

KOSTENLOSES EBOOK

# Darmgesundheit & Wechseljahre



Dein Darm ist nicht das Problem  
- er ist der Schlüssel!



VON NICOLE HEITMANN

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Grundlagen der Wechseljahre
  - 2.1 Phasen und Definition
  - 2.2 Hormonelle Veränderungen
3. Grundlagen der Darmgesundheit
  - 3.1 Aufbau des Darms
  - 3.2 Das Mikrobiom
  - 3.3 Darm–Hirn–Hormon–Achse
4. Wie sich die Wechseljahre auf den Darm auswirken
  - 4.1 Das Östrobolom und der Einfluss des Östrogenrückgangs
  - 4.2 Folgen für Mikrobiom & Verdauung
  - 4.3 Entzündungen, Gewicht & Stimmung
5. Übersäuerung im Körper
  - 5.1 Was bedeutet „Übersäuerung“ wirklich?
  - 5.2 Auswirkungen einer Übersäuerung im Körper
6. Ernährung zur Unterstützung von Darm & Hormonbalance
  - 6.1 Grundpfeiler einer darmfreundlichen Ernährung
  - 6.2 Phytoöstrogene zur Unterstützung in den Wechseljahren
  - 6.3 Ernährung bei Übersäuerung
7. Sinnvolle Nahrungsergänzungen
  - 7.1 Probiotika & Präbiotika
  - 7.2 Vitamine & Mineralstoffe
  - 7.3 Pflanzenstoffe
8. Stressmanagement & Lifestyle
  - 8.1 Stress–Darm–Hormon–Kreislauf
  - 8.2 Praktische Methoden
9. Fazit
10. Literaturverzeichnis

# Über mich

---



Ich bin Nicole – holistische Darmtherapeutin aus Überzeugung und aus eigener Erfahrung.

Mich hat schon immer fasziniert, wie eng unser Bauchgefühl mit unserem echten Wohlbefinden verbunden ist. Der Darm ist für mich nicht nur ein Organ – er ist Zentrum unserer Kraft, unserer Stimmung und unserer inneren Balance.

Gerade in den Wechseljahren spüren viele Frauen, dass sich etwas verändert. Verdauung, Energie, Haut, Gewicht, Stimmung – plötzlich fühlt sich der eigene Körper fremd an. Ich kenne dieses Gefühl. Und genau deshalb begleite ich Frauen mit Fachwissen, Feingefühl und einem ganzheitlichen Blick zurück in ihre Stabilität.

Mit diesem eBook möchte ich dir Mut machen. Dir zeigen, dass dein Körper nicht gegen dich arbeitet – sondern mit dir. Und dass in deinem Bauch mehr Stärke steckt, als du vielleicht gerade glaubst. ❤️

## 1. Einleitung

Die Wechseljahre sind eine Zeit großer körperlicher und emotionaler Veränderungen. Viele Frauen berichten in dieser Phase von Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafproblemen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme oder Verdauungsproblemen.

Was oft übersehen wird: Der Darm spielt dabei eine zentrale Rolle. Dein Darm beeinflusst Stoffwechsel, Stimmung, hormonelle Balance und Immunsystem – und genau diese Systeme verändern sich stark in der Menopause.

Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie eng Wechseljahre und Darmgesundheit miteinander verknüpft sind, welche körperlichen Mechanismen dahinterstehen, und wie du mit Ernährung, Supplements und Stressmanagement deinen Körper in dieser Phase unterstützen kannst.



## 2. Grundlagen der Wechseljahre

### 2.1 Phasen und Definition

Die Wechseljahre (Klimakterium) beschreiben einen natürlichen biologischen Übergang. Sie enthalten drei Phasen:

- Perimenopause: hormonelle Schwankungen beginnen, oft beginnen erste Symptome
- Menopause: Zeitpunkt der letzten Regelblutung
- Postmenopause: Phase nach der Menopause, in der Östrogen deutlich niedriger bleibt

Laut Deutscher Gesellschaft für Gynäkologie:

„Die Menopause tritt durchschnittlich zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein.“  
(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe – DGGG)

### 2.2 Hormonelle Veränderungen

Das wichtigste Hormon in diesem Zusammenhang ist das Östrogen. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, verändert sich:

- die Schleimhaut im Darm und der Vagina wird trockener und dünner
- der Stoffwechsel verlangsamt sich
- die Stressregulation verändert sich, da das Stresshormon Cortisol nicht mehr richtig reguliert werden kann
- die Fetteinlagerung verändert sich und der Grundumsatz sinkt
- die Stimme kann sich verändern (durch trockenere Schleimhäute im Kehlkopf)
- die Muskelspannung lässt nach

Warum sinkt der Östrogenspiegel?

Mit zunehmenden Alter nimmt die Anzahl der Eizellen ab, die Eierstöcke reagieren weniger auf die Steuerungshormone der Hypophyse (Hirnanhangdrüse, kleine zentrale Hormondrüse, die das endokrine System des Körpers reguliert, indem sie Hormone für Stoffwechsel, Wachstum, Fortpflanzung und Wasserhaushalt freisetzt).

Die Eierstöcke produzieren immer weniger Östrogen, da die Follikelreifung und damit die Hauptquelle für Östrogen versiegt.

Zunächst kann es durch gestörte Zyklen zu Schwankungen und einem relativen Progesteronmangel (das Progesteron ist an sich nicht unbedingt niedrig, aber im Verhältnis zum Östrogenspiegel erscheint es zu niedrig) kommen, was zu einem Ungleichgewicht (Östrogendominanz) führen kann, bevor der Östrogenspiegel generell abfällt.

Welche Bedeutung hat das Hormon Progesteron in den Wechseljahren?

Zu Beginn der Perimenopause produzieren die Eierstöcke weniger Progesteron, da die Eisprünge unregelmäßiger werden. Ohne Eisprung gibt es keinen Gelbkörper und somit kaum Progesteron.

Da der Progesteronspiegel früher sinkt als der Östrogenspiegel, entsteht ein Ungleichgewicht (Östrogendominanz).

Die typischen Symptome durch Progesteronmangel:

- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Müdigkeit
- Stressintoleranz
- unregelmäßige Blutungen
- Wassereinlagerung
- Gewichtszunahme
- Brustspannen

In der Postmenopause sind beide Hormone auf einem sehr niedrigen Niveau.



### 3. Grundlagen der Darmgesundheit

#### 3.1 Aufbau des Darms

Der Darm ist ein zentrales Organ der Verdauung. Im Dünndarm werden die Nahrungsbestandteile durch Enzyme weiter aufgespalten, also verdaut. Anschließend werden die dabei gewonnenen Nährstoffe (wie Zucker, fette, Proteine, Vitamine) durch die Darmwand in den Blutkreislauf aufgenommen und im Körper verteilt. Der Dickdarm entzieht dem unverdaulichen Rest des Speisebreis Wasser und Salze, wodurch dieser eingedickt, zu festem Stuhl geformt und ausgeschieden wird.

Ein Großteil der Immunzellen des Körpers befinden sich im Darm. Er bildet eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger und trägt somit zur Abwehr bei.

Der Darm produziert auch verschiedene Hormone und Neurotransmitter, die an der Verdauung und anderen Körperfunktionen beteiligt sind.

Der Darm ist somit nicht nur ein Verdauungsorgan – er ist Teil des Immunsystems, der Hormonregulation und der Stoffwechselprozesse.

#### 3.2 Das Mikrobiom

Das Mikrobiom ist die Gesamtheit aller Bakterien, Viren und Pilze im Darm. Es ist lebenswichtig, da es dir hilft, die Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung schreibt:

„Das Mikrobiom beeinflusst Immunfunktion, Stoffwechsel, Hormonaktivität und sogar unser emotionales Wohlbefinden.“

(Quelle: DGE – Wissenschaftlicher Artikel zum Mikrobiom)

#### 3.3 Darm–Hirn–Hormon–Achse

Unser enterisches Nervensystem, oft das zweite Gehirn genannt, ist ein komplexes Netzwerk von über 200 Millionen Nervenzellen direkt an der Wand des Verdauungstraktes, dass die Verdauung weitestgehend autonom steuert.

Es steht im intensiven und ständigen Informationsaustausch mit dem Gehirn und umgekehrt, wobei der überwiegende Informationsfluss vom Darm ausgeht. Darm und Hirn kommunizieren über Nerven, Hormone und Immunbotenstoffe und beeinflussen somit dein gesamtes Wohlbefinden.

## 4. Wie sich die Wechseljahre auf den Darm auswirken

### 4.1 Das Östrobolom und der Einfluss des Östrogenrückgangs

„Das Östrobolom bezeichnet eine Anhäufung ganz bestimmter Bakterien in unserem Darm, die in der Lage sind, Östrogene zu produzieren. Unser Mikrobiom hat somit einen enormen Einfluss auf unseren Östrogen-Haushalt.

(Quelle: I.N.A. Institut für Naturheilkunde und Ayurveda, Modul 10, Seite 48)

Das Östrogen wirkt schützend auf die Darmbarriere, reguliert das Immunsystem und beeinflusst die Darmbewegung. Sinkt der Spiegel, kann dies folgende Auswirkung haben:

- es kommt zu einer Abnahme der Diversität der Darmbakterien
- Östrogen spielt eine Rolle bei der Bildung von Proteinen, die die Darmwand abdichten
- Ein Östrogenmangel kann die Darmdurchlässigkeit erhöhen und Entzündungsprozesse begünstigen (Leaky Gut)
- Hormonelle Schwankungen und ein verändertes Mikrobiom können zu verschiedenen Verdauungsbeschwerden führen

### 4.2 Folgen für Mikrobiom & Verdauung

- Verstopfung: eine der häufigsten Beschwerden, da die Verdauung langsamer ablaufen kann und der sinkende Hormonspiegel eine Verringerung der Darmmikrobiom-Vielfalt begünstigt
- Blähungen und Völlegefühl: durch die verlangsamte Verdauung und die veränderte Bakterienzusammensetzung können sich Gärprozesse im Darm verstärken, was zu vermehrten Gasen führt
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

### 4.3 Entzündungen, Gewicht & Stimmung

- Der sinkende Östrogenspiegel kann in deinem Körper zu einer Zunahme von entzündungsfördernden Botenstoffen führen, die sich durch Gelenk- und Muskelschmerzen bemerkbar machen können
- Mit dem Rückgang der Östrogenproduktion nimmt oft die Muskelmasse ab, was den Grundumsatz senkt. Behältst du deinen bisherigen Grundumsatz bei, kann das eine Gewichtszunahme begünstigen
- die starken Schwankungen der Hormone, besonders von Östrogen und Progesteron, beeinflussen direkt die Neurotransmitter im Gehirn (wie Serotonin und Dopamin), die für Stimmung und Wohlbefinden zuständig sind
- ein schlechter Schlaf (durch Hitzewallungen, hoher Cortisolspiegel und die Auseinandersetzung mit der neuen Lebensphase) können Stress und Stimmungsschwanken weiter verstärken.

## 5. Übersäuerung im Körper

### 5.1 Was bedeutet „Übersäuerung“?

Die Übersäuerung des Körpers (Organe, Gewebe, Körperflüssigkeiten) bezeichnet eine Störung des Säure-Basen-Haushalts. Normalerweise hält der Körper ein enges Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen aufrecht. Die Übersäuerung tritt ein, wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, d.h. sich zu viele Säuren im Körper ansammeln oder zu wenige Basen zur Neutralisierung im Körper vorhanden sind.

### 5.2 Auswirkungen einer Übersäuerung im Körper:

- Osteoporose
- Gewichtszunahme
- Cellulite
- Haarausfall
- Hauterkrankungen, z.B. Neurodermitis
- Gelenkschmerzen
- Rheumatische Erkrankungen
- Zyklusstörungen
- Nierensteine
- Insulinresistenz, Diabetes Mellitus Typ 2
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Müdigkeit, Energiemangel
- Verdauungsstörungen
- Kalte Hände und Füße
- Vermehrtes Schwitzen
- Schlafstörungen

(Quelle: I.N.A. Institut für Naturheilkunde und Ayurveda, Modul 3)

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) betont:

„Die Ernährung beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt spürbar – vor allem über Mineralstoffe, Proteinzufuhr und Gemüseanteil.“



## 6. Ernährung

### 6.1 Grundpfeiler einer darmfreundlichen Ernährung

Eine darmfreundliche Ernährung hilft dir in den Wechseljahren enorm. Dabei solltest du folgende Hauptziele beachten:

1. Die Diversität und Stabilität des Darm-Mikrobioms zu fördern.
2. Das Östrogen zu unterstützen, um den Östrogenhaushalt zu optimieren.
3. Entzündungsprozesse und die Neigung zu Verstopfung oder Blähungen zu reduzieren.  
(Ballaststoffe - Präbiotika)

Präbiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die als Futter für deine nützlichen Darmbakterien dienen. Sie sind der wichtigste Baustein für eine gesunde Darmflora und somit für das Östrogen.

- Lösliche Ballaststoffe: Finden sich in Haferflocken, Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Leinsamen und Flohsamenschalen. Sie quellen im Darm auf und helfen, die Darmpassage zu regulieren.
- Resistente Stärke: Entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln oder Reis gekocht und anschließend abgekühlt werden. Essen Sie diese Lebensmittel nicht heiß, sondern lauwarm oder kalt (z. B. Kartoffelsalat, Reissalat).
- Omega-3-Fettsäuren: Wirken entzündungshemmend und sind wichtig für eine gesunde Darmschleimhaut. Sie finden sich in fettem Fisch (Lachs, Makrele, Hering) oder pflanzlichen Ölen wie Leinöl und Walnussöl.
- Inulin- und FOS-reiche Lebensmittel: Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Spargel, Chicorée und Bananen (eher unreif) sind reich an diesen wertvollen Fasern.
- Empfehlung: Versuche, die Aufnahme langsam zu steigern, um Blähungen zu vermeiden.

#### Lebende Kulturen (Probiotika)

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die bei ausreichender Zufuhr eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten, indem sie die Darmflora besiedeln.

- Fermentierte Milchprodukte: Naturjoghurt, Kefir und Buttermilch (achte auf lebende Kulturen und wenig Zucker).
- Fermentiertes Gemüse: Sauerkraut (roh oder milchsauer eingelegt, nicht pasteurisiert), Kimchi und andere milchsauer eingelegte Gemüsesorten.
- Getränke: Kombucha (in Maßen wegen des Zuckergehalts), Apfelessig (naturtrüb) kann vor den Mahlzeiten die Magensäureproduktion anregen.
- Wichtig: Regelmäßigkeit ist entscheidend. Esse täglich eine Portion probiotischer Lebensmittel.

## Reduktion von Entzündungsfaktoren

Die Reduktion von Lebensmitteln, die Entzündungen im Körper fördern, entlastet den Darm und den gesamten Stoffwechsel.

- Zucker und einfache Kohlenhydrate: Reduziere Softdrinks, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte, da diese oft das Wachstum ungünstiger Bakterien fördern und zu Blähungen führen können.
- Verarbeitete Lebensmittel: Vermeide stark verarbeitete Fertigprodukte, da sie oft hohe Mengen an gesättigten Fetten, Salz und Zusatzstoffen enthalten.
- Alkohol: Reduziere den Konsum, da Alkohol die Darmschleimhaut reizen und die Mikrobiom- Balance stören kann.

## 6.2 Phytoöstrogene zur Unterstützung in den Wechseljahren

Phytoöstrogene sind Pflanzenstoffe, die in ihrer Struktur dem menschlichen Östrogen ähneln und an dieselben Rezeptoren binden können, allerdings mit einer deutlich schwächeren Wirkung. Sie können aber helfen, die stärksten Symptome des Östrogenmangels abzumildern.

Die wichtigsten Untergruppen sind die Lignane und die Isoflavone.

### Lignane

Lignane werden erst im Darm durch das Mikrobiom (über das Östrobolom) in ihre biologisch aktive Form umgewandelt.

Lignane sind z.B. in Leinsamen, Sesam (Samen und Öl), Vollkornprodukte, Nüsse (Wallnüsse)

### Isoflavone

Isoflavone sind besonders in Hülsenfrüchten zu finden und werden ebenfalls im Darm verstoffwechselt.

Isoflavone sind z.B. in Sojabohnen und Sojaprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)

Weitere Phytoöstrogene zur Unterstützung in den Wechseljahren:

Rotklee (Tee, Kapseln bei Hitzewallungen)

Shatavari (Hitzewallungen, Sodbrennen – nicht geeignet bei Zysten, Krebserkrankungen oder Myomen)

Ashoka (bei starken Blutungen, Hitzewallungen, übersäuerter Stuhl)

Hirtentäschel (bei starken Blutungen, Zahnfleischbluten, Endometriose, Myome)

Kumari (Aloe Vera)

## 6.3 Ernährung bei Übersäuerung

Man unterscheidet lösliche und unlösliche Ballaststoffe.

Die löslichen Ballaststoffe lösen sich in Wasser auf und bilden eine gelartige Substanz. Da sie im Darm absorbieren und Wasser binden können, verlangsamen sie die Darmpassage und sorgen für eine verbesserte Stuhlkonsistenz. Hierbei ist es wichtig, dass du auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achtest, da es sonst zu Verstopfung kommen kann. Lösliche Ballaststoffe: Früchte, Hafer/Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen, Knoblauch, Artischocken, Hülsenfrüchte, weiches Gemüse, Obst.

Unlösliche Ballaststoffe lösen sich nicht in Wasser auf und passieren den Darm, ohne verdaut zu werden. Sie fördern die Darmbewegung und beugen Verstopfung vor, indem sie Wasser aufnehmen und die Stuhlmenge erhöhen. Unlösliche Ballaststoffe: Vollkornprodukte, Getreide- und Weizenkleie, hartes Gemüse, Nüsse/Samen, Kartoffeln/Süßkartoffeln, Zwiebeln, Auberginen, Pilze.

(Quelle: I.N.A.Institut für Naturheilkunde und Ayurveda, Modul 3)

Um eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden, kann es für dich hilfreich sein,

folgende Lebensmittel zu vermeiden:

Kohlensäurehaltiges Wasser, Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Kaffee, schwarzer Tee, Weißmehl, Zucker/Süßigkeiten, Softdrinks,

Du kannst säurebildende Lebensmittel auch leicht durch gesunde Alternativen ersetzen. Hierzu findest du ein paar Tipps, wie du die „gesunden Alternativen“ in deinen Alltag integrieren kannst.

Schlechte	Säurebildner	gesunde Alternative
Cornflakes, Fertigmüsli		Haferflocken, Buchweizen, Dinkel
Weißbrot/Toast		Vollkornbrot, selbstgebackenes Brot
Käse/Wurstwaren		Pflanzliche Aufstriche
Milch/Milchprodukte		Pflanzendrinks/ Pflanzenjoghurt
Kaffee		Lupinenkaffee
Zucker, Süßstoff		Dattelsirup, Honig, Kokosblütenzucker
Margarine		Butter, Ghee
Chips		Wallnüsse, Mandeln, Trockenfrüchte

Eine basenüberschüssige Ernährung regt zudem noch den Stoffwechsel an, verlangsamt den Alterungsprozess, reduziert die Belastung der Ausscheidungsorgane, stärkt das Immunsystem, verringert Entzündungsprozesse, verbessert Verdauungsprobleme und führt automatisch zur Gewichtsabnahme.

Da die Haut das größte Organ des Körpers ist, solltest du deinen Körper unterstützen, indem du auf eine basische Hautpflege achtest, die frei von Chemikalien und schädlichen Zusatzstoffen ist. Dies wird leider all zu oft außer Acht gelassen.

Auch mit basischen Anwendungen, wie ein basisches Hand-, Fuß- oder Vollbad kannst du eine Übersäuerung des Körpers mildern.

(Quelle: I.N.A. Institut für Naturheilkunde und Ayurveda, Modul 3)

## 7. sinnvolle Nahrungsergänzungen in den Wechseljahren

### 7.1 Probiotika & Präbiotika

Probiotika:

- Lactobacillus rhamnosus
- Bifidobacterium longum
- Bifidobacterium animalis ssp. lactis
- Lactobacillus plantarum
- Lacobacillus gasseri
- Lacobacillus acidophilus

Präbiotika: als Grundpfeiler für eine gut funktionierende Darmschleimhaut, kannst du morgens Flohsamenschalen oder Akazienfasern als Präbiotika zu dir nehmen.

### 7.2 Mikronährstoffe

Besonders wichtig in den Wechseljahren:

- Magnesium (Krämpfe, Schlaf, Stress)
- Vitamin D (Knochendichte, Hormonfunktion, Stimmung)
- K2 (leitet Calcium in die Knochen statt in die Gefäße)
- Omega-3 (Entzündungshemmung, Herz, Hirn, trockene Schleimhäute)
- B-Vitamine (Energie, Nerven)
- Calcium (Baustein für die Knochen)

### 7.3 Pflanzenstoffe

- Ashwagandha; Maca
- Soja, Rotklee (Phytoöstrogene)
- Mönchspfeffer (Regulation Progesteron)

## 8. Stressmanagement

### 8.1 Der Stress–Darm–Hormon–Kreislauf

Stress löst z.B. das Hormon Cortisol aus, das die Darmfunktion massiv beeinflusst, die Darmbarriere schwächt und das Mikrobiom stört, was zu Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Magenschmerzen führen kann. E verstärkt den Kreislauf von psychischen Belastungen und körperlichen Symptomen und kann somit die Produktion von Serotonin hemmen, die im Darm stattfindet. Das kann zu einem Teufelskreislauf werden, denn eine gestörte Darmfunktion (z.B. Serotoninmangel) verstärken psychische Symptome, was wiederum zu mehr Stress führt.

Chronischer Stress kann auch zu stillen Entzündungen im Darm führen, die sich auf den ganzen Körper auswirken und sogar das Immunsystem schwächen können.

Die TK schreibt:

„Chronischer Stress verändert das Mikrobiom messbar.“

### 8.2 Wirksame Strategien

- Atemtechniken
- tägliche Bewegung
- Entspannungstechniken
- regelmäßige Schlafroutine
- Waldbaden
- Magnesium und Goldene Milch am Abend
- Bücher statt Social Media
- Gespräche statt Fernsehen
- gemeinsames Essen mit der Familie

## Organisatorische Strategien

- **Prioritäten setzen:** erledige Wichtiges zuerst und konzentriere dich auf eine Aufgabe statt Multitasking, denn nur so behältst du den Überblick.
- **Struktur schaffen:** nutze Tages- oder Wochenpläne, um Aufgaben zu strukturieren und Pufferzeiten einzuplanen.
- **“Nein” sagen lernen:** Grenzen setzen ist wichtig, um eigene Bedürfnisse zu schützen und Überforderung zu vermeiden.
- **Soziale Kontakte:** Pflege enge, unterstützende Beziehungen. Soziale Verbundenheit ist ein starker Stresspuffer. Plane bewusst Zeit für Aktivitäten ein, die dir Freude bereiten und dich in einen "Flow"- Zustand versetzen, in dem du den Stress des Alltags vergisst.
- **Digital Detox:** mache bewusste Pausen von Handy und Social Media, um Reizüberflutungen zu reduzieren

## Körperliche & mentale Techniken

- **Bewegung:** regelmäßige moderate Bewegung baut Stresshormone ab, fördert die Gesundheit und verbessert die Stimmung. Bevorzuge Aktivitäten mit niedriger bis mittlerer Intensität wie schnelles Gehen, Schwimmen, Radfahren oder Pilates. Hochintensives Training (HIIT) kann bei chronischem Stress kontraproduktiv sein, da es den Körper zusätzlich unter Druck setzt. Spaziergänge im Grünen oder im Wald (Waldbaden) senken nachweislich den Cortisolspiegel. Versuche, täglich mindestens 30 Minuten Bewegung in deinen Alltag zu integrieren
- **Atemübungen:** Praktiziere täglich 5–10 Minuten die 4-7-8-Technik: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Atem halten, 8 Sekunden ausatmen. Aktiviert den Vagusnerv, der direkt die Darmtätigkeit und Entspannung steuert.
- **Entspannung (Yoga, Meditation):** Regelmäßige, sanfte Übungen (z. B. Yin Yoga oder Faszien-Yoga) wirken tief entspannend, fördern die Durchblutung des Verdauungstrakts und reduzieren Spannungen im Bauchraum.
- **progressive Muskelentspannung:** spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen an und entspanne sie wieder. Es verbessert das Körpergefühl und hilft, körperliche Stresssymptome zu lösen.
- **Ausreichend Schlaf:** 7-8 Stunden pro Nacht sind entscheidend für die Regeneration. Mangelnder oder schlechter Schlaf ist ein starker Stressfaktor und beeinflusst das Mikrobiom negativ.  
Feste Routine: Gehe möglichst zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende.

Kühles Schlafzimmer: Die ideale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 19 Grad Celsius.

Vermeide Bildschirme (Handy, Tablet) mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, da das Blaulicht die Melatoninproduktion stört.

Lese ein Buch, nehme ein warmes Bad oder höre beruhigende Musik.

- Achtsamkeit: nehme dir kurze Auszeiten, schaue bewusst aus dem Fenster oder schreibe dankbare Momente auf. Nehme wahr, was du gerade tust, riechst oder schmeckst (z. B. beim Essen). Achtsamkeit reduziert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, die bei Stress die Verdauung lahmlegen.
- Emotionen zulassen: erlaube dir Auszeiten zum Schimpfen oder Weinen, um akut Druck abzubauen

Ziel ist es, das sympathische Nervensystem (Stressreaktion) zugunsten des parasympathischen Nervensystems (Ruhe und Verdauung) zu beruhigen.

Indem du diese Strategien mit der darmgesunden Ernährung kombinierst, unterstützt du deinen Körper ganzheitlich dabei, die Herausforderungen der Wechseljahre besser zu meistern.



**Ein 2-Wochen-Plan für Darm & Wechseljahre darf dich nicht stressen – er soll dich nähren. Dein Körper braucht jetzt Stabilität, Ballaststoffe, gute Fette, pflanzliche Vielfalt und hormonfreundliche Nährstoffe.**

**Ziel:**

Blutzucker stabil halten  
Darmflora aufbauen  
Entzündungen senken  
Hitzewallungen & Stimmungsschwankungen abmildern  
Verdauung regulieren

**Grundprinzipien für beide Wochen**

3 Mahlzeiten täglich, möglichst ohne ständiges Snacken  
30 verschiedene Pflanzen pro Woche (Gemüse, Kräuter, Samen, Nüsse)  
1–2 EL Leinsamen täglich  
Fermentiertes 3–4x pro Woche  
1,5–2 Liter Wasser oder Kräutertee  
Kaffee maximal 1 Tasse, Alkohol möglichst meiden



## **Woche 1 – Darmaufbau & Entzündungshemmung**

### Tag 1

Frühstück: Porridge mit Beeren, Leinsamen, Mandeln

Mittag: Quinoa-Bowl mit Brokkoli, Karotten, Kichererbsen, Tahin

Abend: Gedünsteter Lachs, Zucchini, Süßkartoffel

### Tag 2

Frühstück: Naturjoghurt oder Kokosjoghurt mit Walnüssen & Apfel

Mittag: Linsensuppe mit Kurkuma

Abend: Feldsalat mit Avocado, Rote Bete & Kürbiskernen

### Tag 3

Frühstück: Smoothie (Spinat, Beeren, Mandelmus, Haferdrink)

Mittag: Ofengemüse mit Hummus

Abend: Omelette mit Kräutern & Pilzen

### Tag 4

Frühstück: Chia-Pudding mit Himbeeren

Mittag: Buchweizen mit Blattspinat & Feta

Abend: Zuccininudeln mit Tomatensauce & Oliven

### Tag 5

Frühstück: Vollkornbrot mit Avocado & Sprossen

Mittag: Gedünsteter Kabeljau mit Fenchel

Abend: Kürbissuppe mit Ingwer

### Tag 6

Frühstück: Haferflocken mit Birne & Zimt

Mittag: Großer Rohkostsalat mit Sauerkraut

Abend: Hirse mit Ofengemüse

### Tag 7

Frühstück: Rührei mit Spinat

Mittag: Linsen-Bolognese mit Vollkornpasta

Abend: Leichte Gemüsesuppe

## Woche 2 – Hormonbalance & Mikrobiomvielfalt

Jetzt kommen gezielt phytoöstrogenreiche und darmaktive Lebensmittel dazu.

### Tag 8

Frühstück: Sojajoghurt mit Beeren & Leinsamen

Mittag: Tofu-Gemüse-Pfanne

Abend: Ofenlachs mit Brokkoli

### Tag 9

Frühstück: Overnight Oats mit Heidelbeeren

Mittag: Rote-Bete-Salat mit Walnüssen

Abend: Miso-Suppe mit Gemüse

### Tag 10

Frühstück: Smoothie mit Leinsamen & Zimt

Mittag: Kichererbsen-Curry mit Spinat

Abend: Gebackene Aubergine mit Tahin

### Tag 11

Frühstück: Naturjoghurt mit Granatapfel

Mittag: Quinoasalat mit Kräutern

Abend: Gedünstetes Gemüse & Hähnchen

### Tag 12

Frühstück: Dinkelbrot mit Mandelmus

Mittag: Linsensalat mit Rucola

Abend: Zucchini-suppe mit Kokosmilch

### Tag 13

Frühstück: Chia-Pudding

Mittag: gemischte Gemüsepfanne mit Tempeh

Abend: Ofensüßkartoffel mit Kräuterquark

### Tag 14

Frühstück: Porridge mit Apfel & Zimt

Mittag: Mediterraner Salat mit Olivenöl

Abend: Leichte Brühe mit Gemüse

## 9. Fazit

Die Wechseljahre sind nicht nur eine hormonelle Umstellungsphase – sie verändern auch den Darm und das Mikrobiom.

Leider werden die Frauen mit ihren unterschiedlichen Beschwerden oft von der Schulmedizin nicht ernst genommen und eine individuelle Beratung bleibt häufig aus.

Nicht selten wird als erste Maßnahme eine Hormonersatztherapien empfohlen. In früheren Studien wurde berichtet, dass eine Hormonersatztherapie das Brustkrebsrisiko erhöhen kann (Studie Women's Health Initiative WHI, WHO, DKFZ).

Heute wird dieses Ergebnis oft revidiert und die positiven Seiten einer Hormonersatztherapie (Linderung von Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Osteoporose-Prävention, keine Gewichtszunahme) hervorgehoben. Deshalb sollte sich jede Frau in den Wechseljahren vor Beginn einer Hormonersatztherapie gut informieren und die Entscheidung nach ihren Bedürfnissen treffen.



Alternativ zu einer Hormonersatztherapie können naturheilkundliche Maßnahmen sehr wirkungsvoll sein und viele Beschwerden lindern.

Betroffenen Frauen können mit einer ausgewogenen basenreichen Ernährung, einer darmfreundlichen Lebensweise (wenig Zucker, kein Alkohol, kein Nikotin), geeigneten Supplements und guten Stresstrategien ihren Körper aktiv unterstützen und Beschwerden deutlich reduzieren.

In diesem Zusammenhang ist eine holistische darmtherapeutische Beratung inklusive einer Stuhlprobenauswertung eine echte Alternative zur Hormonersatztherapie, da eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Symptome und der Lebensumstände mit einfließen und individuelle Empfehlungen ausgesprochen werden können.

Beginne mit kleinen Schritten, wie einem bewussten Kauen. Der Erfolg erfordert eine Änderung der Gewohnheiten und kommt nicht über Nacht, aber der Weg ist das Ziel und jeder kleine Erfolg motiviert zum "weitermachen" :-)

