



Wechseljahre und Körperflüssigkeiten

Integrative Ernährungstherapie für den zweiten Frühling

Susanne Lindenthal

Die hormonellen Veränderungen unterliegen selbstverständlich vielen Einflussfaktoren. Die Ernährung ist nur ein Teil davon und kann die Veränderungen im Hormonsystem der Frau nicht aufhalten. Was integrative Ernährung allerdings kann, ist die Symptome zu lindern und die Frau mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Um einen möglichst reibungslosen Umstieg auf den regelblutungsfreien Lebensabschnitt zu gewährleisten, sollte möglichst bald mit einer entsprechenden Adaption der Ernährung begonnen werden.

Symptome wie Hitzewallungen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und allgemeine Unruhezustände, verbunden meist mit Trockenheitszuständen der Haut, Schleimhaut und auch der Augen verbinden wir meist automatisch mit einer bestimmten Lebensphase der Frau: mit den Wechseljahren.

Viele Frauen gehen dieser Zeit mit gemischten Gefühlen entgegen. Denn meist sind aus dem persönlichen Umfeld Frauen bekannt, die mit oben genannten Symptomen mehr oder weniger stark zu kämpfen hatten. Was einen persönlich in dieser Zeit erwartet, kann man nicht vorhersehen und daher ist diese gemischte Gefühlslage nur allzu verständlich.

Statistisch gesehen leiden ca. 70–80% aller Frauen an mäßig starken bis starken Wechselsymptomen und nur knapp ein Drittel aller Frauen kommt ohne oder nur mit geringen körperlichen Symptomen durch diese Zeit. Dabei sind die Wechseljahre kein kulturspezifisches Syndrom. Einzig der Umgang mit dem Klimakterium und die Verteilung der Symptome ist offensichtlich ein unterschiedlicher, wenn man verschiedene Kulturkreise beobachtet. (Borde & David, 2004; Schleicher & Pfabigan, 2015)

Die groß angelegte amerikanische SWAN-Studie (Study of women's health across the nation) zeigte unter anderem eine starke Korrelation zwischen dem Umgang mit Wechseljahresbeschwerden und der jeweiligen Stellung der Frau in einem Land. So klagten Chinesinnen und Inderinnen, deren gesellschaftlicher Status mit zunehmendem Alter höher wird, wesentlich weniger über Beschwerden nach

der Menopause als europäische und amerikanische Frauen. Es scheint, als hätte der kulturelle Hintergrund einen Einfluss auf die Art und Weise, wie eine Frau auf die Menopause reagiert. Auch zunehmendes Bildungsniveau scheint die Beschwerden im Klimakterium zu erhöhen. Weiters könnte die mediale Popularisierung von Klimakterium und Menopause in Industrieländern zu einer stärkeren Sensibilisierung und damit zu einer Erhöhung der Symptome führen. Ein spannendes Detail am Rande: Vegetarierinnen und Veganerinnen leiden trotz der stärkeren Sensibilisierung statistisch gesehen weniger unter Wechselbeschwerden als Frauen, die regelmäßig Fleisch essen. (El Khoudary, et al., 2019; Hoga, Rodolpho, Gonçalves & Quirino, 2015; Gerhard, 2020)

Es könnte also durchaus sein, dass Wechseljahresbeschwerden auch etwas mit der mentalen Einstellung der Frau zum Thema Menopause zu tun haben. Diese These könnte eine Erklärung für die unterschiedlichen Ausprägungen der Beschwerden liefern.

Wenn die Hormone tanzen

Die Hormone dienen unserem Körper als Signal- und Botenstoffe. Wie sehr viele Körperfunktionen ist auch die Entwicklung des hormonellen Systems auf den Beginn der Menschheit zurückzuführen und der damaligen Situation angepasst. Das hat sich bis heute kaum verändert. Nur unsere Umwelt und unser Verhalten hat sich rasant weiter-

entwickelt. Ebenso ist die Lebenserwartung stark angestiegen. Genau diese Diskrepanz führt oft zu Problemen. Wenn die Fruchtbarkeit abnimmt und die Eierstöcke ihre Produktion einstellen, herrscht plötzlich hormonelles Chaos im Körper. Um diese Achterbahn der Hormone zu verstehen, müssen wir etwas hinter die Kulissen schauen. Zum einen ist interessant, welche Hormone überhaupt eine Rolle spielen, zum anderen wollen wir den monatlichen Zyklus der Frau etwas genauer beleuchten, um die Auswirkungen des hormonellen Chaos besser zu verstehen.

Die weiblichen Sexualhormone teilen sich in Östrogene und Gestagene. Östrogene werden vor allem in den Eierstöcken gebildet, aber auch in der Plazenta, im Fettgewebe, in der Nebennierenrinde und – nebenbei bemerkt – auch beim Mann im Hoden. Da die Wirkung der Hormone jedoch dosisabhängig ist, überwiegen beim Mann die androgenen und bei Frauen die östrogenen Wirkungen. Gestagene werden nicht nur im Gelbkörper (Corpus luteum) und der Plazenta gebildet, sondern ebenfalls auch in der Nebennierenrinde.

Östrogene haben viele Wirkungen im Körper

- Sie sind für die Entwicklung und Reifung primärer und sekundärer Geschlechtsmerkmale verantwortlich. Primär sind der Uterus (Gebärmutter), die Scheide und die Ovarien (Eierstöcke), sekundär sind die weibliche Brust und die typisch weibliche Fettverteilung.
- Sie bremsen das Längenwachstum.
- Sie wirken sich positiv auf den Knochenaufbau aus – das ist der Grund, warum der Mangel in der Menopause sich entsprechend schlecht auf die Knochendichte und auf das Risiko an Osteoporose zu erkranken auswirkt.
- Sie wirken arterioprotektiv, d. h. sie beeinflussen die Blutfette günstig und schützen so die Gefäßwände vor Arteriosklerose.
- Sie steuern den Menstruationszyklus und haben daher zyklische Effekte.
- Aber sie verstärken auch die Gerinnungsneigung des Bluts, was zu einem erhöhten Thromboserisiko führen kann.
- Und sie erhöhen die NaCl- und Wasserretention, d. h., dass Frauen dadurch häufig auch mehr Wasser einlagern als Männer.

Das wichtigste Gestagen ist Progesteron

Es hat in erster Linie die Aufgabe, die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft zu schaffen und dann die Schwangerschaft zu schützen. Außerdem sorgt es dafür, dass

- sich die Schleimhaut in der Gebärmutter so verändert, um das Einnisten einer befruchteten Eizelle zu ermöglichen.
- die Schleimhaut genährt und aufrechterhalten wird.
- der Zervixschleim an Viskosität zunimmt.
- die Uteruskontraktionen weniger werden.
- Uterus und Brustdrüsen wachsen.
- die Basaltemperatur um ca. 0,3–0,5 °C ansteigt.

Die Steuerung der Sexualfunktionen geht vom Gehirn aus, genauer unterliegt diese dem Hypothalamus und der Hypophyse.

Der Hypothalamus ist ein Teil unseres Gehirns, der sich direkt über der Hypophyse befindet. Gemeinsam mit der Hypophyse steuert er endokrine Drüsen, die Hormone ausschütten und Körperfunktionen wie zum Beispiel Körpertemperatur, Nahrungsaufnahme, aber auch das Sexualverhalten und eben auch den Zyklus der Frau, regeln. Wird der Hypothalamus aktiviert, schüttet er sogenannte Releasinghormone aus, die ihrerseits die Freisetzung von Hormonen in der Hypophyse bewirken.

Die Hypophyse oder Hirnanhangsdrüse ist nur eine ca. erbsengroße Hormondrüse, die sich an der Basis des Gehirns befindet. Sie wird vom Hypothalamus gesteuert und bildet eine Schnittstelle, mit der das Gehirn die Freisetzung von Hormonen reguliert. Dabei reguliert sie nicht nur den Zyklus der Frau, sondern ist an beinahe allen Körperfunktionen, die hormonell gesteuert werden, beteiligt. Sie steuert Vorgänge wie das Wachstum, den Stoffwechsel, Stressreaktionen, aber auch die Fortpflanzung.

Der Menstruationszyklus

Der Menstruationszyklus der Frau ist sehr komplex und gleicht einem fein abgestimmten Uhrwerk, dessen einzelne Zahnräder gezielt und in einer exakt abgestimmten Reihenfolge ineinandergreifen. Dabei beeinflussen sich die beteiligten Hormone in ihrer jeweiligen Konzentration durch gegenseitige positive und negative Rückkoppelungsmechanismen, die ihrerseits den Anstieg bzw. den Abfall einzelner Hormone bewirken. Wichtig für uns sind in erster Linie die beiden Hormone Estradiol, der wichtigste Vertreter der Östrogene, und Progesteron.

Erste Zyklushälfte

In der ersten Zyklushälfte ist die Estradiolkonzentration zunächst noch niedrig. Durch den Hypothalamus wird die Hypophyse angeregt Gonatropines FSH = (gonatropines follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon) zu synthetisieren. Die steigende FSH-Konzent-

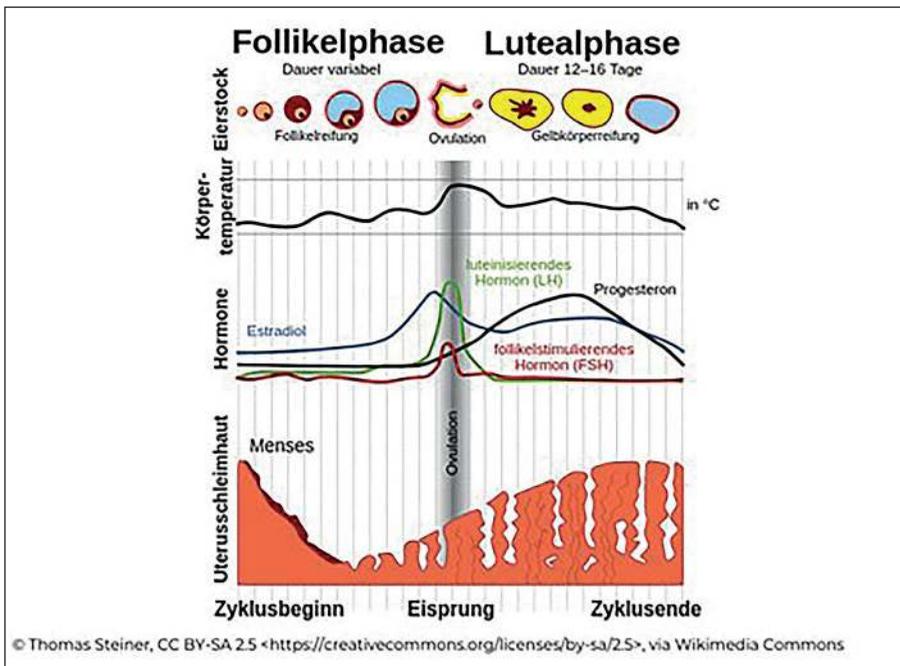


Abb. 1 Der weibliche Zyklus

ration führt dazu, dass im Eierstock ein Follikel (Hülle der heranreifenden Eizelle im Eierstock = Eibläschen) heranreift, während die steigende LH-Konzentration dafür sorgt, dass sowohl vom Eierstock selbst als auch vom Follikel Estradiol gebildet und freigesetzt wird. Die beteiligten Hormone unterliegen fein abgestimmten Rückkopplungsmechanismen, die dafür sorgen, dass ab dem zwölften bzw. dreizehnten Tag der Eisprung (Ovulation) erfolgt.

Zweite Zyklushälfte

In der zweiten Zyklushälfte bildet sich aus dem verbleibenden Rest des Follikels das Corpus luteum (der Gelbkörper), welches Progesteron und kleine Mengen Estradiol ausschüttet. Auch hier wirken Rückkopplungsmechanismen, die für ein ausgewogenes Hormonverhältnis im Körper sorgen. Wie in der Graphik ersichtlich, ist der Progesteronwert nach dem Eisprung leicht höher als der Estradiolwert. Genau dieser Mechanismus macht uns im Wechsel Beschwerden. Denn ohne Progesteron haben wir es mit einer Estradiol-Dominanz zu tun. Gegen Ende der zweiten Zyklushälfte sinken sowohl Progesteron als auch Estradiol, wodurch auch die LH- und FSH-Produktion in der Hypophyse sinkt. Daraufhin geht der Gelbkörper zugrunde und das Progesteron versiegt. Damit geht auch der Schutz für die Gebärmutter-schleimhaut verloren und es kommt zur Menstruationsblutung.

Wenn sich jedoch eine befruchtete Eizelle einnistet, dann übernimmt die Plazenta die Funktion der Hypophyse, damit die Gebärmutter-schleimhaut erhalten bleibt. (Schnei-

der, Jacobi & Joshua, 2020; Silbernagl & Despopoulos, 2003; Horn, 2009; Huppelsberg & Walter, 2005)

Noch mehr Hormone tanzen mit

Der Anstieg der Basaltemperatur ein bis zwei Tage nach dem Eisprung um ca. 0,3–0,5 °C ist dem Einfluss von Progesteron auf die Schilddrüse geschuldet. Verschiedene Hormonsysteme greifen wie die Zahnräder eines Uhrwerks ineinander und beeinflussen sich gegenseitig. Daher können nur kleine Veränderungen in einem Hormonsystem – wie sie gerade um die Menopause im Körper passieren – bereits fühlbar gravierende Auswirkungen im Gesamtsystem verursachen.

Die komplexen Abläufe, die Monat für Monat im weiblichen Körper vonstattengehen, machen einigen Frauen schon lange vor der Menopause Probleme. Es ist ein Balance-Akt des Körpers, die hormonellen Schwankungen auszugleichen. Einige Frauen spüren diesen Tanz der Hormone kaum. Kommt es jedoch zum hormonellen Umbruch durch die Menopause, muss der Körper beginnen, neu zu regulieren und auszugleichen. Trotz wegfallender Regelblutung und fehlender Hormonproduktion aus Eierstöcken und Follikel, unterliegen wir weiterhin gewissen Zyklen mit höheren und niedrigeren Hormonkonzentrationen im Blut, für die die Nebennieren und die Fettgewebe sorgen. Diese verlaufen zwar wesentlich flacher als vor der Menopause, dennoch sind sie da.

Die eingangs erwähnten Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Reizbarkeit,

Austrocknung der Schleimhäute usw. sind zumeist auf den Estradiolmangel zurückzuführen. Dadurch erhöht sich auch das Risiko an Osteoporose zu erkranken, da das Fehlen des Hormons eine beschleunigte Demineralisierung des Knochens bewirkt.

Im Gegensatz zu Progesteron hemmt Estradiol die Schilddrüse. Zu Beginn der Wechseljahre haben wir – wie bereits erwähnt – mit einer Estradioldominanz zu tun. Wie die obige Graphik zeigt, ist gerade in der zweiten Zyklushälfte der Estradiolwert zumeist niedriger als der Progesteronwert. Der durch den Wechsel bedingte anfängliche Estradiolüberschuss kann in der Schilddrüse eine leichte Unterfunktion auslösen und zu depressiven Verstimmungen, starker Müdigkeit, Antriebslosigkeit sowie einer unkontrollierten Gewichtszunahme führen.

Diese Gewichtszunahme hat auch einen physiologischen Grund. Durch den Wegfall der Estradiolproduktion sorgt der Körper für entsprechende Level durch Bildung von neuem Fettgewebe. Es ist vor allem das Bauchfett, welches ab der Menopause einen kleinen Teil der Estradiolproduktion übernimmt. Somit bleiben die Estradiollevel auf einem gewissen Niveau bestehen.

Neurotransmitter wie Adrenalin und Noradrenalin und auch das Stresshormon Cortisol stehen ebenfalls in engem Zusammenhang mit den Sexualhormonen. Unser heutiger Lebensstil sorgt bei vielen Frauen für eine Doppelbelastung und damit für erhöhte Werte der Stresshormone. Sind die Nebennieren vom Stress erschöpft, kann das einerseits zu Produktionsausfällen der Sexualhormone führen, aber auch zu einer Fehlsteuerung der Schilddrüse. Ein über eine lange Zeit andauernder Cortisolüberschuss kann zu Osteoporose, steigendem Körperfett oder auch zu Depressionen führen. Gemeinsam mit dem Rückgang der Sexualhormone können Symptome wie Erschöpfung, Depressionen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Libidoverlust, Hitzewallungen verstärkt werden. (Schneider, Jacobi & Joshua, 2020; Silbernagl & Despopoulos, 2003; Horn, 2009; Huppelsberg & Walter, 2005)

Vielleicht bietet auch das einen Erklärungsansatz, weshalb in westlichen Ländern Wechseljahresbeschwerden stärker auftreten als in Ländern, deren Frauen eine stärkere Verbindung zur Natur und weniger Stress haben. Wer im Einklang mit der Natur lebt, einen gesunden Abbau der Stresshormone, entsprechend Entspannungsphasen und einen gesunden Lebensstil vorweisen kann, verspürt meist eine geringere Belastung durch den hormonellen Umbruch der Menopause.

Integrative Ernährungstherapie in den Wechseljahren

Betrachten wir den Abschnitt der Menopause aus dem Blickwinkel der Chinesischen Medizin, finden wir vor al-

lem Mangelsyndrome. Klimakterische Beschwerden sind meist ein Zeichen einer schwächer werdenden Nierenessenz. Dieser *Jing*-Mangel kann sich sowohl in einem Nieren-*Yin*- als auch in einem Nieren-*Yang*-Mangel äußern, je nachdem welche Dysbalancen die Frau konstitutionell oder aus ihrem vorherigen Lebensstil mitbringt. Je nach Symptomatik finden wir funktionelle Störungen in vielen Bereichen der *Zang-Fu*-Organe und weitere *Yin-Yang*-Dysbalancen. Naturgemäß haben Frauen eine viel stärkere Verbindung zum Blut und damit zum *Yin* als Männer (Yates, 2010). Blut, welches viele Jahre für die monatliche Menstruationsblutung verloren ging, kann sich in Blutmangel-Syndromen manifestieren. Ein daraus resultierender Nieren-*Yin*-Mangel erzeugt Leere-Hitze, die ihrerseits wieder die Leber verletzen kann. Ein Blutmangel der Leber kann in weiterer Folge zu einem Blut- und/oder *Yin*-Mangel im Herzen führen. Typisch dafür sind Trockenheitssymptome, die wir in Form von trockenen Schleimhäuten und trockenen Augen spüren, aber auch Hitzewallungen können auf Leere-Hitze zurückzuführen sein.

Mit einem Leber- und Herz-Blutmangel sind die Funktionskreise Leber und Herz in ihren Verankerungsfunktionen beeinträchtigt. Das kann zu einer Loslösung des Geists *Shen* und der Wanderseele *Hun* führen. Wenn die Geistwesen nicht mehr verankert sind, weil Blut fehlt und Leere-Hitze sich ausbreitet, dann spüren wir das in Form von Stimmungsschwankungen, Unruhezuständen, Schlafstörungen und Depressionen.

Andererseits steht das Menstruationsblut nach der Menopause dem Körper wieder als Energie zur Verfügung. Das kann im chinesischen Sinn zu Energiestauungen aber auch zu Blutstasen führen. Gekoppelt mit Hitze finden wir hier die Hitzewallungen, das Brustspannen, die Gelenkschmerzen.

Dazu gesellen sich meist individuelle, über Jahre genährte Ungleichgewichte. Daher sollte spätestens ab dem vierzigsten Lebensjahr mit dem Ausgleich der individuellen Dysbalancen begonnen werden. Um besonders Wechsel-symptomaten im Sinne der chinesischen Diätetik auszugleichen, greifen wir zu folgenden Therapiestrategien, in Abhängigkeit von den vordergründigen Symptomen. Typische Lebensmittel für die Ernährungstherapie sind dahinter in Klammern angeführt (Rieckmann, 2017; Siedentopp & Hecker, 2017):

- *Jing* aufbauen (Huhn, Mark, Markknochen, Leber, Quinoa, Walnuss, Leinsamen, Goji-Beeren, Bohnen, Linsen, Yamswurzel)
- Nieren-*Yin* tonisieren (Ente, Wildschwein, Weizen, Gerste, Karpfen, Hühnerei, Spargel, Maulbeere, Bohnen, Linsen, Yamswurzel)



- Nieren-*Yang* tonisieren (Lamm, Wildfleisch, Markknochen, Getreide anrösten, Walnuss, Maroni, Aprikose, Zimt, Fenchelgemüse)
- Leber-*Qi* entspannen (Rind, Pfefferminze, Staudensellerie – und Bewegung)
- Leber-Blut nähren (Ente, Leber, Mark, Quinoa, Beerenfrüchte, Goji-Beeren, Spinat, Mangold)
- Leber-*Yang* absenken (Gerste, Staudensellerie, Löwenzahn, Goji-Beere, schwarzer Sesam)
- Herz-Blut nähren (Hühnerrei, Leber, Weizen, Pinienkerne, Maulbeere, Goji-Beere, Longan-Frucht, Jujube-Frucht)
- Milz-*Qi* tonisieren (Rind, Huhn, Reis, Hafer, Quinoa, Erbsen, Kartoffel, Zwiebel, Karotte, frischer Ingwer)

Lauwarmer Gerstensalat mit Brokkoli



Zutaten für 2 Portionen

120 g Gerste Rollgerste (grobe Graupen) oder Gerstenreis
 ½ TL Salz
 300 g Brokkoli
 200 g Tomaten
 ½ Bund Koriander frisch (alternativ Petersilie)
 5 – 6 Blätter Minze frisch (z.B. Schokominze, Pfefferminze, ...)
 120 g Feta-Käse (Schafskäse)
 1 EL Sesam schwarz
 1 EL Olivenöl
 1 EL Limettensaft

Nährwerte pro Portion (448 g)

526 kcal (2.150 kJ), 23 g EW, 50 g KH, 22 g F, 9 g Ballaststoffe

Arbeitszeit

10 Minuten

Selbstverständlich ist immer eine individuelle Differenzialdiagnostik Voraussetzung für die passende Therapiestrategie. Denn jede Frau bringt ihre eigenen Syndromkombinationen mit und das erfordert immer eine individuelle Herangehensweise.

Im Sinne der integrativen Ernährungstherapie ist es wichtig, die Nährstoffversorgung, insbesondere in Bezug auf den hormonellen Umbruch zu berücksichtigen. Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Pflanzenhormone, sogenannte Phytoöstrogene, die über die normale Alltagsernährung aufgenommen werden sollten. Dabei handelt es sich um Polyphenolverbindungen wie

Gesamtzeit

30 Minuten

Zubereitung

1. Rollgerste mit der doppelten Menge kaltem Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Einmal umrühren und die Gerste auf kleinster Flamme, ohne umzurühren zugedeckt ca. 25 – 30 Minuten köcheln lassen.
2. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Tomaten in Würfel schneiden und Koriander und Pfefferminze fein hacken.
3. Feta-Käse in Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne Sesam ohne Fett anrösten, bis er aromatisch duftet.
5. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Brokkoli-Röschen auf die Gerste geben und im Dampf mitgaren.
6. Tomaten, Feta und Kräuter in eine Salatschüssel geben, mit Olivenöl und Limettensaft marinieren.
7. Warme Gerste und Brokkoli-Röschen dazugeben, gut durchmischen und mit Sesam bestreut servieren.

Tipp

Durch Feta und bereits gesalzene Gerste ist kein zusätzliches Salz zum Marinieren notwendig.

Rezeptwirkung nach TCM

Der Salat wirkt kühlend, nährt das *Qi* und die Säfte von Milz und Magen, löst Verdauungsblockaden, unterstützt bei Menstruationsbeschwerden wie PMS, emotionaler Unausgeglichenheit und Reizbarkeit sowie in den Wechseljahren.

Westliche Gesundheitshinweise

Eine Portion enthält 570 mg Calcium (= etwas mehr als die halbe Tagesdosis), nennenswerte Mengen Vitamin K und C und wertvolle Ballaststoffe.

z. B. die Isoflavone oder auch die Lignane. Diese Substanzen zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind – anders als die Östrogene – keine Steroide. Ihre Abbauprodukte binden aber an die gleichen Rezeptoren, wie ihr menschliches Pendant. Ihre hormonähnliche Wirkung konnte zwar in einigen Studien nachgewiesen werden, wird allerdings nach wie vor kontrovers diskutiert. Phytoöstrogene, die nicht direkt im Dünndarm aufgenommen werden können, werden in den Dickdarm weitertransportiert und dienen unserem Mikrobiom als Nahrung. Sie zählen daher auch als Präbiotika. Eines dieser Abbauprodukte von Isoflavonoiden ist Equol. Equol hat eine vielfach höhere östrogenähnliche Wirkung als ihre Ausgangssubstanzen. Ob wir so genannte Equol-Bildner, also Bakterien, die darauf spezialisiert sind, Phytoöstrogene zu Equol abzubauen, im Darm haben, hängt von unserem Lebensstil ab. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, Entspannung und einem natürlichen Umgang mit Stress fördert eine hohe Diversität des Mikrobioms. Und diese ist Voraussetzung, um ausreichend Equol-Bildner im Darm anzusiedeln. Neuesten Studien zufolge liefern uns diese pflanzlichen Hormone in der Nahrung zahlreiche positive Wirkungen (Gerhard, 2020):

- Senkung des Östrogenspiegels
- Abnahme von Hitzewallungen und Schlafstörungen
- Senkung der Blutfette
- Verbesserung der Glukoseverwertung
- Verringerung des Knochenabbaus
- Verbesserung der kognitiven Leistungen
- Senkung des Risikos für Brustkrebs
- Senkung des Risikos für Endometriumkrebs
- Verbesserung der Leber- und Nierenfunktion

Die Sojabohne als Hauptvertreter für Phytoöstrogene kann aufgrund der kontroversen Studienergebnisse nicht empfohlen werden. Allerdings weisen unsere heimischen Getreide- und Gemüsesorten hohe Konzentrationen an Lignan auf. Als Hauptvertreter sind hier die Leinsamen zu nennen, aber auch Vollkorngetreide, Mais, Gemüse und Früchte enthalten Lignane (Gerhard, 2020; Leitzmann, et al., 2009). Um diese im Körper verfügbar zu machen, braucht es allerdings eine funktionierende Darmflora, die wiederum mit einer optimalen Ernährung, einem gesunden Lebensstil und moderater Bewegung einhergeht.

Das deckt sich mit einer gesunden Mittenfunktion, einer guten Verdauungskraft und der Bekömmlichkeit der Nahrung, von der wir in diesem Zusammenhang in der chinesischen Diätetik sprechen. In Studien konnten die oben genannten positiven Stoffwechselwirkungen nach dem re-

gelmäßigen Genuss von Leinsamen nachgewiesen werden, nach dem Genuss von Soja jedoch nicht. (Gerhard, 2020) Weitere wichtige Nährstoffe, die man im Zusammenhang mit den Wechseljahren im Auge behalten sollte, sind Vitamin D, Vitamin K2, Calcium, Magnesium und die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Vitamin D sorgt unter anderem für gute Stimmung und einen erholsamen Schlaf. Daneben sorgt Vitamin D dafür, dass das Calcium in den Knochen eingebaut wird. Dazu wird aber auch Magnesium und Vitamin K2 benötigt. Studien zeigen, dass mit zunehmendem Alter die Magnesiumkonzentrationen abfallen. Magnesium finden wir in grünem Blattgemüse, in Hülsenfrüchten aber auch in Naturreis. Die Vitamin D-Versorgung über die Nahrung gestaltet sich etwas schwierig. Nennenswerte Mengen finden wir in fetten Fischen wie Hering und Makrele, die uns außerdem mit Omega-3-Fettsäuren versorgen. Pilze und Eidotter versorgen uns auch mit kleinen Mengen dieses fettlöslichen Vitamins. Da in unseren Breiten die Sonnenexposition eher dürftig ausfällt, sollte ein etwaiger Mangel an Vitamin D regelmäßig im Blut überprüft und gegebenenfalls mit einer entsprechenden Substitution ausgeglichen werden. Vitamin K finden wir in grünem Gemüse und in Hülsenfrüchten. (Lindenthal, 2020; Leitzmann, et al., 2009; Gerhard, 2020)

Die praktische Ernährungsempfehlung für eine wechselljahresfreundliche Ernährung besteht also aus einem möglichst bunten Teller voller Gemüse, ergänzt mit ausreichenden Mengen Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, begleitet von reichlich Fisch, unterstützt von hochwertigen pflanzlichen Ölen und garniert mit moderaten Mengen Fleisch.

Aus Sicht der chinesischen Diätetik sollten aufgrund der Bekömmlichkeit gekochte Speisen der Rohkost vorgezogen werden. Besonders *Yin* nährend, Nieren tonisierend und *Jing* aufbauend sind genau jene Lebensmittel, die uns aus westlicher Sicht mit den Risikonährstoffen versorgen: Grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl, Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Walnüsse und Sesam, fette Seefische wie Hering und Makrele, und Kohlenhydratlieferanten wie Naturreis, Quinoa und Kartoffeln. Rote Beerenfrüchte nähren die Säfte und das Blut und sollte Stagnation eine Rolle spielen, kann uns Staudensellerie gute Dienste leisten. Moderate Mengen Fleisch nähren das Blut, tragen zu einer guten Thermoregulation bei und versorgen uns mit hochwertigen Proteinen. Getreidesorten wie Gerste und Weizen wirken kühlend und können uns bei nächtlichen Schweißausbrüchen gute Dienste leisten. Außerdem liefern sie uns notwendige B-Vitamine und Magnesium.



Fazit

Durch die körperlichen Veränderungen ist eine Ernährungsumstellung unabwendbar, um gesund und beschwerdefrei ein hohes Alter zu erreichen. Die Veränderung der Körperzusammensetzung, die hormonelle Umstellung, die Umwelteinflüsse, der Lebensstil, die Ernährung, das sind alles Faktoren, die Wechselsymptomaten verstärken oder lindern können. Meist reichen ein paar kleine Veränderungen in der Alltagsernährung, um eine massive Erleichterung zu verspüren.

Susanne Lindenthal,

verbindet das Beste aus zwei Welten: die moderne Ernährungswissenschaft und die Ernährung nach den Grundsätzen der TCM. In ihrer Praxis in Baden bei Wien berät sie schwerpunktmäßig funktionelle Verdauungsstörungen. Auf ihrem Blog veröffentlicht sie zahlreiche Fachartikel, Lebensmittelsteckbriefe und außerdem leicht umsetzbare und schmackhafte Rezepte.



Ehrenamtliche Tätigkeiten: Vorstandsmitglied im Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs, Vorstandsmitglied in der g5e – Gesellschaft für Ernährung nach den fünf Elementen, Bundessprecherin der Wirtschaftskammer für Ernährungsberatung in Österreich. Weitere Infos unter <https://essenbelebt.at/>

Literaturverzeichnis

Borde, T., & David, M. (2004). Sind die Wechseljahre ein kulturspezifisches Syndrom? Forschungsergebnisse und Anmerkungen zu Informiertheit und Bedürfnissen von Migrantinnen in der gynäkologischen Praxis. *Wechseljahre multidisziplinär. Was Frauen wollen - was Frauen brauchen*, Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse, Band 28. (GEK, Hrsg.)

El Khoudary, S. R., Greendale, G., Crawford, S. L., Avis, N. E., Brooks, M. M., Thurston, R. C., . . . Matthews, K. (2019). The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Menopause*(26(10)), S. 1213–1227.

Gerhard, I. (2020). Wechseljahresbeschwerden, nicht nur ein Mangel an Hormonen. *OM & Ernährung*(Nr. 170), S. 2-9.

Hoga, L., Rodolpho, J., Gonçalves, B., & Quirino, B. (16. Sep 2015). Women's experience of menopause: a systematic review of qualitative evidence. *JBI database of systematic reviews and implementation reports*, 13(8), S. 250-337.

Horn, F. (2009). *Biochemie des Menschen*, 4. Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Huppelsberg, J., & Walter, K. (2005). *Kurzlehrbuch Physiologie*, 2., korrigierte Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Leitzmann, C., Müller, C., Michel, P., Brehme, U., Triebel, T., Hahn, A., & Laub, H. (2009). *Ernährung in Prävention und Therapie*, 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Lindenthal, S. (2020). *Mit dem Besten aus zwei Welten zu Deinem Wunschgewicht. In S. Berft, Wege zum Wunschgewicht - Die besten Strategien von Expertinnen für Frauen 45+ (S. 52-97)*. Eigenverlag Silvia Berft.

Rieckmann, R. (2017). *Kraftsuppen & Essenzen. Heilen und genießen mit den fünf Elementen*. Bonn: NutriTao Verlag Ruth Rieckmann.

Schleicher, B., & Pfäbigan, D. (2015). *Gesundheitliche Situation von Frauen in Österreich. Grundlage für die Entwicklung des Aktionsplans Frauengesundheit*. Wien: Gesundheit Österreich GmbH.

Schneider, H. J., Jacobi, N., & Joscha, T. (2020). *Hormone – ihr Einfluss auf mein Leben: Wie kleine Moleküle Liebe, Gewicht, Stimmung und vieles mehr steuern*. Berlin: Springer-Verlag.

Siedentopp, U., & Hecker, H.-U. (2017). *Chinesische Diätetik*, 3. überarbeitete Auflage. Kassel: Verlag Siedentopp & Hecker GbR.

Silbernagl, S., & Despopoulos, A. (2003). *Taschenatlas der Physiologie*, 6., korrigierte Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Yates, S. (2010). *Das Penetrationsgefäß (Chong Mai) - Ein „Supermeridian“*. Abgerufen am 09.08.2021 von <https://docplayer.org/15832150-Das-penetrationsgefassa-chong-mai-ein-supermeridian.html>

– Anzeige –



Energetisch-leitfähige **KÖRPER- und MASSAGECREME** www.enercetica.ch

- ◆ Narbenentstörung + Narbenpflege
- ◆ geeignet für div. Massagen
- ◆ Stauungen ableiten + Energiefluss fördern



Verkaufsstelle Deutschland: 07959-1442
Enercetica GmbH 056 664 76 06

– Anzeige –



Chinesische Medizin in Perfektion

TCM-Therapeut/in

Für unsere Zentren suchen wir erfahrene TCM-Therapeutinnen und TCM-Therapeuten mit fundierter Ausbildung in Zungen- und Pulsdiagnostik, Akupunktur, Tuina-Massage, Schröpfen und chinesischer Phytotherapie.

Voraussetzungen sind ein TCM-Studium, HFP Diplom oder gleichwertige Ausbildung, mehrjährige Klinische Berufserfahrung in TCM. Es erwartet Sie eine anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeit sowie ein reger Austausch innerhalb unseres internationalen Therapeutenteams.

[Wir freuen uns über Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen inkl. Foto per E-Mail an: administration@tongtu.ch](mailto:administration@tongtu.ch)

Akupunktur, Kräutertherapie, Schröpfen, Tuina-Massage



TongTu by TCMswiss
Wallisellerstrasse 114
8152 Opfikon
044 861 18 18
www.tongtu.ch