

# **Ernährung in den Wechseljahren /Klimakterium**

## **Tips aus ganzheitlicher Sicht**

**Stand Sommer 05**

### **Typische Beschwerden in den Wechseljahren**

- Hitzewallungen treten bei ca. 80% aller Frauen auf
- Schweissausbrüche
- Herzklopfen/ Herzrasen
- Ameisenlaufen/ Kribbeln
- Schlafstörungen / 74% aller Frauen
- Angstzustände
- Gereiztheit, Aggressivität, Nervosität bei ca. 75% aller Frauen
- Depressionen/ Stimmungsschwankungen bei 60% aller Frauen
- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsmangel
- Trockene Schleimhäute
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Entzündungen der Scheide
- Blasenentzündungen
- Brustspannen

### **Beschwerden die ab und zu auftreten**

- Harnträufeln
- Gebärmuttersenkung
- Trockene, dünne, erschlaffte Haut
- Haarausfall
- Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen
- Nachlassen der Spannkraft der Muskeln
- Abnahme der Knochenmasse
- Erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen / 40 % aller Frauen
- Männerbart an der Oberlippe
- Morbus Alzheimer

### **Ursachen für die Beschwerden**

- Hormonveränderungen bzw. weitgehend unbekannt
- Frau wird mehr männlich, die weiblichen Östrogene nehmen ab die männlichen Hormone unter anderem Testosteron nimmt zu

### **Man unterscheidet 3 Phasen**

- Prämenopause
- Menopause
- Postmenopause

Dauer der gesamten Wechseljahre 14 Jahre ! Beginn ab ca. 44 Jahren im Durchschnitt

### **Test: Bin ich in den Wechseljahren / Kurzer Selbsttest**

- Unregelmässige Monatblutungen
- Leide an Hitzewallungen oder plötzlichen Schweissausbrüchen

- Haut ist trockener als früher
- Verliere mehr Haare als früher
- Schlafe schlechter ein und wache öfters auf
- Bin tagsüber oft müde und unkonzentriert
- Libido hat nachgelassen oder und ich habe Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Bin antriebsloser als früher, fühle mich öfters ängstlich und bedrückt
- Verliere manchmal beim Lachen oder Niesen Harntröpfen
- Bin des öfteren nervös und gereizt, ohne konkreten Anlass

### **Tips für die Beseitigung der Beschwerden**

- Bewegung / Ausdauer Sport
- Wechselduschen/ Kneipp Duschen
- Bürstenmassagen
- Meiden von Kaffee und Alkohol ( Säure begünstigt Hitze)
- Ginseng einnehmen ( hat Östrogenähnliche Wirkung) senkt Wallungen
- Viele Trinken – klares Wasser 2-3 Liter
- Basenbäder und Orgon Wurzelkraft- Basenmittel einnehmen
- Beckenbodentraining
- Gesunde, vollwertige, ausgewogene Ernährung ( siehe Osteoporose)
- Einnahme von Phytoöstrogenen
- Einnahme von Oestrogenen- Risiken beachten ( erhöhtes Krebsrisiko)

### **Risiko Zunahme durch Östrogenzufuhr ( künstliche Östrogene)**

- 113% mehr Thrombosen
- 41% mehr Schlaganfälle
- 29% mehr Herzinfarkte
- 26% mehr Brustkrebs

### **Abnahme der Risiken durch Hormone**

- 37% weniger Dickdarmkrebs
- 33% weniger Schenkelhalsbrüche
- 24% weniger Knochenbrüche
- 17% weniger Gebärmutterkörperkrebs
- Alternative Phytoöstrogene verwenden – Vorteil keine Nebenwirkungen!

### **Ernährungsempfehlungen zum Thema Hormonveränderungen**

- Gesunde Kost- Empfehlung 5 x am Tag
- -- Kaffee
- ++ Fisch
- -- Tierfette und – gesättigte Fette
- -- Alkohol
- Pflanzenbetont
- Vollwertig
- Keine Isolate
- Sprossen verwenden / erhöhen die Ausnutzung der Nahrung / Enzyme
- Reichlich sekundäre Substanzen essen, vor allem Phytoöstrogene – vor allem Soja ( Japanerinnen leiden weniger unter Wechseljahrsbeschwerden)

### **Vorkommen von Phytoöstrogenen**

- Sprossen alle Arten
  - Soja und Sojamilch, Sojajoghurt, und Tofu, etc. (Lignane und Isoflavone) In Japan wird täglich Tofu oder Soja gegessen! Japanerinnen leiden 5 x weniger häufig an Brustkrebs
  - Leinsamen und Leinöl , Sesam, Sonnenblumenkerne,
  - Tempeh
  - Erbsen
  - Bohnen weisse, Borlotti und grüne Bohnen
  - Linsen, Erbsen
  - Kichererbsen
  - Hafer
  - Weizenvollkorn, Gerste, Roggen, Mais
  - Gemüse und Obst
  - Spargeln
  - Ruedli, Gurken, Fenchel, Kürbis, Kartoffeln,
  - Knoblauch
  - Essen wie in Japan
  - Grüntee trinken
  - Brokkoli
  - Shitaki Pilze
  - Granatapfelkerne
  - Ginseng
  - Blütenpollen – Wurzelkraft
  - Angelikawurzel
  - Fisch
  - Oliven- und Olivenöl
  - Hefe- und Hefeflocken
  - Petersilie
  - Salbei
  - Basilikum, regt Libido an, mild östrogenartig
  - Ginkgo
  - Beifuss, regt Östrogenproduktion an und fördert Mens
  - Yamswurzel , lindert Wechseljahrbeschwerden
- 
- **Merke:** Deckt Frau in den Wechseljahren während nur zwei Wochen ihre Kalorien mit 10% Nahrungsmitteln, die reichlich Phytoöstrogene enthalten, steigt der körpereigene Östrogenspiegel um 40%!!
  - Soja hat den höchsten Gehalt an Phytoöstrogenen aller Lebensmittel! Vor allem an Isoflavonen, diese kommen in anderen Hülsenfrüchten weit weniger reichlich vor. Also Verzehrsmengen anpassen! Die beste Alternative für uns in Europa sind Linsen!
  - Japanerinnen verzehren täglich 50- 60 mg Phytoöstrogene, in Europa sind es max. 1- 5 mg, selbst bei vegetarischer Kost!

### **Empfehlenswerte Tees- und Heilpflanzen in den Wechseljahren**

- Angelika- Engelwurz – gut gegen Depressionen und für den Blutkreislauf, stärkt Körper und Geist. 1 TL Angelikawurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser erhitzen und 15 Minuten kochen und dann absieben und 2 Tassen täglich trinken.
- Baldrian – 1 TL Baldrianwurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen. Täglich 2-4 Tassen gegen Nervosität!
- Frauenmantel tee gegen Verstimmungen und Nachlassen der Libido, Inkontinenz und

Verstopfung. 2 TL Kraut mit 1 Tasse Wasser aufkochen und 10- 15 Minuten ziehen lassen.  
Regelmässig 3-5 Tassen trinken

- Ginseng wirkt vor allem auch anregend auf die Libido! Ferner gegen Erschöpfung, Müdigkeit und Schlaflosigkeit, Stabilisierend bei Stimmungsschwankungen.
- Herzgespann gegen Hitzewallungen und Herzklopfen und Unruhe. Als Tee 1 TL Kraut mit 1 Tasse heissem Wasser aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Hopfen – gut für den Schlaf, stimuliert weibliche Libido, gut gegen Depressionen. Verwendung als Tee. 2 TL auf 2,5 dl Wasser heiss überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. 2 Tassen vor dem Zubettgehen!
- Johanniskraut- gegen Verstimmungen und Depressionen als Tee oder Tinktur!
- Melisse gegen Depressionen und zur Nervenstärkung
- Mönchspfeffer
- Rosmarin gegen Gereiztheit und niedrigen Blutdruck, Verwendung auch als Bad
- Salbei gegen Krämpfe, fördert die Mens, wirkt östrogenartig. Ausgleichend auf die Nerven und besonders schweisshemmend. Als Tee 1 TL auf 1 Tasse Wasser aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen. 3-4 Wochen als Kuranwendung.
- Traubensilberkerze hat östrogenartige Wirkung und wird vor allem auch als Dragees und Tinktur verwendet!

### **Wirkungen der Phytoöstrogene**

- Lindern psychovegetative Wechseljahrenbeschwerden ( Hitzewallungen und Verstimmungen etc.)
- Beeinflussen den Knochenstoffwechsel positiv
- Reduzieren Risikofaktoren für Herzerkrankungen
- Senken das Risiko für hormonabhängige Krebsarten
- Beugen bei Männern Prostatakrebs vor
- Fangen freie Radikale ab ( antioxidative Wirkung)
- Verlangsamen Alterungsprozesse/ Anti Aging
- Beugen Alzheimer vor. Im Tierversuch bewiesen!

### **Tipps zur Krebsprävention in den Wechseljahren**

- - Reduzieren sie Übergewicht – im Fettgewebe werden aktive Östrogene gebildet, somit
- fördert Übergewicht Brust- und Gebärmutterkörperkrebs
- - Meiden von tierischen Fetten- besser ist Fischöl und Olivenöl
- - Essen Sie viel Obst und Gemüse
- - Konsumieren Sie häufig Phytoöstrogene
- - Verzicht auf zu viel Alkohol
- Treiben Sie regelmässig Sport

### **Zehn Empfehlungen für eine gesunde Kost in den Wechseljahren**

- - abwechslungsreich und vollwertig, nicht zuviel, Auswahl und Kombinationen sind
- wichtiger als die Menge
- - Mehrmals täglich Vollkorn oder und Kartoffeln
- - Fünfmal Obst und Gemüse pro Tag , roh und gedämpft
- - Milch- und Milchprodukte verwenden( DGE Empfehlung)
- - Einmal pro Woche Fisch
- - Eier und Wurstwaren nur mit Mässigkeit geniessen
- - Reduzieren sie fetthaltige und fette Lebensmittel
- - Viel Wasser trinken
- - Speisen schonend zubereiten
- - Mässiger Konsum von Kaffee und Alkohol
- - Zeit und Musse beim Essen

- - Gewicht im Auge behalten
- - Bewegen sie sich regelmässig

### **Wichtige Vitalstoffe für die Wechseljahre**

- Selen
- Zink
- Chrom
- Jod
- Magnesium
- Vitamin C und E
- Calcium

### **Calciumreiche- lactosefreie Lebensmittel**

- Sardinen
- Lachs
- Thunfisch
- Sojamilch mit Calcium angereichert
- Orangensaft mit Calcium angereichert
- Broccoli
- Fenchel
- Kohlrabi
- Bohnen
- Sprossen
- Lauch
- Küchenkräuter

### **Literatur:**

Ihr Einkaufsführer Phytoöstrogene. Dr. med. Bernd Kleine- Gunk, Haug Verlag

©Erica Bänziger  
Dipl. Ernährungsberaterin  
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI  
Kochbuchautorin