

# Tipps zur Gesundheit und Wechseljahren



**“Clean Eating” und pflanzenbasierte Ernährung:**  
Naturbelassen, unverarbeitet, nährstoffreich,  
qualitativ hochwertige Lebensmittel; saisonal, regional, bio

## **Vermeiden von:**

Fast Food, Fertigprodukte mit vielen Zusatzstoffen, Industriezucker,  
Softdrinks,  
zu viel Kaffee, Nikotin, Alkohol, STRESS

## **Darmgesundheit:**

**Aufbau der Darmflora mittels Probiotika (fermentiertes Gemüse wie  
rohes Sauerkraut, Natur-Joghurt)**

**Stärkung der Darmflora mittels Präbiotika (Obst, Gemüse, Salat)**

## **Entgiftende Maßnahmen:**

**Unterstützung der Entgiftungsorgane (Leber, Nieren, Darm, Lunge,  
Haut)**

**Basischen-Balance Ernährung =pflanzliche Ernährung,  
Darmaktivierung (Heilerde, Leinsamen, Flohsamen),  
Fruchtsaftkur, Bitterstoffe**

**Stressabbau durch Bewegung, Ernährung und guten Schlaf  
täglich 30 Minuten an der frischen Luft**

\*\*\*\*\*

### **Weitere Infos auch unter:**

[www.beratungsfuchs-muenchen.de](http://www.beratungsfuchs-muenchen.de)  
[www.facebook.com/Beratungsfuchs](https://www.facebook.com/Beratungsfuchs)  
[www.instagram.com/beratungsfuchs/](https://www.instagram.com/beratungsfuchs/)  
[www.linkedin.com/in/eva-mathilde-dr-fuchs/](https://www.linkedin.com/in/eva-mathilde-dr-fuchs/)  
[www.xing.com/profile/EvaMathilde\\_Fuchs/portfolio](https://www.xing.com/profile/EvaMathilde_Fuchs/portfolio)

### **Dr. Eva Mathilde Fuchs**

Diplom-Chemikerin  
Ganzheitliche Beraterin für Ernährung,  
Mentales und Bewegung,  
Wechseljahresbegleiterin  
Beraterin für Nachhaltigkeit und  
klimafreundliches Leben