

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN
TEENAGER | BRAINFOOD
SCHÖNHEIT VON INNEN
WECHSELJAHRE
ERNÄHRUNG IM ALTER



TEIL 9: WECHSELJAHRE

FEEL GOOD!

Ab etwa Ende 40 beginnt bei den meisten Frauen der Wechsel, womit oft intensive körperliche Veränderungen verbunden sind. Doch keine Sorge, diese Veränderungen können durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung durchaus erleichtert werden. Es ist möglich, sich auch mitten in den bewegten WECHSELJAHREN wohlfühlen.

ENTSPANNT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre können eine gefühlsintensive Zeit sein, sie bringen viele Veränderungen mit sich, halten aber auch Chancen bereit, sich neu zu entdecken. Begegnen Sie der Neuentwicklung gelassen. Hören Sie auf Ihren Körper, der derzeit den gesamten Hormonhaushalt umbaut. Dabei kann er Unterstützung durch bewusste und richtige Ernährung gut gebrauchen.

INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.
selbstständige Ernährungswissenschaftlerin
www.tinaganser.at

HITZEFREI!

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Ob sie von Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen begleitet werden oder Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und eine innere Unruhe dazukommen, ist ganz unterschiedlich. Typische Beschwerden während der Wechseljahre sind Hitzewallungen. Bis zu 90 % der Frauen erleben sie. Doch dagegen ist ein Kraut gewachsen: Eine Tasse Salbei- oder Pfefferminztee lindert aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle die Hitze und wirkt schweißhemmend. Walnüsse, Kürbiskerne und Pinienkerne enthalten besonders viel Arginin. Die Aminosäure wirkt gefäßerweiternd und hilft so, Hitzewallungen vorzubeugen. Alkohol und Kaffee hingegen verstärken die Symptome und sollten nur in Maßen getrunken werden. ➡



RÄUCHER- LACHS

auf Sellerie-Fenchel-Salat
S. 110



TIPP: Mit diesem Salat decken Sie bereits zwei der drei wichtigen Tagesrationen an Obst & Gemüse ab.

SCHOKOLADE-TARTE

mit Orangenkompott
S. 111

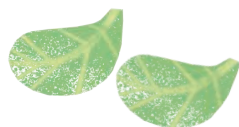
TIPP: Falls sich der Mürbteig nicht gut ausrollen lässt, weil er zerfällt, rollen Sie ihn zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie aus.

FIT & GESUND

In der zweiten Lebenshälfte verringert sich die Muskelmasse. Die Fettspeicher hingegen vergrößern sich. Ein ganz natürlicher Vorgang. Die Auswirkungen sind unterschiedlich stark ausgeprägt und treten nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern auf. Jetzt heißt es mit der richtigen Ernährung gegenzusteuern: Frisches Obst, Gemüse und knackige Salate sollten ab sofort Hauptbestandteil jeder Mahlzeit sein. Kohlenhydrate, Zucker und Fett sollten reduziert werden. Sie sind es, die sich schnell und unliebsam in sogenanntes Hüftgold verwandeln. Vollkornprodukte fördern aufgrund vieler Ballaststoffe die Verdauung und sättigen anhaltend. Im Gegensatz zu Weißmehlprodukten führen sie nicht zu Blutzuckerschwankungen und folglich auch nicht zu Heißhungerattacken.

STARKE KNOCHEN

Kalzium stärkt die Knochen und spielt eine große Rolle bei der Vorbeugung von Osteoporose, die besonders für Frauen ein Thema darstellt. Milch, Milchprodukte und grünes Blattgemüse sollten nun besonders oft auf dem Speiseplan stehen. In Kombination mit Vitamin D (in fettreichen Fischen wie Hering oder Makrele) nimmt es der Körper besonderes gut auf.



SOUL FOOD

Der neu aufgebaute Hormonhaushalt bringt oft Gefühlschwankungen mit sich. Jetzt ist Serotonin gefragt, ein wichtiger Botenstoff in unserem Gehirn, der unter anderem den Gemütszustand regelt und damit ein echtes Feel-Good-Hormon ist. Gesunde Glückmacher sind Bananen, Tomaten, Cashews, Erbsen und Haferflocken – sie alle enthalten entweder Serotonin oder die Vorstufe Tryptophan. Auch dunkle Schokolade (mit hohem Kakao-gehalt) erhöht den Serotoninspiegel. Da reichen meist schon kleine Mengen!

BEWEGUNG MACHT SPASS!

Nichts Neues, aber trotzdem hochwirksam: Insbesondere an der frischen Luft kurbelt Bewegung den Stoffwechsel an und bringt gute Laune. Zudem wird der Muskel- und Knochen-schwund verlangsamt. Jeder Sport, der Spaß macht, ist erlaubt. Bauen Sie zusätzlich Bewegung in den Alltag ein. Putzen Sie die Zähne auf einem Bein stehend, machen Sie einen entspannenden Abendspaziergang oder tanzen Sie beim Kochen! Viele Frauen nehmen im Wechsel ihren Körper neu wahr. Durch größere Gelassenheit kann sich der Umgang mit dem Selbstbild verbessern. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und setzen Sie auf eine gesunde Ernährung. So haben die Wechseljahre viel Gutes zu bieten und Sie starten voller Freude in diesen neuen Lebensabschnitt! ●

* Bei Unklarheiten zum Thema Wechsel konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

VEGGIE

VOLLKORN- SPAGHETTI

mit Pilz-Tomaten-Ragout
& Mandelbröseln

S. 110



TIPP: Nicht-Vegetarier
mischen unter die Brösel
1-2 TL gehackte Sardellen.
Das bringt eine Extraportion
gesunde Omega-3-Fettsäuren.

VERDAUUNG IN DEN WECHSELJAHREN

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben, die jede Frau ab einem gewissen Alter durchläuft.

Die Menopause wird von zahlreichen körperlichen Veränderungen begleitet, die vor allem auf einen Mangel an Östrogenen (weiblichen Geschlechtshormonen) zurückzuführen sind. Bestimmte Organe und Funktionen, wie Gehirn, Haut, Schleimhäute, Knochen, Blutgefäße und auch das Verdauungssystem, reagieren besonders empfindlich auf die, für die Wechseljahre typischen, Veränderungen des Geschlechtshormonspiegels. Einige Frauen leiden an Verdauungsstörungen und Blähungen. Der abnehmende Östrogenspiegel, aber auch Bewegungsmangel und die Einnahme bestimmter Medikamente, können zu einem trägen Darm führen.

Durch einseitige Ernährung, Bewegungsmangel und emotionalen Stress können sich die Beschwerden und somit auch

die Verdauungsstörungen noch verschlimmern. Doch es gibt Möglichkeiten, dem abzuweichen.

So lässt sich die Verdauung durch richtige Ernährung in Schwung bringen. Es gibt Nahrungsmittel, die reich an Phytoöstrogenen sind. Diese sind weder unbekannt noch teuer und wir haben sie wahrscheinlich alle in unserer Küche: Leinsamen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Fenchel, Sellerie, Petersilie und Knoblauch. Neben den vorhandenen Phytoöstrogenen sind diese Nahrungsmittel auch reich an Ballaststoffen, die für eine gute Verdauung unverzichtbar sind.

Ein weiteres natürliches Hilfsmittel ist das Mineralwasser Rogaska Donat Mg, dessen verdauungsregulierende Wirkung sogar klinisch nachgewiesen ist. Rogaska Donat Mg ist reich an Magnesium, Hydrogencarbonaten und Sulfaten. Gerade Sulfate in Form von Magnesium- und Natriumsalzen können große Mengen an Wasser binden, was wie ein natürliches Abführmittel wirkt. Rogaska Donat Mg enthält 1000 mg Magnesium in einem Liter. Schon 0,3l lauwarmes Rogaska Donat Mg morgens auf nüchternen Magen und 0,2l vor dem Schlafen bringen eine langsame Verdauung wieder in Schwung. Denken Sie aber auch an eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und ausreichend Flüssigkeit.

*Mag. Kristina Aralica Tušak,
Ernährungsberaterin*



* Bewertung der Sicherheit und Wirksamkeit des natürlichen Mineralwassers Rogaska Donat Mg auf die Verdauung.



Rogaska Donat Mg enthält 1000 mg Magnesium in einem Liter. Schon 0,3l lauwarmes Rogaska Donat Mg morgens auf nüchternen Magen und 0,2l vor dem Schlafen bringen eine langsame Verdauung wieder in Schwung.

donatmg.eu

TIPP: Schmeckt auch mit
eingelegtem Schafskäse. Die
beiden Käse liefern eine
Extra-Portion Kalzium.

VEGGIE

CREMIGE POLENTA

mit Blattspinat, Schafskäse
& glasierten Nüssen
S. 110

VOLLKORN-SPAGHETTI VEGGIE

mit Pilz-Tomaten-Ragout
& Mandelbröseln



Für 4 Personen

- 500 g Vollkornspaghetti

Für den Salat:

- 400 g Rote Rüben vorgegart
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Orangensaft frisch gepresst
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

- 400 g Pilze nach Wahl (z.B. Kräuterseitlinge oder Champignons)
- 2 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 800 g passierte Tomaten
- ½ Bund frische Petersilie gehackt
- 2 TL getrockneter Thymian

Für das Topping:

- 1 EL Butter, 40 g Brösel
- 50 g gemahlene Mandeln
- ¼ Bund frische Petersilie, Parmesan

1. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.
2. Für den Salat Rote Rüben in Streifen schneiden und mit Essig, Öl, Agavendicksaft und Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

3. Pilze putzen und halbieren oder vierteln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, anschließend Knoblauch und Pilze für ca. 3 Min. mitrösten. Tomaten, Petersilie und Thymian hinzugeben, gut umrühren. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für das Topping in einer Pfanne Butter zerlassen. Brösel darin anrösten, nach 2 Min. Mandeln dazugeben. Hell rösten und 2–3 EL davon zur Seite stellen. Restliche Petersilie und Spaghetti in die Brösel-Pfanne geben, gut umrühren und nochmals würzen. Auf Tellern anrichten und mit restlichen Bröseln, Parmesan und dem Salat servieren.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch



RÄUCHERLACHS

auf Sellerie-Fenchel-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

- 2 Fenchelknollen
- 1 Länge Stangensellerie samt Grün
- 1 großer Apfel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Limette
- 1 TL Honig
- 2 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

- 2 EL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Dill
- 500 g Räucherlachs
- 8 Scheiben Vollkorntoast

1. Fenchel putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Nach Belieben entweder in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Stangensellerie putzen, fein schneiden bzw. hobeln. Apfel waschen und ebenso fein hobeln.

2. 1 kleine Handvoll Sellerieblätter fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und 1 TL der Schale abreiben. Saft von Zitrone und Limette sowie Zitronenschale mit Honig und Wasser gut verrühren. Öl hinzugeben und alles miteinander vermischen. Fenchel, Sellerie und Apfel vermischen und 20–30 Min. im Zitrus-Öl-Gemisch ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Sauce Senf, Honig und Dill verrühren. Lachs in Streifen schneiden. Vollkorntoast tosten.

4. Salat anrichten, mit Lachsstreifen belegen und Vollkorntoast sowie Sauce dazu reichen.

⌚ 40 Min ★☆☆ Hobbykoch

in der nächsten Ausgabe:

TEIL 10: ERNÄHRUNG IM ALTER

CREMIGE POLENTA VEGGIE

mit Blattspinat, Schafskäse
& glasierten Nüssen



Für 4 Personen

- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Butter
- 600 g TK-Blattspinat aufgetaut
- 350 ml klare Gemüsesuppe
- 250 ml Milch

- 1 Prise Muskatnuss
- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 40 g Bergkäse gerieben
- 2 EL Crème fraîche
- Salz

- 1 TL Zucker

- 70 g Cashewkerne
- 30 g Rosinen
- 200 g Schafskäse

Für den Salat:

- 100 g Vogerlsalat
- 40 g getrocknete Tomaten
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer

1. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen, Knoblauch und Spinat 5 Min. darin anbraten, warm halten.

2. Gemüsesuppe mit Milch und Muskat zum Kochen bringen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen. So lange bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Polenta eine cremige Konsistenz erhält. Bergkäse und Crème fraîche einrühren, salzen.

3. 1 EL Butter mit Zucker in einer Pfanne schmelzen, Cashewkerne und Rosinen dazugeben und karamellisieren.

4. Vogerlsalat waschen und abtropfen lassen. Tomaten in Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Essig und Öl marinieren. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

5. Polenta mit Blattspinat anrichten, die Nussmischung sowie Schafskäsewürfel darüberstreuen.

⌚ 30 Min ★☆☆ Fortgeschritten

SCHOKOLADE-TARTE

mit Orangenkompott



Für 8–10 Personen

Für den Teig:

- 175 g kalte Butter
- 2 EL Kakaopulver
- 250 g Mehl
- 20 g Zucker

Für die Füllung:

- 150 g Kochschokolade
- 175 g Butter zimmerwarm

+ Hülsenfrüchte
zum Blindbacken

- 300 g brauner Zucker
 - 4 Eier
 - 4 EL Kakaopulver
 - 300 g Schlagobers
- Für das Kompott:**
- 3 Orangen
 - 4 EL Zucker
 - 1 Zimtstange
 - 150 ml Orangensaft 100% Frucht
 - 1 TL Stärke

1. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden. Kakao und Mehl in eine Schüssel sieben. Zucker zufügen. Die Butter dazugeben und rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. im Kühlschrank rasten lassen.

2. Den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine eingefettete Tarteform damit auslegen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ränder sanft mit den Fingern andrücken.

3. Teigboden mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten befüllen. 15 Min. blindbacken, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und weitere 10 Min. backen.

4. Für die Füllung Schokolade über Wasserdampf* schmelzen. In der Zwischenzeit Butter mit Zucker zu einer schaumigen

Masse rühren. Die Eier einzeln hinzufügen und dazwischen jeweils 1 Min. rühren. Kakaopulver hinzugeben. Schlagobers zur geschmolzenen Schokolade gießen und verrühren. Mischung in die Eier-Zucker-Masse geben und langsam unterrühren.

5. Füllung auf den Tarteboden gießen. Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren. Rund 45–60 Min. backen. Die Backzeit variiert von Ofen zu Ofen. Die Masse muss fest sein, darf aber innen noch eine weiche Konsistenz haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

6. Für das Orangenkompott Orangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Filets mit Zucker, Zimt und Orangensaft in einen Topf geben und aufkochen. Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren, hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Abkühlen lassen, Zimtstange entfernen und das Kompott zum Kuchen servieren.

⌚ ca. 2 Stunden

★★★ Fortgeschritten

*Für das Wasserbad eine Schüssel auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Die Schüssel sollte das Wasser nicht berühren: Schokolade darin schmelzen.



NEU



Natürliche Sauberkeit

Die Waschmittel von Frosch

Schonend zur Wäsche und sanft zu Ihrer Haut – die umweltfreundlichen Kraftformeln mit natürlichen Wirkstoffen sorgen für strahlend saubere und duftig frische Wäsche!

www.frosch-reiniger.at



Bio-Qualität zum Wohlfühlen – seit 1986.