

Wenn man in die Jahre kommt...

Wechseljahre (Klimakterium, Abänderung) einer Frau

Ein Lebensabschnitt, der in der Regel zwischen dem 45. Und 55. Lebensjahr beginnt. Völlig unvorbereitet treten unangenehme Symptome wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, trockene Schleimhäute und Gewichtszunahme..., auf.

Charlotte Kaminsky

Also eine grosse «Abänderung» im Leben der Frau, in der sich der Hormonhaushalt grundlegend verändert. Die Eierstöcke stellen ihre Funktion langsam ein. Zuerst fällt das Progesteron mehr ab und der Östrogenspiegel erhöht sich, danach wird die Produktion des Östrogens völlig eingestellt.

Manche Frauen haben das Glück, die Wechseljahre relativ beschwerdefrei zu durchlaufen, andere greifen auf Medikamente oder eine Hormonsubstitution zurück, um die auftretenden Beschwerden zu lindern. Nicht jede Frau verträgt Hormone gut. Dazu kommt die Angst an Gewicht zuzulegen. Auch ich war der Überzeugung, mich mit dem Schicksal und den Folgen der Wechseljahre abfinden zu müssen... Nein und nochmals nein!

Mit Hilfe einer Ernährungsumstellung und der Zugabe von verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln habe ich mein Wohlbefinden und Wohlfühlgewicht wieder erreicht. Sicherlich gehört dazu eine Portion Selbstdisziplin, aber es hat sich gelohnt.

Mikronährstoffe

Was ist die natürliche Waffe gegen alle diese Symptome? So einfach ist es nicht, für jede Frau einen individuellen Bedarf an Nährstoffen herauszufinden. Es gibt eine moderne Methode der Blutanalyse, die unter Berücksichtigung verschiedener Erkrankungen, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, der körperlichen Verfassung, Allergien, Medikamenten, Zyklustagen, Grösse, Gewicht, Blutdruck usw., den Nährstoffbedarf zu ermittelt. Mikronährstoffe übernehmen in jeder einzelnen der Billionen von Zellen im Körper alle wichtigen Aufgaben. Die Kontraktion von Muskelfasern, die Impulsübertragung in Nervenzellen und Geweben, die Produktion von Hormonen, Neurotransmittern, die Regulation des Immunsystems und unzählige weitere Funktionen hängen von einer steti-



gen und ausgewogenen Versorgung mit diesen Nährstoffen ab.

Unter unseren heutigen Ernährungsumständen und Gewohnheiten ist allen Frauen (auch Männern) zu empfehlen, eine ausgewogene Mikronährstoff-Kombination, die nach Konstitution zusammengestellt werden kann, einzunehmen.

Coenzym Q10

Als «Wundermittel» hat sich in den letzten Jahren ein Coenzym, Q10 genannt, erwiesen. Bis zum ca. 26. Lebensjahr wird es massiv in den Mitochondrien der Zelle gebildet, danach lässt die Produktion mit dem Alterungsprozess rapide nach und wird nach und nach eingestellt. Q10 hilft bei mangelnder Vitalität, stärkt das Immunsystem, hilft bei Gewichtsabnahme und schützt die Körperzellen gegen schädliche freie Radikale. Es bildet aufgrund seiner Funktion und Wirkweise in der Zelle einen Herzschutz und bremst den Alterungsprozess aus. In den Wechseljahren hilft es hauptsächlich gegen verschiedene Symptome, wie z.B. Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Depressionen.

Natürliche Quellen für Q10 sind in kleinen Mengen in vielen Lebensmitteln zu finden. Z.B. Sojabohnen, Walnüsse, Mandeln, Fleisch, Makrelen, Sardinen, Weizenkeime, Bohnen, Spinat, Kohl und Knoblauch enthalten es.

Die zuzuführende Menge richtet sich nach dem individuellen Be-

darf, je nach Alter, Beschwerden und Lebensbedingungen. Erfolgreich wurde Q10 bei verschiedenen Erkrankungen eingesetzt wie z.B. AIDS, Allergien, Angina Pectoris, Bluthochdruck, Chronische Erschöpfungszustände und Lungenerkrankungen, Stress, Burnout, Diabetes, Fettleibigkeit, Herzinsuffizienz, Ischämische Herzerkrankungen, Krebs, Multiple Sklerose usw.

Omega 3

Auswirkungen einer Störung des Fettsäure-Haushaltes sind: ein geschwächtes Immunsystem, Anfälligkeit für Infektionen, gestörter Herzrhythmus, verminderte Sehkraft, Haarausfall, hoher Blutdruck, Nierenschäden, reduzierte Funktionstüchtigkeit der roten Blutkörperchen, trockene Haut, Unfruchtbarkeit, verminderte Leberfunktion, Migräne usw.

Daher ist es auch wichtig, bei verschiedenen Diäten und einer Ernährungsumstellung ausreichend Omega3 zuzuführen. Gute Lieferanten sind z.B. Lein-, Raps-, Nuss-, Sesam-, Soja-Öle, Hering, Sardinen, Lachs, Aal, Austern, Thunfisch, Bachforelle, Garnele, Makrelen usw.

In den Wechseljahren ist es insbesondere sehr wichtig, auf die Ernährung zu achten, damit der Körper nicht unnötig durch eine erhöhte Insulinausschüttung belastet wird. Mehr Obst, Salate und Gemüse, weniger Kohlenhydrate helfen den Stoffwechsel anzukurbeln. Möglichst einfach essen, um die Magen und die Darmtätigkeit weniger zu belasten. Abends sollte schweres Essen (z.B. fettreiches Fleisch, Mehlprodukte) gemieden werden. Die Energie, die der Körper für die Verdauung benötigt, fehlt am frühen Morgen.

Sehr umfangreiche Informationen bietet das Buch von Dr. Lothar Burgerstein «Handbuch Nährstoffe» vom Verlag Haug und von Dr. Michaela Döll «Antiaging mit Antioxidantien» vom Verlag Herbig.

Säure-Basen-Haushalt

Mit Teststreifen aus der Apotheke kann man den pH-Wert im

Urin messen und damit eine einfache Kontrolle erhalten. Am frühen Morgen ist unser Urin immer sauer, daher sollte während des Tages gemessen werden. Genauere Messungen kann ein Arzt durchführen. Ist der Säure-Basen-Haushalt gestört, kommt es zu Übersäuerung des Blutes und damit des Organismus.

Die ersten Anzeichen können Müdigkeit, Energielosigkeit, Sodbrennen, saureres Aufstossen, Geiztheit, Leistungsschwäche, Wasseransammlung im Gewebe, Krankheitsanfälligkeit, Haarausfall, Pilzbefall und Gewichtszunahme sein, wobei andere Ursachen immer durch einen Arzt ausgeschlossen werden sollten.

Die möglichen Folgen sind nicht zu unterschätzen: Arthrose, Arthritis, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Depressionen.

Ein Mangel an Vital- und Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Magnesium, und der Mangel an Bewegung, Stress, Ärger, zu viel tierisches Eiweiss, Alkohol, Kaffeekonsum, Zigaretten, Zucker, zuckerhaltige Getränke, Weissmehlprodukte, Fastfood und sogar zu intensiver Sport führen zu einer Übersäuerung.

Der wichtigste Schritt und die Grundlage jeder Therapie, Gewichtsreduktion und Heilung verschiedener Erkrankungen bis ins hohe Alter ist die Entsäuerung und konsequente Remineralisierung (Zugabe der Mineralstoffe) des Körpers. Die Entsäuerung kann mit Hilfe von Basenpulver oder Basen-tabletten erfolgen und nicht zu vergessen mit basischen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse.

Kleine Hilfe bietet das Büchlein von Iris Hammelmann «Säure-Basen» vom Verlag Haug.

ParaMedi Form

Charlotte Kaminsky
dipl. Ernährungsberaterin /
dipl. Coach ILP
Dammstr. 5
8180 Bülach
Tel. 044 865 33 89
Mobile 079 269 50 46