

# Ernährung in den Wechseljahren

## DEIN 3-TAGE GLOW-PLAN

**Bewusst essen – bewusst leben**

**Denk immer daran:  
Die Wechseljahre sind ein  
natürlicher Übergang,  
körperlich und emotional.  
Mit der richtigen Ernährung kannst  
du Deinen Körper in dieser neuen  
Phase unterstützen.**



## Du bist was Du isst.

Eigentlich so einfach, aber oftmals erkennen wir diese Verbindung trotzdem nicht. Oft merken wir erst beim bewussten Beobachten, welche Lebensmittel uns Energie geben und welche uns müde, gereizt oder aufgebläht machen.



# 5 TIPS

## 5 TIPPS FÜR DEINEN ERNÄHRUNGSERFOLG

1

### ENTSCHEIDE IM VORAUS

Plane deine Mahlzeiten, Snacks und Einkäufe schon vorher. Wenn Du weißt, was Du wann essen wirst – auch unterwegs – triffst Du Entscheidungen, die zu deinen Zielen passen, nicht zu spontanen Heißhunger-Momenten.

2

### KOCHE VOR - PREP YOUR MEAL

Wenn Du kochst, bereite gleich eine größere Menge vor. So hast Du gesunde Mahlzeiten griffbereit, ohne jeden Tag neu überlegen zu müssen. Stichwort: Meal Prep (Einfach einfrieren oder für den nächsten Tag aufbewahren).

3

### NUTZE DEINE KÜCHENHELPER

Ein Mixer, ein scharfes Messer, Airfryer oder Dampfgarer können deine Zubereitungszeit halbieren. So wird gesunde Ernährung einfacher, schneller und passt besser in Deinen Alltag.

4

### KAUFE CLEVER EIN

Gesund essen muss nicht teuer sein. Achte auf saisonale Angebote, kaufe größere Packungen, nutze Tiefkühlgemüse und vergleiche Preise. Und vor allem: kauf das Ungesunde gar nicht erst ein – so kommst du gar nicht erst in Versuchung.

5

### HAB EINEN PLAN FÜR DEINE „ICH-HAB-KEINE-LUST“-MOMENTE

Beobachte dich und erkenne, wann du deine Ernährung am ehesten schleifen lässt. Kein Kopf für Kochen und deswegen greifst Du zu den Süßigkeiten? Dann hab 2–3 schnelle “Go-to”-Gerichte parat. Über die Stränge schlagen beim Restaurantbesuch? Wähle gezielt aus, genieße bewusst.

# ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN



Wenn wir über Ernährung in den Wechseljahren sprechen, geht es weniger darum, WAS wir essen – sondern WIE.

Drei einfache Gewohnheiten helfen deinem Körper, diese hormonelle Umstellungsphase mit mehr Balance, Energie und Gelassenheit zu meistern.

1

## QUALITÄT VOR QUANTITÄT: DER 80/20-ANSATZ

In den Wechseljahren zählt nicht nur wie viel, sondern was Du isst. Entzündungshemmende Lebensmittel wirken wie Wasser auf ein inneres Feuer: sie beruhigen, unterstützen Haut, Gelenke und Wohlbefinden.

Zucker, stark verarbeitete Produkte oder zu viel Alkohol dagegen sind wie Benzin: sie lassen das Feuer aufflammen.

- Etwa 80 % deiner Ernährung sollten nährstoffreich und entzündungshemmend sein
- die restlichen 20 % sind für Genuss ohne schlechtes Gewissen.

2

## HALTE DEINEN BLUTZUCKER STABIL

Starke Blutzuckerschwankungen bedeuten Stimmungsschwankungen, Heißhunger und Energieeinbrüche. Halte deshalb deinen Blutzucker stabil, indem Du bei jeder Mahlzeit an die Formel denkst:

- Protein + Ballaststoffe + gesunde Fette = Balance
- Und: Iss in der richtigen Reihenfolge – zuerst Gemüse, dann Eiweiß, dann Kohlenhydrate.

3

## MEHR PROTEINE & BALLASTSTOFFE WENIGER KOHLENHYDRATE

Während der Hormonumstellung hilft Eiweiß, Muskeln zu erhalten und den Stoffwechsel aktiv zu halten.

Ballaststoffe fördern die Verdauung und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Reduziere Zucker und Weißmehlprodukte und wähle lieber komplexe, langsam verdauliche Kohlenhydrate wie Quinoa, Linsen oder Vollkornprodukte.



# 3-TAGE ENTZÜNDUNGSHEMMENDE MENOPAUSE ERNÄHRUNG



Entzündungshemmende Ernährung muss nicht kompliziert sein! Dieser leckere und effektive 3-Tage-Plan zeigt Dir, wie einfach es sein kann, alles zusammenzustellen!

## Tag 1

Frühstück: Rührei mit Spinat, Avocado und Beeren

Snack: Eine Handvoll Walnüsse und eine Clementine

Mittagessen: Gegrillter Lachs auf Quinoa mit geröstetem Brokkoli und Olivenöl

Snack: Gurkenscheiben mit Hummus und Kurkuma-Tee

Abendessen: Gebratener Tofu oder Hähnchen mit Knoblauch, Ingwer und Pak Choi auf braunem Reis

Tagesfokus: Fokus auf Vollwertkost, gesunde Fette und Antioxidantien

## Tag 2

Frühstück: Chia-Pudding mit Mandelmilch, Zimt und frischen Blaubeeren

Snack: Eine Handvoll Mandeln und Karotten

Mittagessen: Quinoa-Grünkohl-Salat mit Avocado, gegrilltem Hähnchen und Zitronendressing

Snack: Grüner Tee und eine Handvoll Kürbiskerne

Abendessen: Kabeljau mit gerösteten Süßkartoffeln und Knoblauchspinat

Tagesfokus: Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe für eine gesunde Darmflora

## Tag 3

Frühstück: Haferflocken mit Leinsamen, Zimt und Apfelwürfeln

Snack: Mandelmus mit Selleriestangen

Mittagessen: Mediterraner Kichererbsensalat mit Olivenöl, Gurken, Tomaten, Feta

Snack: Eine Handvoll gemischte Beeren und Kräutertee

Abendessen: Gegrillte Garnelen mit gerösteter Paprika, Zucchini und Kurkuma

Tagesfokus: Entzündungshemmende Gewürze wie Kurkuma, Knoblauch und Ingwer hinzufügen

Gezieltes Snacken hilft, deinen Blutzucker stabil zu halten und versorgt dich regelmäßig mit wertvollen Nährstoffen und entzündungshemmenden Pflanzenstoffen.

## Geröstete Kichererbsen mit Kurkuma

Knusprig, würzig und reich an Curcumin, einem starken Anti-Entzündungsstoff.

## Dunkle Schokolade & Mandeln

Dunkle Schokolade (mind. 70 %) liefert Flavonoide, die Entzündungen hemmen. Mandeln bringen gesunde Fette und Magnesium dazu.

## Karotten- & Selleriesticks mit Hummus

Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß und gute Fette, also die perfekte Kombi für anhaltende Energie.

## Griechischer Joghurt mit Honig & Chiasamen

Probiotika, Omega-3s und Antioxidantien in einer cremigen Portion.

## Golden Milk (Kurkuma-Latte)

Wärmend, wohltuend, anti-entzündlich, mit Kurkuma, Ingwer und pflanzlicher Milch.

## Gurkenscheiben mit Guacamole

Leicht, erfrischend, hydratisierend plus gesunde Fette aus Avocado.

## Kürbiskerne & getrocknete Kirschen

Magnesium trifft auf Anthocyane – beides wirkt regenerierend und schlaffördernd.

## Lachs-Avocado-Röllchen

Kleine Protein-Päckchen mit Omega-3-Power – ideal auch als Abend-Snack.

## GLOW TIPP!

Bereite Snacks vor und portioniere sie in kleinen Dosen oder Gläsern. So hast Du immer gesunde Optionen griffbereit – egal, wie voll dein Tag ist.

# Setz Dir *Ziele*

Gute Vorsätze sind schön,  
aber echte Ziele sind besser.  
Damit Du weißt, wofür Du dich  
veränderst, hilft dir die SMART-  
Methode, deine Wünsche greifbar  
und umsetzbar zu machen.



**Was will ich genau erreichen?**

☞ Beispiel: Ich möchte wieder regelmäßig schlafen. oder Ich möchte 5 kg abnehmen.

## S

**SPEZIFISCH**

**Woran merke ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin?**

☞ Beispiel: Ich schlafe 6–7 Stunden pro Nacht oder die Kleidung sitzt wieder lockerer.

## M

**MESSBAR**

**Was brauche ich, um das Ziel zu erreichen?**

☞ Ich bewege mich 3 x pro Woche – auch wenn's nur 20 Minuten

## A

**AKTIV  
UMSETZBAR**

**Warum ist dieses Ziel wichtig für mich?**

☞ Weil ich mehr Energie für meine Familie und mich haben möchte.

## R

**RELEVANT**

**Bis wann möchte ich das geschafft haben?**

☞ Zum Beispiel bis Ende des nächsten Monats oder bis zu meinem Geburtstag.

## T

**TERMINIERBAR**

# Reset

DEIN



Selbstfürsorge ist kein Projekt, das Du „richtig“ machen musst.  
Sie ist ein Weg, auf dem Du lernst, dich neu zu verstehen.

ICH HABE SCHON SO VIELE  
DIÄTEN PROBIERT –  
ES BRINGT EH NICHTS.



JEDER VERSUCH HAT DICH  
ETWAS GELEHRT.  
DIESMAL GEHT ES NICHT UM VERZICHT,  
SONDERN UM VERSTÄNDNIS FÜR  
DEINEN KÖRPER.

ICH HABE KEINE GUTEN GENE –  
BEI MIR KLAPPT DAS SOWIESO  
NICHT.



ENTSCHEIDEND SIND NICHT DIE GENE,  
SONDERN DEINE TÄGLICHEN  
ENTSCHEIDUNGEN.  
KLEINE, KONSEQUENTE SCHRITTE  
WIRKEN STÄRKER ALS PERFEKTION.

ICH HABE KEINE ZEIT, MICH UM  
GESUNDE GEWOHNHEITEN ZU  
KÜMMERN.



DU BRAUCHST KEINE FREIEN TAGE,  
NUR KLEINE BEWUSSTE MOMENTE.  
SCHON 10 BEWUSSTE MINUTEN KÖNNEN  
DEIN ENERGIELEVEL VERÄNDERN.

ICH MUSS ALLES PERFEKT  
MACHEN,  
SONST BRINGT ES NICHTS.



FORTSCHRITT ENTSTEHT DURCH  
KONSTANZ, NICHT DURCH PERFEKTION.  
80 % IST GENUG, WENN DU SIE IMMER  
WIEDER LEBST.

ANDERE HABEN'S EINFACH  
LEICHTER.



HINTER JEDER VERÄNDERUNG STECKT  
ÜBUNG, GEDULD UND DRANBLEIBEN –  
EIGENSCHAFTEN, DIE DU LÄNGST HAST.





# MenoGlow

MEHR INSPIRATION & ALLTAGSTIPPS FÜR  
DEINE WECHSELJAHRE AUF INSTAGRAM  
[@MENOGLOW.ME](#)