



# ■ 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 Britzemeyer · Raum und Zeit*