

Wechseljahre: 10 Tipps zur richtigen Ernährung nach TCM

Wechseljahre sind die Jahre vor der Menopause, also bevor die Monatsblutung endgültig ausbleibt (durchschnittlich ist das mit 52 Jahren der Fall). Beschwerden hängen meist mit zu viel Hitze und Trockenheit zusammen ([ausführlicher Artikel](#)).

10 TCM-Ernährungstipps für die Wechseljahre:

1. Essen Sie regelmäßig, aber kleinere Portionen.

Und meiden Sie Überessen, zu fettiges Essen oder unbedenkliches Essen.

2. Trinken Sie weniger Alkohol und hören Sie zu rauchen auf.

Alkohol und Rauchen wirken erhitzen, was Ihre Hitzewallungen und den Nachtschweiß verschlimmern kann. Außerdem schädigen sie Yin, Blut und die guten Körpersäfte.

3. Trinken Sie weniger Kaffee, Schwarztee und Grüntee.

Diese drei Getränke wirken besonders trocknend. Das verstärkt Trockenheitssymptome wie trockene Haut und trockener Stuhl. Kaffee ist noch dazu erhitzen und verstärkt Hitzewallungen.

4. Essen Sie häufig Apfel- und Birnenkompott.

Diese bauen Ihre guten Körpersäfte auf (hilft bei Trockenheit), kühlen Sie sanft und schonen Ihre Verdauung. Essen Sie Rohkost nur in Maßen und bevorzugen Sie einheimische Sorten.

5. Meiden Sie scharfe Gewürze. Dazu zählen: Pfeffer, Knoblauch, Chili, aber auch Zimt, Ingwer und Gewürznelken.

Scharfe Gewürze wirken stark erhitzen und verstärken die innere Hitze (heißes Gesicht, Nachtschweiß...).

6. Bereiten Sie Ihr Essen bekömmlich zu. Gut: kochen, dünsten, im Backrohr backen, sanft anbraten. Schlecht: frittieren, bei hoher Temperatur anbraten und grillen.

Zubereitungsmethoden ändern die thermische Wirkung der Nahrungsmittel. Je mehr Hitze Sie verwenden, desto hitziger wird das Essen. Das ist besonders beim Fleisch wichtig, das eine wärmende Wirkung hat.

Wechseljahre: 10 Tipps zur richtigen Ernährung nach TCM

7. Meiden Sie Chai, Gewürztee und Yogitees. Und Ingwertee.

Diese Getränke wirken stark erhitzend und verstärken die innere Hitze (Hitzewallungen, Nachtschweiß...).

8. Trinken Sie vorwiegend warmes bis heißes Wasser.

Günstige Tees sind: Zinnkraut, Kamille, Melisse, Orangenblüten, Rosenblüten, Schafgarbe

Als Zugabe zum Wasser sind gut: etwas roter Traubensaft, Apfelsaft, Zitrone

9. Essen Sie jeden Tag gekochtes Gemüse oder Gemüsesuppe.

Alle Gemüsearten sind kühlend bis neutral, außer Lauch, Fenchel und Zwiebel. Essen Sie diese 3 hitzigen Arten nur selten.

10. Essen Sie häufig mineralstoffreiche Nahrung, um Ihr Nieren-Yin zu stärken.

Beispiele: Amaranth, Quinoa, Hirse, Haferflocken, Vollkornreis, Algen, schwarzer Sesam, Mohn, Kürbiskerne, Mandeln, Maroni, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Weizenkeimöl.

Extra-Tipp für Schlafstörungen:

Weizen-Tee: 2 EL Weizenkörner in ½ Liter Wasser mind. 20 Minuten kochen, am Nachmittag trinken. Verwenden Sie einen Glas- oder Emailtopf.

Haben Sie **noch Fragen**? Dann rufen Sie mich gleich unter 0680/2123066 an, ich helfe Ihnen gerne weiter! Oder Sie schicken mir ein E-Mail an ziegelbauer@ernaehrungsberatung-wien.at.

Vielleicht interessiert Sie auch mein **Newsletter** mit aktuellen Ernährungstipps und exklusiven Angeboten. Hier können Sie sich anmelden (wie schon über 10.000 gesundheitsbewusste Menschen): <http://www.ernaehrungsberatung-wien.at/gratis-test-und-newsletter>

Dazu bekommen Sie einen **Gratis-Test** zur Typbestimmung nach TCM: „Sind Sie Yin oder Yang?“ Ich freue mich auf Sie!

Ihre Katharina Ziegelbauer ;)