

ESSEN FÜR DIE HEISSEN JAHRE

# So können Frauen die Wechseljahre wegessen

**Die Gynäkologin und Autorin Dr. Irmgard Zierden weiß,  
wie man die Beschwerden der Wechseljahre mit der  
richtigen Ernährung lindern kann**



**Granatäpfel sind für alle die, die ihre Fruchtsäure vertragen, wahre Wundermittel bei der Bekämpfung von Wechseljahres-Beschwerden**

Foto: picture alliance / Zoonar

Artikel von: **BJÖRN ENGEL** veröffentlicht  
am

**05.06.2021 - 15:20 Uhr**

Mit Ernährung lässt sich nicht alles retten, aber vieles beeinflussen. Da machen die Wechseljahre keinen Unterschied. „Der Einfluss der Ernährung leitet sich davon ab, wann man damit beginnt“, sagt Dr. Irmgard Zierden (62).

Die Gynäkologin aus Köln hat gerade gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon, von der die 140 Rezepte stammen, ein Buch mit dem Titel veröffentlicht: „Die beste Ernährung für die Wechseljahre“.

**Im Gespräch mit BILD schätzt sie den Einfluss von Essen und Trinken auf den weiblichen Körper auf 20 bis 30 Prozent, wenn die Ernährung erst in den Wechseljahren umgestellt wird.**



**Dr. Irmgard Zierden praktiziert als Frauenärztin in Köln und hat gerade den Ratgeber veröffentlicht „Die beste Ernährung für die Wechseljahre“**

Foto: Thomas Banneyer

Doch je früher eine Frau ihre Ess- und Trinkgewohnheiten den spezifischen hormonellen Bedürfnissen ihres Körpers anpasst, desto größer sei auch der Effekt: „40 bis 50 Prozent der späteren Beschwerden können damit gelindert werden“, schätzt die Gynäkologin.

Denn: In pflanzlichen Sekundärstoffen stecken wahre Wundermittel, wenn es um die Veränderung der hormonellen Balance in den „heißen Jahren“ (Zierden) geht. Da passt es bestens, dass ihre Bezeichnungen klingen wie aus einem Zauberbuch: Lignane, Isoflavone, Polyphenole und Phytoöstrogene.

## Die 4 Phasen der Wechseljahre

Bei der Umstellung der Ernährung geht es darum, den Wechsel über die entsprechenden 10 bis 15 Jahre mit pflanzlichen „Hormonen“ zu begleiten. Aus vier Phasen, so die Medizinerin, bestehen diese Wechseljahre:

- ▶ „In der ersten verschwindet das Progesteron, das sogenannte Gelbkörperhormon.“ Ergebnis: Zu viel Östrogen, was zu Blutungsstörungen, Brustschmerzen und Wassereinlagerungen führt.
- ▶ In der zweiten Phase „um die letzte Blutung herum, fährt das Östrogen regelrecht Achterbahn mit dem weiblichen Körper: mal rauf, mal runter“, so Zierden. Hitzewallung, schlechter Schlaf und rasante Stimmungsumschwünge sind die Folge.
- ▶ In der dritten Phase sind beide Hormone, das Östrogen wie das Progesteron, nur noch zu geringen Teilen vorhanden. „Daraus können Vaginaltrockenheit, Harninkontinenz und Blasenentzündungen resultieren.“
- ▶ Die vierte Phase tritt um das 60. Lebensjahr ein. Hatte das Östrogen lange Zeit mitgeholfen, die Frauen vor Herzinfarkten zu schützen, verliert sich in dieser Lebensphase der entsprechende Effekt. „Männer haben diesen Schutz ohnehin nicht. Hier hat die Natur nur den Frauen etwas mitgegeben, was dem ‚Schutz der Brut‘ dient“, sagt Irmgard Zierden.

# Wundermittel Phytohormone

**Doch wie diesem hormonellen Wirrwarr begegnen, das viele Frauen an ihre Grenzen treibt? Ein Beispiel, was die Umstellung der Ernährung bringt, sind die sogenannten Phytohormone. Sie können menschliche Hormone ersetzen.**

Sie stecken in Soja-Produkten, Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Sesam, Beeren, Vollkorn aus Roggen und Gerste, Granatäpfeln, Sprossen von Hülsenfrüchten und Getreide sowie Kohlgemüse, besonders Grünkohl, Brokkoli, Rosenkohl, aber auch Weißkohl, Spitzkohl, Blumenkohl und Mangold.

Der Trick, der hinter reichhaltiger phyto-östrogener Nahrung steckt, ist folgender: Die Phytohormone blockieren die Rezeptoren auf den Zellen, weshalb die Östrogene dort nicht mehr andocken und hormonelle Prozesse in Gang setzen können. Aber auch in den anderen Phasen können sie den Hormonwechsel und -mangel abfedern und ausgleichen.

**Hinzu kommen noch drei weitere Tipps, die von Frauen in den Wechseljahren in die Ernährung eingebaut werden sollten:**

- ▶ Abends möglichst warm essen und auf Rohkost verzichten. Muss der Darm die Nahrung auf Körpertemperatur bringen, verstärkt dies die Hitzewallungen in der Nacht.
- ▶ Den Fleischkonsum reduzieren. Oft befinden sich in Fleisch, Wurst und Milchprodukten Rückstände von Östrogen, die die fehlende hormonelle Balance der Wechseljahre noch weiter durcheinander bringen.
- ▶ Eine Handvoll Granatapfelkerne täglich. Granatäpfel haben einfach alles, was den Wechseljahren guttut. Kein Wunder, dass die Frucht in der griechischen Mythologie ebenso Erwähnung fand wie in der Bibel und dem Koran. Wichtig: Um nicht nur die Vorzüge der Polyphenole mit Vitaminen und Mineralien zu genießen, sollte kein Saft gekauft werden. Stattdessen müssen die Kerne mitgekaut werden, denn hier stecken die wichtigen Phytoöstrogene!

## Auch Männer kommen in die Wechseljahre

Die gute Nachricht vorneweg: Rund die Hälfte aller Männer merkt von ihren „Wechseljahren“ nichts. Nicht, weil sie keine haben. Sondern weil der Vorgang weniger schubweise kommt und der Körper sich besser daran gewöhnen kann. Die Symptome beim Mann sind unter anderem Erektionsprobleme, Libidoverlust, Müdigkeit gepaart mit Konzentrationsproblemen. Auch die Körpermitte nimmt an Umfang zu, selbst wenn das Gesamtgewicht gleich bleiben sollte.

**Entscheidend bei der Veränderung ist das Sinken des Testosteronspiegels.**

Die Bundesärztekammer schreibt dazu:

„Ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die Testosteronbildung bei Männern langsam, aber stetig ab. Das ist normal und kein Grund zu Besorgnis. Sie spüren davon meist nichts. Dennoch werden folgende Zeichen „niedrigem“ Testosteron zugeschrieben:

- ▶ Antriebsschwäche
- ▶ weniger Muskelkraft
- ▶ die sexuelle Lust nimmt ab, Erektionsstörungen
- ▶ Hitzewallungen
- ▶ die Knochendichte nimmt ab (Osteoporose).“

Der Testosteronspiegel ist sehr individuell, verändert sich im Tagesverlauf, ist abhängig von „Schlafmangel, Leberschäden, starker Unterernährung, Doping oder Einnahme von Drogen“. Deshalb gibt die Bundesärztekammer hier nur Näherungswerte an und spricht von 10 bis 40 Nanomol pro Liter als „normalem Wert“.

Statt sofort zu einer Hormontherapie zu greifen, können Männer aber auch – außer mit mehr Bewegung – mittels der Ernährung positiven Einfluss auf ihren Testosteronspiegel nehmen. Da neben den Hoden auch die Nieren und Nebennierenrinde einen Einfluss auf das Hormon hat, zielen viele Ernährungstipps auf eine Pflege und Stärkung der Nieren ab.

Dazu zählen:

- ▶ Sellerie (z.B. Staudensellerie, den man mit Dips knabbern kann)
- ▶ Mais (speziell der Saft, der aus dem Mais kommt)
- ▶ Gurken (aus Sellerie, Mais und Gurken lässt sich mit einem Mixer und etwas Salz ein wunderbarer Gemüsesaft produzieren)
- ▶ Grünkohl (wie auch bei den Frauen dienen die Stoffe in Grünkohl als Gegengewicht zur Östrogenbildung), aber auch andere Kohlsorten
- ▶ Tee aus Brennnessel, Johanniskraut oder Melisse.