



In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielen Ernährung und Lifestyle eine zentrale Rolle bei der Unterstützung des Körpers in unterschiedlichen Lebensphasen, einschließlich der Wechseljahre. Wechseljahre werden in der TCM oft mit einem Ungleichgewicht von Yin und Yang sowie einem Mangel an Nierenenergie (Nieren-Yin oder Nieren-Yang) in Verbindung gebracht, was sowohl die körperliche als auch die emotionale Gesundheit beeinflussen kann. Für eine Frau in den Wechseljahren ist es wichtig, sich gezielt zu ernähren, um den Körper mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig das innere Gleichgewicht zu fördern.

Fokus auf Vitamin D3, Kalzium, Magnesium und Zink

Vitamin D3, Kalzium, Magnesium und Zink sind essenziell für Knochengesundheit, Hormonbalance und das Immunsystem. Hier zeigt sich, wie man die TCM-Ernährungsphilosophie und westliches Wissen kombiniert, um diese Nährstoffe optimal abzudecken:

1. Lebensmittel mit hohem Kalziumgehalt

Kalzium ist für die Knochengesundheit unumgänglich, besonders in den Wechseljahren, wenn das Risiko für Osteoporose steigt. In der TCM betrachtet man kalziumreiche Lebensmittel als nierenstärkend und Yin aufbauend.

TCM-Empfehlungen:

- **Sesamsamen** (besonders geschälte Schwarze Sesamsamen): In der TCM werden schwarze Sesamsamen als Nieren-Yin-stärkend beschrieben. Sie liefern viel Kalzium und gleichzeitig gute Fette.
- **Mandeln und Haselnüsse**: Diese stärken das Yin, nähren die Knochen und beruhigen den Geist.
- **Tofu und andere Sojaprodukte**: Sojaprodukte, besonders in Form von fermentierten Sojaprodukten wie Tempeh oder Natto, sind reich an Kalzium und fördern das Gleichgewicht im Körper.



Weitere Lebensmittel mit hohem Kalziumgehalt (westliche Perspektive):

- **Dunkelgrünes Blattgemüse** wie Grünkohl, Brokkoli und Spinat (leicht blanchiert, um die Verdauung zu unterstützen).
 - **Sardinen und Lachs** (besonders, wenn die Gräten verzehrt werden können).
-

2. Lebensmittel mit viel Magnesium

Magnesium ist essenziell für den Stoffwechsel von Kalzium und Vitamin D sowie für die Entspannung von Muskeln und das Nervensystem. In der TCM hilft magnesiumreiche Kost auch, Stagnation zu lösen und das Qi (Lebensenergie) im Fluss zu halten.

TCM-Empfehlungen:

- **Kürbiskerne:** Unterstützen die Nierenenergie und gelten als Qi-stärkend.
 - **Vollkorngetreide** (z.B. Hirse, Quinoa, Gerste): Diese nähren die Mitte (Milz/Magen), fördern die Verdauung und versorgen mit Magnesium.
 - **Bananen** (in Maßen, da sie kühlend wirken): Bananen nähren die Säfte und beruhigen das Herz, was bei Schlafproblemen in den Wechseljahren hilfreich sein kann.
-

3. Lebensmittel mit viel Zink

Zink ist wichtig für den Hormonstoffwechsel, die Hautgesundheit und das Immunsystem. In der TCM stärken zinkreiche Lebensmittel oft die Nieren oder das Yin:

TCM-Empfehlungen:

- **Cashewkerne:** Kraftvoll, um das Yin und Qi zu stärken.
- **Meeresfrüchte** wie Austern oder Garnelen: Sie nähren die Essenz (Jing), die in der TCM eng mit den Nieren assoziiert wird.



Weitere Lebensmittel mit viel Zink (westliche Perspektive):

- Eier (insbesondere Eigelb): Hervorragend für Jing und Blutaufbau.
 - Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen.
-

4. Lebensmittel zur Unterstützung von Vitamin D3

Vitamin D ist aus der Ernährung allein schwer in ausreichender Menge zu decken, daher ist Sonnenlicht essenziell (15-20 Minuten täglich, ohne Sonnencreme). Ergänzend empfiehlt sich:

- **Fettiger Fisch** wie Lachs, Makrele, Hering (die Wärme durch Zugabe wärmender Gewürze wie Ingwer oder Fenchel ausgleichen, um die Mitte nicht zu belasten).
 - **Eier (vor allem Eigelb)**: Unterstützt die Essenz und versorgt den Körper mit Vitamin D.
 - **Pilze** (z.B. Shiitake oder Champignons): Diese Pilze, besonders wenn sie unter Sonnenlicht getrocknet wurden, liefern Vitamin D und stärken das Immunsystem aus Sicht der TCM.
-

5. Wichtige Gewürze und Kräuter für die Wechseljahre

In der TCM werden auch Kräuter und Gewürze eingesetzt, um die Nieren, das Yin und die Mitte zu stärken:

- **Ingwer und Zimt**: Wärmen den Körper, stärken das Yang und unterstützen die Verdauung, was wichtig ist, um Nährstoffe gut aufzunehmen.
- **Basilikum, Fenchel und Kurkuma**: Harmonisieren das Qi und können Stimmungsschwankungen ausgleichen.
- **Dang Gui (Chinesische Engelwurz)**: Besonders hilfreich, um das Blut zu nähren und den weiblichen Zyklus auszugleichen.



6. Allgemeine TCM Ernährungsempfehlungen nach TCM für die Wechseljahre

- **Warme, gekochte Mahlzeiten:** Rohkost vermeiden, da sie die Verdauung schwächt und die Mitte (Milz/Magen) belastet. Suppen, Eintöpfe und gedünstetes Gemüse sind ideal.
- Ausgleich zwischen Yin und Yang: **Kühlende Lebensmittel** wie Gurken, Tomaten oder Zitrusfrüchte vermeiden; stattdessen wärmende und leicht befeuchtende Lebensmittel wählen (z.B. Süßkartoffeln, Kürbis, Karotten).
- **Vermeidung von Schleim bildenden Lebensmitteln:** Milchprodukte, Zucker und Rohkost reduzieren, da sie das Qi blockieren und Stagnation fördern können.

Beispieltag

Frühstück: Hirsebrei mit Mandelmilch, ein Teelöffel schwarze Sesamsamen, Datteln und eine Prise Zimt.

Mittagessen: Gedünsteter Fisch (z.B. Lachs) mit Brokkoli und Süßkartoffelpüree.

Zwischenmahlzeit: Eine Handvoll Kürbiskerne und eine halbe Banane.

Abendessen: Linsensuppe mit Gemüse und ein kleines Vollkornbrötchen.

Getränk: Ingwertee oder Kräutertee mit Fenchel.

Diese Ernährung unterstützt die Frau sowohl nach den Prinzipien der TCM als auch aus westlicher Perspektive. Sie wirkt aufbauend, hormonregulierend und stärkt die Vitalität in den Wechseljahren.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website oder gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Ich freue mich auf Sie, herzlichst

Karin Baier

KARIN BAIER

Elixier Wien, Neuer Markt 1/4/17, 1010 Wien | www.tuina-baier.at