



WOMEN IN BALANCE

ERNÄHRUNGSGUIDE

Für hormonelle Balance

Besser essen,
besser fühlen.

Was dich erwartet

Das sind wir

03

Gesund Essen: Ab den 40ern
besonders wichtig

04

Kraftstoff für den Körper

07

Simple 7 - Das einfache Konzept

14

Antworten auf häufige Fragen

34

Noch neugierig?

42



Das sind wir

Wir sind Peggy & Monique, die Gründerinnen von XbyX - Women in Balance.

Seit Jahren hegen wir eine große gemeinsame Leidenschaft für **Ernährung, Bewegung und einen gesunden Lebensstil**. Und vor allem den Einfluss, den diese Faktoren auf unseren Körper und unsere Hormone haben.



Peggy & Monique

Peggy ist außerdem lizenzierte Food Coach und selbst mitten in ihrer Perimenopause. Wir wissen also, wovon wir reden. ;-)

Wissen und ganzheitliche Lösungen stehen bei uns im Fokus. Speziell für die Frau ab 40 – für hormonelle Balance, Menopause und gesundes Altern.

Dazu haben wir uns Expertinnen aus Medizin und Wissenschaft ins Boot geholt, die uns mit ihrem Fachwissen tatkräftig unterstützen. **Von Frauen für Frauen.**

Mehr Wissen und hilfreiche Tipps findest du auf www.xbyx.de und Instagram: [@xbyxwomen](https://www.instagram.com/xbyxwomen).

Übrigens: Der Name „XbyX“ setzt sich zusammen aus „Step by Step“, für die schrittweise Änderung von Ernährung und Lebensstil, und „X X“ für die weiblichen Chromosome.



Gesund Essen: Ab den 40ern besonders wichtig

Natürlich weiß man schon immer, dass eine **ausgewogene Ernährung** wichtig ist. Doch jetzt, ab der Lebensmitte, zeigt sich das ganz besonders. Die **Gründe** dafür sind vielfältig:



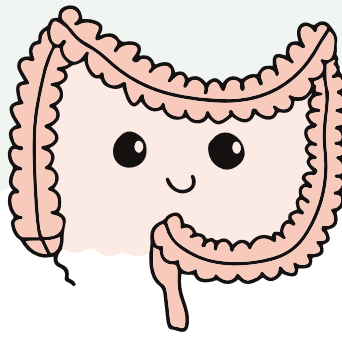
1. Gesundes Altern

Viele **Erkrankungen** werden durch eine **ungesunde Ernährung** begünstigt: Krebs, Diabetes, Alzheimer. Der Einfluss der **Gene** liegt gerade einmal bei **zehn bis 20 Prozent**. Das heißt: 80 Prozent der nicht übertragbaren Krankheiten lassen sich mit einer gesunden Ernährung vermeiden.

2. Hormonelle Balance

Die **hormonellen Schwankungen** in der Lebensmitte und der natürliche **Östrogen-Rückgang** stellen besondere Anforderungen an den weiblichen Körper: Angefangen beim Bedarf bestimmter Nährstoffe, steht natürlich auch die Entstehung und natürlich die Minimierung von Wechseljahres-Symptomen im Fokus.





3. Fitter Darm

In deinem Darm befinden sich eine große Vielfalt – im Optimalfall **„guter“ – Bakterien**: deinem **Mikrobiom**. Es beeinflusst **Stoffwechsel** und **Nährstoffaufnahme** und hilft dir, bestimmte **Vitalstoffe**, z. B. Vitamin B12 besser aufnehmen. Das Mikrobiom beeinflusst auch **Stimmung, Stress-Reaktionen, Depression und Ängste**. Eine gute Regulation ist ab jetzt doppelt wichtig.

4. Stoffwechsel und Gewicht

Die Hormonveränderungen wirken sich auch auf den **Stoffwechsel** aus. Sowohl der **Nährstoffbedarf** als auch die **Nährstoffverwertung** des Körpers sind nun **anders** und das macht sich bemerkbar:

- Der **Fettstoffwechsel** ändert sich – das hat Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel
- **Kohlenhydrate** werden schlechter verwertet – die Sensibilität gegenüber Zucker nimmt zu
- **Proteine** werden schlechter verwertet – isst du wie zuvor, stehen weniger Aminosäuren (die Eiweißbausteine) z. B. für Muskeln, Knochen und Hormone zur Verfügung

All das **beeinflusst das Gewicht und die Körperzusammensetzung**. Doch nicht nur das: Ein gut funktionierender Stoffwechsel wirkt sich auch auf Energielevel, Schlafqualität, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Verdauung, Hautbild und vieles mehr aus.





5. Unterschwellige Entzündungen

Unterschwellige, chronische Entzündungen nehmen im Alterungsprozess zu. Gleichzeitig fördern sie die Entstehung von Krankheiten wie Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Alzheimer und beschleunigen deinen **Alterungsprozess** zusätzlich. Es gibt Lebensmittel, die Entzündungsprozesse im Körper eindämmen – sowie Lebensmittel, die diese auslösen oder fördern. Was jetzt auf deinen Teller kommt, beeinflusst damit deutlich deine Gesundheit der zweiten Lebenshälfte.

Was dir diese 5 Punkte zeigen?

Für eine gute Balance ab der Lebensmitte greifst du am besten ganz bewusst zu Messer und Gabel und gibst deinem Körper so, was er benötigt.



Kraftstoff für den Körper

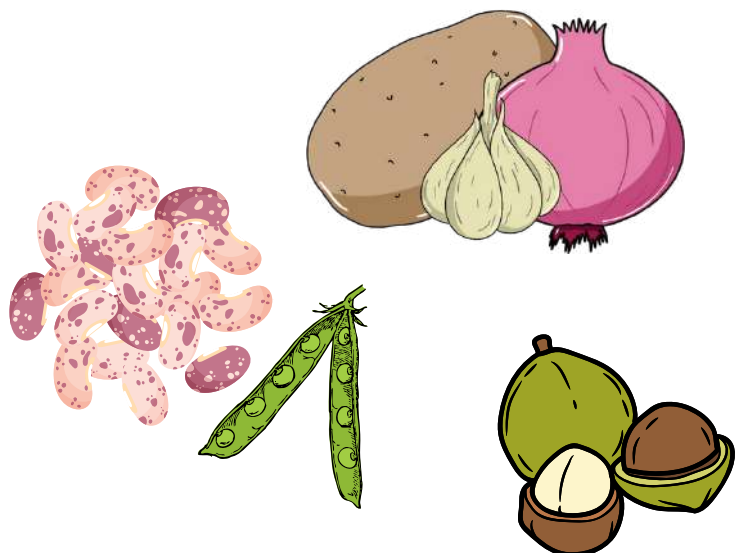
Geht es um die „richtige“ Ernährung, scheiden sich die Geister. Alle paar Jahre weht ein neuer Trend durch die Medien: Atkins, Keto, Low Fett. Ernährungsweisen emotionalisieren dabei oft mehr als Politik und Religion.

Schlau essen bedeutet jedoch nie, starre Konzepte zu verfolgen oder blind fixe Regeln einzuhalten. Vielmehr heißt es: gib deinem Körper den Kraftstoff, den er benötigt, um gesund zu bleiben oder der ihm hilft, Gesundheit bestmöglich zurückzuerlangen.

Die „Big Player“: Makro-Nährstoffe

Alles, was du isst, versorgt deinen Körper mit Energie. Er baut organische Substanzen aus der Ernährung ab und nutzt diese Baustoffe für den **Aufbau, den Abbau und den Erhalt von Körpersubstanzen**. Dieser Prozess nennt sich Stoffwechsel, genauer **Energiestoffwechsel**. Dies geschieht durch die drei Makro-Nährstoffe:

- Kohlenhydrate
- Proteine
- Fette



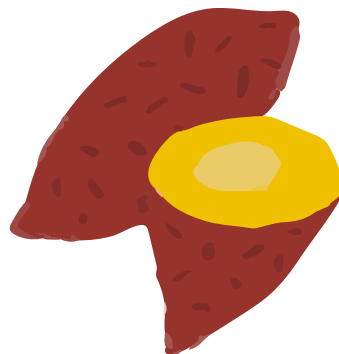


Jeder einzelne Makronährstoff hat seinen eigenen Vorteil und Nutzen und sollte nicht kategorisch verteufelt oder eliminiert werden. Es geht vielmehr darum, sie balanciert in **Einklang** zu bringen.

Kohlenhydrate sind deine besten Energielieferanten und versorgen Körper und Kopf, um kraftvoll durch den Alltag zu kommen.



Komplexe Kohlenhydrate, z. B. aus Vollkorn, sind für die langfristige Leistungsfähigkeit natürlich besser als einfache aus Zucker oder Weißmehl. Auch Ballaststoffe sind (sehr komplexe) Kohlenhydrate und wichtig für die Verdauung, Sättigung und Blutzuckerregulierung.

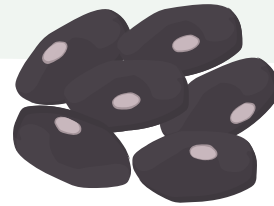
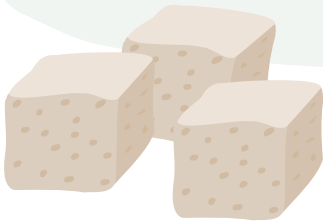




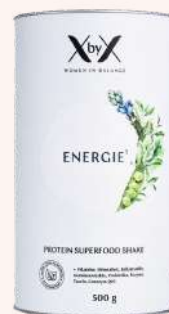
Proteine benötigst du für alle Stoffwechselprozesse, den Muskelaufbau und die Hormonproduktion.



Je vielfältiger deine **Proteinauswahl**, desto besser erhält dein Körper alles, was er benötigt. Ernährst du dich vegetarisch, musst du verschiedene Proteinquellen kombinieren, um alle neun essenziellen Aminosäuren zu bekommen.



Unser [Energie Protein Superfood Shake](#) kombiniert fünf Proteinquellen: Erbse, Hanf, Lupine, Sonnenblume und Reis. Es enthält somit das **volle Profil der benötigten neun essenziellen Aminosäuren**.

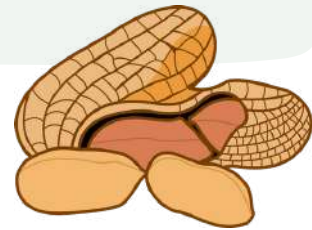




Fette liefern und speichern Energie, isolieren dich von innen und außen, unterstützen die Vitaminaufnahme und sind wichtige Bausteine vieler Hormone.



Fett hat zwar mehr Kalorien, aber gerade die ungesättigten Fette sind essenziell für deine Gesundheit. Lege besonderen Fokus auf die **Omega-3-Fettsäuren**.



Am besten mit Omega-3-Fetten aus **Algenöl** ergänzen, die beide Fettsäuren – DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) im optimalen Verhältnis 2:1 enthalten.

So zum Beispiel [Alles Omega](#).



Die kleinen Helfer

Mikronährstoffe

Neben den Makronährstoffen benötigt der Körper natürlich auch **Vitamine und Mineralien**. Zwar nur in **Mikro-**, also winzigen Mengen, dafür regelmäßig. Denn sie alle haben ihre spezifischen Funktionen und sind **lebensnotwendig**.

Du willst mehr darüber erfahren? Am Ende des Guides findest du auf einer Extraseite weiterführendes Detailwissen.



Lade dir hier unseren
Nährstoffkompass runter
>> [Hier findest du die Infos](#)

Weitere Vitalstoffe

Weitere kleine Helfer, die oft übersehen werden, im Körper aber viel Gutes bewirken sind: **Pflanzliche Wirkstoffe (Phyto-Extrakte, Flavonoide, Adaptogene ...), Bakterien, vitaminähnliche Substanzen, Enzyme und Co.** Diese finden sich oft in Gewürzen, Kräutern, Gemüse oder Obst – und gehören zur gesunden täglichen Ernährung dazu.



Du willst mehr über
Adaptogene erfahren?
>> [Hier findest du die Infos](#)



Genau wie ein Auto nicht lange mit dem falschen Treibstoff fahren kann, funktioniert auch ein Körper nicht auf Dauer mit falschem Essen.

Er **wehrt sich** in Form von **Verdauungsproblemen, entzündlichen Reaktionen, Unverträglichkeiten, Darmproblemen, schlechteren Blutwerten, Energielosigkeit** und mehr. Das gilt für alle Menschen – aber ab unseren 40ern zeigt sich das besonders.

Und was ist mit Entzündungen?

Es gibt Lebensmittel, die Entzündungsprozesse im Körper eindämmen. Andere wiederum begünstigen sie. Je weniger Entzündungsherde du durch deine tägliche Ernährung auslöst, desto gesünder bist du und desto älter wirst du. **Wie immer im Leben: Die Balance ist wichtig.**



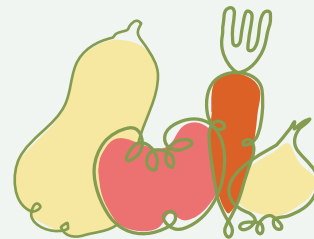


Fördern Entzündungen (Pro-Inflammatorisch):

- Lebensmittel aus raffiniertem Zucker und stark verarbeiteten Mehl
- Stark verarbeitete Produkte wie Margarine, viele Brotaufstriche
- Fertigprodukte, da sie oft reich an schlechten Fetten, Salz und Zucker sind
- Alkohol
- Lebensmittel mit künstlichen Zusätzen: Cerealien, Brot, Fertigsoßen – daher immer auf die Zutatenliste schauen!
- Fleisch und fettreiche Milchprodukte – die Menge macht den Unterschied!

Hemmen Entzündungen (Anti-Inflammatorisch):

- Gemüse, Obst
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen
- Vollkornprodukte (Getreide)
- Probiotika
- Ballaststoffe
- Nüsse und Samen
- Generell möglichst naturbelassene Lebensmittel, die ohne eine lange Liste an Zusatzstoffen auskommen

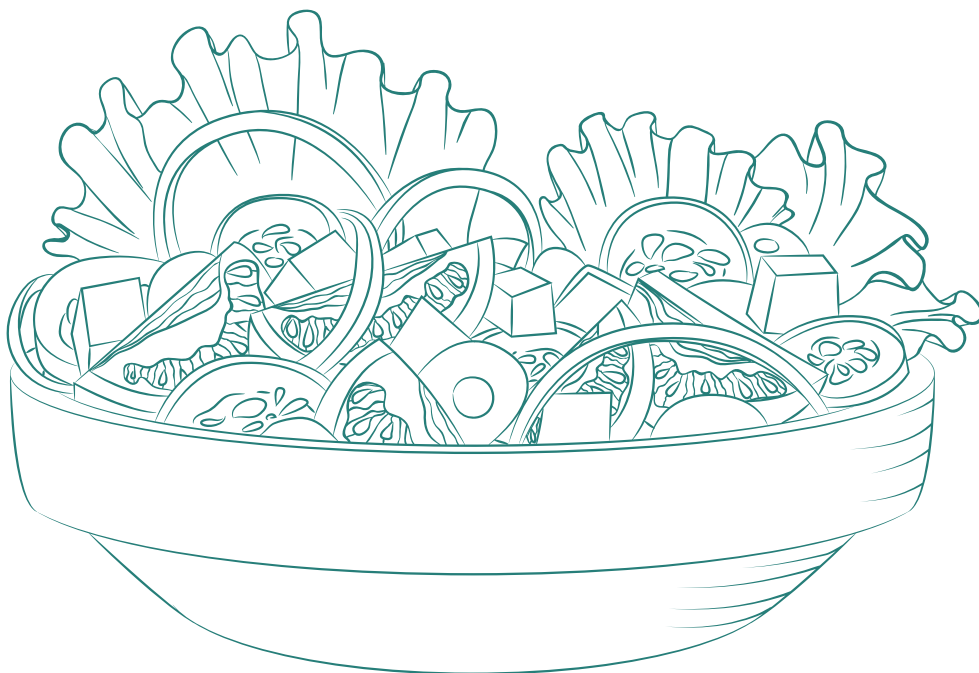


Simple 7 - Das einfache Konzept

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass eine **mediterrane Ernährungsform** Langlebigkeit und Muskelgesundheit fördert.

Sie besteht aus: pflanzlichen Lebensmitteln, Olivenöl, Fisch und Meeresfrüchten, moderaten Mengen magerer Milchprodukte, wenig Eiern und Geflügel, kaum rotem Fleisch und etwas Rotwein zum Essen. Und: Es wird vorwiegend selbst gekocht.

Die **Mittelmeerküche** liefert **zahlreiche bioaktive Nährstoffe**, die dem Körper ab 40 alles liefern, was er benötigt.



Die Empfehlungen - Mediterrane Ernährung - in eine Woche gepackt:



7

Deshalb haben wir ein einfaches Konzept entwickelt, das die „Essenz“ der mediterranen Ernährung in den täglichen Speiseplan übersetzt: unser **SIMPLE 7 Konzept**. Ohne komplizierte Regeln, ohne Verbote und ohne dogmatisch zu sein – ganz einfach anhand von sieben Lebensmittelgruppen.

Schaue einfach täglich, bei jeder Mahlzeit, auf deinen Teller und überprüfe, ob alles mit dabei ist. **Gesunde Ernährung heißt häufig nicht weniger zu essen, sondern lediglich das Richtige**. Meist geht es sogar darum, etwas zu ergänzen, anstatt etwas wegzulassen, damit dein Körper alles bekommt, sodass es ihm richtig gut geht.

Ebenso wichtig: Du musst das Konzept nicht akribisch befolgen, sieh es als 80/20 Leitlinie. Sich etwas mit Genuss zu gönnen, gehört zur Gesundheit dazu!

Die sieben Lebensmittelgruppen

Die Simple 7 sind sieben Bestandteile, die eine ausgewogene Mahlzeit ausmachen:

Gemüse und Obst, Proteine, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, Probiotika, Fette, Flüssigkeit und als i-Tüpfelchen Kräuter, Gewürze und Extrakte.

SIMPLE





1. Gemüse + Obst

Gemüse und Obst liefern reichlich **Vitamine, Mineralien, Enzyme und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe** – und das bei gleichzeitig wenig Kalorien. Dabei bringt jede Sorte eine ganz eigene Vielfalt an Nährstoffen mit sich. Quasi den Regenbogen hoch und runter essen und wieder von vorn.

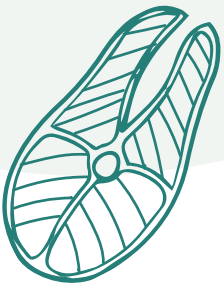
Ein **großer Fokus** sollte auf **grünem Blattgemüse** wie Grünkohl, Spinat oder Salat liegen. Schon eine Portion am Tag **verringert aufgrund** der enthaltenen Folsäure, Vitamin E und Carotinoiden **das Risiko von Demenz und kognitivem Abbau und verlangsamt nachweislich die Alterung des Gehirns.**

Und Obst? "An Apple a day keeps the doctor away" ist eine gute Idee. Beeren wie Erdbeeren oder Heidelbeeren halten das Gehirn dank ihrer vielen Flavonoide in Schuss. **Leg generell den Fokus aufgrund des Zuckergehaltes stärker auf Gemüse als auf Obst.**

Dein Ziel:

Täglich circa 500 g Gemüse und etwas Obst





2. Proteine

Proteine sind ein absolutes „**Must-have**“ für alle Frauen ab **40**, denn sie sind wichtige **Bausteine für Zellen, Muskeln und Knochen**. Das wird besonders wichtig ab der Menopause, da das absinkende Östrogen mit schwindender Muskelmasse und Knochenstärke einhergeht. (12, 13)

Toll ist auch: **Proteine machen satt**. In Kombination mit der muskelaufbauenden Wirkung unterstützen sie dich dadurch gleich doppelt beim Abnehmen. Proteine, am besten pflanzliche, solltest du also in **jede deiner Mahlzeiten** einbauen.

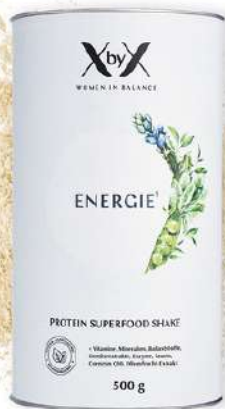
Es gibt **unzählige pflanzliche Lebensmittel**, die reich an Proteinen sind: Erbsen, Kichererbsen und Hummus, Linsen, alle Arten von Bohnen, Hirse, Quinoa, brauner Reis, Hanf, Lupine, Soja in Form von Tofu oder Tempeh, Amarant, Haferflocken und -kleie, Samen, Kerne und Nüsse. In kleinen Mengen stecken **Proteine auch in vielen Gemüsesorten** wie Spinat, Brokkoli oder Kartoffeln.

Weiterer Pluspunkt der pflanzlichen Quellen: Neben den Proteinen sind **reichlich Ballaststoffe** sowie **B-Vitamine** enthalten.



Komplette **pflanzliche Proteinpulver** – mit allen neun **essenziellen Aminosäuren** – sind auch hervorragende Proteinquellen:

ENERGIE



ENERGIE PUR



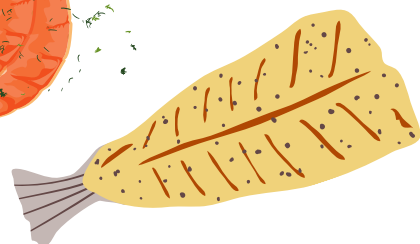
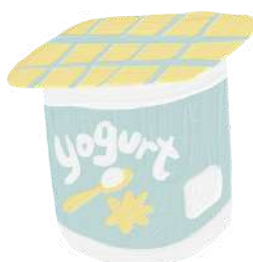
PROTEIN PUSH



Tierische Proteinquellen sind **Fleisch, Milchprodukte, Eier, Käse und Fisch**. Besonders Fleisch, da reich an gesättigtem Fett, sollte nur selten gegessen werden. Dafür dürfen Fisch und Meeresfrüchte gern 2- bis 3-mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Das ist doppelt gesund, denn sie liefern neben den Proteinen gesunde Omega 3 Fette.

Dein Ziel:

Täglich 1,2-1,6 g Protein pro kg Körpergewicht oder einfacher: zu jeder Mahlzeit circa 30 g Proteine.





3. Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate

Auch **Ballaststoffe** und **komplexe Kohlenhydrate** wie die Vollkornvarianten von Getreide, Reis, Pasta und Co. dürfen nicht fehlen. Sie stellen dem Körper über Stunden Energie zur Verfügung, sind essenziell für eine **gesunde Darmflora**, **bessere Stressresistenz** und **ausgeglichene Stimmung**.

Ballaststoffe leisten in den Wechseljahren, ganz besonders bei einer Östrogendominanz in der **Perimenopause**, sehr hilfreiche Dienste: **Sie entsorgen überschüssiges Östrogen**. Ballaststoffe sättigen, fördern die Verdauung und halten dadurch natürlich schlank. Besonders die Präbiotika, dazu zählen z. B. Zwiebeln, Knoblauch, Akazienfasern, Artischocke, Banane, Chicorée und Spargel, ernähren außerdem unsere wertvollen Darm-Bakterien!

Ballaststoffe	Beispiele für Lebensmittel
Gemüse	Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Wurzel-Gemüse (Rüben, Karotten, Pastinaken, etc.), Artischocken, Chicorée, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Spargel, Rote Bete, Fenchel, Grüne Bohnen
Hülsenfrüchte	Kichererbsen (Hummus), Erbsen, Linsen, Kidney Bohnen, Schwarze Bohnen, Soja

Ballaststoffe	Beispiele für Lebensmittel
Obst	Bananen, Beeren, Äpfel, Nektarinen, Pfirsiche, Kakis, Grapefruit, Granatapfel, Getrocknete Feigen, Datteln
Nüsse, Samen	Cashews, Mandeln, Pistazien, Chia-Samen, Leinsamen, Flohsamenschalen



Wusstest du?

Ein besonderes Augenmerk gilt einer weiteren Gruppe **sekundärer Pflanzenstoffe: Den Lignan**. Sie haben teils eine phytoöstrogene Wirkung und können so Hitzewallungen lindern und zum Schutz vor Brustkrebs beitragen. Sie wirken positiv bei Osteoporose und verbessern kognitive Fähigkeiten.

Einen hohen Lignan-Gehalt haben: Leinsamen, Schisandra (eine adaptogene Heilpflanze), Kürbiskerne, Preiselbeeren und Sonnenblumenkerne.

Wer bisher kaum Ballaststoffe gegessen hat: Langsam die tägliche Menge erhöhen, um den Darm daran zu gewöhnen. Parallel viel trinken!

Dein Ziel:
Täglich 35-45 g Ballaststoffe





4. Probiotika

Lebende Bakterienkulturen schaffen ein gesundes Mikrobiom im Darm. Und der Darm spielt eine zentrale Rolle für dein hormonelles Gleichgewicht, beeinflusst Stimmung, Immunsystem, Östrogen, vaginales Mikrobiom und unterstützt die Bioverfügbarkeit und Nährstoffaufnahme. Es ist auch bekannt, dass die im Darm enthaltenen Bakterienarten im Zusammenhang mit Diabetes und Übergewicht stehen.

Studien deuten darauf hin, dass der **Knochenverlust in der Postmenopause durch Probiotika reduziert werden kann.** Die Logik dahinter: Der Darm wirkt auf das Immunsystem, dieses wiederum auf die Knochenmasse.

Du solltest die Darmbakterien daher mit dem verwöhnen, was sie gern mögen: mit **Ballaststoffen** und einer **großen Vielfalt an probiotischen Lebensmitteln**. Nicht jede deiner täglichen Mahlzeiten muss probiotische Lebensmittel enthalten, aber **Eine** mindestens, denn der Körper hat keine Speicherfunktion für Probiotika.

Idealerweise kombinierst du verschiedene Quellen von Probiotika.



Dein Ziel:
Täglich mind. 1-2 Portionen Probiotisches



Probiotika	Beispiele für Lebensmittel
Fermentierte Milch	Joghurt, Kefir, Buttermilch, Ayran
In Salz eingelegtes Gemüse	Sauerkraut, Kohl, Rüben, Auberginen, Gurken, Bete, Zwiebeln, Karotten, Kohlrabi – die Probiotika überleben nur, wenn sie nicht erhitzt werden und – bei Gemüse – wenn sie nur in Salz (nicht in Essig) eingelegt wurden.
Kimchi	Koreanischer Mix aus eingelegtem Kohl, Rettich, Schalotten, Gurke und Gewürzen. In vielen Varianten im Bio Laden zu finden.
Natto	Japanisches Gericht aus fermentierten Sojabohnen (enthält Vitamin K2).
Kombucha	Fermentiertes Getränk aus schwarzem oder grünem Tee, unter Zusatz von Bakterien und Hefe.
Wasser-Kefir	Wasser mit Zusatz von Rohrzucker, Trockenobst und Bakterien-Kristallen.



5. Fette



Gesunde Fette sind ebenso ein **Must-have ab 40**, denn Fette sind Baustoffe für Hormone und Zellwände, dienen der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und dem Schutz der Organe.

Besonders **Omega-3-Fette** schützen durch ihre entzündungshemmende Wirkung **Gehirn, Arterien und Herz** – und so vor typischen Frauenkrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer. Sie fördern **hormonelle Balance, Stimmung** und sind **gut für die Haut** und können die **Häufigkeit von Hitzewallungen und Nachtschweiß reduzieren**. Für die optimale Versorgung solltest du den Fokus auf die Fettsäuren **DHA & EPA** – aus Fisch, Algen oder Algenöl wie **Alles Omega** legen. Aber auch die **ALA** – aus Leinöl, Leinsamen oder Walnüssen sind natürlich hervorragend.

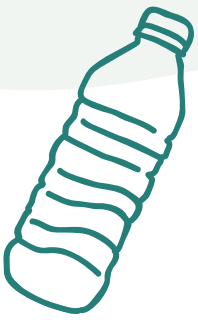
Nüsse enthalten viel fettlösliches Vitamin E, das für seine Gehirn schützenden Eigenschaften bekannt ist. Wenn dir also mal wieder nach einem Snack ist, greif zu einer Handvoll Nüsse und achte darauf, **natürliche, nicht geröstete und nicht gesalzene Varianten** zu nehmen.

Gesättigte tierische Fette solltest du **nur in Maßen** essen, die Transfette in hoch verarbeiteten Produkten so gut es geht komplett vermeiden.

Dein Ziel:

2 x wöchentlich Omega 3-reichen Fisch (oder Algenöl aus **Alles Omega**) und 5 x wöchentlich eine Handvoll Nüsse oder Kerne





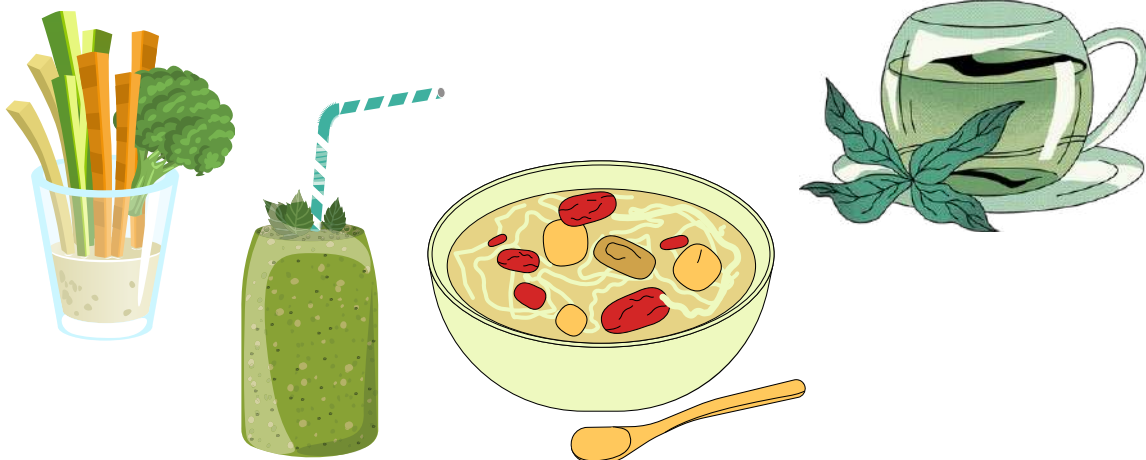
6. Flüssigkeit

Flüssiges? Ja, auch das gehört zur gesunden Ernährung ab 40 dazu. Die täglich benötigte Flüssigkeitsmenge deckst du primär mit Getränken wie **Wasser** oder **ungesüßten Tees**. Aber auch über deine Nahrung wie z. B. **Suppen**, **Smoothies** nimmst du Flüssigkeit auf. Besonders, wer generell viel **Gemüse** isst, profitiert von reichlich magenfüllendem, sättigendem Volumen und der natürlich darin enthaltenen Flüssigkeit.

Ausreichendes Trinken ist besonders in den Wechseljahren wichtig. Denk daran, dass kalorienreiche Flüssigkeiten wie ein Café latte oder ein Saft eher Mahlzeiten sind als etwas gegen den Durst.

Dein Ziel:

Trinke mindestens 2 Liter Wasser
oder ungesüßten Tee pro Tag





7. i-Tüpfelchen

Das Tüpfelchen auf dem „i“ ist klein aber oho. Genau wie die Wirkung dieser Stoffe: **Kräuter, Gewürze und Pflanzenextrakte**. Sie unterstützen dich auf vielfältige Art und Weise, die Prozesse deines Körpers und tragen zu mehr Wohlbefinden bei.

Eine kleine Auswahl:

- **Kräuter und Gewürze** wirken entzündungshemmend (Kurkuma, Knoblauch), erhöhen die Bioverfügbarkeit von Vitalstoffen (schwarzer Pfeffer), unterstützen die Verdauung (Kümmel, Ingwer) oder wirken gegen Frauenbeschwerden. Heilpflanzen sind etwa Löwenzahn, Frauenmantel oder Brennnessel.
- **Adaptogene** haben vielfältige Wirkungen. Sie helfen dem Körper, sich in Belastungssituationen besser anzupassen:
 - Ashwagandha (in **Ganz Gelassen**), Ginseng und Igelstachelbart Pilz (beide in **Klar Denken**), Maca (in **Volle Lust**), Camu Camu, Chaga, Cordyceps Pilz und Schisandra (beide in **Phyto Power**), Ginkgo (Bilboa), Indische Stachelbeere, Maitake Pilz, Reishi Pilz (in **Peri Balance**), Tulsi, Rhodiola Rosea (Rosenwurz), Shatavari und viele mehr.
 - Mehr zu Adaptogenen kannst du **hier** lesen.





- Pflanzen mit **Phyto-Östrogenen** (in **Phyto Power**), die gern in der Menopause eingesetzt werden, sind unter anderem Rotklee, Schisandra, Soja oder Sibirischer Rhabarber. Die Traubensilberkerze wird ebenfalls oft angewendet. Sie enthält allerdings keine Phytoöstrogene, ruft aber durch die Beeinflussung von verschiedenen Neurotransmittern eine ähnliche Wirkung hervor.

Dein Ziel:

Ein bis zwei i-Tüpfelchen pro Mahlzeit!



All unsere XbyX® Pflanzenextrakte nutzen die Kraft der Natur und punkten mit Adaptogenen und / oder Phytoöstrogenen.

[>> Hier geht's zum Shop!](#)





Wusstest du?

Scharf gewürztes Essen, einige Gewürze (z. B. Ingwer), **Kaffee und Alkohol** – **verstärken** bei einigen Frauen **Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen**. Achte darauf, ob das bei dir der Fall ist. Wenn ja, dann weglassen.

Zucker verschlimmert einige Symptome der Menopause, wie Nachtschweiß, Hitzewallungen, Verdauungsprobleme, Gehirnnebel, Schlafprobleme und begünstigt zudem Gewichtszunahme. Also weg damit! Meide auch Zuckerzusätze, die in vielen fertigen Lebensmitteln stecken.



Merke dir diese fünf Grundlagen für Nährstoffe ab deinen 40ern:

01

Zu viel Zucker und zu viele schnelle Kohlenhydrate sind unvorteilhaft für Entzündungsprozesse, Figur, Haut, Wohlbefinden und den Blutzuckerspiegel.

02

Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel zu essen, tut dem Körper gut und kann Krankheiten und Wechseljahresbeschwerden vorbeugen.

03

Zu wenig Proteine, besonders im Alter, sind ungünstig für die Sättigung und den Erhalt von Muskeln und Knochen.

04

Zu viele ungesunde und zu wenig gute Fette wirken negativ auf Hormone, Herz und Gehirn.

05

Fehlen regelmäßig Probiotika und Ballaststoffe, leidet unsere Darmgesundheit.

Vor allem: Vergiss akribisches Zutaten-Abwiegen und „erbsengenaues“ Kalorienzählen. Gesundes Essen soll Spaß und Genuss sein und keine Quälerei!





Perfekter Teller

$\frac{1}{2}$

Reichlich Blattgemüse, Kreuzblütler, Pilze & Co., andere Gemüsesorten & Obst (bevorzugt Beeren & Steinobst)

Gesunde Fette "verfeinern" den Teller in moderaten Mengen



$\frac{1}{4}$

Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn-Getreide wie Hafer, Dinkel, Reis, Hirse, Couscous & Co., stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln

$\frac{1}{4}$

Proteine (bevorzugt pflanzlich) wie Linsen & Bohnen, fermentierte Milchprodukte, Fisch, Ei, Käse, Geflügel in Maßen und selten rotes Fleisch

Ernährungs-Checkliste



Schritt für Schritt.

Reflektiere deine Ernährungsgewohnheiten und schaue, was dir fehlt, um deine Simple 7 Balance zu erreichen. Zu wenig Ballaststoffe? Zu selten Probiotika? Zu häufig Fertigprodukte?

3 konkrete Ziele. 3 Wochen umsetzen.

Tu dies **SMART**:

S Spezifisch (so genau wie möglich)

M Messbar

A Attraktiv (erstrebenswert)

R Realistisch (muss machbar sein)

T Terminiert (Meilensteine)

Ziel 1

Ziel 2

Ziel 3

Beispiele:

In den nächsten zwei Wochen täglich eine neue Gemüsesorte probieren.

Für fünf Tage täglich neue Zubereitungsart für Blumenkohl probieren.

Antworten auf häufige Fragen

1. So viele verschiedene Mikronährstoffe... Welche sind die Wichtigsten?

Ja, manchmal scheint das sehr kompliziert. Am besten konzentrierst du dich zunächst darauf, dass du dich wirklich nach dem **Simpel 7 Prinzip** ernährst. Vielleicht machst du dann mal beim Arzt einen Bluttest und lässt deine **individuellen Vitalstoff-Werte** bestimmen. So weißt du exakt, welche Mikronährstoffe dir fehlen.

Erfahrungsgemäß sind diese 5 Nährstoffe für Frauen ab 40 besonders wichtig: **Proteine, Vitamin D, Magnesium, Omega 3, B-Vitamine**. Wenn du mehr dazu erfahren möchtest, lade dir unseren [Nährstoff-Guide für Frauen ab 40](#) runter.

Ein perfekter Einstieg ist das Vitalstoff-Set: Mit Magnesium, Vitamin D3 und Omega 3-Algenöl.

>> Hier geht's zum [Vitalstoff-Set](#)





2. Pflanzliche Proteine und Ballaststoffe sind gut für dich. Wie bekommst du das mit der Familie unter einen Hut?

Gerade bei vielen Männern gilt noch immer: Ohne Fleisch ist es keine richtige Mahlzeit. Und in ein paar Salatblättern zu stochern, während die Familie einen großen Teller Pasta schlemmt, macht auf Dauer auch keinen Spaß. **Also werde ein wenig kreativ und verändere einfach die Proportionen:**

Du isst auch ein paar Nudeln, aber nur ca. $\frac{1}{4}$ des Gesamt-Tellers und **ergänzt sie mit ganz viel Gemüse und proteinreichem Tofu, Kichererbsen, Feta oder ähnlichem.** Probier auch mal – gern für alle – Pasta aus Linsen, Erbsen, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten. So musst du für dich nicht extra kochen, du optimierst nur etwas.

Die Erfahrung zeigt auch: **Wenn du leckere neue Gerichte probierst und diese mit Kräutern und vielfältigen Zutaten schmackhaft und sättigend gestaltest, dann kommen auch Mann und Kinder immer weiter aus ihrer Komfortzone.** Eine glatte Win-win-Situation!





3. Wie esse ich genug Hülsenfrüchte?

Einen großen Topf mit Linsen und Bohnen auf Vorrat vorkochen. Du kannst daraus **Suppen, Eintöpfe, Salate** (Linsensalat), **Dips** (Hummus, Bohnenmus) oder **Aufläufe** zubereiten.

Wer eine sensible Verdauung hat, sollte die Hülsenfrüchte vorher **gut einweichen** und mit **Kräutern** wie Kreuzkümmel, Minze, Ingwer oder Zimt zubereiten. Diese haben anti-blähende Eigenschaften.

Wenn es schnell gehen soll: Kichererbsen, Bohnen und Co. gibt es auch **vorgekocht in der Dose oder im Glas**. Das ist ökologisch nicht das Beste, das Protein in den Hülsenfrüchten bleibt aber enthalten. Besonders in der Dose darauf achten: Bitte Bio!

4. Du meinst, du kannst doch nicht so viel Gemüse essen? ...500 Gramm!

Variiere in der Zubereitung. Püriere das Gemüse mal: Als **Suppe** oder **Smoothie**. Oder iss statt Wurstbrot am Abend ein Vollkorn-Radieschen-Gurken Brot mit Hummus und frischem Schnittlauch, ein paar Spritzern Zitrone und frischem Pfeffer. ;-)

Frisches Gemüse vom Bio-Bauern ist super, aber auch Tiefkühlgemüse hat alle Nährwerte. Klein anfangen, **täglich eine Gemüsemahlzeit** und dann allmählich steigern. So kommen rasch 500 Gramm zusammen. Versprochen!



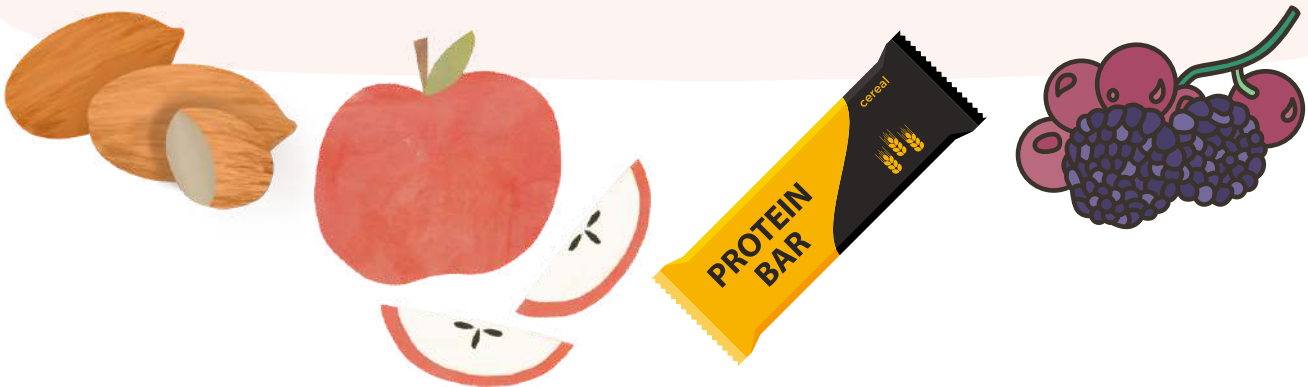


5. Wie esse ich unterwegs gesund?

Eine der größten Herausforderungen: Es gibt meist nur Riegel, Kekse oder Sandwiches mit Mayo, fetter Wurst, trauriger Pseudo-Tomate und labbrigen Salatschnipseln oder Pommes mit Currywurst. Wer häufig unterwegs ist, kennt das.

Unser Tipp: Packe sättigende Snacks ein wie Mandeln, Trockenobst, Gemüsesticks, Hummus, Bircher Müsli, Apfel, Beeren, Proteinriegel ohne Zuckerzusatz, ***Energie Protein Superfood***.

[>> Hier findest du mehr Inspirationen für Unterwegs](#)





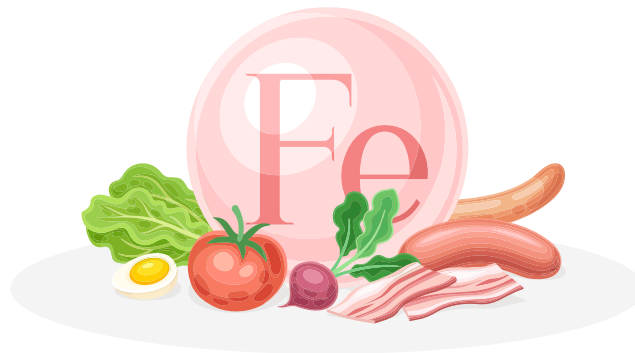
6. Benötige ich Nahrungsergänzungsmittel?

Das hängt unter anderem von deiner Ernährung ab, deinem Grad an Sport und Bewegung, deinem Stresslevel, deiner familiären und der eigenen Krankheitsgeschichte. **Doch auch wenn du dich wirklich gesund ernährst, ist es leider nicht immer einfach, optimal versorgt zu sein.**

Die Böden sind zunehmend ausgelaugt, Verarbeitungsprozesse von Nahrungsmitteln so gestaltet, dass Nährstoffe fehlen und Transportwege so lang, dass der Vitamingehalt sich schon deutlich reduziert, bis sie im Supermarktregal stehen.

Ein **Bluttest** gibt Aufschluss darüber, was fehlt und was eventuell ergänzt werden sollte. Nahrungsergänzung ist aber immer nur eine Ergänzung zu deinem so schon möglichst gesunden Essen. Auf keinen Fall ersetzt es dieses!

[>> Hier findest du mehr Informationen zu diesem Thema](#)





Mikronährstoff- Wissen für Expertinnen

B-Vitamine

B-Vitamine (B12, B6, Biotin, Folsäure) sind **essenziell für Gehirn, Nerven und bei Stress**. Daher sind sie Teil aller **XbyX Produkte**. Vitamin-B-reich sind Bohnen, Linsen, grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Römersalat), Mandeln, Nüsse, Paprika, Spargel, Pilze, Huhn, Sardinen, Garnelen, Jakobsmuscheln. Die wasserlöslichen B-Vitamine werden – mit Ausnahme von B12 – vom Körper nicht gespeichert.

Cholin

Cholin ist ein Vitamin-B ähnlicher Vitalstoff, ist unter anderem **wichtig fürs Gehirn**. In der Menopause sinkt neben dem Östrogen auch die körpereigene Cholin-Produktion. Cholin kommt natürlich in Eigelb (1 Ei = 147 mg), Fleisch, Sojabohnen und Kaviar (1 TL = 78 mg) vor. Die Vitamin-Referenzmenge (RDI) für Cholin ist **425 mg pro Tag**. Cholin ist im **Energie Protein Superfood** und im Pflanzenextrakt **Klar Denken** enthalten.

Vitamin D3

Das ist besonders in den sonnenarmen Monaten ein Muss. Es ist **wichtig für Knochen, Stimmung und Immunsystem**. Unsere Empfehlung: mit einem Bluttest den Vitamin-D-Spiegel bestimmen, dann gezielt ergänzen. Zum Beispiel mit dem veganen **Sonne Satt** Vitamin D3 in praktischer Tropfenform.



Magnesium

Es ist ein Allround-Talent, besonders in der Menopause. Magnesium ist **an über 300 Prozessen im Körper beteiligt**, darunter **Muskeln, Knochen** und **Energiestoffwechsel**. **Energie Protein Superfood** enthält 168 mg Magnesium, 196 mg stecken in **Ganz Gelassen** und unser Dreifach Magnesium Komplex **Lass Locker** liefert 200 mg pro Portion.

Kalzium

Dieses Mineral hält die **Knochen stabil**, ist ein wichtiger Faktor bei der **Blutgerinnung** und **unerlässlich für die Funktion jeder Körperzelle**: Es stabilisiert die Zellwände, ist an der Signalübermittlung in der Zelle sowie an der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem und in der Muskulatur beteiligt. Neben Milchprodukten ist dunkelgrünes Blattgemüse wie Brokkoli, Spinat, Grünkohl oder Römersalat kalziumreich. Circa 30 g, eine große Handvoll, frisch oder gedämpft liefern 90 bis 120 mg. Auch in Hülsenfrüchten (Soja, Tofu, Linsen) und Sardinen ist es enthalten. Kalziumräuber wie Schweinefleisch, Cola und Fast Food reduzieren den Kalziumgehalt im Körper! Empfehlung: **1.200 mg Kalzium pro Tag**.



Eisen

Eisen ist auch ein „Frauen-Klassiker“. Ist die Regelblutung lang und stark, dann zerrt das an den Eisenvorräten.

Anzeichen sind Müdigkeit und Energielosigkeit. Eisen steckt in Vollkornprodukten wie Weizenkleie, Hafer, Amaranth, Bohnen, Linsen, dunkelgrünem Blattgemüse, Trockenobst, Nüsse und Samen. Ideal: mit Vitamin C reichen Lebensmitteln wie Zitrone, Paprika, Brokkoli oder Petersilie kombinieren – so kann der Körper Eisen besser aufnehmen. Empfehlung: **8 mg pro Tag**.

Zink

Auch Zink ist ein Allround-Talent. Es **stärkt das Immunsystem**, ist ein **Antioxidans zum Schutz der Zellen** und **gut für Haare, Haut, Nägel und Knochen**. Zink ist im ***Energie Protein Superfood***, in ***Klar Denken*** und in ***Volle Lust*** enthalten. Empfehlung: **25 mg pro Tag**

Du willst noch mehr Infos zu den Vitalstoffen?

>> Dann lade dir hier unseren Nährstoffkompass runter



Noch neugierig?

Wissen ohne Ende



Weitere **Guides**, **Artikel** und **Rezepte** findest du auf unserer Webseite: www.xbyx.de

Und natürlich sind auch unsere **Social Media Kund** YouTube voller nützlicher Tipps, Rezepte, Live-Talks und mehr.



Offen, unterstützend & hilfreich: Unsere Pro-Age Community



Tritt unserer privaten [Frauen in Balance Facebook-Gruppe](#) bei. Für ehrlichen **Erfahrungsaustausch**, um voneinander zu **lernen** und deine drängendsten **Fragen** loszuwerden – und natürlich ganz **ohne tabu Themen!** In der XbyX® Pro-Age Community findest du deine Antworten und profitierst vom Wissen tausender Frauen.

Haftungsausschluss



Der XbyX Guide dient nur Informations- und Diskussionszwecken. Er stellt keine Diagnose dar, enthält keine medizinischen Ratschläge und ersetzt nicht den Rat eines qualifizierten Arztes. Konsultiere deinen Arzt, bevor du Bewegungs- oder Essverhalten änderst.

Die Verbreitung und Vervielfältigung des XbyX Guides bedarf der Angabe und des Verlinkens der Quelle.

XbyX® ist eine eingetragene Marke der chowa GmbH
| www.xbyx.de | hello@xbyx.de |



Quellen

A metabolic view on menopause and ageing, Kirsi Auro, et al., Nature Communications volume 5, Article: 4708 (2014)

Estrogen Deficiency and the Origin of Obesity during Menopause, Lizcano F, Guzmán G, Biomed Res Int. 2014;2014:757461

Choline, National Institute of Health

Enhancement of learning and memory by elevating brain magnesium, Neuron. 2010 Jan 28;65(2):165-77, Slutsky I et al.

Mediterranean diet and longevity, British Journal of Nutrition, Volume 84, December 2000, pp. S205-S209, A. Trichopoulou , E. Vasilopoulou

Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: a review, Public Health Nutrition, Volume 7, Issue 7 October 2004 , pp. 943-947, Antonia Trichopoulou

Dietary Patterns, Skeletal Muscle Health, and Sarcopenia in Older Adults, Nutrients. 2019 Apr; 11(4): 745., Antoneta Granic et al.

The role of dietary protein and vitamin D in maintaining musculoskeletal health in postmenopausal women: a consensus statement from the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis, Maturitas. 2014 Sep;79(1):122-32, Rizzoli R, et al.

Changes in muscle mass and strength after menopause, J Musculoskelet Neuronal Interact. 2009 Oct-Dec;9(4):186-97, Maltais ML et al.

Omega-3 fatty acids EPA and DHA: health benefits throughout life, Adv Nutr. 2012 Jan;3(1):1-7, Swanson D, Block R, Mousa SA

Dietary fish oil reduces basal and ultraviolet B-generated PGE2 levels in skin and increases the threshold to provocation of polymorphic light eruption, J Invest Dermatol. 1995 Oct;105(4):532-5, Rhodes LE et al.

Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health, Nutrients, 2017 Sep; 9(9): 1021, Paulina Markowiak, Katarzyna Śliżewska

Probiotics can protect the skeletons of older women, June 21, 2018, University of Gothenburg

ASBMR: Probiotics Mediate Bone Loss in Women, October 03, 2018

Fruit, Mediterranean-style, and high-fat and -sugar diets are associated with the risk of night sweats and hot flushes in midlife, Am J Clin Nutr. 2013 May;97(5):1092-9, Herber-Gast GC, Mishra GD