

Gisa Bühner-Lucke

# Wechseljahre

Positiv und entspannt in eine neue Lebensphase

**humboldt**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Wechseljahre – Die umgekehrte Pubertät</b> .....	9
<b>2 Was tut sich da im Körper?</b> .....	19
2.1 Der Tanz der Hormone .....	27
<b>3 Unbefangen in einen neuen Zeitabschnitt</b>	33
<b>4 Wenn Probleme auftreten</b> .....	37
<b>5 Hilfe bei Beschwerden</b> .....	58
5.1 Hitzewallungen .....	61
5.2 Starke und unregelmäßige Blutungen .....	78
5.3 Blasenprobleme .....	84
5.4 Haut- und Schleimhautveränderungen .....	88
5.5 Osteoporose .....	93
5.6 Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit .....	107
5.7 Depressive Verstimmungen .....	115
5.8 Schlafstörungen .....	121

<b>6 Ernährung in den Wechseljahren . . . . .</b>	<b>124</b>
<b>7 Hormontherapie – ja oder nein? . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>8 Körper und Seele auf Trab bringen . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>9 Lust und Liebe neu erleben . . . . .</b>	<b>162</b>
<b>10 Damit Sie sich wohl fühlen . . . . .</b>	<b>169</b>
<b>11 Zum Schluss . . . . .</b>	<b>172</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>173</b>
<b>Nützliche Internet-Adressen . . . . .</b>	<b>174</b>

## 6 Ernährung in den Wechseljahren

Bei allen Befindlichkeiten oder Beschwerden während der Wechseljahre – überhaupt während des gesamten Lebens – spielt die Ernährung eine tragende Rolle. Je ausgewogener Sie essen, desto besser kommen Sie durch das Klimakterium. Ausgewogen heißt: wenig Fett und Zucker, viele Ballaststoffe, genügend Vitamine und Mineralstoffe. Dann brauchen Sie auch nicht um Ihr Gewicht zu fürchten, wovor ja viele Frauen Angst haben. Ich habe es im Kapitel „Wenn Probleme auftreten“ bereits angesprochen: Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf, da der Stoffwechsel langsamer arbeitet. Während Sie bis zum Alter von 33 Jahren 100 Prozent an Kalorien benötigen, sinkt der Bedarf zwischen 33 bis 55 Jahren um zehn Prozent. Zwischen 55 und 75 Jahren sogar um 15 Prozent und ab 75 Jahren dann noch einmal um zehn Prozent.

**Wenn Sie berücksichtigen, dass Ihr Stoffwechsel im Alter langsamer arbeitet und Sie deshalb weniger Kalorien benötigen, bereitet Ihnen das Gewicht keinen Kummer.**

An folgendem Beispiel will ich Ihnen das verdeutlichen: Der Kalorienbedarf einer 30-Jährigen liegt bei leichter sitzender Tätigkeit bei 2 200 kcal täglich. Fünf Jahre später reduziert sich der Bedarf um zehn Prozent auf 1 980 kcal. Wenn die Dame das Alter von 55 erreicht hat, benötigt sie

nur noch 1 680 Kalorien, also 15 Prozent weniger. Und mit 75 Jahren ist nur noch eine Zufuhr von 1 500 kcal notwendig. Zusammengezählt reduziert sich also die Kalorienmenge um 700 kcal. Das ist eine ganze Menge. Wer das ignoriert, wird mit kneifendem Hosen- und Rockbund bestraft. Testen Sie doch selbst einmal, wie Ihr derzeitiges Gewicht einzustufen ist. Als Richtwert für die Berechnung des Gewichtes gilt der BMI, der Body-Mass-Index.  $BMI = \text{Gewicht in Kilogramm, geteilt durch Körpergröße im Quadrat}$ . Beispiel: Sie wiegen 65 Kilogramm und sind 1,63 groß. Berechnung: 65 (Gewicht) geteilt durch 2,6569 (Körpergröße im Quadrat) ergibt einen BMI von 24. Damit liegen Sie im Normbereich.

Grundsätzlich sollten Sie versuchen, Ihr Normalgewicht zu halten oder es anzustreben. Ihr gesamter Körper profitiert davon. Die Gelenke werden geschont (Sahnetorte und Co. gehen sehr wohl auf die Gelenke!), Herz und Kreislauf werden nicht überlastet. Außerdem Hand aufs Herz: Sie fühlen sich einfach auch besser, sind vitaler und bewegungsfreudiger. Zudem senken Sie mit einer bewussten Ernährung Ihr Brustkrebsrisiko.

Raufen Sie sich nicht gleich die Haare: Gesund essen ist einfacher als Sie denken, und es schmeckt obendrein auch besser als Sie befürchten. Im Prinzip ist die Ernährungsempfehlung für Sie genau die gleiche wie für jüngere Menschen. Ausreichend gesunde Kohlenhydrate und Eiweiß, wenig

Fett. Nur heißt es jetzt: von allem etwas weniger. Kohlenhydrate sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Chemisch betrachtet sind Kohlenhydrate nichts anderes als Zucker, von denen es unterschiedliche Arten gibt.

Zum einen gibt es den Einfachzucker, dazu gehören Trauben-, Frucht- und Schleimzucker. Zum anderen den Zweifachzucker, zu dem Malz-, Haushalts- und Milchezucker zählen. Zu den Vielfachzuckern werden Stärke und Glykogen gerechnet.

Besonders ungünstig sind Haushalts-, Trauben- und Malz-zucker. Sie gehen rasch ins Blut und lassen den Blutzucker schnell ansteigen. Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus, das den Zucker in die Körperzellen befördert. Daraufhin sinkt der Blutzucker wieder. Resultat: Sie sind schon wieder hungrig. Das lässt sich vermeiden, wenn Sie sich an Vollkornprodukte halten, die sind reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen. Kaufen Sie Vollkornbrot und Vollkornnudeln. Essen Sie Ihr Müsli mit Vollkornflocken.

Gesunde Kohlenhydrate sind auch in Kartoffeln, Gemüse und Obst enthalten. Vorsicht geboten ist bei den heiß geliebten Süßigkeiten aller Art. Machen Sie möglichst einen Bogen um solche Kalorienbomben wie Kuchen, Pralinen, Schokolade, gesüßte Getränke oder Knabbereien. Aber der Verzicht auf Süßigkeiten fällt vielen schwer. Erlegen Sie sich deshalb kein totales Verbot auf, das führt nur irgendwann zu unkontrolliertem Essen. Gönnen Sie sich besser hin und wieder eines Ihrer Lieblings Süßigkeiten als Belohnung. Was

Sie jedoch umgehend tun können, um Kalorien zu sparen: statt Zucker im Kaffee oder Tee Süßstofftabletten nehmen, denn ein Gramm Zucker beglückt uns immerhin mit vier Kalorien.

Der zweite wichtige Baustein unsere Ernährung ist Eiweiß, auch als Protein bekannt. Eiweiß ist ein Multifunktions-talent. Es ist Bestandteil von Organen, Knochen, Haut, Haar und Muskeln. Es ist am Auf-, Ab- und Umbau unserer Zellen maßgeblich beteiligt. Enzyme, Hormone und Abwehrzellen bestehen aus Eiweiß. Außerdem ist es für den Eisen- und Fetttransport im Blut zuständig. Den täglichen Bedarf an Eiweiß gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit 46 g pro Tag für Frauen zwischen 51 und 65 Jahren an, danach sinkt er auf 44 g täglich. Der Bedarf ist nicht schwierig zu decken. Proteine finden sich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten. Hier ist jedoch wieder Zurückhaltung angesagt. Gerade Fleisch, Wurst und Milchprodukte können sehr fetthaltig sein. Diesbezüglich sollten Sie also auf den Gehalt achten und fettarmen Produkten den Vorzug geben. Sehr gute und gleichzeitig fettarme Eiweißlieferanten sind Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Soja. Beim dritten und wichtigsten Baustein unserer Ernährung handelt es sich um Fette, die aus Glycerin und Fettsäuren bestehen. Mit neun Kalorien pro Gramm Fett liefern sie die meiste Energie von allen Basisnährstoffen. Sie dienen zudem als Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Unser Organismus kann diese Vitamine nur unter Zuhilfenahme der Fette verwerten.

Der tägliche Fettbedarf liegt bei einem Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Es ist allerdings hinlänglich bekannt, dass wir schon seit Jahrzehnten viel zu viel Fett verzehren, was sich entsprechend auf den Körperumfang auswirkt. Das Problem mit den Fetten ist, dass sie gut schmecken, sie sind hervorragende Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Dieser Nebeneffekt verführt zu vermehrtem Fettkonsum, weil „es doch so gut schmeckt“ und hat weitreichende Folgen: Der Anteil übergewichtiger Kinder und Erwachsener nimmt erschreckend zu, und damit steigen auch die Kosten unseres Gesundheitssystems, denn derartiges Übergewicht bleibt nicht ohne gesundheitliche Konsequenzen. Schon 15-Jährige leiden heute aufgrund ihres Übergewichtes unter Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Gelenkschäden.

Es ist aber nicht nur eine Frage, wie viel Fett man isst, sondern auch, welches. Unterschieden wird generell zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Fette bestehen aus Fettsäuren mit einer oder mehreren chemischen Doppelbindungen. Hier wiederum gibt es die gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Die gesättigten sind am gefährlichsten, weil sie sofort in die Fettdepots wandern. Ungesättigte Fettsäuren hingegen werden bei Bauprozessen im Körper benötigt und liefern dafür wichtiges Material. Hinzu kommt die Unterscheidung zwischen einfach ungesättigten und doppelt oder mehrfach ungesättigten Fett-

säuren. Für den Körper am wichtigsten sind die zwei- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, da er sie nicht selbst herstellen kann, diese Fette aber als Transportmittel zu jenen Zellen benötigt, die Energie brauchen. Deshalb nennt man sie auch essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren. Fast alle Lebensmittel enthalten die Fette aller drei Kategorien, also gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte. Die gefährlichen gesättigten überwiegen in tierischen Nahrungsmitteln und Milchprodukten.

**Greifen Sie in allen Bereichen der Lebensmittel zu fettarmen Produkten.**

Im praktischen Alltag heißt das für Sie: Lassen Sie die Finger von den gesättigten Fettsäuren, das sind Dickmacher erster Güte. Leider aber eben auch die Hauptfettquelle, als da sind Wurst, Fleisch, gehärtete Fette wie Butter und Kokosfett, fette Käsesorten und fette Milchprodukte. Also gilt auch hier: Geben Sie fettarmen Produkten wie Geflügel und Wild den Vorzug. Überhaupt sollten Sie Fleisch und Wurst nicht täglich auf den Tisch bringen. Zweimal wöchentlich ist mehr als ausreichend.

Die ungesättigten Fettsäuren sind in der Hauptsache pflanzlichen Ursprungs und in Nüssen, Samen, Getreide und Blattgemüse enthalten. Zu den bekanntesten unter den einfach ungesättigten Fettsäuren gehört inzwischen das Olivenöl, dessen hoher Verbrauch in den Mittelmeerländern zu deutlich weniger Herz-Kreislaufkrankungen führt als bei uns.

Auch Rapsöl, Avocados und Nüsse sind mit diesen gesunden Fettsäuren gesegnet. Wer gesundheitsbewusst is(s)t, sollte zum Kochen und Braten nur solche Öle verwenden. Auch als Brotaufstrich gibt es inzwischen Margarine, die Olivenöl enthalten. Avocados und Nüsse haben den Nachteil, dass sie zwar gesund sind, man wegen des hohen Fettgehaltes aber nicht allzu viel davon essen kann.

Die Stars unter den gesunden Fetten sind die mehrfach ungesättigten, die Omega-3-Fettsäuren. Sie sind enthalten in Lein-, Soja-, Hanf-, Walnuss- und Weizenkeimöl und Seefischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Heilbutt und Sardine. Den Omega-3-Fettsäuren werden positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System zugeschrieben, außerdem verhindern sie Arteriosklerose. Schon ein Teelöffel Leinöl deckt Ihren Tagesbedarf. Wenn Sie außerdem noch zwei- bis dreimal pro Woche Fisch essen, sind Sie gut versorgt.

Zu den absolut gesundheitsschädlichen Fetten gehören die sogenannten Transfettsäuren. Als gesichert gilt, dass sie den LDL-Spiegel, also das sogenannte schlechte Cholesterin, in die Höhe treiben, da der Körper diese Fette nur schwer abbauen kann. In der Folge kommt es zu Herzinfarkt und Schlaganfall. Sie stehen außerdem im Verdacht, Krebs auszulösen, für Allergien verantwortlich zu sein und das Immunsystem zu schädigen.

Bei den Transfettsäuren handelt es sich um ungesättigte Fettsäuren, die chemisch verändert wurden. Bei diesem

Prozess, den man Hydrogenierung nennt, entstehen aus flüssigen Ölen feste Fette. Da dieses Fett nicht ranzig wird, ist es natürlich für die Nahrungsmittelindustrie von großem Interesse. Besonders hohe Mengen sind in frittierten Produkten und Backwaren zu finden, wie Pommes, Tiefkühl-Pizzen, Chips, Keksen, Crackern, Berlinern, Kuchenmischungen, panierten Hühnerbrüsten, Croissants, Müsli- und Schokoriegeln, harten Backmargarinen, Sonnenblumenmargarinen, Nuss-Nougat-Cremes. Um Fastfood-Restaurants sollten Sie einen großen Bogen machen, denn dort finden sich in der Regel die meisten Transfette. Während in den USA seit Anfang 2006 alle Lebensmittel, die mehr als 0,5 g Transfette enthalten, gekennzeichnet werden müssen, ist das in Deutschland noch nicht der Fall. Allerdings haben viele Nahrungsmittelhersteller reagiert und produzieren inzwischen transfettfrei. Wenn Sie Produkte finden, auf denen „transfettfrei“ oder „enthält keine Transfette“ oder „frei von gehärteten Fetten“ steht, können Sie diese getrost in den Einkaufswagen legen. Hände weg von Nahrungsmitteln, auf denen „pflanzliche Öle, gehärtet“ zu lesen ist. Bei Margarinen auf die Bezeichnung „ungehärtet“ achten.

Um Ihnen das Einkaufen zu erleichtern, sehen Sie in der nachfolgenden Tabelle, um welche Lebensmittel Sie bezüglich des Fettes einen großen Bogen machen sollten und bei welchen die Ampel auf grün steht.

## Wichtig zu wissen!

Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Milchprodukte</b>	
Milch mit maximal 1,5 % Fettanteil, Magerquark, magere Joghurtsorten, Käsesorten mit maximal 30 % Fett, Butter, Schweineschmalz, Kokosfett	Vollmilch mit mehr als 3,5 %, Sahne, Crème fraîche, Creme double, alle Käsesorten über 45 %
<b>Fleisch</b>	
Geflügel wie Pute, Hähnchen, Fasan, Entenbrust (aber ohne Haut), Wild, Kalb, Schwein (Filet)	Fettdurchzogene Teile wie Nackenstücke, Schweinebauch, Gemischtes Hack, Innereien, paniertes Fleisch, Fleischkonserven
<b>Wurst</b>	
Sorten ohne Fettrand, Roastbeef, Putenbrust, Corned Beef, Geflügelwurst, Lachsschinken	Leberwurst, Speck, Fleischwurst, Salami, Pasteten
<b>Fisch</b>	
Alle fettreichen Seefische (wegen Omega 3): Steinbeißer, Hecht, Felchen, Seezunge, Scholle, Steinbutt, Forelle, Flunder, Seelachs, Rotbarsch, Dorsch, Heilbutt, Schellfisch, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Zander	Fisch in Dosen (mit Soßen), Kaviar, Krusten- und Schalentiere (viel Cholesterin)
<b>Getreideprodukte</b>	
Vollkornbrot und -nudeln, Vollkornflocken, ungeschälter Reis	Croissant, Weißbrot und -brötchen, Sahne- und Cremekuchen, Süßes aus Mürbeteig, Käsegebäck
<b>Naschwerk</b>	
Pudding und Süßspeisen aus fettarmer Milch, Fruchteis, Sorbets, entölter Kakao	Cremes, Milch- und Sahneeis, Vollmilchschokolade, Nuss-Nougat-Sahneprodukte, Pralinen

Mit dieser doch recht beachtlichen Anzahl an Lebensmitteln können Sie sich während des Klimakteriums – und darüber hinaus – problemlos gesund ernähren. Es gibt aber noch weitere Nahrungsmittel, die ich Ihnen ans Herz legen möchte, die ganz andere Vorzüge haben, als nur fett- oder kalorienarm zu sein. Zu Beginn des Kapitels „Hitzewallungen: Kräuter und Co. gegen Wallungen“ habe ich kurz die Phytohormone gestreift. Diese Phytohormone wurden schon im 18. Jahrhundert entdeckt und sind seither immer wieder Gegenstand der Forschung. Dennoch ist das Geheimnis um die pflanzlichen Botenstoffe noch nicht vollständig erforscht. Bekannt ist inzwischen, dass die Pflanzenhormone den menschlichen Hormonen recht ähnlich sind. Zumindest so ähnlich, dass sie von unserem Körper als gleichberechtigt wahrgenommen werden und darum auch entsprechende Aufgaben übernehmen können. Es gibt Phytohormone, die Östrogene enthalten, andere Progesterone und wieder andere regen die Bildung körpereigener Hormone an.

**Aufgrund ihrer Ähnlichkeit mit den menschlichen Botenstoffen werden die Phytohormone von unserem Körper als gleichberechtigt wahrgenommen.**

Sie werden gleich lesen, wie viele Nahrungsmittel es gibt, die Hormone enthalten. Insofern können Sie Ihren Ernährungsplan abwechslungsreich gestalten, ohne das Gefühl zu haben, immer das Gleiche essen zu müssen. Sie sollten

unbedingt bei den natürlichen Nahrungsmitteln bleiben und nicht zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Im Kapitel „Hilfe bei Beschwerden“ habe ich Ihnen bereits eindringlich geschildert, wie gefährlich es sein kann, die auf dem Markt angebotenen Phytohormone zu nehmen. Lassen Sie sich nicht von den Versprechungen und der einfachen Handhabung – Tablette schlucken und fertig – blenden. Diese isolierten Pflanzenhormone haben einen beträchtlichen Einfluss auf das Hormongeschehen und können u. a. die Entwicklung von Brustkrebs begünstigen. Deshalb rät das Bundesinstitut für Risikobewertung davon ab, solche Präparate einzunehmen. Außerdem können Sie mit Pillen beim besten Willen kein schmackhaftes Menü auf den Tisch bringen.

Je nachdem, welche Beschwerden bei Ihnen vorliegen, ist es sinnvoll, entweder den Progesteronmangel oder den Östrogenmangel auszugleichen. Bei verminderter Progesteronproduktion, der vorwiegend in der Prämenopause auftritt, kommt es zu Müdigkeit, Gewichtszunahme vor der Menstruation, zu Anschwellungen im Bauch- und Brustbereich. Sie können reizbar und aggressiv werden und zu Zornesausbrüchen neigen.

Bei nachlassendem Östrogenhaushalt können sich ab der Perimenopause Schlafstörungen, schmerzhafter Eisprung und trockene Schleimhäute bemerkbar machen. Sie reagieren empfindlich, sind „nah am Wasser gebaut“ und neigen zu depressiven Verstimmungen. Sowohl in der Prä- als

auch während der Perimenopause werden Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden und Gewichtszunahme beobachtet.

Während der ersten Phase der Wechseljahre, also der Prämenopause, sind vor allem progesteronhaltige Nahrungsmittel hilfreich, beginnende Beschwerden zu lindern. In der folgenden Tabelle finden Sie in alphabetischer Reihenfolge einen Überblick über progesteronhaltige Gemüse- und Obstsorten sowie von Getränken, Kräutern, Salaten, Getreidearten und Gewürzen. Manchen Lebensmitteln werden Sie auch bei den östrogenhaltigen Nahrungsmitteln wieder begegnen, da sie sowohl Progesteron als auch Östrogene enthalten.

Bevor Sie sich die umfangreiche Liste zu Gemüte führen, noch ein Hinweis: Frauen, die bereits an einer hormonabhängigen Krebserkrankung leiden, sollten ihren Arzt fragen, ob der Verzehr von hormonhaltigen Nahrungsmitteln, insbesondere von Sojaprodukten, die stark östrogenhaltig sind, für sie unbedenklich ist.

**In der ersten Klimakteriumsphase sind vor allem progesteronhaltige Lebensmittel wichtig, danach die östrogenhaltigen.**

	Progesteronhaltige Nahrungsmittel		Östrogenhaltige Nahrungsmittel	
<b>Gemüse</b>	Alfalfasprossen	Kürbis	Ackerlauch	Gurken
	Bohnen	Linsen	Alfalfasprossen	Karotten
	Chinesische Yamswurzel (ähnelt der Süßkartoffel)	Mais	Amaranth (Blätter werden als Gemüse gegessen, die Samen dienen als Getreideersatz bei Glutenunverträglichkeit)	Kartoffeln
		Mungobohnen		Kichererbsen
	Erbsen	Sellerie		Kürbis
	Gurken	Soja		Mais
	Karotten	Spargel		Mungobohnen
	Kartoffeln	Tomaten		Sellerie
<b>Obst</b>	Ananas	Papaya	Ananas	Granatapfel
	Bananen	Pfirsiche	Apfel	Himbeeren
	Brombeeren	Sauerkirschen	Aprikosen	Kokosnüsse
	Datteln	Wassermelonen	Avocados	Papaya
	Erdbeeren	Zitronen	Bananen	Pfirsiche
	Feigen	Zwetschgen	Brombeeren	Sauerkirschen
	Kokosnuss		Datteln	Wassermelonen
			Erdbeeren	Zitronen
		Feigen	Zwetschgen	

	Progesteronhaltige Nahrungsmittel		Östrogenhaltige Nahrungsmittel	
<b>Getreide, Nüsse, Samen</b>	Buchweizen	Haselnüsse	Buchweizen	Leinsamen
	Hafer	Mandeln	Edelkastanien	Mandeln
	Leinsamen	Pistazien	Erdnüsse	Pistazien
	Reis	Sesam	Hafer	Sesam
	Sesam	Sonnenblumenkerne	Haselnüsse	Sonnenblumenkerne
	Weizen			
	Erdnüsse			
<b>Salate, Kräuter, Gewürze</b>	Frauenmantel	Mönchspfeffer	Bockshornklee	Lorbeerblätter
	Honigklee	Nachtkerze	Brennesselwurzel	Nachtkerze
	Knoblauch	Portulak	Gartenkresse	Portulak
	Kopfsalat	Schafgarbe	Ginseng	Rotklee
	Küchenschelle	Wasserkresse	Hopfen	Salbei
	Meerrettich	Weinrebe	Johanniskraut	Schafgarbe
			Knoblauch	Senf
			Kopfsalat	Traubensilberkerze
			Löwenzahn	
<b>Getränke</b>	Kaffee		Kaffee	
	Kakao		Sanddornsaft	
	Schwarztee		Schwarztee	

Einerseits ist man überrascht festzustellen, wie umfangreich die Liste der hormonhaltigen Nahrungsmittel ist. Andererseits stellt sich die Frage, warum eigentlich nicht alle Pflanzen Phytohormone enthalten. Ganz einfach: Das hängt mit den unterschiedlichen Pflanzengattungen zusammen. Phytohormone kommen nur in den sogenannten Höheren Pflanzen vor, auch als Landpflanzen bezeichnet. Diese Pflanzen haben einen komplizierteren Aufbau und benötigen für ihre Fortpflanzung Hormone. Im Gegensatz zu den Niederen Pflanzen, die ohne auskommen. Ähnlich wie beim menschlichen Hormonsystem transportieren die Phytohormone ihre Botschaft von Zelle zu Zelle oder von Zelle zu Organ. Die Hormone regulieren im wechselseitigen Zusammenspiel das Wachstum und die Entwicklung der Pflanze.

Nach dieser langen Liste an Nahrungsmitteln dürfte es Ihnen sicherlich nicht mehr allzu schwer fallen, sich gesund, aber dennoch abwechslungsreich zu ernähren. Auch sind die Lebensmittel bei näherer Betrachtung gar nicht so exotisch, dass sie a) hier nicht zu bekommen wären und b) auf völliges Unverständnis in Ihrer Familie stoßen dürften. Höchsten die Sojabohne. Aber vielleicht essen Sie und Ihre Lieben ohnehin schon Sojaprodukte, weil sich vielleicht die ganze Familie vegetarisch ernährt. Falls nicht, es lohnt sich auf jeden Fall, diese Bohne kennen zu lernen, da Soja vielseitig einsetzbar und geschmacklich sehr variantenreich verarbeitet werden kann.

Immerhin gelingt es Ihnen auf diese doch recht simple Weise, Ihren hormonellen Problemen während der Wechseljahrsbeschwerden ein Schnippchen zu schlagen. Außerdem beeinflussen Sie mit der Auswahl der Lebensmittel Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt Ihre Lebenserwartung.

Wie groß der Einfluss der Ernährung tatsächlich ist, zeigt sich am Speiseplan langlebiger Völker. In den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts war der britische Armee-Arzt Robert McCarrison im Himalaya stationiert und lernte das Volk der Hunza kennen. Die Menschen waren alle schlank, kannten kaum Krankheiten und Gebrechen und wurden durchweg sehr alt. McCarrison fand heraus, dass sie sich überwiegend von Gemüse, Obst, Sprossen, Sojaprodukten, Getreide und Fisch ernährten. Menschen, die 100 Jahre und älter werden, gibt es jedoch nicht nur im Himalaya. Auch auf Kreta, in den Anden und im Pazifik entdeckten Forscher Menschen, die ganz offensichtlich aufgrund ihrer Ernährung ein enormes Lebensalter erreichen. Interessanterweise ähnelt sich die Ernährung der agilen Senioren, gleichgültig in welchem Zipfel der Erde sie wohnen. Ihre Ernährung besteht vorwiegend aus Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten, sie ist sehr fett- und salzarm, gewürzt wird vorwiegend mit Kräutern. Fleisch wird selten bis gar nicht gegessen, Fisch zwei- bis dreimal pro Woche. Sie sehen, gesunde Ernährung lohnt sich.

Zurück zu den Hormonen. Um sie geht es auch im nächsten Kapitel, wenngleich um eine ganz andere Art, um die äußerst umstrittenen synthetisch hergestellten Hormone und um die Hormonersatztherapie, kurz HET genannt.