

# **Das große Wechseljahre Kochbuch**

**Mit 150 leckeren und gesunden Rezepten  
für eine natürliche Regulierung der Hormone!  
Inklusive 14 Tage Ernährungsplan und  
Ernährungsratgeber**



Dagmar Schneider

2024

© Alle Rechte vorbehalten

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>7</b>
<b>Definition der Wechseljahre .....</b>	<b>7</b>
Wechseljahre sind sehr individuell.....	8
<b>Die Aufgabe unserer Hormone .....</b>	<b>9</b>
<b>Welche Auswirkungen haben die Wechseljahre auf die Gesundheit?</b>	
.....	11
<b>Welche Beschwerden können auftreten? .....</b>	<b>12</b>
<b>Welche Lebensmittel sollten gemieden werden? .....</b>	<b>13</b>
Leere Kohlenhydrate.....	13
Alkohol.....	14
Koffein.....	14
Fettige Speisen .....	14
Fertiggerichte.....	14
Scharfe Gewürze und Speisen .....	14
<b>Welche Lebensmittel sollten bevorzugt werden? .....</b>	<b>15</b>
Omega-3-Fettsäuren .....	15
Eiweiß.....	15
Kalzium .....	16
Ballaststoffe .....	16
<b>Lebensmittel, um Wechseljahre-Beschwerden zu lindern.....</b>	<b>16</b>
Knoblauch .....	16
Leinsamen.....	17
Granatapfel.....	17
<b>Wie kann in den Wechseljahren Gewicht verloren werden? .....</b>	<b>17</b>
<b>Übergang zu den Rezepten .....</b>	<b>19</b>
<b>Frühstück .....</b>	<b>20</b>
Frühstücksbrote .....	21
Amaranth-Schnitten .....	22
Pilz-Rührei.....	23
Frühstücks-Melone .....	24
Marinierte Birne .....	25
Haferbrei .....	26
Vanillequark .....	27
Tomaten-Omelett .....	28
Tropischer Joghurt.....	29
Sojaquark .....	30
Lachs-Ciabatta .....	31
Rührei mit Tomate und Avocado .....	32
Müsli mit Quark .....	33
Overnight Porridge .....	34

Bunter Joghurt.....	35
Rote-Bete-Brote .....	36
Frühstücks-Bulgur.....	37
Fruchtiger Salat.....	38
Kräuter-Quark .....	39
Kaiserschmarrn .....	40
Amaranth-Müsli .....	41
<b>Mittagessen .....</b>	<b>42</b>
Bunte Bowl.....	43
Lachsspieße.....	44
Schmorgurken.....	45
Lasagne mal anders.....	46
Bunte Nudeln .....	48
Feta-Pasta .....	49
Thunfisch-Tartar.....	50
Zucchini-Carpaccio.....	51
Schnelles Erbsenpüree .....	52
Würzige Polenta .....	53
Süßkartoffel-Pfanne.....	54
Einfache Stampfkartoffeln .....	55
Grüne Bohnen mal anders .....	56
Pfirsich-Toast.....	57
Feigen aus dem Ofen .....	58
<b>Abendessen.....</b>	<b>59</b>
Gebratener Tofu .....	60
Artischocke mal anders .....	61
Hähnchen mit Reis .....	62
Tofu mit Brokkoli.....	64
Gemüse-Ragout.....	65
Seelachsfricadelle .....	66
Eingelegte Bohnen.....	67
Fisch-Spieße.....	68
Gefüllter Radicchio.....	69
Erbsen-Omelette.....	70
Hackröllchen.....	71
Buchweizen-Grütze .....	72
Fisch-Ragout.....	73
Quarkauflauf.....	74
Gemüse-Wraps.....	75
Nudelauflauf.....	76
<b>Salate.....</b>	<b>77</b>
Schichtsalat.....	78
Salat mit Kräutern .....	79
Herzhafter Gemüsemix.....	80
Brunnenkresse-Salat .....	81
Gurkensalat mit Feta .....	82
Asia-Römersalat .....	83
Pilz-Kartoffel-Salat .....	84
Fruchtiger Salat.....	85
Auberginen-Salat.....	86
Melonensalat .....	87
Champignonsalat.....	88

---

Eiersalat .....	89
Gemischter Salat .....	90
Salat mit Zuckerschoten .....	91
Kohlrabi-Salat.....	92
Spargel-Salat.....	93
<b>Suppen.....</b>	<b>94</b>
Melonensuppe .....	95
Kresse-Suppe .....	96
Spargelsuppe.....	97
Kartoffel-Kräuter-Suppe.....	98
Zwiebelsuppe.....	99
Möhrensuppe.....	100
Fruchtige Selleriesuppe .....	101
Kalte Gurkensuppe.....	102
Erdbeersuppe.....	103
Kürbiscremesuppe .....	104
Spargelcremesuppe .....	105
Bärlauch-Suppe.....	106
Gemüsesuppe .....	107
Ingwer-Karottensuppe .....	108
Nudelsuppe.....	109
Krautsuppe.....	110
Gemüsebrühe .....	111
Gulaschsuppe .....	112
Linsensuppe .....	113
<b>Desserts.....</b>	<b>114</b>
Fruchtige Frischkäsecreme.....	115
Frucht-Dessert.....	116
Dickmilch mit Pflaumen.....	117
Frucht-Joghurt.....	118
Weintrauben-Gelee.....	119
Kokos-Quark.....	120
Erfrischender Joghurt.....	121
Zitronen-Quark .....	122
Fruchtsalat.....	123
Gefüllte Feigen .....	124
Obstsalat mit Joghurt .....	125
Fruchtiger Bulgur .....	126
Zitrusfrucht-Salat .....	127
Mascarponecreme .....	128
Crumble .....	129
Schicht-Dessert.....	130
<b>Snacks.....</b>	<b>131</b>
Semmelknödel mal anders .....	132
Gefüllte Tomaten.....	133
Kartoffelplätzchen .....	134
Herzhafter Blattspinat .....	135
Mini-Pizza .....	136
Eingelegter Blumenkohl.....	137
Krabben-Vinaigrette .....	138
Tortilla-Happen.....	139
Auberginen-Pizza.....	140

---

Tomaten-Happen.....	141
Gefüllte Avocado.....	142
Grüner Dip .....	143
Schinkenröllchen.....	144
Reiswaffeln mit Chutney.....	145
Linsen-Röllchen .....	146
Zitronige-Birne.....	147
Apfelchips .....	148
Gemüse-Muffins .....	149
Getrocknete Kirschtomaten.....	150
Tofu-Happen.....	151
Müsli-Bällchen.....	152
Chia-Pudding.....	153
Aprikosen-Bällchen .....	154
Grüne Chips.....	155
Gemüse mit Quark .....	156
Popcorn .....	157
<b>Smoothies/Getränke .....</b>	<b>158</b>
Fruchtiger Drink .....	159
Smoothie mit Wildfrüchten.....	160
Möhrensaft mit Banane.....	161
Exotischer Drink.....	162
Gemüsesaft .....	163
Tomatensaft mit Grapefruit .....	164
Gurken-Drink.....	165
Ingwer-Drink.....	166
Dickmilch mit Tomate .....	167
Spinat-Drink .....	168
Smoothie mit Avocado .....	169
Soja-Erdbeer-Drink .....	170
Schoko-Shake .....	171
Smoothie mit Banane und Kokos .....	172
Joghurt-Drink .....	173
Tropischer Smoothie .....	174
Milch-Mix .....	175
Smoothie mit weißem Tee .....	176
Möhrensaft mit Petersilie.....	177
Smoothie mit Mango .....	178
Beeren-Drink .....	179
<b>14-Tage-Ernährungsplan .....</b>	<b>180</b>
<b>Schlussworte .....</b>	<b>182</b>
<b>Haftungsausschluss .....</b>	<b>183</b>
<b>Urheberrecht.....</b>	<b>183</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>183</b>

---

## **Einleitung**

Die Wechseljahre sind ein Thema, dem sich jede Frau irgendwann einmal stellen muss.

Vor allem aber die damit verbundenen Beschwerden machen den meisten Damen doch sehr zu schaffen. Doch auch in diesem Zusammenhang lassen sich gravierende Unterschiede finden.

Einige Frauen haben keinerlei Beschwerden und erleben die Wechseljahre geradezu entspannt. Andere wiederum müssen sich mit Hitzeattacken, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und vielen anderen unangenehmen Symptomen auseinandersetzen.

So unterschiedlich das weibliche Geschlecht ist, so verschieden können eben auch die Wechseljahre ausfallen. Was viele Frauen jedoch gar nicht wissen: In den Wechseljahren sollte auf die Ernährung geachtet werden.

Spezielle Lebensmittel eignen sich unter anderem hervorragend, um möglichen Beschwerden entgegenzuwirken bzw. diese zu lindern. Darüber hinaus lassen sich aber auch einige Nahrungsmittel finden, die vermehrt dazu führen, dass Frauen während dieser besonderen Lebensphase noch mehr Symptome ertragen müssen. In diesem Buch erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Wechseljahre und wie Sie den möglichen Symptomen vorbeugen bzw. entgegenwirken können. Spezielle Rezepte erleichtern es Ihnen zusätzlich, Ihre Ernährung entsprechend der besonderen Bedürfnisse anzupassen.

Die Wechseljahre sind demnach kein Zustand, den Sie einfach so ertragen müssen. Es lassen sich einige Möglichkeiten finden, um auch diesen besonderen Lebensabschnitt beschwerdefrei zu erleben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim späteren Zubereiten der speziellen Wechseljahre-Rezepte.

Ihre

*Dagmar Schneider*

## **Über die Autorin**

Als Ernährungsberaterin hat eine gesunde und ausgewogene Ernährung schon immer mein Leben bestimmt.

Mit Mitte 40 kam ich dann jedoch in die Wechseljahre und musste feststellen, dass mein Körper nicht mehr alle Nahrungsmittel so gut verträgt, wie zuvor.

Ab diesem Zeitpunkt habe ich mich ausführlich mit dem Thema der Wechseljahre beschäftigt.

Ich fand nicht nur heraus, dass bestimmte Mahlzeiten meine Beschwerden verschlimmerten, sondern ich fand auch einige Lebensmittel, die geeignet waren, um bestimmte Symptome der Wechseljahre zu lindern.

Für viele Frauen sind die Wechseljahre ein Tabu-Thema. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Denn ich möchte meine Leserinnen nicht nur aufklären, sondern Ihnen vor allem einen praktischen Helfer an die Hand geben, mit dem sich die Wechseljahre ein wenig leichter meistern lassen.

## **Definition der Wechseljahre**

Die Wechseljahre werden in der Medizin auch als Klimakterium bezeichnet.

Es handelt sich dabei um einen speziellen Zeitabschnitt, den jede Frau durchleben muss.

In dieser Zeit kommt es zu einer hormonellen Umstellung im Körper, die mit dem Ende der fruchtbaren Lebensphase endet.

Sprich, mit Ende der Wechseljahre ist eine Frau nicht mehr in der Lage ein Kind zu bekommen.

Bis zu diesem Punkt können jedoch bis zu 10 Jahre vergehen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Wechseljahre können bis zu 10 Jahre dauern.

Die Wechseljahre an sich werden dabei in verschiedene Zeiträume unterteilt:

- Prämenopause
- Perimenopause
- Menopause
- Postmenopause

Die Prämenopause beschreibt die Jahre vor den Wechseljahren und läutet so gesehen eine veränderte Hormonproduktion der Eierstöcke ein.

In dieser Zeit kann es zu Zyklusveränderungen kommen. Der Zyklus kann in dieser Zeit beispielsweise kürzer werden und auch die Monatsblutungen können während der Prämenopause in der Intensität abnehmen. Bereits mit 40 können sich einige Frauen in der Prämenopause befinden. Als Perimenopause wird die Zeit vor dem Ausbleiben der Menstruation beschrieben. In der Regel setzt diese Phase mit 45 Jahren ein. Direkt im Anschluss daran beginnt die Menopause. Dies ist der Zeitpunkt der letzten Menstruation und ihr folgt mindestens 12 Monate lang keine Blutung mehr.

Abgeschlossen werden die Wechseljahre mit der Postmenopause. In dieser Zeit hat sich der Körper hormonell vollkommen umgestellt und Monatsblutungen bleiben vollständig aus.

## Wechseljahre sind sehr individuell

Grundsätzlich können sich der Beginn und die Dauer der Wechseljahre von Frau zu Frau stark unterscheiden.

Im Durchschnitt haben Frauen mit rund 52 Jahren die letzte Monatsblutung. Darüber hinaus sind auch die Übergänge zu den einzelnen Phasen der Wechseljahre sehr fließend.

Aber auch in diesem Fall lässt sich immer wieder eine Individualität beobachten. So kann es beispielsweise auch sein, dass Frauen bis zur letzten Blutung einen vollkommen regelmäßigen Zyklus haben. Es

gibt zudem sehr viele Frauen, die vollkommen beschwerdefrei durch die Wechseljahre kommen. Andere wiederum haben leichte Beschwerden.

Es gibt aber leider auch Betroffene, die erhebliche Beeinträchtigungen in der Lebensqualität in allen Phasen der Wechseljahre ertragen müssen.

## **Die Aufgabe unserer Hormone**

Während der Wechseljahre stellt der Körper die Hormone vollständig auf den Kopf. Diese sind aber in Kombination mit den Botenstoffen für zahlreiche Funktionen und Prozesse im Körper verantwortlich.

So sind die weiblichen Hormone nicht nur elementar wichtig, um den monatlichen Zyklus und die Fruchtbarkeit zu steuern.

Auch die psychische Gesundheit und viele körperliche Vorgänge werden von den Hormonen beeinflusst. Um zu verstehen, was während der Wechseljahre im Körper passiert, sollten wir zunächst einmal einen Blick auf den weiblichen Zyklus werfen.

Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der monatlichen Menstruation. In dieser Phase wird die Gebärmutter schleimhaut (Endometrium) abgebaut und abgestoßen. Es ist aber auch eine Zeit, in der neue Follikel in den Eierstöcken heranreifen. Pro Zyklus erlangt ein Follikel seine vollständige Reife. In den ersten 14 Tagen des Zyklus reift der Follikel zu der benötigten Größe von ca. 2 cm heran. Das Wachstum des Follikels beeinflusst zudem die Konzentration des Östrogens Östradiol. Je nach Östradiolkonzentration erreicht der Follikel seine Größe. Dem Gehirn wird durch die vermehrte Ausschüttung von Östradiol der Eisprung signalisiert. So können große Mengen von dem luteinisierendem Hormon (LH) aus der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) freigesetzt werden. Infolgedessen findet eine Abstoßung der Eizelle aus dem Follikel in den Eileiter statt. Dieser Vorgang wird als Eisprung oder auch Ovulation bezeichnet. Da der Follikel

zurückbleibt, fällt dieser zusammen und entwickelt sich zu einem Gelbkörper, der das entsprechende Gelbkörperhormon Progesteron produziert. In Kombination mit Östrogen signalisiert Progesteron der Gebärmutterschleimhaut, dass diese sich auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereiten kann.

Der Gelbkörper verbleibt für etwa 14 Tage im Körper. Es wird in diesem Fall auch von der sogenannten Gelbkörperphase gesprochen. Findet keine Einnistung in der Gebärmutter statt, bildet sich der Gelbkörper zurück. Auf diese Weise sinkt dann auch wieder die Hormonproduktion und die Monatsblutung setzt ein.

Neben Östrogen spielen vor allem die folgenden Hormone im weiblichen Körper eine wichtige Rolle:

- Progesteron
- Luteinisierendes Hormon (LH)
- Follikelstimulierendes Hormon (FSH)

Mit Beginn der Wechseljahre nehmen die Reserven an Eizellen ab und die Eileiter stellen langsam ihre Funktion ein.

Auf diese Weise werden auch weniger weibliche Sexualhormone produziert. Zu Beginn der Wechseljahre ist von diesem Hormonabfall vor allem der Progesteronspiegel betroffen.

Eine verminderte Produktion ist oftmals schon zu beobachten, bevor die Produktion von Östrogen nachlässt. In der Regel bleibt in dieser Zeit vermehrt der Eisprung aus.

Auf diese Weise lassen sich die Unregelmäßigkeiten im Zyklus erklären.

Demnach ist es vor allem die verminderte Produktion an Progesteron, die den Frauen das Leben während der Wechseljahre schwermacht. Neben den weiblichen Geschlechtsorganen hat dieses Hormon auch einen erheblichen Einfluss auf das Immunsystem, die Knochen und das Nervensystem.

Aber auch die Hormone Östrogen und das Gelbkörperhormon haben einen signifikanten Einfluss auf verschiedene Prozesse und Funktionen im Körper.

So sind beide Hormone unter anderem für:

- Hautgesundheit
- Blutgefäße
- Herz-Kreislaufsystem
- Nervensystem
- Fettstoffwechsel
- Zuckerstoffwechsel
- Lunge
- Knochen
- Verdauung

und deren optimale Funktionsweise bzw. die damit verbundenen Prozesse im Körper verantwortlich.

## **Welche Auswirkungen haben die Wechseljahre auf die Gesundheit?**

Zwar sind die Wechseljahre ein vollkommen natürlicher Prozess. Dennoch kann die Veränderung der Hormone auch einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit haben.

Durch die verminderte Produktion der weiblichen Hormone besteht beispielsweise ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose.

Aus diesem Grund ist es vor allem für Frauen in den Wechseljahren von elementarer Bedeutung, die Angebote der Früherkennung von Erkrankungen in Anspruch zu nehmen.

Dies gilt besonders für Frauen, die während der Wechseljahre auf eine Hormontherapie zurückgreifen. Denn durch diese Therapie besteht oftmals ein erhöhtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Aber auch Erkrankungen wie Diabetes sowie die Entstehung von Tumoren an Darm, Nieren, Gebärmutter und Bauchspeicheldrüse werden durch die Wechseljahre begünstigt.

## **Welche Beschwerden können auftreten?**

Wie bereits erwähnt, können die Beschwerden der Wechseljahre sehr unterschiedlich ausfallen. Einige Frauen spüren von dieser besonderen Lebensphase so gut wie gar nichts. Leider gibt es aber auch viele Damen, die unter erheblichen Beschwerden leiden.

Klassische Symptome sind unter anderem:

- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Depressionen und Stimmungsschwankungen
- Herzklopfen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen
- trockene Haut und Schleimhäute
- Knochenschwund.

Ferner kann es zudem zu:

- Scheidentrockenheit und Libidoverlust
- Zwischenblutungen
- Gelenkschmerzen
- Blasenschwäche
- Haar- und Hautprobleme
- Antriebslosigkeit
- veränderter Körpersilhouette und Gewichtszunahme
- Vermännlichungserscheinungen
- Merkfähigkeits- und Gedächtnisstörungen
- Nervosität

kommen.

Grundsätzlich müssen sich die Betroffenen mit diesen Beschwerden aber nicht einfach abfinden. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an Möglichkeiten, um die Beschwerden während der Wechseljahre zu lindern.

Neben einer Veränderung der Ernährungsgewohnheiten sollte vor allem regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert werden.

Aber auch Atem- oder Yogaübungen sind zu empfehlen. Wichtig ist vor allem, dass Frauen während der Wechseljahre alles tun, um sich wohlzufühlen.

Je nach Intensität der Beschwerden kann unter anderem auch eine Hormonbehandlung in Erwägung gezogen werden. Dabei sollten Risiken und Nutzen jedoch genau abgewogen werden.

Denn leider stehen diese Behandlungen auch in Verdacht, die Entstehung von verschiedenen Krebserkrankungen zu begünstigen.

Es empfiehlt sich zusammen mit dem Gynäkologen nach geeigneten Präparaten und einer passenden Dosierung zu suchen.

Alternativ lassen sich mittlerweile auch verschiedene pflanzliche Präparate finden, mit denen die Beschwerden der Wechseljahre gelindert werden können.

Dazu gehört unter anderem Mönchspfeffer. In vielen Fällen lässt sich aber bereits über die Ernährung das Leben während der Wechseljahre deutlich erleichtern.

## **Welche Lebensmittel sollten gemieden werden?**

Um den Körper während der Wechseljahre nicht noch zusätzlich zu belasten, sollten Sie auf bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsweisen verzichten. Ich verrate Ihnen, welche das sind.

### **Leere Kohlenhydrate**

Auch bekannt als schlechte Kohlenhydrate, finden sich vorzugsweise in Produkten aus Weißmehl und Süßigkeiten. Durch diese Lebensmittel steigt der Blutzucker rasant an und fällt dann wieder ab. Während der Wechseljahre müssen Frauen ohnehin schon mit einer steigenden Insulinresistenz kämpfen. Deshalb sollte dieser Effekt durch die genannten Lebensmittel nicht noch verstärkt werden. Auf diese Weise

können Sie auch Erkrankungen wie Diabetes sowie einer Gewichtszunahme vorbeugen. Greifen Sie stattdessen zu Vollkornprodukten.

## **Alkohol**

Auch Alkohol sollte in den Wechseljahren gemieden werden. Denn dieser verstärkt unter anderem Hitzewallungen und fördert Schlafprobleme. Zusätzlich kann Alkohol auch in einigen Fällen für die Stimmungsschwankungen verantwortlich gemacht werden.

## **Koffein**

Die Tasse Kaffee am Morgen ist durchaus auch während der Wechseljahre erlaubt. Ein übermäßiger Konsum von Kaffee kann jedoch verschiedene Beschwerden während der Wechseljahre begünstigen. Allen voran Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Frauen mit Schlafproblemen sollten ab Nachmittag auch keinen Kaffee mehr trinken.

## **Fettige Speisen**

Zu viele gesättigte Fettsäuren senken den Serotoninspiegel. Auf diese Weise fehlen die Glückshormone. Das wiederum kann dazu führen, dass sich schneller und anhaltende Stimmungsschwankungen einstellen. Auf Dauer werden so auch Depressionen und andere psychische Erkrankungen gefördert.

## **Fertiggerichte**

Ebenfalls vom Speiseplan zu streichen sind Fertiggerichte. Diese sind nicht nur voller leerer Kohlenhydrate, sondern auch angereichert mit ungesunden Fetten. In den Wechseljahren wird auf diese Weise nicht nur eine stetige Gewichtszunahme begünstigt, sondern durch den regelmäßigen Verzehr steigt auch das Risiko für Herzerkrankungen.

## **Scharfe Gewürze und Speisen**

Ähnlich wie Koffein und Alkohol haben auch scharfe Gewürze und Speisen eine negative Wirkung auf Hitzewallungen. Deshalb sollten auch diese weitestgehend gemieden oder zumindest deutlich im Speiseplan reduziert werden.

## **Welche Lebensmittel sollten bevorzugt werden?**

Jetzt möchte ich Ihnen natürlich auch noch verraten, welche Lebensmittel Sie ab sofort bevorzugt in Ihren Speiseplan integrieren sollten. Auf diese Weise können Sie verschiedenen Erkrankungen vorbeugen und zugleich unterschiedliche Beschwerden, die mitunter während der Wechseljahre auftreten können, lindern.

Schauen wir uns zunächst einmal die wichtigsten Nährstoffe an, die Ihr Körper während dieser besonderen Lebensphase vermehrt benötigt.

### **Omega-3-Fettsäuren**

Die wichtigen Fettsäuren schützen vor allem das Herz und die Arterien. Dementsprechend sind Lebensmittel mit diesen Fettsäuren vor allem während der Wechseljahre von entscheidender Bedeutung. Zu finden sind die Omega-3-Fettsäuren unter anderem in:

- Lachs
- Hering
- Makrele
- Leinöl
- Chiasamen
- Walnüsse
- Walnussöl
- Rapsöl
- Thunfisch

Versuchen Sie mehrmals wöchentlich die Fettsäuren zu sich zu nehmen.

### **Eiweiß**

Grundsätzlich, aber vor allem während der Wechseljahre benötigt der Körper Eiweiß, um die Muskeln zu erhalten. Deshalb sollten Sie mit Beginn der Wechseljahre auf eine eiweißreiche Ernährung achten. Verzehren Sie demnach am besten täglich:

- Fisch
- Eier
- Quark
- Milch & Joghurt
- Hartkäse
- helles Fleisch

Alternativ können Sie auch auf pflanzliches Eiweiß zurückgreifen.

Dieses lässt sich unter anderem in Hülsenfrüchten und Sojaprodukten finden.

## **Kalzium**

Dieser Nährstoff ist vor allem für den Knochenbau wichtig. Mit den Wechseljahren nimmt auch die Knochendichte ab, sodass es leichter zu Gelenkbeschwerden oder gar Knochenbrüchen kommen kann. Täglich sollten Sie rund 1.000 mg Kalzium zu sich nehmen. Dieses finden Sie unter anderem in Emmentaler oder Bergkäse. Aber auch Nüsse sind reich an Kalzium. Um die Aufnahme von Kalzium für den Körper zu verbessern, sollten Sie vor allem täglich an die frische Luft gehen. Denn Vitamin D, dass unser Körper unter anderem mithilfe der Sonne produzieren kann, verstärkt die Kalziumaufnahme.

## **Ballaststoffe**

Verdauungsbeschwerden sind in den Wechseljahren leider keine Seltenheit. Um diesen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken, sollten mindestens 30 g Ballaststoffe am Tag verzehrt werden. Reich an diesen Nährstoffen sind Nüsse, Samen, Gemüse und Vollkorngetreide. Verzichten Sie jedoch darauf, Rohkost in Form von Obst oder Gemüse am Abend zu essen. Der Darm kann dieses dann nicht mehr richtig verarbeiten und es kommt zu Bauch- oder Verdauungsbeschwerden.

## **Lebensmittel, um Wechseljahre-Beschwerden zu lindern**

Nun möchte ich Ihnen noch einige besondere Nahrungsmittel vorstellen, mit denen Sie gezielte Beschwerden während der Wechseljahre lindern können.

### **Knoblauch**

Die kleine Knolle ist reich an Phytoöstrogen- einem natürlich vorkommender Pflanzenstoff, der dem Verlust von Östrogen entgegenwirkt.

## **Leinsamen**

Auch Leinsamen sind reich an natürlichem Östrogen und eignen sich beispielsweise hervorragend, um Hitzewallungen in den Griff zu bekommen. Aber auch das Herz und die Gefäße lassen sich auf diese Weise schützen.

## **Granatapfel**

Die kleinen roten Kerne lindern vor allem die Produktion von Schweiß, sodass sich auf diese Weise auch die Hitzewallungen während der Wechseljahre lindern lassen. Aber auch Stimmungsschwankungen oder Depressionen können durch Granatapfel behandelt werden.

### **Wie kann in den Wechseljahren Gewicht verloren werden?**

Mit Beginn der Wechseljahre benötigen Frauen weniger Energie, aber zeitgleich mehr Nährstoffe.

Deshalb ist es wichtig, vor allem in dieser Lebensphase auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten.

Um eine ungewünschte Gewichtszunahme zu vermeiden, sollten deshalb die eigenen Essgewohnheiten auf den Prüfstand gestellt werden.

Wichtig ist vor allem, dass Sie regelmäßig Mahlzeiten zu sich nehmen. Neben drei Hauptmahlzeiten sollten Sie auch noch den einen oder anderen gesunden Snack einbauen. Durch den Verzicht auf eine bestimmte Mahlzeit können sich schneller Fettpölsterchen bilden, die sich dann nur schwer wieder verbrennen lassen.

Darüber hinaus sollten Sie die folgenden Lebensmittel meiden, sofern Sie während der Wechseljahre Gewicht verlieren wollen:

- Weißmehlprodukte
- Alkohol
- ungesunde Fette
- Fertigprodukte und Fast-Food

Um während der Wechseljahre das eigene Gewicht zu halten oder vielleicht sogar das ein oder andere Kilo zu verlieren, empfiehlt es sich zudem, die folgenden Tipps zur berücksichtigen:

1. Versuchen Sie, sich täglich für mindestens 30 Minuten zu bewegen.
2. Achten Sie auf eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.
3. Bereiten Sie alle Mahlzeiten selbst zu.
4. Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees.
5. Achten Sie auf genügend Schlaf – so lassen sich beispielsweise Heißhungerattacken vermeiden.
6. Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum und greifen Sie stattdessen zu frischen Kräutern.

## **Übergang zu den Rezepten**

Sie konnten jetzt schon vieles Interessantes und Wissenswertes zum Thema Wechseljahre lesen.

Jetzt möchte ich Ihnen jedoch einige leckere und vor allem gesunde Rezepte vorstellen, mit denen Sie diese besondere Lebensphase auch genussvoll erleben können.

## *Frühstück*

Bereits beim Frühstück können Sie einiges Gutes für sich und Ihren Körper tun.

Dabei müssen Sie für die Zubereitung der folgenden Rezepte nicht immer viel Zeit einplanen.

Sie werden feststellen, dass sich einige Gerichte auch sehr schnell zubereiten lassen.

