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.

Viele Tipps zu den Wechseljahren, Rezepte, Tabellen mit passenden Nahrungsmitteln, Übungen aus der Achtsamkeit und mehr findest du in meinem **Buch „Wechseljahre sind wie Pubertät, nur schöner!“,** erhältlich im Buchhandel.

10 TCM-Ernährungstipps für die Wechseljahre:

1. **Iss regelmäßig, aber kleinere Portionen.**

   Und meide Überessen, zu fettiges Essen oder unbekömmliches Essen.

2. **Trinke weniger Alkohol und höre zu rauchen auf.**

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

3. **Trinke weniger Kaffee, Schwarztee und Grüntee.**

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

4. **Iss häufig Apfel- und Birnenkompott.**

   Diese bauen deine guten Körpersäfte auf (hilft bei Trockenheit), kühlen dich sanft und schonen deine Verdauung. Iss Rohkost nur in Maßen und bevorzuge einheimische Sorten.

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

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

6. **Bereite dein 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 du verwendest, desto hitziger wird das Essen. Das ist besonders beim Fleisch wichtig, das eine wärmende Wirkung hat.

7. Meide Chai, Gewürztee und Yogitees. Und Ingwertee.

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

8. Trinke vorwiegend warmes bis heißes Wasser.

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

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

9. Iss jeden Tag gekochtes Gemüse oder Gemüsesuppe.

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

10. Iss häufig mineralstoffreiche Nahrung, um dein 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. Verwende einen Glas- oder Emailtopf.

Vielleicht interessiert dich auch mein **Newsletter** mit aktuellen Ernährungstipps und exklusiven Angeboten. Hier kannst du dich anmelden (wie schon über 18.000 gesundheitsbewusste Menschen): http://www.ernaehrungsberatung-wien.at/gratis-test-und-newsletter

Dazu bekommst du als Dankeschön einen **Gratis-Test** zur Typbestimmung nach TCM: „Bin ich Yin oder Yang?“ Ich freue mich auf dich!