

Was dem Körper in den Wechseljahren guttut

Mit den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt – und damit oft auch das Wohlbefinden. Eine angepasste Ernährung kann helfen, Beschwerden zu lindern und den Körper in dieser Lebensphase gezielt zu unterstützen.

Liebe Frau Büchler

Ich bin in den Wechseljahren und habe mit Hitzewallungen und Schlafproblemen zu kämpfen. Kann ich mit der richtigen Ernährung meine Beschwerden lindern?

Christine Lehmann, 51 Jahre



Liebe Frau Lehmann

Ja, die Ernährung kann Beschwerden in den Wechseljahren durchaus beeinflussen.

Wichtig ist vor allem, den Blutzucker stabil zu halten und den Körper insgesamt zu entlasten. Das gelingt mit regelmässigen, ausgewogenen Mahlzeiten, die reich an Gemüse, gesunden Fetten und ausreichend Eiweiss sind. Zudem reagieren viele Frauen empfindlich auf Kaffee, Alkohol oder Zucker. Auch kleine Veränderungen wie ein leichteres Abendessen können sich positiv auf Schlaf und Wohlbefinden auswirken.

Anja Büchler

ist dipl. Naturheilpraktikerin TEN aus Zürich und Mitglied beim SVANAH (Schweizer Verband der anerkannten NaturheilpraktikerInnen). Ein Termin bei ihr kann online unter sanasearch.ch gebucht werden.

Die Wechseljahre verlaufen bei jeder Frau anders: Einige nehmen lediglich die Veränderung ihres Zyklus wahr, andere leiden unter starken Beschwerden wie Hitzewallungen, Herzrasen oder Schlafstörungen. Nehmen diese Symptome überhand, ist eine professionelle Beratung durch eine Gynäkologin oder Naturheilpraktikerin ratsam.

Allgemeine Ernährungstipps

In den Wechseljahren entlastet eine antientzündliche Ernährung den veränderten Stoffwechsel und die Entgiftungsorgane. Ideal ist eine Mahlzeit, die zur Hälfte aus buntem, gegartem Gemüse besteht, ergänzt durch reichlich verdauungsfördernde Kräuter wie

Basilikum, Oregano oder Majoran. Ein weiteres Viertel sollte aus pflanzlichem Eiweiss oder gelegentlich «weissem Fleisch» bestehen (Geflügel oder Fisch wie Zander und Egli). Das letzte Viertel kann mit hochwertigen Kohlenhydraten wie Reis oder Hirse ergänzt werden. Um Beschwerden zu lindern, empfiehlt es sich zudem, entzündungsfördernde Lebensmittel wie Weizen und Milchprodukte weitgehend zu meiden.

Übrigens empfiehlt die Naturheilkunde auch bei Hitzewallungen eher warme als kalte Speisen. Der Grund: Kalte Nahrung belastet die Verdauung zusätzlich. Sanft gegartes Gemüse ist bekömmlicher und schont den Organismus, während Rohkost lediglich im Sommer als kleine Mittagsbeilage die-

nen sollte. Um das Hitzeempfinden nicht zusätzlich zu verstärken, kann es hilfreich sein, auf Kaffee, scharfe Gewürze, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel zu verzichten. Ein leichtes Abendessen spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen beugt zudem unruhigem Schlaf und nächtlichem Schwitzen vor.

Wichtige Nährstoffe

Besonders wichtige Nährstoffe sind die Omega-3-Fettsäuren. Insbesondere DHEA und EPA, die in fettem Fisch und Algen zu finden sind, fehlen hierzulande häufig in der Ernährung. Sie unterstützen unter anderem die Hirnleistung sowie die Herz-Kreislauf-Gesundheit und spielen deshalb gerade in den Wechseljahren eine wichtige Rolle. Da es oft schwierig ist, regelmässig genügend Fisch in den Speiseplan einzubauen – und dies auch aus Naturschutzgründen problematisch ist –, kann eine Ergänzung von Omega 3 mit Fisch- oder Algenöl sinnvoll sein. Lassen Sie sich hierzu am besten von Ihrer Naturheilpraktikerin oder Gynäkologin beraten.

Gegartes Gemüse ist bekömmlicher und schont den Organismus.

Auch hochwertige Fettquellen wie biologisches Olivenöl, Hanföl oder Leinöl sind empfehlenswert. Sie unterstützen den Körper unter anderem dabei, trockene Schleimhäute zu befeuchten. Ein Esslöffel frisch geschrotteter Leinsamen täglich liefert nicht nur ungesättigte Fettsäuren, sondern auch sogenannte Phytoöstro-

gene. Diese sekundären Pflanzenstoffe können den Hormonhaushalt sanft unterstützen und Beschwerden möglicherweise lindern.

Ganzheitlicher Ansatz

Neben der Ernährung ist es in dieser Lebensphase besonders wichtig, den eigenen Bedürfnissen mehr Raum zu geben. Aus Sicht der traditionellen europäischen Naturheilkunde tragen die Reduzierung von Stress sowie die

Es ist wichtig, den eigenen Bedürfnissen mehr Raum zu geben.

Pflege persönlicher Ressourcen wesentlich zur langfristigen Gesundheit bei. Vielleicht können Sie die Wechseljahre als Anlass nehmen, festgefahrene Muster zu hinterfragen und sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. ●

 **sanasearch.ch**
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf sanasearch.ch gebucht werden.