

DIE NEUEN SEITEN DER WIRTSCHAFT

sheconomy

AUSGABE 1 — 2025



Empathie als
Währung der Zukunft

+

WECONOMY

Diversity Works

DAS HEFT IM HEFT

Die Diversity Top Leader.
Unsere aktuelle Generationenstudie.
Vielfalt in Blue Collar-Unternehmen.



10,00 €



Generation Pairing im Job: Gründerin Anastasia Barner und Best Ager-Influencerin Greta Silver im Cover-Talk

SUPER- FOODS *for* SUPER- WOMEN

Female Foods sind Lebensmittel, die auf die spezifischen Ernährungsbedürfnisse von Frauen abgestimmt sind und Nährstoffe enthalten, die Frauen in verschiedenen Lebensphasen besonders benötigen. Sie helfen, hormonelle Schwankungen auszugleichen, Energie zu steigern und Gesundheit langfristig zu unterstützen.

Text ✍️ **Ursula Vybiral**

Gesunde Ernährung ist für alle wichtig, doch einige Lebensmittel sind besonders vorteilhaft für Frauen. Diese „Superfoods“ sind reich an Nährstoffen, die den Körper schützen und seine Funktionen unterstützen.



Die richtige Ernährung kann für Frauen ein entscheidender Faktor für Gesundheit, Wohlbefinden und Energie im Alltag sein. Der Fokus liegt dabei auf Nährstoffen, die Frauen besonders brauchen - sei es im Alltag, während des Zyklus oder in den Wechseljahren.

Was aber sind nun diese Female Foods? Sie beziehen sich auf Lebensmittel, die speziell auf die gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten sind und enthalten Nährstoffe, die besonders wichtig für die Unterstützung des weiblichen Körpers sind. Sei es während des Menstruationszyklus, der Schwanger-



schaft, in den Wechseljahren oder im täglichen Leben. Diese Lebensmittel tragen dazu bei, hormonelle Schwankungen auszugleichen, die Knochendichte zu erhalten und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Welche Nährstoffe brauchen Frauen generell mehr?

Frauen haben spezifische Anforderungen an die Nährstoffzufuhr, die sich oft von denen der Männer unterscheiden. Diese Bedürfnisse resultieren aus hormonellen Zyklen, Lebensphasen wie Schwangerschaft und Wechseljahren und körperli-

chen Anforderungen. Einige der wichtigsten Nährstoffe sind:

- **Eisen:** Frauen verlieren monatlich durch die Menstruation Eisen, daher ist eine ausreichende Zufuhr wichtig, um Anämie vorzubeugen. Gute Quellen sind rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat und angereicherte Getreideprodukte.
- **Kalzium:** Für die Knochengesundheit und zur Vorbeugung von Osteoporose ist Kalzium unverzichtbar. Milchprodukte, grünes Blattgemüse und mit Kalzium angereicherte Produkte sind ideale Quellen.
- **Folsäure:** Besonders wichtig für Frauen, die Schwanger werden wol-

len, zur Unterstützung der Zellteilung und zur Vorbeugung von Neuralrohrdefekten während der Schwangerschaft. Enthalten ist Folsäure in grünem Blattgemüse, Zitrusfrüchten und Hülsenfrüchten.

- **Vitamin D:** Unterstützt die Kalziumaufnahme und stärkt das Immunsystem. Sonneneinstrahlung, fetter Fisch und angereicherte Lebensmittel sind gute Quellen.

- **Omega-3-Fettsäuren:** Fördern die Herzgesundheit und können entzündungshemmend wirken. Zu finden in Fisch, Leinsamen und Walnüssen.

Wenn die Nährstoffe über die Ernährung nicht ausreichend abgedeckt werden, besteht nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin auch die Möglichkeit, sie in Form von Supplementen zu ergänzen.

Proteine in den Wechseljahren

Ab dem 40. Lebensjahr erlebt unser Körper verschiedene Veränderungen, auch in Bezug auf Gewicht und Fettverteilung. Wir neigen dazu, mehr Fett zu speichern und gleichzeitig Muskelmasse zu verlieren, es sei denn, wir gleichen dies mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung aus, die jetzt eine höhere Proteinzufuhr beinhalten sollte. Eine ausgewogene Proteinzufuhr ist daher lebenslang wichtig. Der Körper benötigt täglich zwischen 0,8 und 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Besonders bei Frauen in der Postmenopause ist es entscheidend, dem Körper ausreichend Proteine zuzuführen. Der Rückgang des Östrogenspiegels führt zu einer Zunahme des Fettgewebes und einem gleichzeitigen Rückgang der Muskelmasse. Ab dem 50. Lebensjahr nimmt der Mensch jährlich etwa zwei Prozent seiner Muskelmasse ab. Glücklicherweise lässt sich dieser Prozess stoppen: nicht nur durch regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Krafttraining, sondern auch durch eine proteinreiche Ernährung.

Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass eine erhöhte Proteinabnahme im Körper während der Wechseljahre und danach zu einem verstärkten Verlangen nach Protein führen kann. Besonders viele Proteine sind zum Beispiel in Linsen, Geflügel, Eiern oder Lachs enthalten. Wenn man allerdings diesem „Verlangen“ beziehungsweise diesem Bedarfshunger (oder Zellohunger) nicht nachkommt, indem man mehr proteinreiche Lebensmittel isst, kann es passieren, dass man stattdessen vermehrt zu kohlenhydratreichen Lebensmitteln greift. Das kann zu einer übermäßigen



BUCHTIPP

„easy eating – Keine Angst vor den Wechseljahren“
Amalthea Verlag,
240 Seiten, € 34,-

Kalorienaufnahme führen, ohne dass der Körper das bekommt, was er eigentlich gebraucht hätte.

FEMALE FOODS WÄHREND DES WEIBLICHEN ZYKLUS

Der weibliche Zyklus durchläuft monatlich verschiedene Phasen, in denen der Nährstoffbedarf schwanken kann. Eine ausgewogene Ernährung, die den Zyklus unterstützt, kann nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch Symptome wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken lindern.

1. Menstruationsphase

Während der Periode ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Eisen- und Magnesiumzufuhr zu achten. Dunkelgrünes Gemüse, Rote Bete und Hülsenfrüchte sind ideal, um den Eisenhaushalt auszugleichen. Magnesiumreiche Lebensmittel wie Bananen, Nüsse und Vollkornprodukte helfen, Krämpfe zu lindern und den Energiehaushalt zu stabilisieren.

2. Follikelphase (nach der Menstruation)

In dieser Phase steigt der Östrogenspiegel an, und der Körper bereitet sich auf den Eisprung vor. Hier unterstützen Eiweiß und gesunde Fette die Energie

und fördern die Eizellreife. Avocados, Lachs und Chiasamen liefern gesunde Fette und Proteine, die in dieser Zeit besonders gut sind.

3. Ovulationsphase (Eisprung)

Während des Eisprungs fühlen sich viele Frauen besonders energiegeladener. Antioxidantienreiche Lebensmittel wie Beeren, rote Paprika und Karotten unterstützen in dieser Zeit die Immunabwehr und schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

4. Lutealphase (nach dem Eisprung)

Diese Phase kann oft mit Stimmungsschwankungen und Heißhunger einhergehen. Komplexe Kohlenhydrate wie Haferflocken, Süßkartoffeln und Vollkornprodukte helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und geben langanhaltende Energie. Auch magnesiumreiche Lebensmittel können hier beruhigend wirken und die Nerven stärken. ●



Über die Autorin:

In ihrem jüngsten Buch „Easy eating – keine Angst vor den Wechseljahren“ widmet Ernährungsberaterin **Ursula Vybiral**, gleich einige Kapitel der spezifischen Ernährung für Frauen ab 40.

www.easyeating.at