

Irmela Erckenbrecht

DAS WECHSELJAHRE- KOCHBUCH

Gesund essen,
gesund bleiben



Irmela Erckenbrecht

Das Wechseljahre-Kochbuch
Gesund essen, gesund bleiben

Irmela Erckenbrecht

Das Wechseljahre-Kochbuch

Gesund essen, gesund bleiben

pala
verlag

Danke schön!

Für wertvolle Hinweise, Anregungen und Informationen danke ich:

Gesundheitspädagogin Doris Müßig

Heilpraktikerin Silvia Ohm

Heilpraktikerin Michaela Klute

Wechseljahreberaterin Brigitte Hieronimus

Frauenärztin Dr. med. Claudia Schumann

Wichtiger Hinweis:

Alle Ratschläge und Rezepte sind sorgfältig geprüft. Die Informationen in diesem Buch können jedoch die Diagnose und Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bei ernsten Erkrankungen und Beschwerden sollte immer individueller fachlicher Rat eingeholt werden.

Inhalt

<i>Danke schön!</i>	4
<i>Vorwort von Dr. med. Claudia Schumann</i>	7
<i>Hereinspaziert!</i>	10
<i>Was sind die Wechseljahre?</i>	12
Auf der Hormon-Achterbahn	13
Die Wechseljahre – keine Mangelkrankheit	16
Die Wechseljahre als »Reifungskrise«	20
Jugendwahn und Anti-Aging	23
Die Wechseljahre in verschiedenen Kulturen	25
Typische Beschwerden	27
<i>Hormonbehandlung und sinnvolle Alternativen</i>	32
Die WHI-Studie	33
Internationale Kehrtwende	34
Rückgriff auf bewährte Alternativen: Das Stufenleitermodell	37
Zum Beispiel Hitzewallungen	40
Zum Beispiel Schlafstörungen	42
Aktiver Lebensstil	47
Individuelle Beratung, Kurse und Selbsthilfegruppen	50
<i>Gesunde Wechseljahre-Ernährung</i>	52
Ist so eine Umstellung nicht furchtbar kompliziert?	53
Möglichst pflanzlich, vollwertig und biologisch	54
Richtig trinken	57
Beschwerden lindern mit Phytohormonen	60
Gesundes Asia-Food	61
Bioaktive Pflanzenstoffe	63
Förderer der hormonellen Harmonie	65
Wirksam gegen Wechseljahrebeschwerden und Krebsrisiko	67
Schutz für Herz und Knochen	69
Kritische Hinweise	70

Volle Wirkung im natürlichen Verbund	71
Vielfältige Sojaprodukte	73
Einmal täglich Soja und Leinsamen auf den Speiseplan	83
Leinsamen, Linsen & Co.	84
Knochen stärken mit Kalzium	88
Herz und Gefäße mit gesunden Fetten schützen	95
Homocystein und Vitamin B ₁₂	96
Leckere Cholesterinsenker	98
Rezepte	103
Gesunder Start: Das gute Frühstück	103
Leckeres aufs Brot	106
Gutes aus dem Suppentopf.	110
Knackige Salate	115
Hauptgerichte	121
Süßes und Desserts	135
Aus der Wechseljahre-Backstube	142
Frauenpower-Drinks.....	152
Nützliche Adressen	158
Die Autorin	165
Hilfreiche Bücher	166
Sachindex	168
Rezeptindex	171

Vorwort

*Tue Deinem Körper Gutes,
damit Deine Seele Lust hat
darin zu wohnen.
Theresa von Aquila*

»Und was kann ich sonst machen, statt Hormonen?«

Diese Frage höre ich jedes Mal in der Diskussion nach Vorträgen zum Thema Wechseljahre, die ich regelmäßig im Rahmen von Frauengesundheitswochen halte.

Zwar quälen die Hitzewallungen tags und rauben nachts den Schlaf – aber Hormone wollen viele Frauen nicht oder nicht mehr einnehmen, aus Angst vor Brustkrebs und Herzinfarkt.

»Sport und gesunde Ernährung«, ist dann meine eher pauschale Antwort. Aber wenn es konkreter wird, »Was soll ich denn kochen?«, blieb ich bislang die Antwort schuldig.

Und genau in diese Lücke passt das »Wechseljahre-Kochbuch«. Ich war begeistert, als ich von der Idee hörte, und freue mich sehr, dazu ein Vorwort schreiben zu dürfen.

»Wechseljahre und Beschwerden« – das Thema schien in den 1990er-Jahren erledigt zu sein. Man kannte die Ursache, den Hormonmangel, und man hatte das Gegenmittel, die Hormonersatztherapie. In den 1960er-Jahren wurde sie in Amerika entdeckt. Was zunächst als Medikament gegen die typischen Beschwerden gedacht war, wurde immer mehr zum Allheilmittel gegen das Alter. »Forever Young« hieß die Devise: keine Beschwerden, kein Nachlassen der Energie, keine Falten, keine Osteoporose, kein Alzheimer.

Und das hat Frauen überzeugt, denn davor haben sie Angst. »Sind das etwa schon die Wechseljahre?« höre ich oft in meiner Praxis, wenn Mitte Vierzig die Blutungen unregelmäßig werden. Und dahinter steht die Sorge, jetzt »so« zu werden: zickig, mit rotem Kopf, unansehnlich, ältlich.

Genau diese Angst hat die Hormonwerbung aufgegriffen. Über Jahrzehnte haben Ärzte und Ärztinnen versprochen: Beschwerden müssen nicht sein, die Wechseljahre können wegretuschiert werden – und das ist

auch noch gut für die Gesundheit, denn es hilft gegen Osteoporose. Frauen haben diese Botschaft meist gerne aufgenommen, das Leben ohne Hitzewallungen und Schlafprobleme war deutlich einfacher. Die Hormone reduzierten die Angst vor dem Alter.

Hinter der Verschreibung von Hormonen stand die Theorie: Frauen sind »falsch konstruiert«, ihre Eierstöcke altern zu früh – deshalb müssen Hormone von außen zugeführt werden. Jetzt wissen wir, dass das einer der vielen Fehlschlüsse in der Medizin war. Und dass die Frauengesundheitsbewegung Recht hatte, als sie die Wechseljahre als einen Übergang ins Alter begriff – »Pubertät andersrum« nannte es eine meiner Patientinnen – und schon früh vor der automatischen Hormonbehandlung warnte. Belegt wird das durch große amerikanische und englische Studien, die in den 1990er-Jahren endlich begonnen wurden, um die Wirkung der Hormone ganz genau zu untersuchen. Die unerwartet schlechten Ergebnisse führten zum spektakulären Studienabbruch der amerikanischen Studie (WHI) im Sommer 2002 und zu einer allgemeinen Ernüchterung im Umgang mit den Hormonen.

Genau da setzt dieses Buch ein. Im ersten Teil finden Sie das heutige Wissen über Wechseljahre und Hormone, aktuell und spannend dargestellt. Diese Informationen sind die Basis, um die Wechseljahre mit Neugierde statt mit Angst ansehen zu können. Diesen körperlichen und seelischen Wechselbädern, die jede Frau anders erlebt, sind wir aber nicht hilflos ausgeliefert. Da müssen wir zwar durch, aber wir können selbst etwas für uns tun, uns das Leben erleichtern und so auch Positives an der neuen Lebensphase entdecken.

Mir gefällt am »Wechseljahre-Kochbuch«: Da wird keine neue Doktrin aufgestellt, werden nicht einfach Sport, Körner & Co. verordnet, sondern die Autorin baut Brücken vom »normalen« Leben zu einem körperbewussteren und gesünderen Umgang mit uns selbst. Sie gibt Tipps, wie das Essen umgestellt werden kann, wie weißes Mehl und weißer Zucker so allmählich verschwinden können, dass die Familie nicht protestiert. Sie geht ausführlich auf die »pflanzlichen Hormone« ein, die in Pillenform jetzt vermehrt vermarktet werden, viel gesünder aber einfach mit dem Essen aufgenommen werden können. Sie erläutert, wie man zu einem Sportprogramm kommt, das gut tut und Spaß macht. Und sie verteufelt die Hormone nicht, die ihren Platz behalten als Medikament bei sehr starken Beschwerden.

Das Buch entwirft kein Pflichtprogramm, sondern eine Anleitung zum Wohlfühlen.

Ich freue mich jetzt schon darauf, beim nächsten Vortrag sagen zu können:
»Da gibt es ein gutes Buch darüber, was Sie für sich tun können in den Wechseljahren – und die Rezepte schmecken richtig gut!«

Dr. Claudia Schumann

*Dr. med. Claudia Schumann
Frauenärztin / Psychotherapie*

Hereinspaziert!

Und keine Angst vor den Wechseljahren! Sie sind keine Krankheit, kein Fluch und keine Katastrophe, sondern markieren für uns Frauen in der Lebensmitte nur den Aufbruch in eine neue Entwicklungsphase. Sie stehen für eine Zeit der Bestandsaufnahme, des inneren und äußeren Wandels – und wie jede Neuorientierung bergen sie ungeheure Chancen in sich!

Natürlich können sie auch mit Ängsten und Beschwerden verbunden sein. Doch brauchen wir dem bedrohlichen Aspekt der Wechseljahre nicht hilflos gegenüber zu stehen. Gut informiert und mit einer breiten Palette abgestufter Maßnahmen ausgestattet, können wir je nach individueller Lage gegensteuern, für uns sorgen und uns Rat und Hilfe holen.

Vor allem im Zuge der umstrittenen Hormonbehandlung ist in den letzten Jahrzehnten ein Zerrbild von den »Leiden« älter werdender Frauen entstanden, das viele verängstigt und mehr Verwirrung als Aufklärung gestiftet hat. Dieses Buch will dazu beitragen, die Nebel zu lichten und damit den Blick auf all die verheißungsvollen Wege freizumachen, die uns in dieser Zeit zur Verfügung stehen.

Dazu brauchen wir an erster Stelle Informationen. Die Frage »Was sind die Wechseljahre?« steht deshalb im ersten Kapitel auch im Vordergrund. Dabei wird sich zeigen, dass es sich bei den Wechseljahren um einen ganz normalen, von der Natur in weiser Voraussicht eingerichteten biologischen Wandlungsprozess handelt, der je nach persönlicher Situation und kultureller Einbettung sehr verschieden erlebt werden kann.

Weil jede Frau diesen Prozess anders durchläuft, mögliche Beschwerden also ganz individuell ausfallen und auch ganz unterschiedlich stark sein können, erscheint eine Einheitstherapie für alle, wie sie im Rahmen der Hormonbehandlung jahrzehntelang versucht wurde, wenig geeignet. Ganz unabhängig davon hat sich diese Form der Behandlung, wie wir im zweiten Kapitel sehen werden, für ein solches Gießkannenprinzip auch als viel zu riskant erwiesen. Sehr viel sinnvoller ist stattdessen ein flexibles, der persönlichen Situation jederzeit anpassbares Stufenleitermodell, das wir uns in diesem Zusammenhang ausführlich anschauen wollen.

In dritten Kapitel zum Thema Ernährung schließlich werden wir sehen, wie wir akute Beschwerden und langfristige Folgen auf ganz natürliche, sanfte und schonende Weise – sozusagen per oraler Therapie vom Teller- rand – lindern können. Pflanzliche Hormone als natürliche Inhaltsstoffe

vollwertiger Lebensmittel und viele andere in den Wechseljahren besonders wichtige Nährstoffe und bioaktiven Pflanzenstoffe können dazu beitragen, hormonelle Turbulenzen auszugleichen, unseren Körper zu unterstützen und unsere Seele zu stärken. Viele Frauen berichten davon, dass ihnen eine gezielte Ernährungsumstellung in den Wechseljahren enorm geholfen hat.

Damit Ihnen eine solche Umstellung nicht schwer fällt, sondern ganz im Gegenteil mit möglichst viel Genuss verbunden ist, lade ich Sie im Rezeptteil dieses Buches in meine vegetarische Vollwertküche ein. Alle Gerichte sind gaumenschmaus-getestet und enthalten eine geballte Ladung all der Pflanzenstoffe, von denen man durch wissenschaftliche Studien weiß, dass sie Wechseljahrebeschwerden lindern können und auch sonst in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd sind.

Halten Sie also schon einmal Kochschürze und -löffel parat, um all die leckeren Rezepte auszuprobieren, mit denen Sie sich ganz genussvoll selbst helfen und schützen können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für diese interessante, wechselvolle Zeit!

Ihre

Ingrid Erckenbrecht

Was sind die Wechseljahre?

► Die Wechseljahre sind eine natürliche Entwicklungsphase im Leben jeder Frau.

Zuallererst: Die Wechseljahre sind ein ganz natürliches Phänomen. Sie sind kein Schicksalsschlag, den wir erleiden, keine Krankheit, vor der wir uns fürchten müssen. Sie sind nicht mehr und nicht weniger als eine wichtige Entwicklungsphase im Leben jeder Frau und bergen als solche die Chance auf Wachstum in sich, können aber wohl gerade deshalb auch mit Wachstumsschmerz verbunden sein.

Vor noch nicht allzu langer Zeit hatte man nur nebulöse Vorstellungen davon, was während der Wechseljahre mit dem weiblichen Körper geschieht. Medizinisches Unwissen paarte sich mit gesellschaftlicher Prüderie. Wie andere mysteriöse »Frauenleiden« mussten mögliche Beschwerden meist schweigend erduldet werden. Heute wissen wir zum Glück sehr viel mehr über die biologischen Zusammenhänge. Dieses Wissen können wir nutzen, um ganz bewusst und rundum informiert in diese Lebensphase hineinzugehen.

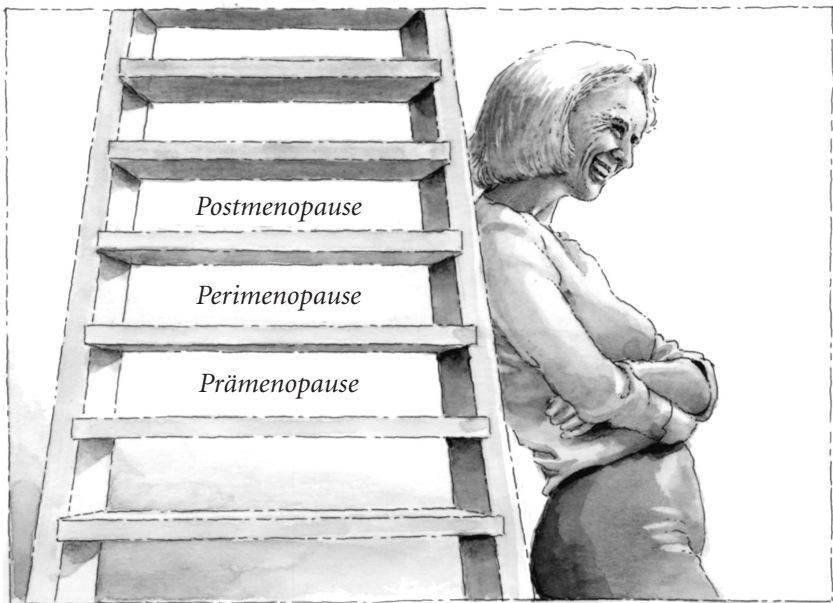
► Aus biologischer Sicht sind sie Abschiedsjahre von der Fruchtbarkeit.

Biologisch gesehen sind die Wechseljahre Abschiedsjahre von der Fruchtbarkeit. Die Aktivität der Eierstöcke lässt langsam nach und der Körper stimmt sich auf die Zeit nach der letzten Regelblutung ein.

Der Fachbegriff für die Wechseljahre lautet »Klimakterium«. Das kommt aus dem Griechischen und bedeutet »Stufenleiter« – ein wahrhaft schönes Bild! Auch im biologischen Sinne gibt es mehrere Stufen. Die markanteste ist die letzte Regelblutung, die Menopause. Die Jahre davor fallen in die Prämenopause (»prä« = »vor«), die Jahre danach in die Postmenopause (»post« = »nach«). Die Zeit unmittelbar um

die letzte Blutung herum heißt Perimenopause («peri» = »um«). Freilich ist der Zeitpunkt der letzten Menstruation erst im Nachhinein festzustellen, eben wenn über einen längeren Zeitraum keine weitere Blutung mehr gefolgt ist. Wir warten ein Jahr ab, dann können wir uns sicher sein: Diese letzte Menstruation war die Menopause. Im Durchschnitt sind wir zu diesem Zeitpunkt 51 bis 52 Jahre alt.

► »Klimakterium«
heißt »Stufenleiter«
– ein schönes Bild!



Auf der Hormon-Achterbahn

Jedes Mädchen kommt mit einem großen Vorrat an Eibläschen, den Follikeln, auf die Welt. Ab der Pubertät reifen im Monatsrhythmus Eibläschen heran und werden durch die Eileiter in Richtung Gebärmutter auf den Weg geschickt. Geht der Vorrat in den Eierstöcken zur Neige, beginnt die Prämenopause. Bis dahin haben die

► Der natürliche Vorrat an Eibläschen geht in den Wechseljahren zu Ende.

Eibläschen nämlich regelmäßig das weibliche Geschlechtshormon Östrogen gebildet. Jetzt, wo es nur noch wenige Bläschen gibt, lässt die Produktion nach und das bisherige hormonelle Gleichgewicht gerät ins Wanken.

Hormone sind Botenstoffe, die Informationen zwischen Zellen, Geweben und Organen transportieren. Sie werden in bestimmten Drüsen und Organen (z. B. Schilddrüse, Eierstöcke) produziert, um an anderer Stelle Prozesse in Gang zu setzen. In einem hoch komplizierten Zusammenspiel sind Hormone an der Steuerung und Koordination von Stoffwechselvorgängen im ganzen Körper beteiligt.

► Hormone steuern Stoffwechselvorgänge im gesamten Körper.

Der weibliche Monatszyklus wiederum wird durch einen hormonellen Regelkreis gesteuert, dessen Schaltzentrale im Zwischenhirn, dem Hypothalamus, angesiedelt ist. Direkt mit dem Hypothalamus verbunden ist die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse. Gemeinsam überwachen sie alle hormonproduzierenden Organe, darunter auch die Eierstöcke.

Das Zwischenhirn aktiviert die Hirnanhangdrüse, die daraufhin zwei Hormone produziert: das follikelstimulierende Hormon (FSH) und das luteinisierende Hormon (LH). Beide wirken auf die Eierstöcke. Zum Zyklusbeginn wird FSH ausgeschüttet. Es sorgt dafür, dass mehrere Eier heranreifen und das Sexualhormon Östrogen produzieren. Das Östrogen lässt die Schleimhaut in der Gebärmutter wachsen, damit sich im Fall einer Befruchtung das Ei einnisten kann. In der Mitte des Zyklus fängt die Hirnanhangdrüse an, große Mengen LH auszuschütten. Das Eibläschen platzt und die Eizelle gleitet in den Eileiter. Die zurückgebliebene Eihülle verwandelt sich in ein gelbliches Gebilde, den