



# Frauenpraxis Spiez

## Ernährungsbasics für die Wechseljahre

### Qualität vor Quantität

Der Körper hat mit zunehmendem Alter weniger Bedarf an Kalorien. Wer aufmerksam sein Hunger- und Sättigungsgefühl beobachtet, stellt fest, dass kleinere Portionen als früher genügen, um satt zu werden. Dankbar ist der Körper für gute Qualität, sprich regionale, saisonale und wenn möglich biologische Nahrungsmittel, denn diese enthalten in der Regel mehr Vitamine und Mineralstoffe als konventionelle Nahrungsmittel.

### Von was wie viel

Genau kann Ihnen dies nur Ihr Körper sagen.

Die Faustregel hierfür ist: Wenn Sie sich während, direkt nach und zwei Stunden nach einer Mahlzeit rundum wohl, satt und fit fühlen, haben Sie das für Sie Richtige gegessen.

Ihr Körper profitiert auf jeden Fall von viel Gemüse und frischen Kräutern, Hülsenfrüchten, guten kaltgepressten Ölen, Nüssen und Samen, geschroteten Leinsamen (pro Esslöffel ein Glas Wasser trinken!), Früchten und Beeren, Vollkornprodukten, Eiern, sowie Eiweiss (siehe unten).

Ihr Körper dankt es Ihnen, wenn Sie wenig Weissmehl, Rohrzucker, Alkohol, Kaffee, Wurstwaren und Fertiggerichte zu sich nehmen und viel trinken (stilles Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees).

### Blutzucker stabil halten

Hormonell die Balance zu halten, ist für den Körper einfacher, wenn Sie Ihren Blutzucker stabil halten.

Dies gelingt, wenn Sie:

- zu jeder (Zwischen)mahlzeit Eiweiss essen wie Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, weil diese vom Körper langsamer verdaut werden als Kohlenhydrate
- Weissmehl und Rohrzucker möglichst meiden oder nur wenig und zusammen mit Eiweiss essen
- essen sobald wieder Hunger aufkommt und nicht erst, wenn der Hunger schon gross ist

### Verdauungsfreuden

Trinken Sie morgens als erstes eine Tasse warmes Wasser für guten Stuhlgang.

Nutzen Sie Ingwertee für ein gutes Verdauungsfeuer: 1cm frische Ingwerwurzel auf eine grosse Tasse Wasser, 10-20 Minuten leicht köcheln lassen, abseihen mit Zitrone oder/und Honig geniessen.

Ihre Leber dankt Ihnen einige Spritzer Zitrone in Ihrem Morgenwasser, einen rhythmischen Lebenswandel und Mittagspausen in der Horizontalen.

Ihre Verdauungssäfte fliessen, wenn Sie Bitteres wie Rucola, Chicoree, Artischocken oder Löwenzahn geniessen. Essen Sie die Hauptmahlzeit des Tages morgens oder mittags und abends nur etwas Leichtes.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

