



Die richtige Ernährung während der Wechseljahre

Beschwerden lindern, gesund bleiben

Jede Frau reagiert anders auf die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren. Doch mit der richtigen Ernährung lassen sich – egal in welcher der drei Phasen – kleine und größere Beschwerden in den Griff bekommen.

TEXT: CLAUDIA RIESS

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, aber manchmal fühlen sie sich so an. Da sind lästige Hitzeschübe, die immer dann kommen, wenn wir Frauen sie nicht gebrauchen können: in der Konferenz, im Theater, beim Essen mit Freund*innen. Unsere Stimmung kippt öfter ins Negative und der Schlaf war auch schon mal besser. Und zu all dem Übel haben wir Wassereinlagerungen in den Beinen, Haut und Haare werden trockener und plötzlich sprießen wieder Pickel. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Das Klimakterium oder die Menopause, wie die Wechseljahre auch genannt werden, können eine ziemliche Herausforderung sein. Rund um das 40. Lebensjahr beginnt der Körper, die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone, die eine Vielzahl an wichtigen Aufgaben im Körper erfüllen, nach und nach zu reduzieren. Die Hormone Östrogen und Progesteron sorgen für den Feuchtigkeitsgehalt von Haut und Schleimhaut, für elastisches Bindegewebe sowie feste Knochen und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Zudem wirken sie sich auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie auf die Stimmung günstig aus.

Mit Eintreten der Wechseljahre gehen diese weitreichenden Schutz- und Steuerungsfunktionen der Hormone zurück. Leider stellt sich unser Körper nicht sanft und fließend auf diese neue Situation ein, sondern schwankend mit vielen Hormon-Aufs und -Abs.

Wie wir Frauen auf die einsetzende Hormonumstellung reagieren, ist ganz individuell: Man sagt, dass ein Drittel aller Frauen das große Los gezogen hat und kaum Beschwerden erlebt, ein Drittel über leichte bis mittelschwere Beschwerden klagt und ein Drittel schwer in Mitleidenschaft gezogen wird. Die gute Nachricht: Viele der Probleme lassen sich mit einer Umstellung der **Lebensgewohnheiten** lindern. Dazu gehören das Reduzieren von Stress, ausreichend Bewegung und vor allem die richtige und passende Ernährung. Dabei ist es entscheidend zu verstehen, in welcher der drei Phasen des Wechsels – Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause – man sich gerade befindet. Denn jede Phase ist durch unterschiedliche Veränderungen im Hormonhaushalt charakterisiert und weist andere Symptome auf, auf die Frauen mit der passenden Auswahl an Nahrungsmitteln reagieren können.

Auf den Eisenhaushalt achten

Die **Prämenopause** macht sich häufig durch einen unregelmäßigen Zyklus bemerkbar, auch starke Blutungen können auftreten. Hier ist es wichtig, auf den Eisenhaushalt zu achten, denn ein Mangel kann zu starker Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Schwindel, Herzklopfen oder Kurzatmigkeit führen. Durchschnittlich beträgt unser täglicher Eisenverbrauch rund ein bis zwei Milligramm, während der Menstruation mindestens zwei Milligramm und bei starken Blutungen noch mehr – diese Werte variieren in Abhängigkeit zum Beispiel vom vor-

handenen Eisenspeicher im Körper. Das klingt erst einmal nicht viel, schließlich nehmen wir bei einer ausgewogenen Ernährung meist locker zehn bis 15 Milligramm Eisen täglich zu uns. Das Problem: Der Körper kann über die Zellen im Darm nur fünf bis zehn Prozent des Eisens – das wären dann maximal 1,5 Milligramm – aus der Nahrung aufnehmen. Der Rest wird mit dem Stuhl wieder ausgeschieden. Wer also unter starken Blutungen leidet, sollte daher öfter über den Tag verteilt eisenhaltige Lebensmittel zu sich nehmen. Gute Eisenlieferanten – abgesehen von



vgl. unseren
Artikel
in BIO 2/22



Fleisch – sind grüne Gemüse-sorten wie Erbsen, Grünkohl oder Rucola, Haferflocken, Amaranth, Quinoa und Hirse, Kräuter wie Löwen-zahn, Petersilie und Kresse sowie Samen wie Kürbiskerne, Sesam, Hanfsamen und Leinsamen. Damit das Eisen in Lebensmitteln gut ver-wertet wird, sollte man diese immer mit Vitamin C kombinieren, etwa einem Spritzer Zitrone oder Stück-chen frischer Paprika. Auch die Ein-nahme von Kräuterblutsäften – für eine bessere Aufnahme und Resorp-tion im Körper ist hier Eisen(II)-gluconat mit Vitamin-C-haltigen Obst-säften und Bitterstoffen sowie Kräuterextrakten angereichert – kann eine sinnvolle Ergänzung sein. Nehmen Sie sich hingegen in Acht vor Eisenräubern, also Stoffen, die die Aufnahme von Eisen verhindern oder erschweren: Das sind vor allem der Gerbstoff Tannin in Kaffee, schwarzem und grünem Tee oder Rotwein, aber auch Phosphate in Cola und Oxalsäure in Rhabarber,

Spinat, Roter Beete und Kakao. Damit das Eisen aus der Nahrung gut aufgenommen werden kann, sollten Sie eine Stunde vor und nach der Mahlzeit auf Kaffee, Tee und Wein verzichten.

Progesteron harmonisieren mit Hülsenfrüchten und Samen

Neben unregelmäßigen und starken Blutungen können jetzt in der Prämenopause auch Wasserein-lagerungen, ein Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Heiß-hunger, Reizbarkeit und Stimmung-schwankungen auftreten – alles Symptome, die uns an PMS, das Prämenstruelle Syndrom, erinnern. Kein Wunder, denn in beiden Fällen rühren die Beschwerden vom Ab-sinken des Progesterons her. Das Hormon schützt Nerven und Ge-hirn, beruhigt und stimuliert das Sättigungsgefühl. In der Prä-menopause lässt die Progesteron-produktion nach und es kommt zu einem Überschuss an Östrogen, der



CLAUDIA RIESS

ist zertifizierte Ernährungsberaterin EMB® und berät vor allem zu Themen rund um den Wechsel. Als Gesundheitsjournalistin widmet sie sich seit 20 Jahren neuesten Studien im Bereich Ernährung, Mind-and-Body-Medizin, Achtsamkeit und Stressreduktion.

sogenannten Östrogendominanz. Um die PMS-artigen Beschwerden zu lindern, kann eine Ernährung helfen, die den Progesteronhaushalt harmonisiert: Das geht zum Bei-spiel mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen und Bohnen, zudem mit Buch-weizen, Haferflocken, Sonnenblumen-kernen, Leinsamen und Sesam. Sehr lecker ist zum Beispiel schwarzer Sesam, den Sie angeröstet über ein Brot mit Hummus geben. Mandeln sollten Sie deren hohen Fettgehalts wegen nur in Maßen essen, etwa eine Handvoll am Tag. Auch zwei Wild-kräuter sind hilfreich: Schafgarbe und Mönchspfeffer als Teeaufguss regen die körpereigene Progesteron-produktion an.

Bei Wassereinlagerungen sind Nahrungsmittel mit Magnesium, Kalium und B-Vitaminen hilfreich, denn diese Vitalstoffe unterstützen den Körper dabei, überschüssiges Wasser aus dem Gewebe abzu-transportieren. Hierzu zählen vor allem grüne Gemüsesorten, Kopf-salat, Erdbeeren, Hülsenfrüchte, Nüsse, Reis, Kartoffeln und Voll-kornprodukte. Empfehlenswert ist Sellerie, das mit seinem besonders hohen Calcium- und Kaliumgehalt den Flüssigkeitsaustausch im Körper reguliert und so Wassereinlagerungen


vgl. unseren Schlaf-Artikel in BIO 5/23

4 Tipps: Wie kann ich mein Gewicht ausbalancieren?

1. Setzen Sie auf eine Ernährung mit überwiegend Gemüse, Obst und Proteinen und reduzieren Sie „leere“ Kohlenhydrate, die vor allem in Softdrinks, Säften, Smoothies und süßen Teilchen stecken.
2. Bewegen Sie sich, so oft es geht, im Alltag und lassen Sie beim Ausdauer- und Muskeltraining die Kilos schmelzen.
3. Versuchen Sie, sich nicht zu stressen, und sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf.
4. Reduzieren Sie den Alkoholkonsum. Probieren Sie es stattdessen mit einem alkoholfreien Bier oder einer tollen alkoholfreien Cocktailvariante – am besten nicht die zuckersüßen, sondern die mit den leckeren Bitterstoffen.

Warum viele Frauen im Wechsel zunehmen

Die Kombination aus Hormonveränderungen, Schlafmangel, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Stress und „emotionalem Essen“, wenn wir nicht aus Hunger, sondern emotionalen Gründen essen, lässt viele Frauen in der Zeit des Wechsels an Gewicht zunehmen. Zudem verlangsamt sich mit zunehmendem Alter der Stoffwechsel und der Energieverbrauch sinkt. Da der Energieumsatz überwiegend in den Muskeln stattfindet, die Muskelmasse aber ebenfalls mit dem Alter abnimmt – sofern wir nicht sehr viel Sport treiben –, verbraucht unser Körper weniger Energie. Wenn wir nichts an unseren Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ändern, obwohl wir weniger Kalorien benötigen, kann das zu einem höheren Körpergewicht führen.

Auch die Art und Weise, wie Fett gespeichert wird, verändert sich: Meist kommt es bei Frauen zu einer Umverteilung der Fettpölsterchen und die Figur wandelt sich. Während Po- und Hüftgold schwinden, wächst der Bauchumfang. Und das hat seinen guten Grund: Auch Fettgewebe kann in geringem Maß Östrogene produzieren. Unser Körper will mit dem Bäuchlein vorsorgen für die Zeit, wenn die Eierstöcke kein Östrogen mehr produzieren. Ein bisschen mehr ist hier also durchaus von Vorteil für die Hormonversorgung. Frauen sollten ihren Bauchumfang dennoch entspannt im Auge behalten – 80 Zentimeter sollte er nicht überschreiten. Denn das ist meist ein Hinweis, dass sich sogenanntes viszerales Fett gebildet hat. Dieses tief in der Bauchhöhle liegende Fett ist sehr stoffwechselaktiv und sendet entzündungsfördernde Botenstoffe ab, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder die Entstehung einer nicht durch Alkohol verursachten Fettleber begünstigen können.



zu reduzieren hilft. Stangensellerie ist ein toller Mittagssnack fürs Büro, den man am besten in etwas Kräuterquark dippt.

Pflanzliche Östrogene aus der Mittelmeerküche

In der **Perimenopause**, die rund zwei Jahre vor bis ein Jahr nach der letzten Blutung einsetzt, werden die Abstände zwischen den Regelblutungen immer größer und die Produktion der Östrogene nimmt kontinuierlich ab, bis die Eierstöcke die Östrogenproduktion mit der Menopause vollkommen einstellen. Der Begriff Menopause, der oft als Synonym für den gesamten Wechsel verwendet wird, beschreibt fachlich korrekt nur die letzte Regelblutung, die man natürlich nur rückblickend genau feststellen kann.

In dieser Zeit des eigentlichen „Wechsels“ machen sich Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden bemerkbar. Studien haben gezeigt, dass eine pflanzenbasierte Mittelmeerküche, die reich an Phytoöstrogenen ist, die Beschwerden der Perimenopause sehr gut mildern können. Phytoöstrogene sind natürlich vorkommende Verbindungen in Pflanzen, die eine ähnliche Struktur wie das menschliche Östrogen aufweisen. Diese findet man vor allem in Soja und Leinsamen, aber auch in den meisten Kohlsorten, darunter Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl und Kohlrabi. Auch Zwiebeln und Knoblauch, die in der Mittelmeerküche häufig eingesetzt werden, enthalten hormonähnliche Stoffe. Weiterhin stecken diese in Linsen, Kichererbsen und Bohnen, in Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Sesam sowie in Erdbeeren, Himbeeren, Preiselbeeren, Cranberries und Granatäpfeln.

Eine US-amerikanische Studie aus dem Jahr 2021 hat zudem ergeben, dass Lacto-Ovo-Vegetarierinnen mit einer vegetarischen Ernährung inklusive Milch(produkten), Eiern und einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren die Häufigkeit der Hitzewallungen und die Schwere von Nachtschweiß deutlich verringern konnten. In einer weiteren Studie zeigte sich, dass vor allem geschroteter Leinsamen mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren hilfreich war, die „Hitze“ zu reduzieren – empfohlen wird eine Menge von 30 Gramm täglich. Streuen Sie geschroteten Leinsamen einfach über Joghurt oder Hafermüsli oder mischen Sie ihn unter einen Salat. Wichtig ist, dazu ausreichend zu trinken. Auch ein Esslöffel Leinöl täglich, zum Beispiel als Salatdressing oder zu Kartoffeln mit Quark, ist eine gute Möglichkeit, sich mit Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.

Konstanter Blutzucker gegen Hitzewallungen

Noch ein weiterer Ernährungstipp zum leidigen Thema Hitzewallung: Einige Untersuchungen weisen darauf hin, dass Hitzewallungen und Schweißausbrüche besonders häufig auftreten, wenn Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen und gleich darauf steil abfallen lassen. Um das zu vermeiden, sollte man auf „leere“ Kohlenhydrate verzichten, die vor allem in Weißmehlprodukten, Fast Food oder süßen Säften stecken. Kommt zwischen Hunger, greifen Sie besser zu kleinen, ballaststoffreichen



FOTOS: JUEFRATEAM, AGFoto, Bettina | adobestock; privat

und kalorienarmen Snacks wie Karotten- oder Gurkensticks, zuckerarmem Obst wie Beeren, Orangen und Äpfeln oder proteinreichem Magerquark mit etwas Leinöl und Kürbiskernen on top. Auch Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee sowie scharfe Gewürze stehen unter Verdacht, Schweißausbrüche zu verstärken, doch das ist von Frau zu Frau verschieden – testen Sie es einfach aus.



quellen seien. Milch enthält tatsächlich reichlich Kalzium, dasselbe gilt beispielsweise auch für Hartkäse wie Parmesan oder Emmentaler (beide sind lactosefrei). Allerdings

enthalten Milchprodukte auch jede Menge gesättigte Fettsäuren, die im Übermaß wiederum den Cholesterinspiegel erhöhen können – und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Zudem steht Milch im Verdacht, durch die enthaltene Arachidonsäure Entzündungen hervorzurufen sowie ein Trigger für unreine Haut und Akne zu sein, die jetzt in den Wechseljahren wieder verstärkt auftreten kann. Wer daher auf Milch verzichten möchte, hat mit kalziumreichem Mineralwasser mit mindestens 150 Milligramm Kalzium pro Liter eine gute Alternative zur Hand – auf dem Etikett finden Sie Angaben über den Gehalt der Mineralstoffe. Bei Mineralwasser ist die Bioverfügbarkeit von Kalzium (also die Fähigkeit des Körpers, Kalzium aufzunehmen) genauso gut wie die aus Milch und Milchprodukten. Gute pflanzliche Kalziumquellen sind darüber hinaus Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Sesam- und Kürbiskerne sowie grünes

Gemüse wie Fenchel, Kohlrabi, Spinat, Rucola, Grünkohl und Broccoli sowie Portulak, Brennessel, Bärlauch und Brunnenkresse.

Omega-3-Fettsäuren gegen trockene Haut

Ein weiteres Problem des sinkenden Östrogens ist die zunehmende Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, was auch zu Verstopfung, Blasenproblemen und Scheidentrockenheit führen kann. Um die Schleimhäute im gesamten Organismus gut zu durchfeuchten, sollten Frauen in der Postmenopause vor allem ausreichend trinken. Damit die Feuchtigkeit auch gut gespeichert wird, sind ungesättigte Omega-3-Fettsäuren hilfreich. Diese können Sie zu sich nehmen über fette Fische wie Lachs, Hering, Makrele und Sardellen, aber auch in Form von Hanfsamen, wovon Sie beispielsweise täglich einen Esslöffel ins Müsli, in einen Joghurt oder über den Salat geben. Auch hier gilt: viel trinken, da die Samen aufquellen. Oder Sie verfeinern Salate, Suppen oder Pesto mit täglich ein bis zwei Teelöffeln Brennesselsamen. Sie können aber auch, wie bereits erwähnt, Leinsamen und Leinöl zu sich nehmen. Ein weiterer Tipp ist Granatapfelsamenöl – es enthält Punicinsäure, die zu den eher

Osteoporose vorbeugen mit Mineralwasser und grünem Gemüse

Zwölf Monate nach der letzten Regelblutung beginnt die **Postmenopause**. In dieser Phase pendelt sich der Hormonhaushalt auf ein niedriges Niveau ein. Meist bessern sich damit die typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, dafür steigt die Gefahr einer Osteoporose – einem verstärkten Abbau der Knochenmasse. Daher ist es entscheidend, sich jetzt gut mit Kalzium und Vitamin D zu versorgen. Lange Zeit hieß es, dass Milch und Milchprodukte die besten Kalzium-



Vitaminmangel in den Wechseljahren

Eine ausgewogene Ernährung reicht normalerweise aus, um die erforderlichen Vitamine aufzunehmen. Doch die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren stellen auch neue Anforderungen an die Nährstoffversorgung. Falls Sie einen Mangel vermuten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Heilpraktiker*in darüber und lassen Sie gegebenenfalls einen Test machen, damit eine Vitamineinnahme individuell auf Sie abgestimmt werden kann.



Welche Vitamine in den Wechseljahren besonders wichtig sind, lesen Sie unter biomagazin.de/wechseljahre



FOTOS: Kerstin, Anne DEL SOCORRO, nadiamb, 5ph | adobestock

BUCHTIPPS



NÄHRSTOFFTHERAPIE UND OPTIMIERTE ERNÄHRUNG FÜR DIE WECHSELJAHRE
Katrin Kleinester & Ursula Linzer, Trias 2023, 159 Seiten, 22,99 Euro



GUIDE DURCH DIE WECHSELJAHRE. GANZHEITLICH - NATÜRLICH - SELBSTBESTIMMT
Saskia StraBe von Ridder & Claudia Rieß, Riva 2023, 272 Seiten, 18 Euro

seltenen Omega-5-Fettsäuren gehört und besonders hautregenerierende und feuchtigkeitspendende Eigenschaften besitzt. Das nussig schmeckende Öl passt hervorragend zu Salaten, Dips oder über Kräuterquark.

Zeit nehmen zum Genießen

Der Wechsel ist mit vielen Herausforderungen verbunden und es gibt keine pauschalen Lösungen. Denn jede Frau ist anders, das wird gerade im Wechsel mehr als deutlich. Daher ist es wichtig, dass jede Frau für sich herausfindet, was ihr guttut, welche neue Ernährungsform, welche Lebensmittel oder welcher Verzicht ihr ganz persönlich zu mehr Wohlbefinden verhelfen. Und schließlich sollten die eigenen Vorlieben und der Genuss nicht auf der Strecke bleiben. Dann kann eine köstliche Mahlzeit aus frischen und gesunden Zutaten Balsam für Körper und Seele werden und uns für die Herausforderungen des weiblichen Wechsels bestens wappnen!

Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee

Seit mehr als 25 Jahren ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie



Alternative Therapien zur Behandlung von Augenleiden wie:

- Makuladegeneration
- Grauer Star
- Grüner Star
- Augenthrombose
- Augenembolie
- Retinitis pigmentosa
- Trockene Augen
- Uveitis und andere

AUGEN NATURHEILPRAXIS ZIER

Robert-Koch-Str. 15
78464 Konstanz

Tel. + 49 (0) 7531/3630574
info@augen-akupunktur.de
www.augenakupunktur-zier.com

GraBenstr.2
12526 Berlin



Hinweis: Bei den Behandlungsformen handelt es sich um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den anerkannten Methoden der Schulmedizin gehören



Feld adoptieren und Nüsse oder Nussöl direkt vom Bio-Bauern erhalten.

hof-windkind.com
bio-vegan. fair. sozial.

Silbgenerator Ionic-Pulser® PRO 3



für die Herstellung von kolloidalem Silber



Kolloidales Silber
mit einem höheren Anteil wirksamer Silberionen sowie ohne Zusätze

www.silberstab.de

Medionic GmbH & Co. KG, 02627 Radlbor
Tel.: 035935 - 21763 | eMail: service@silberstab.de