

IF & Wechseljahre

Wechseljahre - ein Lebensabschnitt, dem Frauen nicht mit Freude entgegenblicken. Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Libidoverlust, Gelenkprobleme - sind nur einige der fieseren Begleiterscheinungen. Als ob das allein nicht schon genug wäre, steigt die Zahl auf der Waage stetig, Fettpölsterchen setzen sich auf Hüfte, Bauch, Po und Beinen hartnäckig fest.

Gegen Hitzewallungen & Co. ist ein Kraut gewachsen. Dem steigendem Gewicht in der Menopause können Sie mit **Intervallfasten** den Garaus machen. Zugegeben, Abnehmen ist kein Spaziergang. Auch ist es schwieriger in den Wechseljahren das Gewicht zu reduzieren. Mit ein paar Hilfestellungen, der richtigen Intervallfasten-Methode und gezielter Bewegung schaffen Sie es.

Bin ich in den Wechseljahren?

Häufig beginnen die Wechseljahre in den 40ern. Befinden Sie sich in der sogenannten Prämenopause, erkennen sie den bevorstehenden Wechsel an sehr starken, schwachen oder gelegentlich ausbleibenden Menstruationszyklen. Dieses Signal kann Sie sogar acht Jahre begleiten bis die Periode ganz ausbleibt. Jetzt treten die Wechseljahre ein.

Das bekannteste Symptom der Wechseljahre sind Hitzewallungen. Besonders nachts schwitzen die meisten Frauen sehr stark. Die Hormone fahren Achterbahn, dadurch kommt auch die Körpertemperatur ins Schwanken. Auftretende Stimmungsschwankungen in den 40/50er deuten ebenfalls auf die bevorstehende Menopause hin. Auch die Haut, unser größtes Organ, leidet unter dem Einfluss der hormonellen Schwankungen. Sie zeigt erste Zeichen des Alterns, wird trocken und faltig.

Darf ich in den Wechseljahren fasten?

Die Frage kann mit einem ganz klaren "Ja" beantwortet werden. **Sie dürfen nicht nur, Sie sollten es tun!** Intervallfasten ist ein einfacher und gesunder Weg, um in der Menopause abzunehmen und das Wunschgewicht zu halten. Intermittierendes Fasten macht energiegeladener, schlanker - und glücklich. Wie Sie bereits erfahren haben, gibt es die unterschiedlichsten Formen des Intervallfastens. In den Wechseljahren ist es sehr wichtig, die **richtige Methode** für sich zu finden.

Erste Wahl: 16:8-Intervallfasten-Methode

Aufgrund der reduzierten Produktion weiblicher Hormone hat der Körper bereits einiges mit den Umstellungen zu tun. Deshalb sollten Sie ihn nicht zusätzlich mit zu langen Fastenphasen beanspruchen. Die **schonendste** - und gleichzeitig die bekannteste - **Methode ist die 16:8 Variante**. Sie essen während eines Zeitraumes von acht Stunden normal. In den verbleibenden 16 Stunden wird komplett auf Nahrung verzichtet.

Doch jede Frau reagiert anders - nicht nur in den Wechseljahren. Intervallfasten hat viele unterschiedliche Alternativen. Kommen Sie mit der 16:8-Variante nicht zurecht, probieren Sie andere aus.

Durch den Zeitplan beim Intervallfasten wird der Stoffwechsel und die Fettverbrennung angekurbelt. Unser Organismus muss während der Fastenphase zur Energiegewinnung auf die eigenen Fettreserven zurückgreifen. Frauen im Wechsel sollten während der Essensphase auf eine gesunde, ausgewogene und vor allem ballaststoff- und proteinreiche Kosten setzen.

Öfter mal Lebensmittel mit Phytoöstrogenen integrieren

Leinsamen, Trockenfrüchte, Sojaprodukte und Sonnenblumenkerne bewirken im Organismus eine Balance des Hormonhaushaltes. Auch Hopfen entfaltet eine östrogenartige Wirkung auf unseren Körper. Diese Lebensmittel im Müsli oder als Tee mildern nicht nur störende Begleiterscheinungen der Menopause, wie Hitzewallungen und Schlafstörungen, sondern sorgen durch das pflanzliche Östrogen für straffe Konturen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter wichtig. In den Wechseljahren sollte dem Essen und Trinken besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Intervallfasten ist viel mehr als eine neue Trenddiät. Es ist ein **neuer Ernährungsstil**, der Sie durch die Wechseljahre begleiten kann. Diese Fastenmethode beeinflusst die Gesundheit positiv, aktiviert den Stoffwechsel, unterstützt die Zellerneuerung und kann zusätzlich die Gewichtsabnahme steuern.

IF & Wechseljahre: Worauf muss ich achten?

Achten Sie beim Intervallfasten auf **proteinhaltige Mahlzeiten**. Nicht nur in den Wechseljahren nehmen Frauen häufig zu wenig Eiweiß zu sich. Ernährungsexperten empfehlen 45 g Proteine für eine 60 Kilogramm schwere Frau. Eine ausreichende Eiweißzufuhr **aktiviert die Fettverbrennung** und macht das Abnehmen leichter.

Verzichten Sie auf Kohlenhydrate und verzehren Sie öfter Hülsenfrüchte und Quinoa. Sardinen sind ebenfalls gerade in der Menopause gesund, weil sie einen hohen Kalziumgehalt haben.

Frauen haben einen höheren Anteil an viszeralem Fett. Fasten Sie 16 Stunden und achten in den Essensphasen auf Mahlzeiten mit ausreichend Eiweißgehalt, kommt ihr Körper in einen Zustand der Ketose. Sie verbrennen Ihr viszerales Fett, weil ihr Stoffwechsel aktiviert wird.

Was muss ich beim IF in den Wechseljahren besonders beachten?

Die **gesunde Ernährung** sollte spätestens jetzt in Ihren Fokus rücken. Gute Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, mageres Fleisch und fetter Fisch. Die tägliche Aufnahme von 1000 mg **Kalzium** schützt vor Osteoporose (fettarme Milchprodukte, Mineralwasser oder Brokkoli). Nehmen Sie vermehrt **Vitamin D** über Haut (Sonne) und Lebensmittel (z.B. Pilze, Fisch, Eier) auf.

Achten Sie darauf, dass Sie **genügend trinken**. Kalziumreiches Wasser ist besonders in den Wechseljahren gut, weil es die Bildung der Knochensubstanz fördert. Damit erhalten Sie Ihre Knochengesundheit.

Was ist für mich besonders wichtig?

Durch IF halten Sie sich bereits an **regelmäßig Essenszeiten**. Nutzen Sie die Gewöhnung Ihres Körpers an bestimmte Abläufe auch für **regelmäßige Schlafens- und Bewegungszeiten**.

Sport in den Wechseljahren ausweiten

Um den neuen Energiehaushalt in der Menopause ins Gleichgewicht zu bringen, gehört regelmäßige Bewegung in den Alltag. Sport ist zwar nicht zwingend notwendig, um abzunehmen. Doch während und nach den Wechseljahren sollten Sie besonders **auf Muskelaufbau setzen**. Durch bewusstes Training können Sie den Abbau von Muskelmasse reduzieren.

Nährstoffdefizite ausgleichen

Gerade wenn Sie eine derart körperliche Veränderung durchlaufen, wie es bei den Wechseljahren der Fall ist, müssen Sie der Nährstoffversorgung Aufmerksamkeit schenken. Wie wichtig eine **ausreichende Proteinversorgung** ist, haben wir bereits angesprochen (Mindestempfehlung: 0,8 g pro kg Körpergewicht). Eine Studie aus

2015 geht bei Frauen in den Wechseljahren noch weiter. Sie empfiehlt, dass die Eiweißzufuhr eher bei 1-1,3 g pro Körpergewicht liegen sollte.

Vitaminmängel treten häufig während der Menopause auf. Diese können sich negativ auf die Fettverteilung und die Blutwerte auswirken. Es ist sinnvoll, die Nährstoffversorgung ärztlich abklären zu lassen, um Mangelerscheinungen, wie zum Beispiel eine Unterversorgung mit **Vitamin D** zu erkennen und zu beheben.

Wieviele Kilo nimmt "Frau" in den Wechseljahren zu?

Während der Wechseljahre nimmt jede Frau im Durchschnitt ungefähr **sieben Kilogramm** zu. Der Stoffwechsel verlangsamt sich pro Jahrzehnt um 5%.

Brauche ich ein "neues" Idealgewicht?

Der menschliche Körper verliert ab dem 40. Lebensjahr nennenswert an Muskelmasse. Stellen Sie Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise nicht darauf ein, schreitet der Muskelabbau voran, Fett kann leichter in den Zellen eingespeichert werden. Ihr Stoffwechsel erlahmt, Sie nehmen schneller zu und es wird schwieriger, die Pfunde wieder los zu werden.

Im Grunde genommen ist es kein Drama, ein paar Kilos mehr auf die Waage zu bringen. Die Schwierigkeit ist, das Gewicht nicht zu sehr ansteigen zu lassen. Gerade wenn sich das Fett am Bauch gemütlich macht, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Blocken Sie das also schon im Vorfeld ab. Einen wichtigen Schritt haben Sie bereits getan. Sie haben sich für Intervallfasten entschieden!

Was darf ich NICHT bzw. welche IF-Methode ist in den Wechseljahren ungeeignet?

Während der Menopause hat der Organismus einiges zu tun. Das Auf und Ab der Hormone macht ihm zu schaffen. Ein neues Gleichgewicht herzustellen, ist eine große Herausforderung. Wenn Sie Ihren Organismus jetzt noch mit langen Fastenzeiten stressen, kann das gesundheitlich nach hinten losgehen.

Die **16:8-IF-Methode ist die schonendste** in den Wechseljahren. Mit dieser Variante werden die Pfunde zwar langsamer purzeln, aber Sie werden sich dabei wohler fühlen, Energie zurückgewinnen und vielleicht auch die leidlichen Hitzewallungen reduzieren können. Neben der Gewichtsreduktion bringt intermittierendes Fasten viele gesundheitliche Vorteile: **weniger Körperfett, mehr Energie und verbesserte Entzündungsmarker!**

Doch wie schon erwähnt: Jeder ist anders, jeder Organismus reagiert anders. Probieren Sie die IF-Varianten aus und wählen die Methode, die individuell für Sie passt.

Diagnose Wechseljahre: Wann muss ich zum Arzt?

Beschwerden lassen sich nicht immer gleich den Wechseljahren zuordnen, selbst wenn sie direkt damit zusammenhängen. Um andere Erkrankungen auszuschließen, kann ein Arztbesuch sinnvoll sein. Wechseljahressymptome können bereits fünf Jahre vor der letzten Monatsblutung eintreten und über die gesamte Dauer der Menopause bis hin zu vielen Jahren danach anhalten. Und wenn Sie nun schon in der Praxis sind, können Sie gleich einen Vitamin- und Nährstoffstatus machen, um eventuelle Mangelerscheinungen auszugleichen bzw. zu eliminieren.

Wassereinlagerungen oder Hüftgold?

Viele Frauen leiden gerade zu Beginn der Wechseljahre unter geschwollenen Beinen, Bauch und Brüsten. In den meisten Fällen sind Wassereinlagerungen durch den veränderten Hormonhaushalt die Ursache. In der Regel ist das nicht gefährlich und lässt sich mit der richtigen Ernährung und Kräutertees regulieren.

Wassereinlagerungen entstehen, wenn Wasser aus den Blutgefäßen oder dem Lymphsystem ins umliegende Gewebe tritt. Typisch für Ödeme ist, dass nach einem Fingerdruck auf Gewebe mit eingelagertem Wasser kurz eine Delle sichtbar bleibt. Diese bildet sich erst nach einigen Sekunden wieder zurück.

Kommt es zu Heißhungerattacken in den Wechseljahren?

Da ändert sich während der Menopause so einiges im Körper, aber Heißhungerattacken bleiben. Unverschämt, oder?

Der weibliche Körper speichert in den Wechseljahren mehr Fett als vorher. Das gespeicherte Fett baut sich zudem langsamer ab. Das kann das Abnehmen erschweren. Deshalb sollten Sie Heißhungerattacken - insbesondere abends - abwehren.

Überkommt Sie der Hunger auf etwas Süßes oder Salziges, snacken Sie eine Handvoll Trockenobst oder Nüsse. Das ist nicht nur ein schmackhafter Ersatz für Schoki & Chips, sondern gleichzeitig reich an wichtigen Nährstoffen, die Ihr Körper in der Menopause doppelt braucht.

Fazit

Während der Wechseljahre bewirken die körperlichen Veränderungen, dass "frau" einfacher zunimmt. Mit der richtigen IF-Methode können Sie gegensteuern, ja den

Trend sogar umkehren. Lassen Sie es mit der Gewichtsabnahme langsam angehen und nutzen Sie derweil die gesundheitlichen Vorteile des intermittierenden Fastens. Achten Sie auf eine gesunde, ballast- und proteinreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und schenken Sie Ihrem Körper die notwendige Aufmerksamkeit. Dann klappt das mit dem Abnehmen!

Sie möchten verstehen, was während des Klimakteriums in Ihrem Körper alles abläuft? Wir haben ein paar allgemeine Informationen über die Wechseljahre zusammengestellt.

Frauen im Wechsel - Hormone in Aufruhr

Seit Monaten Rückenschmerzen, Hitzewallungen, so dass frau aussieht wie eine reife Tomate, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen? Der Zeiger der Waage rückt in die falsche Richtung vor? Die Phase der drastischen Änderungen hat begonnen - die Wechseljahre kündigen sich an. Alles nicht ganz einfach.

Wechseljahre können ganz schön anspruchsvoll sein. Nicht nur das weibliche Hormonsystem ist in Aufruhr. Im Klimakterium funktionieren Vorgänge mitunter nicht mehr so reibungslos wie bisher. Der Organismus verlangt nach mehr Mikronährstoffen, gleichzeitig ist die Absorption schlechter. Das Gewicht steigt, obwohl frau gar nicht mehr isst.

Hormone in Aufruhr

So weit, so einfach? Um die Vorgänge zu verstehen, ist ein Exkurs in den hormonellen weiblichen Monatszyklus notwendig. Wie üblich ist die Chefetage der Hormone ganz oben angesiedelt, nämlich im Gehirn. Alle hormonproduzierenden Organe, wie zum Beispiel die Eierstöcke, werden von Zwischenhirn und Hirnanhangdrüse überwacht.

Wechseljahre: Prämenopause, Perimenopause, Meno- und Postmenopause

<p>Prämenopause</p> <p>Langsam neigt sich die fruchtbare Zeit dem Ende zu, die Wechseljahre werden eingeläutet. Also der Zeitpunkt, in dem Sie zu wechseln beginnen. Es startet die Prämenopause - die erste Phase der Wechseljahre.</p> <p>Die Möglichkeit einer Schwangerschaft wird geringer, weil es in Zyklen ohne Eisprung keinen Gelbkörper gibt und demzufolge auch Progesteron nicht mehr zuverlässig regelmäßig gebildet wird.</p> <p>Durchschnittlich beginnt die Prämenopause bereits bis zu 10 Jahre vor der letzten Menstruation, durchschnittlich um das 40. Lebensjahr herum.</p>	<p>Perimenopause</p> <p>Die Perimenopause bezeichnet die engeren Jahre um den Zeitpunkt der tatsächlichen Menopause.</p> <p>Das typischste Symptom dieser Phase des Klimakteriums sind Regelblutungen, die vom üblichen Menstruationszyklus abweichen. Diese können stärker oder leichter sein und in größeren Abständen auftreten.</p> <p>In den meisten Fällen setzt die Perimenopause im Alter von 47 Jahren ein und dauert ungefähr 4 Jahre.</p>	<p>Meno- und Postmenopause</p> <p>Die Menopause benennt den letzten Zeitpunkt der Menstruationsblutung - also die letzte Blutung, die eine Frau in ihrem Leben haben wird.</p> <p>Ein Jahr später wird die Menopause von der Postmenopause abgelöst. Diese kann sich bis in die 60er Jahre hinziehen. Auf diesem finalen Level pendeln sich die Hormone ins Gleichgewicht ein.</p>
--	--	---

Wechseljahrbeschwerden

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Erröten, verminderte Libido oder Schlafstörungen müssen jedoch nicht in der gesamten Zeit oder bei jeder Frau auftreten. Auch steht frau den typischen und untypischen Wechseljahresbeschwerden nicht machtlos gegenüber. Durch einen individuellen Lebensstil lassen sich viele Anzeichen recht gut lindern.

Unterstützen Sie Ihren Körper

Wie Sie erfahren haben, sind die Wechseljahre eine lange Lebensphase, in der Ihr Körper Unterstützung verdient. Ernähren Sie sich gesund, sorgen Sie für ausreichend Bewegung und passender Entspannung. Nehmen Sie sich was Sie brauchen und achten Sie gut auf sich. **Intervallfasten** hilft Ihnen nicht nur dabei, Ihr **Gewicht wieder in den Griff zu bekommen**, sondern auch sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Wir haben einige [Rezeptideen](#) zusammengestellt, die Sie unterstützen.

Mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen

In den **Wechseljahren benötigt Ihr Organismus mehr Mikronährstoffe**, weil die Absorption gemindert ist. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind eine einfache Option, einem Nährstoffmangel vorzubeugen oder ihn zu beheben. NEM sind, wie der Name schon sagt, eine Ergänzung zur gesunden Ernährung, kein Ersatz. Deshalb sollten Sie sie überlegt und gezielt einsetzen.

Sie möchten mehr über Intervallfasten und NEM erfahren? Detaillierte Informationen zum Intervallfasten und NEM haben wir in unserem Artikel "[Nahrungsergänzungsmittel und Intervallfasten](#)" zusammengestellt.

Das Gewicht wieder in Griff bekommen

In den Wechseljahren sinkt der Grundumsatz. Der weibliche Organismus gibt sich mit viel weniger Kalorien zufrieden - das können bis zu **500 (!) kcal täglich** sein.

Essen Sie wie gewohnt weiter, nehmen Sie zu. Die Hosen kneifen plötzlich und das liebgewonnen schmal geschnittene Kleid lässt den Bauch frech heraus schauen.

Mittels Intervallfasten können Sie sich nicht nur gesund ernähren, sondern auch einer übermäßigen Gewichtszunahme entgegenwirken.

Doch in den Wechseljahren sinkt nicht nur der Grundumsatz. Selbst wenn Sie

! Infobox

Wechseljahre: Östrogenmangel oder Östrogendominanz?

In den Wechseljahren wird weniger Estradiol (auch Östradiol geschrieben) und Progesteron gebildet. Häufig kommt es zu einem Estradiolüberschuss, der auch als **Östrogendominanz** bezeichnet wird. Frauen klagen in diesem Fall häufig über dicke Beine und schmerzhafteste Brüste. **Estradiol hält Gewebewasser zurück**, das es sich in den Unterschenkeln und der Brust "gemütlich" macht. Steigt frau dann auf die Waage, kann diese innerhalb einer Woche **ganz nebenbei drei Kilo** mehr anzeigen.

Dass allein das Ansehen der leckeren Sahnetorte Hüftgold verursacht, kann auch an der **weniger effektiv**

weniger essen, auf die Kalorien achten, kann es passieren, dass der Zeiger der Waage sich trotz allem in die falsche Richtung bewegt.

Schuld daran sind **Wassereinlagerungen**, die in den Wechseljahren nicht selten sind. Das können manchmal bis zu 5 Kilogramm sein. Absolut unverschämt, oder?

Der Übeltäter ist bereits enttarnt: Das verrückt spielende Östrogen.

arbeitenden Schilddrüse liegen. Denn bei zuviel Estradiol im Blut wird sie in ihrer Arbeit gehemmt, der Stoffwechsel fährt auf Sparflamme. Das Fett verteilt sich an Bauch, Hüften, Oberschenkeln und der Brust. Das Weiblichkeitshormon macht seinem Namen eben alle Ehren.

Bei **Östrogenmangel** fehlt es dagegen an Estradiol. Das ist häufig gegen Ende der Wechseljahre (Peri- und Postmenopause) der Fall. Ist Progesteron im Vergleich zum Estradiol nicht zu niedrig, wird es auch nicht besser. **Östrogenmangel befeuert Hitzewallungen**. Vermehrtes Schwitzen und/oder Nachtschweiß treibt einen fast in den Wahnsinn. Als ob das nicht schon genug wäre, tauchen durch das fehlende Estradiol plötzlich wieder Pickel auf, die Haut wird dünn, trocken und faltig.

Schlafstörungen sind ebenfalls keine Seltenheit. Anfangs werden sie durch den Progesteronmangel hervorgerufen und später dann durch den Estradiolmangel verursacht.

Kleines Hormon mit großer Kraft

Muss Frau das jetzt alles so hinnehmen, weil dieses kleine Hormon so eine unverschämte Kraft hat? Nein, natürlich nicht. Holen Sie sich Unterstützung aus der Kräuterheilkunde. Einige Frauenkräuter zum Hormonausgleich können helfen, die Beschwerden zu lindern:

Frauenmantel

Frauenmantel (Alchemilla) ist die "Allesheilerin", um Frauenbeschwerden zu verbessern und auszugleichen. Alchemilla wird besonders in den Wechseljahren gern als Heilkraut für die Seele eingesetzt. Die Heilpflanze wird häufig in Teemischung verwendet.

Traubensilberkerze

In der naturkundlichen Medizin wird die Traubensilberkerze (auch Squaw Root oder Wurzel der Frau genannt) als **DIE** postmenopausale Heilpflanze schlechthin bezeichnet. Sie gleicht auf ganz sanfte Weise den Östrogenmangel aus. Eine hormonähnliche Wirkung der Wurzel wurde in Studien nachgewiesen. Traubensilberkerze wird gerne bei besonders typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen eingesetzt.

Rotklee

Ein ebenfalls sehr wirksames Heilmittel gegen die vielfältigen Beschwerden in der Menopause ist Rotklee. Der ganz gewöhnliche Wiesenklee hilft bei Hitzewallungen und wenn die Stimmung mal wieder Achterbahn fährt. Die enthaltenen Isoflavone ähneln dem weiblichen Östrogen und wirken somit ausgleichend auf den sinkenden Hormonspiegel.

Mönchspfeffer

Mönchspfeffer ist eine der bekanntesten Heilpflanzen zur Behebung von Progesteronmangel. Die Pflanze regt die körpereigene Progesteronproduktion an. Von der Pflanze werden insbesondere die Samen, manchmal auch die Blätter verwendet. Die Einnahme erfolgt häufig in gepulverter Form, alternativ wird er auch in Teemischungen für Frauen angeboten.

Der gefürchtete Knochenschwund

Als ob das nicht schon ausreicht, kommt es in den Wechseljahren verstärkt zu **Osteoporose, dem gefürchteten Knochenschwund.**

Der übliche Verdächtige tritt wieder auf: **Estradiol.** Die verminderte Konzentration des Hormons in und nach den Wechseljahren spielt **für die Knochengesundheit eine große Rolle.**

Denn die knochenabbauenden Osteoklasten können nicht mehr in Schach gehalten werden.

Folge: **Der Knochen kann porös werden und leichter brechen.**

! Infobox

Das weibliche Hormon **Östrogen sorgt für starke Knochen.** Zusammen mit Progesteron und Testosteron reguliert Östrogen die Osteoklasten, das sind knochenabbauende Zellen, herunter.

Doch nicht nur der Mangel an Östrogen bzw. Estradiol kann Osteoporose verursachen. **Genereller Bewegungs-, Vitamin-D- oder Kalziummangel** spielen unter anderem ebenfalls eine tragende Rolle bei der Entwicklung von Osteoporose.

Machen Sie Ihre Knochen stark

Der wichtigste Baustoff für starke Knochen ist **Kalzium.** Am besten ist es, den Kalziumbedarf über eine abwechslungsreiche Kost abzudecken. Gesunde Erwachsene sollten täglich nicht mehr als 1000 Milligramm des "Knochenstoffs" zu sich nehmen.

Schnell und einfach decken Sie Ihren täglichen Kalzium mit Milchprodukten ab. **Top-Lieferanten sind Hartkäsesorten,** so glänzt Emmentaler zum Beispiel mit 1100 Milligramm Kalzium pro 100 Gramm. **Grüne Gemüsesorten** wie Grünkohl,

Brokkoli, Feldsalat und Fenchel sind weitere wichtige Kalziumquellen. Und mit dem “Grünzeug” punkten Sie gleich doppelt, denn es enthält zudem viel **Vitamin K**, das für die Knochenfestigkeit sorgt.

Mineralwasser liefert ebenfalls reichlich Kalzium. Achten sie hier auch auf den Natriumgehalt. Dieser sollte 50 Milligramm pro Liter nicht übersteigen.

Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium und Phosphor besser aufgenommen werden. Das “Sonnenvitamin” steckt in fetten Seefischen wie Hering, Makrele oder Lachs. Mit Hilfe von **Sonnenlicht** bildet Ihre Haut Vitamin D auch selbst. Regelmäßige **Bewegung draußen** (auch wenn es bedeckt ist) versorgt Sie mit dem Vitamin und regt gleichzeitig den Knochenaufbau an.

Vitamin C, ein wahres Allroundtalent, **verbessert die Kalziumverwertung** aus Obst und Gemüse. Mischen Sie Milchprodukte mit frischen, Früchten oder kombinieren Käse mit Gemüse.

Fazit:

Die Wechseljahre sind ein ganz natürlicher und wichtiger Prozess. Letztendlich geht es darum, dass ein “nicht ganz neuer” weiblicher Körper nun nicht mehr die Strapazen einer Schwangerschaft oder Geburt bewältigen muss. Das ist alles. Über den Wert der Frau oder über ihre Attraktivität sagt die Menopause nichts aus.

Unsere Empfehlungen in diesem Artikel sind sorgfältig recherchiert und für gesunde Frauen gedacht. Sie können jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat sein, deshalb übernehmen wir keine Haftung. Besprechen Sie alle Maßnahmen, Dosierungen etc. regelmäßig mit Ihrem Arzt, Gynäkologen und/oder Heilpraktiker.