

EASY Wechseljahre

Pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene)

- ❑ **Leinsamen + Sesamsamen** (reich an Lignanen – haben eine östrogenähnliche Wirkung und wirken saft ausgleichend auf den sinkenden Östrogenspiegel)
- ❑ **Hülsenfrüchte** (enthalten Isoflavone, die im Körper ähnlich wie körpereigenes Östrogen wirken können)

Lebensmittel zur Unterstützung des Hormonhaushalts

- ❑ **Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Grünkohl** (helfen beim natürlichen Abbau überschüssigen Östrogens)
- ❑ **Süßkartoffeln** (reich an Beta-Carotin – regulieren Hormonschwankungen)
- ❑ **Omega-3-reiche Lebensmittel** wie Chiasamen, Leinsamen und Walnüsse fördern eine gesunde Fettverbrennung, aktivieren den Stoffwechsel, verbessern die Insulinsensitivität und wirken entzündungshemmend.
- ❑ **Avocados** (unterstützen die Hormonproduktion durch gesunde Fette)
- ❑ **Macawurzel** (adaptogenes Lebensmittel, für die hormonelle Balance)

Lebensmittel gegen Hitzewallungen

- ❑ **Grundregel:** Eine Ernährung, die reich an basischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Wildkräuter und Sprossen ist, kann helfen, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen und die Entgiftung unterstützen.
- ❑ **Salbeitee** (hilft besonders gegen Hitzewallungen)
- ❑ **Rotklee** (enthält Phytoöstrogene, die die Östrogenwirkung im Körper nachahmen und so Hitzewallungen lindern können).
- ❑ **Granatapfelsaft:** Granatapfel verfügt über entzündungshemmende Eigenschaften und ist reich an Antioxidantien und Phytoöstrogenen, die dabei helfen, Östrogenschwankungen auszugleichen.

Lebensmittel für eine gesunde Gewichtsregulation

- ❑ **Grundregel:** Eine wasserreiche und basenüberschüssige Ernährung mit viel frischem Pflanzlichem ist besonders vorteilhaft.
- ❑ **Obst, Gemüse, Sprossen und Wildkräuter** sind nährstoffreich, wasserreich und reich an Biophotonen, Enzymen und Antioxidantien.
- ❑ **Frisch gepresste Gemüsesäfte** am Morgen wirken hydrierend und liefern eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen.
- ❑ **Kohlenhydratarme Mahlzeiten am Abend** unterstützen den Körper dabei, Fett zu verbrennen und eine gesunde Verdauung zu fördern.
- ❑ **Ingwer und Bitterstoffe** fördern die Bildung der Verdauungssäfte und aktivieren den Stoffwechsel.

Lebensmittel für Stimmung & Schlaf

- ❑ **Walnüsse & Kürbiskerne** – Natürliche Quelle für Melatonin und Magnesium.
- ❑ **Kürbiskerne** – Reich an Tryptophan, einer Vorstufe von Melatonin.
- ❑ **Dunkle Schokolade** (enthält Magnesium und kann die Stimmung verbessern)
- ❑ **Haferflocken & Quinoa** – Komplexe Kohlenhydrate unterstützen die Serotoninproduktion und sorgen für eine entspannte Nachtruhe.
- ❑ **Proteinreiche Lebensmittel** (z. B. Linsen, Nüsse) liefern Bausteine für Neurotransmitter.

Lebensmittel, die Wechseljahrsbeschwerden verstärken!

Vermeide oder reduziere nach Möglichkeit:

- ❑ **Kaffee & Alkohol** (verstärken Hitzewallungen)
- ❑ **Zucker & isolierte Kohlenhydrate** (verstärken Stimmungsschwankungen und Entzündungen)
- ❑ **Tierische Fette & Milchprodukte** (können hormonelle Dysbalancen fördern)
- ❑ **Salzreiche Gerichte** (fördern Wassereinlagerungen)
- ❑ **Stark verarbeitete Lebensmittel** (arm an Nährstoffen und reich an Zusatzstoffen, Omega-6-Fettsäuren und ggf. Transfetten)