

# Auf den Longevity-

**D**ieses Buch soll dir Mut machen. Mut, dem nachzugehen, was du vielleicht schon lange in dir spürst, und es jetzt umzusetzen. Denn Symptome wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder diffuse Unzufriedenheit müssen ab dem 50. Lebensjahr nicht einfach hingenommen werden. Es ist Zeit, alte Vorstellungen loszulassen. Die moderne Ernährungswissenschaft und die Longevity-Forschung zeigen eindrucksvoll, wie stark sich unsere biochemischen Prozesse bis ins hohe Alter beeinflussen lassen und wie entscheidend gerade in der Postmenopause die richtige Ernährung für dein Wohlbefinden ist.

Was wir essen, wann wir essen und in welcher Kombination, all das wirkt unmittelbar auf unsere Hormonlage, unsere Zellalterung, unsere mentale Klarheit. Eine bewusste Ernährung kann verlorene Energie zurückbringen, stille Entzündungen regulieren, den Stoffwechsel stabilisieren und sogar die emotionale Balance positiv beeinflussen. Das hat nichts mit Diätkultur oder disziplinierter Askese zu tun. Es ist im besten Sinne eine Rückkehr zum Ursprung. In jedem von uns wirken bis heute die evolutionären Kräfte, die uns über Jahrtausende geformt haben: wir sind biologisch auf Gesundheit programmiert. Doch das heutige Leben entfernt sich sehr häufig von diesen natürlichen Rhythmen, unser Körper gibt auf, ohne dass wir es bewusst merken.

# Geschmack gekommen

Wenn du dich aber wieder daran erinnerst, was deinem Körper und deiner Seele guttut, eröffnen sich neue Möglichkeiten. Wir schauen uns das große Ganze an. Was brauchen Frauen in der Postmenopause wirklich? Welche Nahrungsmittel schenken dir Kraft? Welche klugen Kombinationen stärken nicht nur deinen Körper, sondern entfachen auch deine Freude am Essen neu? Das Beste daran: Es darf leicht sein. Es darf schmecken. Denn echter Genuss ist kein Widerspruch zu Gesundheit, er ist ihre lebendige Kraftquelle. Deshalb findest du in diesem Buch nicht nur fundiertes Wissen, sondern auch Rezepte, die Lust machen, Neues auszuprobieren. Ich lade dich ein, neugierig zu sein. Bist du bereit, Altes zu hinterfragen, offen für Neues?

Wenn wir als Frauen eine gesunde Zukunft mitgestalten wollen, individuell wie gesellschaftlich, dann beginnt sie bei uns selbst. In unserem Alltag. Mit unserer Ernährung. Und mit dem Vertrauen darauf, dass Veränderung möglich und großartig ist. Genieße es.

Deine Petra Orzech