogene, die im Körper das Östrogen ausgleichen helfen können.

Ist zu viel Östrogen unterwegs blockieren die Phytoöstrogene die Östrogenrezeptoren an den Zellen, sodass körpereigene Östrogene nicht mehr andocken und wirken können. Ist zu wenig Östrogen im Körper unterwegs, können die Phytoöstrogene an den Östrogenrezeptoren der Zellen andocken und Östrogen spielen.

Hilfreich in der Pubertät, bei PMS, in den Wechseljahren und bis ins hohe Alter.

Proteinreich – für einen stabilen Blutzuckerspiegel

Hülsenfrüchte enthalten pflanzliches Protein und werden vom Körper langsam verdaut. Dadurch bleibt der Blutzuckerspiegel länger stabil. Das bedeutet, dass der Glucose Pegel im Blut nach dem Essen weder steil hoch noch kurze Zeit später steil runter geht, wie das zum Beispiel nach dem Genuss von zucker- oder weismehlhaltigen Nahrungsmitteln der Fall ist.

Ein stabiler Blutzuckerspiegel dient der Stabilität der hormonellen Balance im Körper ebenso wie der seelischen Ausgeglichenheit.

Leichter verdaulich mit Gewürzen

Geben Sie dem Einweich- und Kochwasser je 1-2 TL verdauungsfördernde Gewürze hinzu:

Vier-Winde- Mischung:

Fenchel
Anis
Kümmel
Koriander

Currygewürze:

Kurkuma
Ingwer
Koriander
Kreuzkümmel

Mediterrane Gewürze:

Bohnenkraut
Ysop
Galgant
Thymian, Rosmarin & Co.

Die Einweichzeit verkürzen

Erbsen und Bohnen können schon in zwei Stunden kochfertig sein.

Das Einweichwasser mit den Gewürzen und den Hülsenfrüchten kurz aufkochen und zwei Stunden zugedeckt auf der ausgeschalteten, noch warmen Herdplatte stehen lassen.

Die Kochzeit verkürzen

Schneller gar sind Hülsenfrüchte im Dampfkochtopf.

Teilen Sie die auf der Packung angegebene Kochzeit durch 5. Dies ergibt die Kochzeit im Dampfkochtopf.

Einmal kochen – mehrmals geniessen

Weil die Zubereitung von vielen Hülsenfrüchten eher aufwändig ist, empfiehlt es sich gleich die zwei- dreifache Menge zuzubereiten. Nutzen Sie eine Portion für ein Eintopfgericht und verwenden Sie die Resten wahlweise für eine Suppe, ein Mus; Brotaufstrich; Dip (wie Hummus oder Fava) oder einen Salat.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch

