



Superfoods für die Wechseljahre

Nährstoffreiche Lebensmittel für die Wechseljahre - einfach in den Alltag integriert

Leinsamen

Leinsamen enthalten sogenannte Lignane - pflanzliche Stoffe, die ähnlich wie Östrogen wirken können. Meta-Analysen zeigen Hinweise auf ein etwa 20 % niedrigeres Risiko für postmenopausalen Brustkrebs - die Studienlage ist vielversprechend, aber noch nicht abschliessend. Ausserdem liefern sie viele Ballaststoffe (ca. 22 g pro 100 g) und rund 22 % Eiweiss.

TIPP

Täglich 1-2 EL geschrotet ins Müsli, in den Joghurt oder Smoothie - und viel Wasser trinken!



Samen im Zyklusrhythmus

Eine schöne Idee aus der Naturheilkunde: Je nach Zyklusphase verschiedene Samen essen, um die Hormone auf natürliche Weise zu unterstützen. Wichtig: Wissenschaftlich belegt ist diese Methode bisher nicht. Viele Frauen berichten jedoch, dass sie sich damit wohler fühlen und ihren Zyklus als ausgeglichener erleben - es schadet nichts, es auszuprobieren.

Phase	Samen	Warum?
1. Hälfte (Tag 1-14)	Leinsamen + Kürbiskerne je 1 EL täglich	Lignane für Östrogen; Zink & Magnesium
2. Hälfte (Tag 15-28)	Sesam + Sonnenblumenkerne je 1 EL täglich	Kalzium & Lignane; Vitamin E & Selen

TIPP

Bei unregelmässigem Zyklus einfach alle 14 Tage wechseln. Mindestens 3 Monate ausprobieren!

Beeren

Beeren enthalten viele Antioxidantien - Stoffe, die Zellen vor Schäden schützen und möglicherweise zur Vorbeugung von Alterserkrankungen beitragen können. Gleichzeitig sind sie kalorienarm und ballaststoffreich, was gut für die Verdauung ist.

TIPP

Eine Handvoll täglich genügt - frisch, tiefgekühlt oder ins Müsli gemischt.

Ceylon-Zimt

Ceylon-Zimt (echter Zimt) hat entzündungshemmende Eigenschaften und enthält Antioxidantien. Es gibt Hinweise, dass er den Blutzucker günstig beeinflussen und die Insulinempfindlichkeit verbessern kann - das ist besonders in den Wechseljahren relevant, da Insulinresistenz dann häufiger vorkommt. Die Studienlage ist positiv, aber noch nicht vollständig gesichert.

WICHTIG

Unbedingt Ceylon-Zimt kaufen - nicht Cassia-Zimt! Cassia enthält viel Cumarin, das der Leber schaden kann. Ceylon gibt es im Bio-Laden oder online.



Kurkuma - das goldene Gewürz

Kurkuma ist das gelbe Gewürz aus dem Curry. Der Wirkstoff Curcumin hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Die positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt ist gut dokumentiert. Bei Arthrose, Rheuma und erhöhtem Cholesterin gibt es ebenfalls Hinweise - die Wirkung ist aber individuell verschieden. Zu Diabetes, Alzheimer und Krebs laufen noch Studien; hier gibt es erste Hinweise, aber noch keine gesicherten Belege.

HINWEIS

Immer eine Prise schwarzen Pfeffer dazugeben! Das enthaltene Piperin verbessert die Aufnahme von Curcumin im Körper deutlich.

Kurkuma in der Küche - so geht's:

Kurkuma lässt sich gut in vielen Gerichten einsetzen: in Reisgerichten (einfach beim Kochen mitgeben), in Suppen und Eintöpfen, über geröstetes Gemüse streuen, in Rührei oder Omelettes oder in Dressings und Dips. Als Faustregel gilt: ½ bis 1 TL Kurkuma + 1 Prise Pfeffer pro Gericht.

REZEPT · Goldene Milch (1 Portion)

Zutaten: 250 ml Pflanzenmilch (Hafer, Mandel oder Kokos) · ½ TL Kurkuma · ¼ TL Ceylon-Zimt · 1 Prise schwarzer Pfeffer · ¼ TL frisch geriebener Ingwer (oder Pulver) · optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung: Alle Zutaten in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen - nicht kochen! Ca. 3-4 Minuten unter Rühren warm werden lassen. In eine Tasse giessen, nach Geschmack süßen und geniessen.

Wirkung der Zutaten: Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend, Pfeffer verbessert die Aufnahme, Zimt kann den Blutzucker günstig beeinflussen. Ein wohltuendes Abendgetränk - besonders in der kalten Jahreszeit.

Mediterrane Ernährung

Keine komplizierte Diät - sondern eine Ernährungsweise mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. Viel Gemüse, Olivenöl, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorn - wenig Fleisch, Zucker und Fertigprodukte. Studien zeigen, dass diese Ernährungsweise das Herz-Kreislauf-Risiko senken und Blutdruck sowie Blutzucker verbessern kann. Es gibt auch Hinweise auf positive Effekte bei Gewicht, Knochen und Gehirn - wobei Ernährung immer nur ein Faktor unter vielen ist.

TIPP

Statt Weissbrot und Zucker lieber auf natürliche, ballaststoffreiche Kohlenhydrate setzen: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Und Fisch öfter als Fleisch.



Balance und Kraft in den Wechseljahren

Kleine Veränderungen im Alltag können sich langfristig summieren - es muss nicht alles auf einmal sein.

Daniela Britzelmayr · Raum und Zeit