Ratgeber Wechseljahre

Dieser Ratgeber will Ihnen in einer neuen Lebensphase, den Wechseljahren, Unterstützung bieten. Er macht Sie mit den wichtigsten Vorgängen im Körper vertraut und informiert über gesundes Essen und Trinken, damit Sie sich rundum wohl fühlen. Hilfreiche Tipps bei Beschwerden sind ebenso zu finden wie schmackhafte Rezepte und Denkanstöße für diese Zeit des Umbruchs.

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

Impressum

Text: Dr. Heidi Braunewell ● Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Ulrike Timmann
© neuform ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarrentin ● 2. Auflage 2008

Inhalt

Wechseljahre als Chance	*04*
Vorgänge im Körper	*05*
Hormonhaushalt ausgleichen?	*06*
Gesundes Essen und Trinken	*10*
Hilfe bei Beschwerden	*14*
Was Sie sonst noch wissen sollten	*20*
Ideenreiche Rezepte	*22*
Weitere Informationen	*30*

„Es ist ein Gesetz im Leben:
Wenn sich eine Tür hinter uns schließt,
öffnet sich dafür eine andere.
Die Tragik jedoch ist, dass man am meisten
nach der geschlossenen Tür blickt
und die geöffnete nicht beachtet.“

André Gide

Schauen Sie auf die geöffnete Tür.
Es lohnt sich!

Wechseljahre als Chance

Im Grunde genommen bedeutet die Zeit der Wechseljahre nichts anderes als eine Zeit des Wandels, des „Sich-Umwandelns“. Die jugendliche, junge Frau, die Kinder bekommen kann, wandelt sich zur reifen, älteren Frau, deren Lebenserfahrung einen besonderen Wert darstellt. Die Übersetzung des Fachausdrucks Klimakterium für Wechseljahre ist „Stufe“, „Treppe“ oder „Leiter“. Dieses Bild zeigt sehr anschaulich, was diese Zeit zu leisten vermag: einen Fortschritt in der persönlichen Entwicklung.

Höhen und Tiefen

Wie in der Pubertät kann es Höhen und Tiefen geben, manchmal auch körperliche Situationen, in denen Sie sich weniger wohl fühlen. Betrachten Sie diese Zeit als Chance, in sich hinein zu horchen, Stärken zu entdecken, die Sie bisher wenig beachtet haben, Dinge zu tun, zu denen Sie bisher keine Zeit hatten, sich dort zu engagieren, wo man bisher auf Sie und Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten verzichten musste. Untersuchungen zeigen übrigens, dass Frauen mit starkem Engagement, sei es im Privatleben oder im Beruf, seltener unter Wechseljahrsbeschwerden leiden.

Austausch mit anderen

Älterwerden bedeutet klarer sehen, vielfältiger fühlen, besser urteilen, Vorurteile abbauen, Kontakte knüpfen, aus der gewohnten Routine ausbrechen, sich freuen, weiter wachsen. Dabei hilft auch der Austausch mit anderen Frauen. Familienbildungsstätten, Volkshochschulen, private Gesprächskreise und auch die Akademie Gesundes Leben (Adresse s. S. 30) bieten Ihnen interessante Möglichkeiten dazu. Wenn Sie einen Partner haben, dem es ähnlich ergeht, beziehen Sie ihn mit ein. Sie können sich dann sehr gut austauschen.

Vorgänge im Körper

Die Hormone

Alle Vorgänge im Körper werden durch Hormone (= Botenstoffe) gesteuert, die an verschiedenen Stellen im Körper gebildet werden. Die wichtigsten Hormone, die das Wechseljahrsgeschehen beeinflussen, sind Östrogene – es gibt etwa 30 verschiedene – und Progesteron, das auch Gelbkörperhormon genannt wird. Außerdem spielen Androgene eine Rolle, das sind männliche Geschlechtshormone, die auch im Körper der Frau gebildet werden. Ein fein aufeinander abgestimmtes Wechselspiel zwischen dem Gehirn, den Eierstöcken und den Nebennieren bestimmen sowohl den weiblichen Zyklus als auch den Verlauf der Wechseljahre.

Prämenopause

Sie umfasst ca. fünf bis sieben Jahre, vom Beginn der Wechseljahre, der zwischen dem 40. und dem 50. Lebensjahr eintritt, bis zur letzten Monatsblutung, der Menopause. In dieser Zeit verändert sich nach und nach das Zusammenspiel der Hormone. Ausgelöst von dem Nachlassen der Produktion von Östrogen oder Progesteron, versuchen die Botenstoffe des Gehirns, die Eierstöcke anzuregen. Da diese der Aufforderung, mehr Östrogen zu produzieren oder ein Ei zur Reifung zu bringen, nicht nachkommen, laufen die Hormone des Gehirns sozusagen ins Leere und richten allerlei Verwirrung im Körper an. Blutungen können verstärkt auftreten, andere Drüsen werden mit ihrer Hormonproduktion zur Hilfe herangezogen, die Eierstöcke doch noch zur Wiederaufnahme ihrer Tätigkeit zu bringen. Folge dieser übereifrigen Hormonproduktion sind die Wechseljahrserscheinungen.

Menopause

Wann die letzte Blutung stattfindet, lässt sich nicht vorhersagen. Erst wenn seit der letzten Periode mindestens ein Jahr vergangen ist, gilt die Menopause als definitiv (wichtig in puncto Verhütung). Im Durchschnitt tritt dies mit 51 Jahren ein.

Postmenopause

Der Körper gewöhnt sich nach der letzten Regelblutung an die neue Hormonlage. In dieser Zeit können die Beschwerden und Stimmungsschwankungen teilweise noch zunehmen, lassen dann aber langsam nach. Ein Gleichgewicht stellt sich wieder ein.

Hormonhaushalt ausgleichen?

Hormonersatz-Therapie

Wechseljahre sind weder eine Krankheit, gegen die Sie Medikamente nehmen müssten, noch sind Frauen in den Wechseljahren „hormonelle Mangelwesen“. Der Körper braucht nur einige Zeit, um diese Umstellung zu bewerkstelligen.

Sehen Sie die mit den Wechseljahren verbundenen Unpässlichkeiten als Aufforderung Ihres Körpers an, sich mit dem stattfindenden Wandel auseinander zu setzen, brauchen Sie in den meisten Fällen keine Hormonmedikamente.

Eine Hormon-Ersatz-Therapie (HET) wird nach neuen Erkenntnissen in erster Linie dann empfohlen, wenn sehr starke Wechseljahrsbeschwerden das Lebensgefühl beeinträchtigen. Die Dauer der HET sollte in solchen Fällen auf wenige Jahre begrenzt sein. Wenn Sie Hormonpräparate in Erwägung ziehen, bedenken Sie bitte, dass sie das Wechseljahrsgeschehen nur herauszögern, nicht grundlegend verändern. Zusätzliche Hormone können auch wieder zu Blutungen führen, die viele Frauen als unangenehm empfinden. Bei vorzeitig eingetretener Menopause – vor dem 43. Lebensjahr – oder operativer Entfernung der Eierstöcke sind Hormongaben angezeigt. Die Hormone werden heute oft in Form von Pflastern eingesetzt, die, unauffällig platziert, ständig geringe Mengen Hormone ins Blut abgeben.
Die Angst vor einem erhöhten Brustkrebsrisiko scheint begründet: Eine große amerikanische Studie hat ge-

Wie funktionieren Hormone bzw. Östrogene?

Hormone funktionieren wie Zündschlüssel: Wird einer in ein Schloss gesteckt und umgedreht, setzt sich die dazugehörige komplexe Maschinerie in Gang. Offensichtlich war die „Erfindung“ der Östrogene so genial, dass die Natur sie gleich als Passepartout für viele Funktionen eingesetzt hat: Bei Frauen wie Männern werden Temperaturregulation, Herz- und Gefäßschutz, Knochenstoffwechsel, Gemütsverfassung und bei Frauen natürlich der weibliche Zyklus von ihnen überwacht. Leider haben die Östrogene auch eine Schattenseite: Sie sind gleichzeitig Zündschlüssel für die Entwicklung von Brust- und Gebärmutterkrebs. Hier können Phytoöstrogene eine wirkungsvolle Alternative bieten.

zeigt, dass auch die Kombination von Östrogenen und Gestagen (synthetischen Varianten des Progesterons) das Risiko für Brustkrebs, Gebärmutterschleimhautkrebs, Schlaganfall und Herzinfarkt erhöhen kann.

Hormone aus dem Pflanzenreich

Eine gute Alternative zur Hormonersatz-Therapie ist eine besondere Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe, die Phytoöstrogene. Mit ihnen und einer gesunden, typgerechten Ernährung kann Frau auch ohne ärztliche Hormongaben Wohlbefinden und Sicherheit für die Gesundheit erreichen.

Wie funktionieren Phytoöstrogene?

Nach neuesten Erkenntnissen gibt es zwei Östrogen-Rezeptoren im Körper der Frau: Den wachstumsaktivierenden Östrogen-Rezeptor-Alpha und den wachstumshemmenden Östrogen-Rezeptor-Beta. Östrogene haben, weil sie das Zellwachstum über den Östrogen-Rezeptor-Alpha anregen, damit auch die Potenz, Krebs auszulösen. Um dies zu verhindern, hat die Natur eine Art „männlichen Bodyguard“ in Form des Östrogen-Rezeptor-Beta geschaffen. Dieser wird wiederum durch das Hormon 3-Beta-Adiol aktiviert, das aus einem männlichen Hormon gebildet wird. Hierüber wird in einer Art Yin-Yang-Beziehung die das Zellwachstum anregende Aktivität des Östrogen-Rezeptor-Alpha in Schach gehalten.

Mit den Wechseljahren fällt nicht nur die Produktion des Östrogens, sondern auch des 3-Beta-Adiols ab, letzteres jedoch deutlich mehr. Folge: Der Östrogen-Rezeptor-Beta kann nicht mehr ausreichend aktiviert werden und den Östrogen-Rezeptor-Alpha weniger gut kontrollieren. Bei fehlender Aktivierung des Östrogen-Rezeptor-Beta reichen kleine Östrogenmengen aus, die wir zum Beispiel in den Fettzellen produzieren, um das Risiko für hormonabhängige Krebserkrankungen deutlich ansteigen zu lassen.

Was können Phytoöstrogene?

Pflanzliche Östrogene, z. B. aus der Sojabohne, sind nun in der Lage, den wachstumshemmenden Östrogen-Rezeptor-Beta zu aktivieren und so die Aufgabe des 3-Beta-Adiols zu übernehmen. Nachdem die Wissenschaft die Bedeutung dieses schützenden Östrogen-Rezeptor-Beta erkannt hat, der weit über die Aktivitäten an den

Geschlechtsorganen hinausgeht, wird den Substanzen, die diesen Rezeptor aktivieren können, ein hohes gesundheitliches Potenzial zugesprochen. Der Östrogen-Rezeptor-Beta wird in nahezu allen Organen bzw. Systemen gefunden, so vor allem im Gehirn, in der Brust, den Lungen, Blutgefäßen, Eierstöcken, der Gebärmutter, der Blase und den Knochen, aber auch in der Prostata des Mannes. In der Brust, den Eierstöcken und der Gebärmutter ist vorwiegend der Östrogen-Rezeptor-Alpha vorhanden, weniger der Rezeptor-Beta.
Abgeleitet von dieser Verteilung wird klar, wo Soja-Isoflavone ihre schützende Wirkung ausüben können. Über die Aktivierung des Östrogen-Rezeptor-Beta im Knochen werden die knochenaufbauenden Zellen (Osteoblasten) angeregt, die Knochendichte zu verbessern. An den Blutgefäßen wirken Isoflavone entspannend und verbessern die Elastizität. An der Brust und Gebärmutter schützen sie vor hormonabhängigem Krebs und im Gehirn werden die Hitzewallungen, die von dort ausgelöst werden, über den Östrogen-Rezeptor-Beta gehemmt. Zudem verbessert sich die Konzentration, da sich der Östrogen-Rezeptor-Beta vor allem in den Gehirnarealen befindet, die mit der geistigen Leistungsfähigkeit verbunden sind.

Diese umfangreichen Wirkungen der pflanzlichen Isoflavone sind mit vielen wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. So gilt als bewiesen, dass Soja-Isoflavone bei Wechseljahrsbeschwerden Hitzewallungen und Schweißausbrüche reduzieren, die Stimmung verbessern und Wortfindungsstörungen, Herzrasen und andere Störungen, die mit den Wechseljahren verknüpft sind, verbessern. Allerdings sollten dafür täglich entsprechende Mengen verzehrt werden. Weil wir nicht gewährleisten können, selbst bei sojareicher Ernährung ausreichend Isoflavone aufzunehmen, ist es empfehlenswert, die Ernährung mit den Isoflavonen Genistein, Daidzein und Glycitein anzureichern.

Worin sind Phytoöstrogene enthalten?

Chemisch gesehen sind viele Phytoöstrogene Flavonoide. Zur Untergruppe der Isoflavone gehören verschiedene Substanzen aus der Sojabohne. Auch Roggen und Leinsamen enthalten beachtliche Mengen an Phytoöstrogenen. Diese gehören zu den Lignanen.

Geeignete Lebensmittel

Wichtig für die Wirkung ist, wie bei vielen Arzneipflanzen, der natürliche Verbund der Inhaltsstoffe. Prof. Dr. Herman Adlercreutz von der Universität Helsinki betont, dass auch Nahrungsergänzungen mit Phytoöstrogenen ihre Wirkung am besten zusammen mit gesunden, vollwertigen Lebensmitteln entfalten. Aus Erfahrungen und Untersuchungen kennt man für einige Phytoöstrogene Richtwerte.

Soja: Frauen, die täglich 300 bis 400 g Sojaprodukte essen, wie es in Asien üblich ist, verzehren etwa 40 – 50 mg Isoflavone. Enthalten ist diese Menge beispielsweise in 30 g Sojamehl vollfett (ca. 3 EL), knapp 40 g Sojabohnen oder 200 g Tofu.

Leinsamen: 10 g Leinsamen am Tag (2 – 3 EL) sollen das Brustkrebsrisiko deutlich verringern.

Roggen: Die in Nordeuropa gemachten Beobachtungen lassen noch keine Angaben über wirksame Mengen zu. Bio-Roggenbrote sind auf jeden Fall im täglichen Speiseplan eine wertvolle Unterstützung mit Phytoöstrogenen.

Nahrungsergänzung

Wer eine ausreichende Phytoöstrogenaufnahme durch Nahrungsergänzungsmittel sichern möchte, findet im Reformhaus eine Auswahl hochwertiger Produkte, die zusätzlich wertvolle Vitalstoffe für Frauen in den Wechseljahren liefern. Wichtig bei allen Präparaten mit den Pflanzenauszügen aus Soja: Nur solche mit genau definierten Wirkstoffmengen und entsprechenden Angaben nehmen. Ihr Reformhaus® berät Sie über die Darreichungsformen und die tägliche Dosierung.

Gesundes Essen und Trinken

Legen Sie großen Wert auf die Qualität der Lebensmittel, die Sie essen, denn jetzt ist eine gute Zeit, die Weichen für ein gesundes Alter zu stellen. Überprüfen Sie doch einmal kritisch Ihre Gewohnheiten.

Öfter mal vegetarisch essen

Sie werden sehen, es macht Spaß, bewusst Wert auf gute Qualität zu legen – bei ganz alltäglichen Lebensmitteln wie Brot und Margarine, Konfitüren und anderen Brotaufstrichen. Es schmeckt gut und vielleicht werden auch Sie mit Verwunderung feststellen, dass die Mengen, die Sie essen, um satt zu werden, kleiner werden.

Probieren Sie auch vegetarische Spezialitäten als Alternativen zu Fleisch, Wurst und Käse. Gewicht und Cholesterinspiegel werden dadurch positiv beeinflusst. Bringen Sie z. B. noch mehr Abwechslung in Ihren Speiseplan mit schmackhaften Sojaprodukten. Ob als Fertiggericht, Brotaufstrich oder Dessert: Neben dem Geschmack und dem hochwertigen Eiweiß werden Sie von den Östrogen-ähnlichen Substanzen (Phytoöstrogene), die in der Sojabohne enthalten sind, profitieren (vgl. S. 8).

Achten Sie neben der Qualität auf eine Ernährung, die Ihnen bekommt und Ihrem Typ entspricht. Nicht für jede Frau ist das gleiche Essen gesund und schmackhaft. Der Empfindungstyp mag eher zarte, weiche und warme Speisen, während der Bewegungstyp Knackiges und Pikantes bevorzugt. Der Entspannungstyp wiederum liebt Herzhaftes, Deftiges und, wie der Bewegungstyp, süße Nachtische. Mehr zur typgerechten Ernährung erfahren Sie in Ihrem Reformhaus®.

Trinken Sie viel

Mindestens anderthalb bis zwei Liter am Tag sollten es sein. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Kokoswasser, Obst- und Gemüsesäfte, auch verdünnt. Obstsäfte lassen sich übrigens auch prima mit Tees kombinieren. Ein Tipp: Stellen Sie sich morgens Ihre Ration zurecht – Tees evtl. in Thermoskannen – und trinken Sie sie über den Tag verteilt. Bei mehr als drei Tassen zählt Kaffee übrigens nicht zu den geeigneten Getränken.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Viel **Vitamin C** (bis 500 mg täglich), Beta-Carotin und Vitamin E sowie die Spurenelemente Selen und Zink unterstützen Ihre natürlichen Abwehrkräfte. Vitamin C können Sie übrigens ganz lecker als Sanddorn-Zubereitungen verzehren. In Erkältungszeiten ist die Kombination von Zink oder Selen und Vitamin C ideal. Auch **Kneippsche Anwendungen,** Sport, Arzneipflanzen wie Ginseng sowie Mittel zur Darmpflege stärken die Abwehr.

Wenn Sie mögen, machen Sie gelegentlich eine **Fastenkur**. Vielen Menschen tut dies gerade in dieser Zeit der Umstellung sehr gut. Der Körper profitiert von dem inneren „Hausputz“. Geist und Seele haben Zeit und Muße, Dinge neu oder anders zu betrachten, die eigene Lebenssituation klarer zu sehen.

Diese Tipps gelten übrigens nicht nur für Frauen. Auch Männer profitieren von gutem, gesundem Essen.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie z. B. künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

Gewichtszunahme – was tun?

Zugegeben, die veränderte Hormonlage veranlasst den Körper dazu, hier und da Speckpölsterchen anzulegen. Zum anderen sinkt mit dem Alter naturgemäß der Energieverbrauch – das ist auch bei Männern so. Wie viele Kalorien Sie brauchen, hängt neben der körperlichen Betätigung auch von der Muskelmasse ab. Und die nimmt, je älter Sie werden, automatisch ab. Dem können Sie aber auch entgegensteuern, indem Sie Sport treiben. Besonders eignen sich Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen und Walking. Als Anhaltspunkt für die empfehlenswerte sportliche Intensität gibt es eine Faustregel: 180 minus Lebensalter = Pulsschlagzahl pro Minute. Eine Fünfzigjährige sollte also 130 Pulsschläge pro Minute während ihres halbstündigen Trainings haben. Sportlich Untrainierte sollten ganz allmählich ihre Aktivität steigern.

Die Pölsterchen haben ihre Risiken: In ihnen werden von den Nebennieren gebildete Hormonvorstufen in die Hormone umgewandelt, die Gehirn und Eierstöcke nun in geringeren Mengen herstellen. Frauen mit solchen „Hormonreserven“ haben meistens weniger Beschwerden in dieser Umstellungszeit, aber dafür ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs.

Wenn Sie mit Ihrem Gewicht hadern: Gerade für Sie ist es jetzt besonders wichtig, auf eine ausgezeichnete Lebensmittelqualität zu achten. Um mal eben einige Pfunde zu verlieren, sind Schalttage mit Obst- und Gemüsesäften gut geeignet. Langfristig erzielen Sie am meisten Erfolg, indem Sie Ihre Kalorienmenge Ihrem Bedarf anpassen – lassen Sie sich dabei ruhig ein halbes Jahr Zeit. Tauschen Sie vor allem „leere“ Kalorien gegen hochwertige Lebensmittel aus. Sie bringen Ihnen in jedem Fall wichtige Nähr- und Vitalstoffe.

Empfehlenswerte Lebensmittel

- viel frisches Obst, Fruchtsäfte, ungeschwefelte Trockenfrüchte
- Samen und Nüsse sowie Nussmuse
- viel frisches Gemüse, Sauerkraut, Kartoffeln und Gemüsesäfte
- Hülsenfrüchte und Sojabohnen
- Vollkornbrote, Knäckebrote, Vollkorngetreide wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Hirse, Naturreis etc., Vollkornmehl und -schrote (falls Sie keine Getreidemühle haben), Vollkornteigwaren, Vollkornflocken, ungezuckertes Fertigmüsli, Backwaren aus Vollkorn
- Tofu, Sojadrink, Sojadesserts, Sojamehl, Sojaflocken
- frische Milch, Sauermilchprodukte, Buttermilch, Quark, Käse
- kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle (vor allem Raps, Oliven-, Lein- und Walnussöl) sowie ungehärtete Reformhaus®-Margarine, ungehärtetes Kokosfett
- vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich etc.
- Honig, Vollzucker o.ä., mit Birnendicksaft gesüßte Fruchtaufstriche, Konfitüren mit hohem Fruchtanteil, Pflaumen- und Hagebuttenmus
- frische Kräuter und Gewürze, Obstessig, Hefeextrakt, Hefeflocken, Meersalz (ggf. jodiertes Salz), Extrakt für Gemüsebrühe, Senf, Meerrettich
- Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Getreidekaffee, Kokoswasser

Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus®!

Hilfe bei Beschwerden

Die Wechseljahre werden bei vielen Frauen von körperlichen und seelischen Bewchwerden begleitet, denen Sie teilweise mit sanften Mitteln aus der Naturheilkunde zu Leibe rücken können. Die folgenden Tipps werden Ihnen weiterhelfen. Aber nicht alle Unpässlichkeiten haben immer etwas mit den Wechseljahren zu tun – vielleicht brauchen Sie manchmal nur etwas mehr Ruhe.

Schwitzen/ Hitzewallungen

Am häufigsten wird von befragten Frauen Schwitzen als unangenehme Begleiterscheinung der Wechseljahre angegeben. Verschiedene Möglichkeiten können helfen:

- Trinken Sie täglich drei bis vier Tassen Salbeitee, verwenden Sie pro Tasse einen Esslöffel Blätter.
- Natürliche Deodorants helfen gegen Geruchsbildung. Auch Kieselsäure-Gel ist geeignet. Es reguliert die Tätigkeit der Schweißdrüsen und ist auch bei empfindlicher Haut verwendbar.
- Weißdorn beruhigt vor allem das Herz und den Kreislauf. So kann er nächtliche Hitzewallungen im Zaum halten.
- Kneippsche Anwendung: Füllen Sie ein Waschbecken mit kaltem Wasser (18 Grad) und legen beide Arme bis Oberarmhöhe für etwa zehn Sekunden ins Wasser, Hände leicht bewegen. Besonders effektiv ist es, wenn Sie dabei bequem auf einem Stuhl sitzend entspannen. Am Ende Wasser abtropfen lassen und abtrocknen. Sehr wirkungsvoll ist auch das Wassertreten in der mit kaltem Wasser halb gefüllten Badewanne.

Niedergeschlagenheit

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, häufig schlapp und lustlos sind oder auch das Gefühl haben, dass Sie momentan einfach überfordert sind:

- Johanniskraut-Zubereitungen sind Sonne für die Seele. Allerdings müssen Sie sie etwas locken: Mindestens zwei Wochen dauert es, bis die aufmunternde Wirkung des Johannniskrauts eintritt.
- Ginseng ist die Arzneipflanze der Wahl, wenn Sie einfach besser gewappnet in die Zukunft blicken wollen. Zahlreiche Studien belegen, dass Ginseng stressanpassend wirkt, also die Belastbarkeit erhöht und das Durchhaltevermögen steigert.

Gereiztheit, Stress und Stimmungsschwankungen

Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt. Sich wegen Kleinigkeiten allzu sehr aufregen oder bei nichtigen Anlässen in Tränen ausbrechen: das sind häufige Begleiter dieser Wechselzeit. Einige Frauen kennen solche Stimmungsschwankungen aus der Zeit, in der sie schwanger waren. Auch da war die hormonelle Umstellung der Auslöser. In ein eigenes, neues Gleichgewicht können Sie mit vielen Naturarzneimitteln finden, die Sie zum Teil sogar als Nahrungsergänzungen in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können:

- Lecithin mit dem Wirkstoff Acetylcholin stärkt die Nerven. Kombinieren Sie es zusätzlich mit den Vitaminen der B-Gruppe, ist für den Nervenstoffwechsel bestens gesorgt. Geeignete Vitamin-B-Lieferanten sind Weizenkeime. Auch Hefeflocken lassen sich gut im täglichen Essen unterbringen. Rezepte finden Sie ab Seite 22.
- Magnesium wirkt gefäßerweiternd und entkrampfend. Dadurch können Muskelkrämpfe und Spannungskopfschmerzen verschwinden.
- Johanniskraut, Ginseng und Passionsblume sind auch bei Nervosität, Stress und Stimmungsschwankungen wirkungsvolle Naturheilmittel. Über die Vorzüge dieser Arzneipflanzen lesen Sie unter „Niedergeschlagenheit“.

Schlafstörungen

Viele Frauen klagen in dieser Zeit der Umstellung über Einschlafschwierigkeiten oder darüber, dass sie, einmal nachts aufgewacht, schlecht wieder einschlafen können. Untersuchungen haben ergeben, dass sich in dieser Zeit auch das Schlafverhalten und Schlafbedürfnis ändert. Brauchten Sie beispielsweise früher acht Stunden Schlaf, um Ihren Alltag erfolgreich zu gestalten, brauchen Sie jetzt vielleicht nur noch sieben Stunden oder gar nur mehr sechs. Dann ist es ganz natürlich, dass Sie zur gewohnten Schlafenszeit nicht einschlafen können – Ihr Körper ist noch nicht müde.

Hier einige Tipps:

- Machen Sie abends noch einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Eine empfehlenswerte Kneippsche Anwendung ist ein Wechselfußbad: Je einen Eimer (Fußbadewanne) mit

warmem (36 – 38 Grad) und kaltem (18 Grad) Wasser füllen. Füße bis zu den Waden ins warme Wasser stellen, bis sie angenehm warm sind. Dann 10 – 15 Sekunden ins kalte Wasser tauchen. Einmal wiederholen, nur die Fußsohlen abtrocknen, warme Strümpfe anziehen und dann ins Bett. Leiden Sie unter Krampfadern, stellen Sie die Füße bitte nur bis zu den Knöcheln ins Wasser.
- Lavendel, Melisse, Hopfen und Baldrian sind gute Einschlafhilfen. Sie sorgen darüber hinaus für einen gleichmäßigen Schlaf, sodass Sie seltener in der Nacht aufwachen. Lavendel und Melisse ergeben ein wunderbar entspannendes Bad. Auch als Tee oder als Duft in der Aromalampe entfalten sie ihre wohltuende Wirkung.

Blasenschwäche

Ein ungeliebtes Thema; dennoch ist es wichtig, auch darüber zu sprechen. Schätzungen zufolge leiden etwa 25 Prozent der Frauen und 10 Prozent der Männer irgendwann unter Blasenschwäche, wissenschaftlich „Inkontinenz“ genannt. Ursache sind die nachlassende Spannkraft des Blasenmuskels und (besonders bei Frauen, die Kinder bekommen haben) eine Senkung der Beckenbodenmuskulatur. Abhilfe können hier hauptsächlich zwei Maßnahmen schaffen:

- Beckenbodengymnastik: Die Muskulatur des Beckenbodens verschließt die Blase und stützt die Unterleibsorgane. Neben dem Blasenschließmuskel besteht der Beckenboden noch aus zwei weiteren, weitaus wichtigeren Muskelschichten. Wer die Sitzhöcker zusammenzieht und „da unten innen drin“ etwas nach oben zu bewegt, ohne Bauch und Po anzuspannen, bekommt ein Gefühl von der Lage des Beckenbodens. Den Harnstrahl anhalten sollte man nur zum Ausprobieren, aber nicht zum regelmäßigen Üben, weil es zu Restharn führen kann. Viel besser ist es, den Beckenboden über die Muskelketten der Beine zu aktivieren, zum Beispiel indem man die Fußsohlen bewusst spürt und langsam das Gewicht hin und her verlagert. Auch Balancieren ist hilfreich. Gezielte Übungen helfen, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken.
- Kürbiskerne kräftigen durch ihre Inhaltsstoffe den Blasenmuskel. So wird die Blase gestärkt und auch Blasenentzündungen vorgebeugt. Zur Vorbeugung und Begleitbehandlung von Harnwegsinfekten haben

sich außerdem Preiselbeeren und Cranberries bewährt; zum Teil auch in Kombination erhältlich: Cranberries plus Kürbiskerne oder Cranberrypulver plus abwehrstärkende probiotische Bifidobakterien. Trinken Sie grundsätzlich viel und sorgen Sie für warme Füße. Klingen die Beschwerden nicht ab, gehen Sie nach spätestens drei Tagen zum Arzt.

Gefäßveränderungen und Arteriosklerose-Vorbeugung

Die weiblichen Hormone boten bis zum Eintritt in die Wechseljahre einen natürlichen Schutz vor Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) und Herzinfarkt. Mit dem Rückgang der Hormone tragen Frauen das gleiche Risiko für diese Erkrankungen wie Männer. Für sie gelten die gleichen Empfehlungen zur Vorbeugung:

- Radikalfänger sind Selen sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Lycopin in Tomatensaft, Vitamin E und C. Sie machen freie Radikale, die die Gefäßwände schädigen und Cholesterin in seine gefährliche Form überführen, unschädlich. Solche Oxidationsprozesse werden auch von Kakaoinhaltsstoffen gehemmt, die darüber hinaus auf den Blutdruck positiven Einfluss nehmen.
- Omega-3-Fettsäuren, die Sie mit hochwertigen kalt gepressten Pflanzenölen (wie z. B. Leinöl) und Seefisch auf schmackhafte Weise essen können, erhöhen den Schutzfaktor HDL (das „gute“ Cholesterin), senken das „schlechte Cholesterin“ und können entstandene Gefäßschäden reparieren.
- Knoblauch verbessert die Blutfließeigenschaften und verhindert so Gefäßeinlagerungen.

Osteoporose-Prophylaxe

So wie die Hormone Sie bisher vor dem Arteriosklerose-Risiko geschützt haben, so verhinderten sie einen stärkeren Abbau von Calcium aus den Knochen. Mit dem Rückgang der Hormone wird verstärkt Calcium aus dem Knochen ausgelagert, er wird eher brüchig. Vorbeugen können Sie dem Verlust an Knochenmasse, indem Sie ca. 1000 Milligramm Calcium pro Tag aufnehmen. Ebenso wichtig: ausreichend Vitamin D. Es steigert die Calciumaufnahme aus der Nahrung und die Einlagerung in die Knochen. Der Körper

bildet das Vitamin im Sommerhalbjahr durch die UVB-Strahlung der Sonne in ausreichender Menge selbst, in den Wintermonaten und generell bei älteren Menschen reicht die körpereigene Produktion häufig nicht aus.
Körperliche Aktivität ist ein weiterer wesentlicher Faktor für die Knochengesundheit. Vor allem Zug und Druck, den jeweils die Muskeln und Sehnen bei Bewegung auf den Knochen ausüben, veranlassen die Knochenzellen, neue Masse zu bilden. Schließlich hat auch das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers eine Bedeutung für die Knochengesundheit. Die Zufuhr genügend basischer Mineralstoffe verhindert, dass der Körper an seine Reserven, vor allem das Calcium, geht.

Weitere Tipps finden Sie im Ratgeber „Osteoporose“ aus Ihrem Reformhaus®.

Alles, was den Körper stärkt

Diese Naturheilmittel und -verfahren helfen gegen mehrere Beschwerden gleichzeitig:

- Nachtkerzenöl bietet dem Körper mit der Gamma-Linolensäure eine natürliche Vorstufe für körpereigene Hormone, die bei Bedarf daraus aufgebaut werden. So ist Nachtkerzenöl in der Lage, verschiedene Wechseljahrsbeschwerden wie Gereiztheit, Niedergeschlagenheit oder Hitzewallungen erträglicher zu gestalten. Ein besonderer Vorteil des Nachtkerzenöls ist seine Fähigkeit, für mehr Feuchtigkeit der Haut und der Schleimhäute zu sorgen.
- Ginseng hilft bei Stress, Überbeanspruchung, Nervosität, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen. Machen Sie eine vier- bis sechswöchige Kur, bei Bedarf wiederholen Sie sie nach vier Wochen.
- Johanniskraut hilft bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen. Die „Sonne für die Seele“ wirkt nach ca. zweiwöchiger Einnahme. Johanniskraut können Sie über lange Zeit anwenden. Frei verkäufliche Johanniskrautpräparate sind so dosiert, dass sie keinerlei Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben.
- Vitamin E ist als Hautschutzvitamin überall dort angezeigt, wo es um die Erhaltung eines frischen Hautbildes geht. Daneben lindert Vitamin E viele weitere Wechseljahrsbeschwerden, besonders Hitzewallungen, Nervosität, Herzklopfen, Schwindelgefühl, Kurzatmigkeit, Müdigkeit und Schlaflosigkeit. Es erfüllt außerdem wichtige Funktio-

nen als Arterienschutz-Vitamin, bei der Verbesserung der Herzleistung und beim Schutz vor Schadstoffen.

- Gelee Royale wird in der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin mit großem Erfolg bei fast allen Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt. Besonders Hitzewallungen und nervöse Erschöpfungszustände werden durch Gelee Royale abgemildert. Die Haut profitiert ebenfalls von der Fülle der wertvollen Inhaltsstoffe, die sonst nur der Bienenkönigin zuteil werden.
- Kneippsche Anwendungen wie Arm- und Fußbäder, aber auch Wechselduschen oder Ganzkörpergüsse wirken auf das nicht durch den Willen beeinflussbare vegetative Nervensystem. Dadurch werden übermäßiges Schwitzen und Hitzewallungen positiv beeinflusst, die Kreislauffunktion angeregt, die Durchblutung verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Alsiroyal® PLUS

Wechseljahre ohne Hormonpillen?

Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln 100 mg Soja-Isoflavone ist eine pflanzliche Unterstützung auf wissenschaftlicher Basis für die Frau ab 40. In einer der weltweit größten Studien bestätigten Frauen in den Wechseljahren im Durchschnitt:

75% weniger Hitzewallungen
77% weniger Nachtschweiß
73% weniger Reizbarkeit
78% besseren Schlaf
75% mehr Kraft und Energie

Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln 100 mg Soja-Isoflavone zur täglichen Nahrungsergänzung

Aus Ihrem Reformhaus

15270- 92 020

Was Sie sonst noch wissen sollten

Hautpflege, Schönheit

Damit Sie sich richtig wohl fühlen in Ihrer Haut, braucht auch sie jetzt Ihre besondere Aufmerksamkeit. Haut – und auch Schleimhäute – werden trockener. Gut versorgen können Sie Ihre Haut von innen und von außen:

- Trinken Sie ausreichend viel. Je mehr Flüssigkeit die Haut von innen bekommt, desto frischer sieht sie aus. Geeignete Getränke sind Kräuter- und Früchtetees, Gemüse- und Obstsäfte, Kokoswasser und Mineralwässer.
- Mit Nachtkerzenöl bleibt auch trockenere Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt. Die Gamma-Linolensäure liefert einen wichtigen Stoff zur Feuchtigkeitsregulierung der Haut und der Schleimhäute.
- Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Lotionen unter Ihrer Tages- und Nachtkosmetik. Bei starken Hitzewallungen verwenden Sie eher leichte, nährstoffreiche Cremes. Fettreiche Cremes können zu Hitzestaus auf der Haut führen. Lassen Sie sich zu Ihrem speziellen Hauttyp vom Fachpersonal im Reformhaus® beraten.
- Ausgiebiges Spazierengehen an der frischen Luft fördert die Durchblutung der Haut und tut der Seele gut.
- Pflegende Body-Lotions und wohlriechende Körperöle sorgen für ein angenehmes Hautgefühl nach dem Baden oder Duschen.

Und denken Sie daran, nicht auf faltenfreies Aussehen, sondern auf Ihre Ausstrahlung kommt es an. Und die kommt von innen!

Entspannen, sich wohl fühlen

Nichts hilft so sehr, das innere Gleichgewicht wiederzufinden, wie richtig auszuspannen, eben „die Seele baumeln“ zu lassen. Dadurch lassen sich körperliche Vorgänge positiv beeinflussen und der Geist findet Muße, unbewusst Wege zu gehen, die sich in der angespannten Alltagshektik im Verborgenen halten.

Neben den schon genannten Arzneipflanzen Johanniskraut, Ginseng, Lavendel und Melisse eignen sich eine Vielzahl von Entspannungs- und Meditationstechniken zur Erholung. Probieren Sie einfach aus, ob Ihnen Yoga, Tai Chi, Autogenes Training oder Malen, Musikhören oder Wandern besser gefällt. Entdecken Sie alte, lange nicht gepflegte Interessen wieder oder beginnen Sie etwas, was Sie schon lange

einmal haben tun wollen. Seien Sie neugierig auf neue Erfahrungen. Viele Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Privatinitiativen und auch die Akademie Gesundes Leben (Adresse S. 30) bieten Ihnen eine Vielzahl von interessanten Angeboten.

Sexualität

Mit dem Ende der Fruchtbarkeit ist nicht auch zwangsläufig das Ende der Sexualität erreicht. Viele Frauen beginnen noch einmal mit neuem Selbstbewusstsein, ihre Sexualität zu entdecken. Bis zum sicheren Eintritt der Menopause (s. Seite 5) schützen Sie sich und Ihren Partner vor ungewollter Schwangerschaft am besten mit Kondomen, Diaphragma, Vaginalring oder der Spirale. Die Pille sollten Sie nicht mehr einnehmen, da sie, genauso wie die Hormonersatztherapie, weibliche Geschlechtshormone enthält.

Doppelt wertvoll:
✓ Wechseljahre
✓ Knochengesundheit

100 mg Soja-Isoflavone

Menofemina Tabletten enthalten wichtige, auf den Bedarf der Frau in und nach der Menopause abgestimmte Nährstoffe mit einem hohen Anteil von 100 mg Soja-Isoflavonen. Soja-Isoflavone wirken sich positiv auf den Stoffwechsel während der Wechseljahre aus und können zu einer besseren Nährstoffversorgung der Knochen führen. Auf diese Weise unterstützen die Isoflavone ernährungsphysiologisch eine gesunde Knochensubstanz in den Wechseljahren.

Depot-Wirkung

Soja-Isoflavone werden über den Tag verteilt abgegeben

Die Menofemina Langzeit-Tablette gibt aufgrund eines speziell entwickelten Herstellungsverfahrens die Soja-Isoflavone wie ein Nährstoffspeicher über den Tag verteilt nach und nach frei.
So stehen die Langzeit-Isoflavone dem Körper über viele Stunden zur Verfügung.

RB_M_01

Mehr Informationen unter:
www.huebner-vital.de

Ideenreiche Rezepte

Zutaten für zwei Personen

Schlemmermüsli

Zutaten:

- 4 EL kernige Vollkornflocken
- 2 EL Weinbeeren
- 2 Becher Joghurt (à 150 g)
- 1 Apfel
- 1/2 Banane
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Tasse Himbeeren oder andere Früchte der Saison
- 1 Prise Bourbon-Vanille
- 1 EL Honig, Ahornsirup oder Vollzucker
- 1 EL leicht angeröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Flocken und Weinbeeren mit Joghurt verrühren. Ca. zehn Minuten quellen lassen. Apfel grob reiben, Banane fein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit den übrigen Früchten zu den Flocken geben.

Mit Vanille, Honig, Ahornsirup oder Vollzucker abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Feines Quarkdessert

Zutaten:

- 150 g Quark
- 100 ml Milch
- 4 EL Vollfrucht Mango oder Cranberry
- 1 Prise Bourbon-Vanillezucker
- 100 ml Schlagsahne

Zubereitung:

Quark mit Milch, Vollfrucht und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und locker unterziehen.

Tipp: Auch mit fruchtigem Brotaufstrich lassen sich herrliche Desserts zubereiten.

Schönheitsdrink

Zutaten:

- 350 ml Buttermilch
- 150 ml Aprikosennektar
- 1 Prise Delifrut
- 2 zerschnittene Minzeblätter

Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verquirlen.

Erfrischungsbowle

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Apfeltee
- 5 EL Frutilose
- 1 Prise Nelken
- 1 Stange Zimt
- Saft von 1 Zitrone
- 10 Melissenblätter

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren. Durchziehen lassen und gut kühlen.

Bunte Sauerkraut-rohkost

Zutaten:

- 250 g Frischkost-Sauerkraut
- 1 Apfel
- 2 EL Apfelsaft
- 1 Tomate
- 1/2 grüne Paprika
- 2 – 3 EL kaltgepresstes Rapsöl
- schwarzer Pfeffer
- 2 Wacholderbeeren, zerstoßen
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Sauerkraut klein schneiden, Apfel, Tomate und Paprika würfeln. Mit Apfelsaft, Öl, Pfeffer und zerstoßenem Wacholder vermengen. Mit Petersilie bestreuen. Diese Rohkost hilft bei träger Verdauung.

Tipps für die Küche

- Verarbeiten Sie Lebensmittel so frisch wie möglich.
- Lassen Sie frisches Obst und Gemüse nicht in zerkleinertem Zustand stehen oder im Wasser liegen und auslaugen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen oder Dünsten.
- Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach Keimgeräten, um Körner oder Samen auskeimen zu lassen.

Dressings für Frischkostzubereitungen

Zutaten für die pikante Variante:

- 3 EL Weinessig oder Balsamico-Essig
- 1/2 TL Senf
- 3 – 4 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 2 EL gehackte Salatkräuter
- Meersalz, Pfeffer
- evtl. Knoblauch

Zutaten für die nussige Variante:

- 1/2 Becher Sauermilch
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Nussmus
- 1 TL kaltgepresstes Nussöl
- 1 EL grob gehackte Nüsse
- je nach Geschmack 2 EL Fruchtsaft

Zubereitung:

Jeweils alle Zutaten miteinander vermischen.

Tipp: Wechseln Sie zwischen Blatt- und Knollengemüse und wählen Sie die Sorte nach Bekömmlichkeit aus. Dressings können auch mit saurer Sahne und Crème fraîche zubereitet werden. Sauermilchdressings sind fettärmer.

Energiesalat aus roten Linsen

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- Gemüsebrühe
- 1 Stengel Bleichsellerie
- 1 Birne
- 1/4 Salatgurke
- 1 Pck. Kresse
- 1 Becher Joghurt
- Kurkuma
- 1/2 TL Vollzucker
- 1 Prise Meersalz
- zerstoßener Koriander
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Linsen in Gemüsebrühe acht bis zehn Minuten kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Blechsellerie, Birne und Gurke in Würfel schneiden. Kresse abschneiden und waschen. Die übrigen Zutaten zu einer Sauce verrühren und mit Linsen und geschnittenem Gemüse vermischen.

Tipp: Auch mit Zwiebel, Knoblauch und kräftigen Gewürzen schmeckt dieser Salat.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Fertigmüsli mit Milch oder Sojadrink
- Cornflakes mit Sauermilch und Ahornsirup
- Gemüsestifte mit Kräuterdip
- Süßer Quark mit fruchtigem Brotaufstrich
- Knäckebrot mit vegetarischer Pastete oder Eischeiben auf Alfalfasprossen
- Sauermilch mit Vollfrucht und Sesam
- Karottensaft, dazu Roggenschnitten mit Hefeextrakt
- Apfelsalat mit Zimt und Vollzucker
- Milchmixgetränk mit Früchten
- Vollkornbrötchen mit Käse und Gurkenscheiben
- Getreide-Cappuccino mit Vollkornkeksen

Lauchcremesüppchen

Zutaten:

- 2 EL Mandelstifte
- 1 Stange Lauch
- 1/2 Zwiebel
- 20 g Reformhaus®-Margarine
- 1/2 Tasse Weißwein
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Mandelmus
- etwas glatte Petersilie

Zubereitung:

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett leicht anbräunen. Lauch vorbereiten, in Ringe schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Beides in heißer Margarine andünsten. Mit Weißwein angießen, fünf Minuten ohne Deckel einkochen lassen. Gemüsebrühe zugeben, ca. zehn Minuten köcheln, dann pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Mandelmus verrühren und zur Suppe geben. Nicht mehr kochen. In Suppenteller füllen, mit gehackter Petersilie garnieren und mit Mandelstiften bestreuen.

Tofu-Bratlinge

Zutaten:

- 300 g Tofu
- 1 große Möhre
- 1 – 2 Zwiebeln
- 2 Eier
- 1/2 Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian oder Maggikraut)
- 4 EL Vollkornsemmelbrösel
- Muskatnuss, Pfeffer
- Kokosfett oder Bratöl

Zubereitung:

Tofu mit der Gabel zerdrücken, Möhre grob raspeln, Zwiebeln fein würfeln. Mit Eiern, fein gehackten Kräutern, Vollkornsemmelbröseln und Gewürzen vermischen.
Sechs bis acht kleine, flache Bratlinge formen und in heißem Fett goldgelb braten.

Tofu-Würfel auf Honig-Kürbissauce

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 Zitrone
- 200 g blanchierte Kürbisstücke
- 1 EL Apfelessig
- 1 Prise Cayennepfeffer
- weißer Pfeffer
- Hefestreuwürze
- 4 EL kräftiger Honig
- 1/2 – 1 TL Speisestärke
- 300 – 400 g Trockenpflaumen ohne Stein
- 1 Stück frischer Ingwer
- Meersalz
- Kokosfett oder Bratöl

Zubereitung:

Tofu in der Sojasauce marinieren. Zitrone auspressen und mit pürierten Kürbisstücken vermischen. Apfelessig, Cayennepfeffer, Pfeffer, Hefewürze und Honig untermischen. Danach erhitzen und mit Speisestärke leicht andicken. Mit etwas Salz abschmecken. Pflaumen in kleine Würfel schneiden, Ingwer schälen, mit der Sauce vermischen. Tofu in Würfel schneiden und in heißem Fett goldgelb braten.
Die Tofuwürfel auf der Sauce anrichten.

Tofu-Sesam-Bratlinge

Zutaten:

- 80 g Tofu
- 1 kleine Zwiebel
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Ei
- 2 – 3 EL Vollkornsemmelbrösel
- 2 EL Sesam (ohne Fett leicht angeröstet)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL körniger Senf
- 1 Stängel Liebstöckel oder Petersilie
- Kokosfett oder Bratöl

Zubereitung:

Tofu mit der Gabel zerdrücken. Zwiebel schälen, klein würfeln, Möhre grob raspeln. Mit Ei, Semmelbröseln, Sesam, Meersalz, Pfeffer, Sojasauce, Senf und klein geschnittenem Liebstöckel oder Petersilie vermischen. Die Masse ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Dann 8 kleine, flache Bratlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp: Legen Sie die Bratlinge vor dem Verzehr auf ein Küchenpapiertuch. So sparen Sie Fett!

Reispfanne asiatisch

Zutaten:

- 120 g Rundkorn-Naturreis aus dem Reformhaus®
- ca. 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm großes Stück Ingwer
- 1 Wirsing
- 100 g Möhren
- 2 EL Erdnussöl
- 40 g gehackte Mandeln
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 4 EL Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 100 g Soja- oder Mungobohnensprossen
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung:

Reis in kochender Gemüsebrühe ca. 40 Minuten garen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, Wirsing waschen, vierteln, Strunk herausschneiden, in Streifen schneiden. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Mandeln darin hellbraun anrösten, herausnehmen und beiseite stellen.
Schalotte und Knoblauch mit Ingwer

anbraten. Wirsing und Möhren zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Reis, Sprossen und Mandeln untermischen. Mit Sojasauce beträufeln und servieren.

Rosmarinkartoffeln

Zutaten:

- ca. 500 g Kartoffeln
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Meersalz
- 2 EL Rosmarinnadeln

Zubereitung:

Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl bestreichen und mit Salz und Rosmarin bestreuen. Bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Statt mit Rosmarin können die Kartoffeln auch mit Paprika, Sesam, Kümmel oder Mohn bestreut werden.

Gemüse-Curry-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Soja-Geschnetzeltes oder Fleischwürfelart (Trockenprodukt)
- Gemüsebrühe
- Sojasauce
- 1 Zwiebel
- 250 g Porree (Lauch)
- 300 g Champignons
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 EL kaltgepresstes Sojaöl
- 1 – 2 TL Curry
- 2 TL Fünfgewürz
- 300 ml Gemüsebrühe
- etwas Speisestärke
- evtl. 1 Msp. Sambal Oelek

Zubereitung:

Das Einweichwasser mit etwas Gemüsebrühe und Sojasauce würzen und das Geschnetzelte nach Packungsbeilage vorbereiten. Zwiebel in Halbmonde, Porree in Ringe, Pilze in Scheiben schneiden und Paprika würfeln. Soja-Fleisch abtropfen lassen, in der Hälfte des Öls goldbraun anbraten und beiseite stellen. Gemüse und Pilze zugeben, ebenfalls anbraten und würzen.

2 EL der Gemüsebrühe mit etwas Speisestärke verrühren, das Gericht mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zuletzt mit der Speisestärke kurz aufkochen lassen, mit Sojasauce verfeinern und eventuell mit Sambal Oelek abschmecken.

Dazu Reis servieren oder direkt unterheben.

Blumenkohlauflauf mit Safransauce

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 300 g Blumenkohl
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 3 Eier, getrennt
- Meersalz, schwarzer Pfeffer, Muskatblüte
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1/2 EL Mehl
- 50 ml süße Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Safran

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen teilen, Stiele in feine Streifen schneiden und in kochender Gemüsebrühe bissfest garen. Gemüsebrühe für die Sauce zurückbehalten. Geschälte rohe Kartoffeln fein reiben, mit der Hälfte des Fettes, Eigelben und Gewürzen vermischen. Eiklar steif schlagen und unterheben.
Abgetropften Blumenkohl zugeben, vermischen, mit Käse bestreuen, in eine gefettete Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen.
Zwiebel und Knoblauch in restlichem Fett anbraten, Mehl zugeben. Mit ca. 100 ml Gemüsebrühe aufgießen. Sahne zugeben, mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, einige Minuten einkochen lassen. Safran unterrühren.
Auflauf mit der Sauce umgießen.

Tipp: Dazu passt panierter Tofu.

Weitere Informationen

Buchtipps

- **„Beschwerdefrei durch die Wechseljahre“,** Oppermann, Lebens-Baum Verlag
- **„Wechseljahre, Wechselzeit“,** Nissim, Orlanda Frauenverlag, Berlin
- **„Das Wechseljahrekochbuch“,** Erckenbrecht, pala Verlag
- **„Beckenboden. Wie Sie den Alltag zum Training nutzen“ ,** Lang-Reeves, Gräfe und Unzer, München
- Ratgeber **„Fasten und Ernährungskuren“** sowie **„Osteoporose“,** erhältlich im Reformhaus®

Adressen

- **Kneipp-Bund e.V.**
  Adolf-Scholz-Allee 6 – 8
  86825 Bad Wörishofen
  Tel.: 08247/3002-0
  www.kneippbund.de
- **Akademie Gesundes Leben**
  Gotische Straße 15
  61440 Oberursel
  Tel.: 06172/3009-822
  www.akademie-gesundes-leben.de
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
  Am Promenadenplatz 1
  72250 Freudenstadt
  Tel.: 07441/91858-0
  www.zaen.de