



Ernährungsratgeber für die Wechseljahre

Wichtige Nährstoffe, Lebensmittel & Kräuter für Dein Wohlbefinden



Kalzium – für starke Knochen

- 2–3 Portionen kalziumreiche Lebensmittel täglich
- Milchprodukte (Joghurt, Käse), grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl), kalziumreiches Mineralwasser
- Pflanzlich: Mandeln, Sesam, Tofu (mit Kalzium angereichert)

Vitamin D – für Knochen & Immunsystem

- Sonne tanken (10–20 Minuten täglich, unbedeckte Haut)
- Lebensmittel: Lachs, Hering, Eier, Pilze
- Bei Mangel: Supplemente nach Rücksprache mit Arzt

Magnesium – gegen Muskelkrämpfe & für starke Nerven

- Nüsse, Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne), Haferflocken
- Grünes Gemüse & Hülsenfrüchte

Eisen – gegen Müdigkeit & für Sauerstoffversorgung

- Rotes Fleisch in Maßen, Linsen, Kichererbsen, Spinat
- Eisenaufnahme wird durch Vitamin C verbessert (z. B. Orangensaft dazu trinken)

Omega-3-Fettsäuren – für Herz & Gehirn

- Fettreicher Fisch (Makrele, Lachs, Hering) 1–2 Mal pro Woche
- Pflanzlich: Leinöl, Chiasamen, Walnüsse

Phytoöstrogene – pflanzliche Hormone

- Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch, Edamame)
- Leinsamen, Kichererbsen, Linsen
- Vollkornprodukte

Hilfreiche Lebensmittel im Alltag

- Buntes Gemüse (viel Grün & Orange: Brokkoli, Spinat, Karotten)
- Obst mit vielen Antioxidantien (Beeren, Granatapfel, Äpfel)
- Ballaststoffreiche Lebensmittel (Hafer, Vollkorn, Hülsenfrüchte)
- Pflanzliche Proteine (Kichererbsen, Bohnen, Quinoa)

Kräutertees – sanfte Unterstützung

- Salbeitee – gegen starkes Schwitzen
- Melissentee – beruhigend & entspannend
- Hopfen- oder Baldriantee – hilfreich bei Schlafproblemen
- Frauenmanteltee – harmonisiert hormonelle Schwankungen

Tipp: Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Dich nicht nur körperlich, sondern auch emotional in den Wechseljahren. Sprich bei Bedarf mit Deiner Ärztin über eine individuelle Supplementierung.