

W O R K S H O P S R H

Wechseljahre im Berufsalltag

Verstehen, was in deinem Körper passiert – und wie du mit der richtigen Ernährung mehr Energie, Balance und Wohlbefinden gewinnst

Christina Renz | Ernährungswissenschaftlerin (B.Sc.) & Ernährungsberaterin/DGE

christinarenz.de



Dein Unternehmerinnen-Fahrzeug

„Stell dir vor, dein Körper ist wie ein Auto und dein Berufsleben ist die Reise, die du mit diesem Auto unternimmst.“

Ohne Sprit kommst du nicht weit und ohne dich als gesunde Unternehmerin auch nicht!



Warum Gesundheit für uns Berufstätige das Wichtigste sein sollte

Langfristiger Erfolg/Invest in uns selbst!

- ein gesunder Körper und Geist ermöglichen es dir, produktiv zu arbeiten
- gesunde Lebensgewohnheiten tragen dazu bei, dass du nicht nur durchhältst, sondern langfristig in deinem Beruf erfolgreich sein kannst.

Herausforderungen im Berufsalltag

Alles eine Frage von Zeit & Priorität

- **Prioritäten setzen:** Oft wird die Ernährung nicht als Priorität angesehen
- **Zeitmangel:** Essen unter Zeitdruck, wenig Zeit, sich ausgewogen zu ernähren
- **Multitasking:** Mahlzeiten werden häufig nebenbei am Schreibtisch oder während Meetings eingenommen

**Mein liebevoller Reminder
an dich für heute:**

**Setze dich selbst an erste
Stelle!**



Christina Renz

mail@christinarenz.de
christinarenz.de

Instagram: [christinarenzde](https://www.instagram.com/christinarenzde)

Mein Weg

Von der Sozialarbeit zur Ernährungsberatung - heute mit eigener Praxis in Frankfurt.

Meine Schwerpunkte

- Ernährung von Frauen in den Wechseljahren
- pflanzenbasierte Ernährung

Meine Forschung

Bachelorarbeit: Online-Befragung von 240 Frauen in den Wechseljahren (40–60 J.)



Heute gehts um euch!

Erzähl mal...

- An welchem Punkt stehst du gerade in den Wechseljahren und welche Themen bringst du mit?
- Was sind deine Herausforderungen in Bezug auf Beruf & Wechseljahre?



nutze für deine Antwort den Chat



Was erwartet euch heute?

Unser Programm für heute

1

Einstieg: Was verändert sich in den Wechseljahren?

2

Welche Beschwerden gibt es in den Wechseljahren?

3

Wie kann dir Ernährung helfen?

4

Mahlzeiten sinnvoll zusammenstellen – der Mahlzeitenbaukasten

5

Vorbereitung ist alles

EINSTIEG

Was verändert sich in den Wechseljahren?

Die Wechseljahre - Ein paar Zahlen, Daten, Fakten



- aktuell sind 9 Mio. Frauen in Deutschland in den Wechseljahren
- Bei einer Lebenserwartung von 79,1 Jahren verbringen Frauen rund ein Drittel ihres Lebens in der Postmenopause
- Wechseljahresbeschwerden sind der häufigste Grund, dass Frauen eine gynäkologische Praxis aufsuchen
- Wechseljahre kein Teil des Leitfadens Prävention, Frauen erhalten Unterstützung häufig erst bei Erkrankungen/Mängeln
- Ein Drittel hat keine, ein Drittel hat mäßige und ein Drittel hat starke Beschwerden

Die Phasen der Wechseljahre

1

2

3

4



Prämenopause

Definition 1:

Start mit 40-45 Jahren, erste funktionelle Veränderungen der Hormonspiegel, Zyklus meist noch regelmäßig, es kann zu ersten Beschwerden kommen.

Definition 2:

Die gesamte fruchtbare Phase, bis zur Perimenopause.

Perimenopause

Beginn Ø 45–50 J. · Dauer 2–8 J.

Progesteron ↓, Östrogen stark schwankend, unregelmäßige Zyklen, es kommt zu den bekannten Wechseljahresbeschwerden

Menopause

Ø 51 Jahren/Deutschland

Zeitpunkt der letzten Regelblutung - wird rückwirkend nach 12 blutungsfreien Monaten berechnet



Postmenopause

Definition 1, Umstellungsphase
Zeit von 52-65 Jahren

Definition 2: die gesamte restliche Lebensphase einer Frau

Estradiol niedrig, FSH hoch -
Fokus auf Langzeitriskien:
Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Was passiert in den Wechseljahren?

Der Körper verändert sich – und damit auch der Bedarf

Hormonelle Veränderungen

- Östrogen sinkt → weniger Schutz für Knochen & Herz
- Progesteron sinkt → Schlaf schlechter, Wassereinlagerungen
- Cortisol steigt leichter → Stressessen & Heißhunger
- Insulinempfindlichkeit verändert sich → Blutzuckerschwankungen
- Muskelmasse nimmt ab → Grundumsatz sinkt

Was das für dich bedeutet



Grundumsatz sinkt

ohne Veränderung der Ernährung



Körperfett steigt an

besonders im Bauchbereich



Knochendichte

Osteoporose-Risiko steigt

Langfristige Folgerisiken

Der hormonelle Umbau kann langfristige Gesundheitsfolgen mit sich bringen



Osteoporose

beschleunigter Knochenabbau, höheres Frakturrisiko an Wirbelsäule, Hüfte & Handgelenk.



Koronare Herzkrankheit

↑ LDL, ↓ HDL → kardiovaskulärer Schutz entfällt



Diabetes mellitus Typ 2

↑ Insulinresistenz, metabolisches Syndrom.
Menopause ist wichtiger Risikofaktor.



Übergewicht & Adipositas

Verlangsamter Stoffwechsel, Gewichtszunahme am Bauch,
↓ Muskelmasse → weniger Kalorienverbrauch im Ruhezustand.

Die hormonelle “Achterbahn”



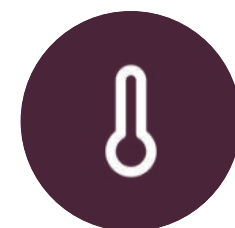
Progesteron ↓

Ab Ende 30 finden immer mehr Zyklen ohne Eisprung statt, Produktion nimmt kontinuierlich ab. In Perimenopause kommt es zu einem relativen Östrogenüberschuss → Schlafstörungen, Reizbarkeit



Stressachse

Chronischer Stress stört die (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse- HHN-Achse) und kann Symptome verstärken



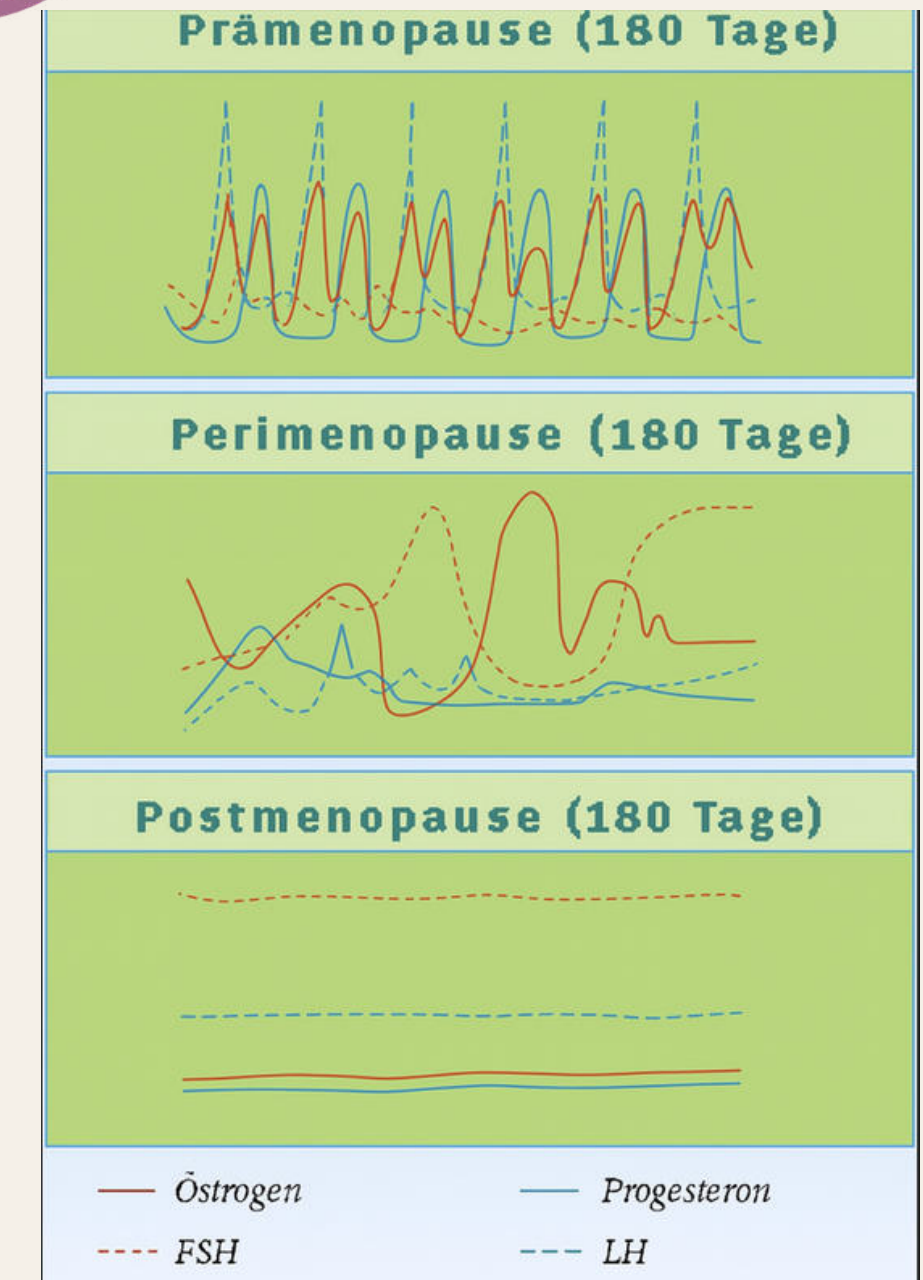
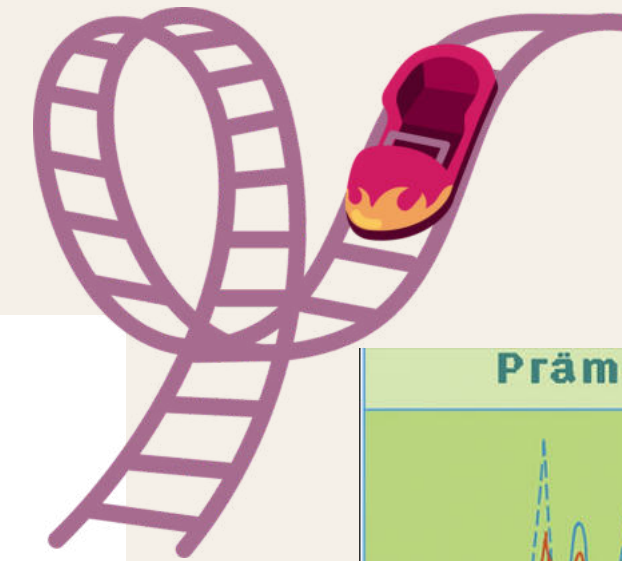
Östrogen ↔ → ↓

Reguliert Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, Körperfett, Bindegewebe und Wasserhaushalt. Erst stark schwankend, dann sinkend → Hitzewallungen, Fettverteilung, Knochen, Schleimhäute



FSH & LH ↑

Werden in der Hirnanhangsdrüse gebildet, steuern die Funktion der Eierstöcke und regulieren Östrogen und Progesteron; höchste FSH-Werte etwa ein Jahr nach der Menopause



Quelle: Harvards Women's Health Watch (1999)

Weniger Energie, mehr Nährstoffe

Was der Östrogenrückgang im Stoffwechsel verändert

0,5–1,5 kg

Gewichtszunahme pro Jahr in der Perimenopause

1.220 kcal

Ruheenergieumsatz von Frauen ab 51 J. (ab 65 J.: 1.180 kcal)

LDL ↑ ApoB ↑

Ungünstigeres Lipidprofil in den Wechseljahren,
kardiometabolisches Risiko ↑

Cholesterinwerte im Blick haben!

Insulin-sensitivität ↓

Gestörte Glukosetoleranz,
verringerte Insulinsekretion,
verminderte Insulinsensitivität →
Risiko für Diabetes Mellitus Typ 2 ↑

**Blutzuckerwerte
(Nüchternblutzucker, HbA1C
und ggf. Homa-Index)**



Weniger Energie, mehr Nährstoffe

Was der Östrogenrückgang im Stoffwechsel verändert

Veränderte Körperzusammensetzung

- **Muskelmasse, -kraft & -qualität ↓** – Sarkopenie-Risiko, Grundumsatz sinkt
- **Viszerales Fett ↑** – Bauchfett nimmt zu, unabhängig vom Gewicht
- **Knochendichte ↓** – Osteoporose, zusammen mit Sarkopenie: Osteosarkopenie
- **Low-grade Inflammation ↑** – möglicher Treiber kardiometabolischer Risiken



SWAN-Studie mit 16.000/3.302 Frauen:

- Gewichtszunahme nicht vom Menopausenstatus abhängig - die Fettverteilung aber schon
- Unterschiede bei den Ethnien: Chinesinnen und Japanerinnen zeigten keinen Anstieg der Fettmasse, Kaukasianerinnen, Hispoamerikanerinnen und Afroamerikanerinnen nahmen an Fettmasse zu, bei Rückgang der Magermasse

Quellen: British Menopause Society, 2023; DGE, 2023; Fenton, 2021; Wang et al., 2018; Sternfeld et al., 2004; Noack, 2026



**Welche Beschwerden gibt
es in den Wechseljahren?**

Die 5 Hauptbeschwerden von Frauen in den Wechseljahren und mögliche Risiken (etwa 35 Beschwerden)



Vasomotorisch

Hitzewallungen, Nachtschweiß - führen wiederum häufig zu Schlafstörungen



Schlaf

Ein- und Durchschlafprobleme, Gründe: hormonelle Schwankungen, Stimmungsschwankungen bzw. vasomotorische Beschwerden



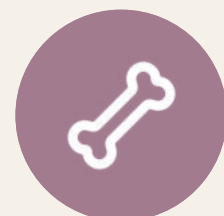
Urogenital

Trockenheit, Harndrang, Inkontinenz - durch Östrogenmangel kommt es zu trockenen Scheidenwänden



Psychisch

Stimmung, Ängste, Selbstbild



Muskuloskelettal

Gelenkschmerzen, Muskelkraft ↓, Arthrose, Verlust von Knochenmasse

Die Hauptbeschwerden von Frauen in den Wechseljahren und mögliche Risiken

Langfristige Risikofaktoren, die wir Fachkräfte im Blick haben sollten:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (häufigste Todesursache bei Frauen nach der Menopause)
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Adipositas & viszerale Fettmasse
- Osteoporose



Hitzewallungen als Warnsignal? Frauen < 60 J. mit VMS haben ein höheres kardiovaskuläres Risiko (Metaanalyse, 11 Studien).

Hitzewallungen in der SWAN-Studie: hielten bei den Frauen im Median mit 7,4 Jahren an, Frauen, deren Symptome vor der Menopause begonnen haben, litten im Median 11,8 Jahre bis max. 14 Jahre

Symptome der Wechseljahre



Diagnostik - Menopause Rating Scale (MRS)

Beispiele aus meinem Forschungsprojekt mit 240 Frauen

Vergesslichkeit · Jucken im Gehörgang · Gewichtszunahme bei gleicher Ernährung · Kopfweh · Brainfog · Herzstolpern · Stimmungsschwankungen · starke Blutungen · Migräne · Tinnitus · Libidoverlust · trockene Haut · Übelkeit · Haarausfall · Insulinresistenz

Praxistipp: Die MRS-Skala kann zur Selbsteinschätzung /Vorbereitung für Ärzt:innentermine genutzt werden



Menopause Rating Scale (MRS)

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zur Zeit?
Kreuzen Sie bitte jede Beschwerde an und wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine“ an.

Beschwerden:	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
	Punktwert = 0	1	2	3	4
1. Wallungen, Schwitzen (Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)	☐	☐	☐	☐	☐
2. Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)	☐	☐	☐	☐	☐
3. Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)	☐	☐	☐	☐	☐
4. Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)	☐	☐	☐	☐	☐
5. Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)	☐	☐	☐	☐	☐
7. Körperliche und geistige Erschöpfung (allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergeßlichkeit)	☐	☐	☐	☐	☐
8. Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)	☐	☐	☐	☐	☐
9. Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)	☐	☐	☐	☐	☐
10. Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)	☐	☐	☐	☐	☐
11. Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheuma-ähnliche Beschwerden)	☐	☐	☐	☐	☐

Quelle: ZEG Berlin GmbH (1994)

Welche Beschwerde begleitet dich gerade am meisten?

Teile sie gern in den Chat - wenn du magst

Was beeinflusst deine Beschwerden?

Wechseljahresbeschwerden sind individuell – vier Ebenen spielen zusammen

Lebensstil

- Ernährung & Bewegung
- Schlafqualität
- Rauchen & Alkoholkonsum

sozial

- familiäre & berufliche Situation
- Unterstützung durch Partner:innen/Umfeld

biologisch

- Hormonspiegel
- allgemeine Gesundheit
- chronische Erkrankungen

psychologisch

- Stress & individuelle Einstellung zum Älterwerden
- Depressionen & Angststörungen

Was Beschwerden verstärken kann

- häufig mit stärkeren Wechseljahresbeschwerden verbunden:
 - viele stark verarbeitete Lebensmittel
 - hohe Zufuhr von gesättigten Fettsäuren (z. B. Wurst, fettes Fleisch, Fast Food)
 - viel Zucker & zuckerreiche Getränke
- **Hintergrund:**
 - eher westliche Ernährungsform fördert Blutzuckerspitzen, Entzündungen und Gewichtszunahme
 - Außerdem können Koffein Alkohol, scharfe Gewürze Hitzewallungen, Schlaf- und Stimmungsschwankungen verstärken

Einfluss von Ernährung auf Wechseljahresbeschwerden

Können wir Wechseljahresbeschwerden durch unsere Ernährung beeinflussen?

ca. 2/3 der Frauen haben mäßige bis schwere Beschwerden in der Perimenopause

Studien zeigen:

- die Qualität der Ernährung beeinflusst den Schweregrad der Symptome

Die gute Nachricht:

- mit einer angepassten Ernährung lassen sich viele Beschwerden spürbar lindern
- gleichzeitig sinkt das Risiko für Folgeerkrankungen



Wie kann dir Ernährung helfen?

Was hilft bei Wechseljahresbeschwerden?

NEED

WANT

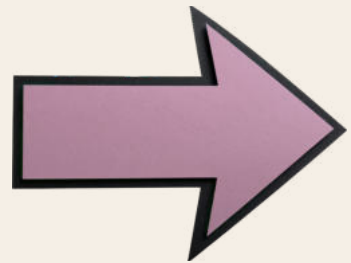
Was eine „gute“ Ernährungsqualität in den Wechseljahren ausmacht

- viel Gemüse & Obst (550 g)
- Vollkornprodukte statt Weißmehl
- unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel



Effekte laut einer Literaturübersicht (19 Studien):

- weniger psychische Symptome & Stimmungsschwankungen
- weniger Schlafstörungen
- weniger vasomotorische, urogenitale und körperliche Beschwerden



Die “leidige” Gewichtszunahme in den Wechseljahren

Warum entsteht gerade jetzt bauchbetonte Fettverteilung?

Weniger Östrogen verändert nicht nur, WIE VIEL Fett dein Körper einlagert — sondern vor allem, WO. Fett wandert von Hüfte und Oberschenkel stärker Richtung Bauch.

Das passiert auch dann, wenn sich dein Gewicht auf der Waage kaum verändert.

Kurz gesagt: Die Form deines Körpers verändert sich — nicht, weil du etwas falsch machst.



Bauchfett

Warum das mehr ist als Optik

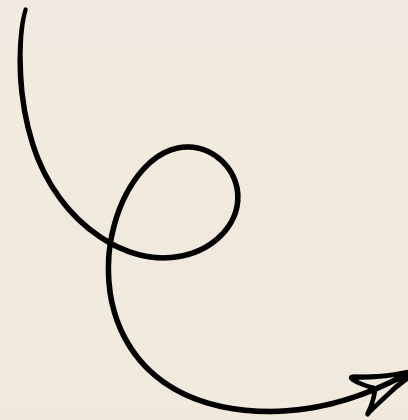
- Bauchfett (viszerales Fett) liegt um die Organe herum und ist stoffwechselaktiv
- Es hängt direkt mit den Folgerisiken zusammen, die wir schon kennen wie z. B. Diabetes Mellitus Typ 2 und koronare Herzkrankheiten

Diagnostik

- Selbstcheck: Taillenumfang messen: über 88 cm bei Frauen gilt als erhöhtes Risiko
- Laborwerte wie Cholesterin (LDL, HDL), Triglyceride oder Langzeitblutzucker (HbA1c)

Was kannst du konkret gegen das Bauchfett tun?

- Proteinbetont essen - hält länger satt, schützt Muskelmasse
- Ballaststoffreich essen - stabilisiert den Blutzucker
- Zucker & Alkohol reduzieren — beide fördern gezielt die Fetteinlagerung am Bauch
- Bewegung ergänzend: 8.000 Schritte/Tag, Krafttraining wo möglich



Gleich erhältst du konkrete Tools hierzu :)

- Wie du das im Alltag umsetzt, siehst du gleich im Mahlzeitenbaukasten und bei den Heißhunger-Strategien.

Mediterrane & pflanzenbetonte Ernährung

Mediterrane Ernährung

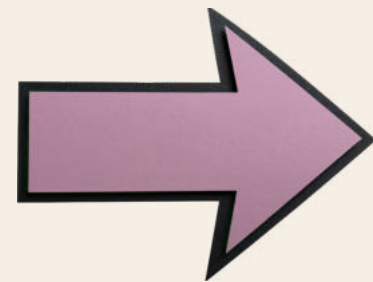


Pflanzenbetonte Ernährung



Ergänzend:

- + regelmäßige Bewegung
- + genügend Schlaf
- + Stressreduktion, kein Rauchen



In Studien an postmenopausalen Frauen zeigte sich:

mediterrane Ernährung → niedrigere Symptomlast besonders bei psychischen Symptomen, potenziell auch auf den Schlaf
einzelne Nährstoffe mit Zusatznutzen: Omega-3-Fettsäuren & Phytoöstrogene

Entzündungshemmende Ernährung

Was hemmt · Was fördert – auf einen Blick

✓ hemmt Entzündungen

- Obst & Gemüse (Beeren, Brokkoli, Spinat) → Antioxidantien
- Hülsenfrüchte & Vollkorn → Ballaststoffe für Darmflora
- fettreicher Fisch (Lachs, Makrele) → Omega-3-Fettsäuren
- Nüsse & Samen (Walnüsse, Leinsamen, Chia, Mandeln)
- Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Zimt, Knoblauch
- Olivenöl extra nativ, grüner Tee, Matcha
- fermentierte Lebensmittel: Joghurt, Kefir, Sauerkraut

✗ fördert Entzündungen

- Zucker & Weißmehlprodukte (Softdrinks, Süßigkeiten, Kuchen)
- stark verarbeitete Lebensmittel (Fast Food, Chips, Fertigprodukte)
- rotes Fleisch & Wurstwaren (gesättigte Fettsäuren, Nitritpökelsalz)
- Industrieöle mit Omega-6-Überschuss (Sonnenblumenöl)
- Transfettsäuren (Margarine, Backwaren, Fast Food)
- Alkohol (regelmäßig in größeren Mengen)

MAHLZEITEN

Sinnvoll zusammenstellen

Der Mahlzeitenbaukasten – einfach, flexibel, alltagstauglich

Der Mahlzeitenbaustein

4 Bausteine — eine ausgewogene Mahlzeit

Komplexe Kohlenhydrate



**Gesunder Darm,
stabiler Blutzucker,
Anhaltende Energie**

Vollkornnudeln, Quinoa,
Naturreis, Kartoffeln,
Vollkornbrot

Proteine



**Gut für Muskeln,
lange Sättigung**

Fetakäse, Tofu, Quark,
Hüttenkäse, Eier,
Erbsen, Hülsenfrüchte

Gesunde Fette



**Sättigend, Vitamine
aufnehmen, Geschmack**

Nüsse, Nussmus,
Avocado, Leinöl,
Olivenöl, Käse

Obst & Gemüse



**Vitamine, Nährstoffe,
wichtig für den Darm**

Zucchini, Paprika,
Brokkoli, Möhren,
Apfel, Salat

So siehts in der Praxis aus

Frühstück · Mittagessen · Abendessen



Frühstück



Haferflocken + Skyr + Beeren +
Walnüsse + Leinsamen (geschrotet)



Vollkornbrot + Hüttenkäse + Tomaten +
Paprika + Ei + Avocado



Joghurt + Chiasamen + Früchte + Nüsse



Mittagessen



Quinoa + gebratenes Hähnchen +
Brokkoli + Olivenöl



Linsensuppe + Vollkornbrot + etwas
Rohkost



Vollkornwrap + Lachs + Avocado +
Blattsalat



Abendessen



Gedünsteter Fisch + Süßkartoffel +
grünes Gemüse



Omelett + buntes Gemüse + Hüttenkäse
+ Vollkornbrot



Gemüse-Curry mit Kokosmilch + Hirse +
Kichererbsen

M E A L - P R E P

Vorbereitung ist alles!

Wie du mit wenig Zeit den ganzen Wochenstress überlistest

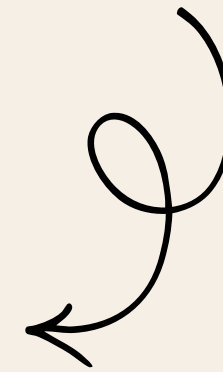
Meal-Prep für uns Unternehmerinnen

Einmal kochen – mehrfach genießen

Vorteile

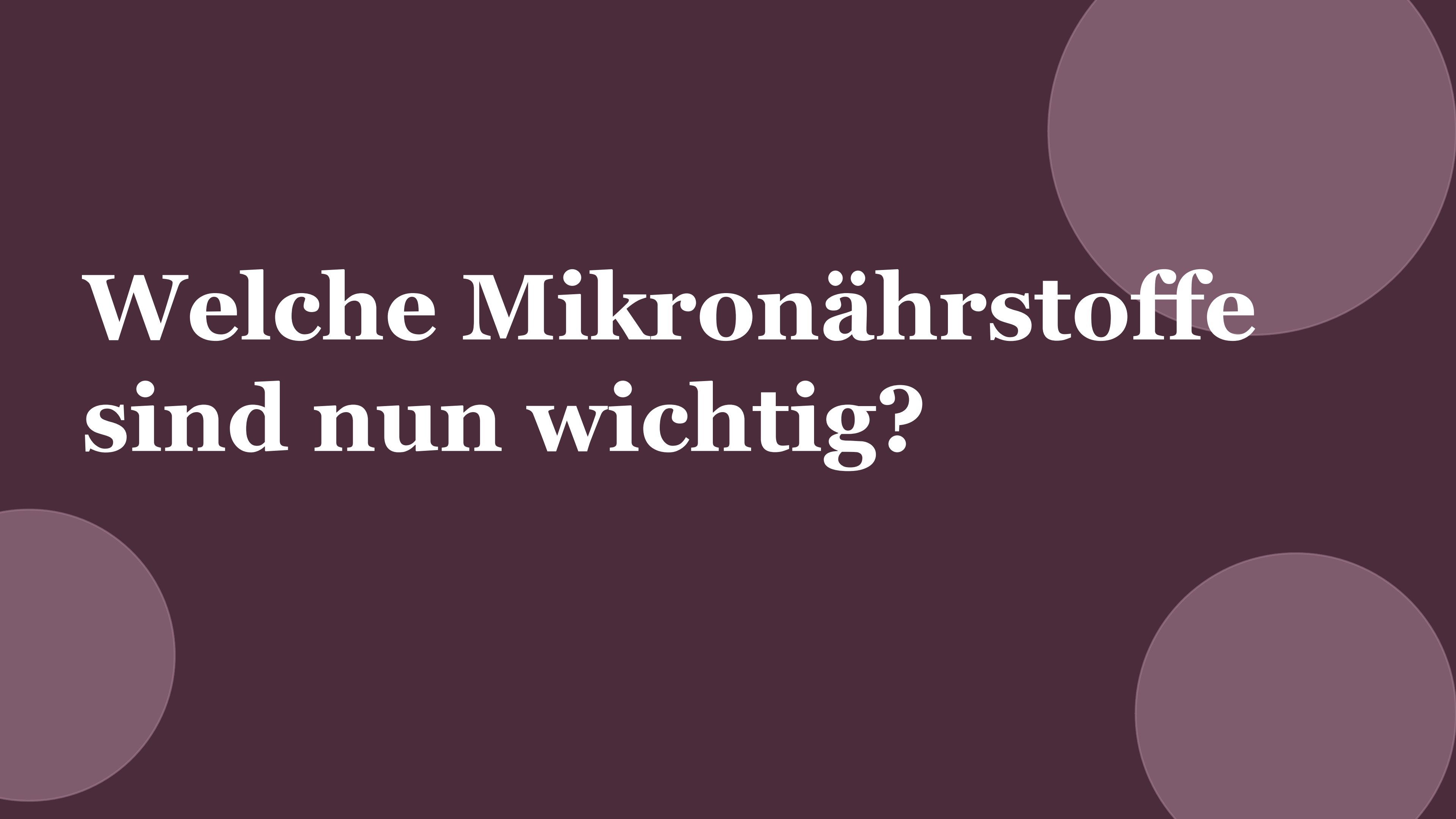
- ✓ spart Zeit in der Woche
- ✓ gesündere Entscheidungen im Stress
- ✓ weniger Food-Waste
- ✓ mehr Kontrolle über Nährstoffe
- ✓ Geld sparen durch Großeinkauf

Gesunde alltagstaugliche Rezepte erhältst du in meinem 3-Tage-Meal-Prep-Plan für Frauen in den Wechseljahren



Meine Wochenstruktur-Idee:

Sonntag: 1–2 Std. Basis kochen (Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse rösten) · Mittwoch: 30 Min. auffrischen & ergänzen



**Welche Mikronährstoffe
sind nun wichtig?**

Calcium & Vitamin D

Das Duo für starke Knochen – gerade jetzt unverzichtbar

Calcium

- Zufuhrempfehlung DGE 1.000 mg/Tag
- Knochen- & Zahnschutz
- Nervenfunktion & Muskelarbeit
- Mangel → Osteoporose-Risiko steigt

Gute Quellen:

- Milch und Milchprodukte
- grünes Blattgemüse, z. B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola
- Hülsenfrüchte
- calciumreiches Mineralwasser
- Nüsse & Samen (Paranüsse, Haselnüsse)
- calciumangereicherte Lebensmittel



Risikogruppen: Veganer:innen
Menschen mit Laktoseintoleranz

Calcium & Vitamin D

Das Duo für starke Knochen – gerade jetzt unverzichtbar

Vitamin D

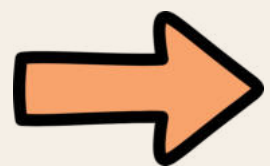
- Schätzwert DGE von 20 µg/Tag (800 IE) (von 0 bis 0 kann ein Supplement sinnvoll sein)
- reguliert die Calcium-Aufnahme & den Phosphatstoffwechsel
- wirkt neuroprotektiv (schützt Nervenzellen, fördert Gehirnentwicklung, spielt eine Rolle beim Zellwachstum/Zellteilung sowie der Entzündungshemmung)
- außerdem wichtig für unsere Stimmung



Gute Quellen:

- Sonnenlicht (Hauptquelle)
- fettreicher Seefisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Makrele)
- Eier & Pilze

→ häufig ist ein Supplement sinnvoll



**82 % der Männer und 91 % der Frauen
erreichen die Empfehlungen nicht**

Gute Calciumquellen

Ein paar Beispiele für dich...



Emmentaler (1050 mg/100 g)



Sesam (700 mg/100 g)



Brokkoli (108 mg/100 g)



Milch (120 mg/100 g)



Wasser (150 mg/100 g)

Außerdem...

- Hülsenfrüchte
- Nüsse & Samen (Paranüsse, Haselnüsse)
- calciumangereicherte Lebensmittel (Alternativprodukte)

Omega-3 & Magnesium

Für Gehirn, Nerven, Energie & Herzgesundheit

Omega-3

EPA & DHA – die wichtigsten Fettsäuren

- entzündungshemmend – wichtig bei hormonellen Schwankungen
- Herzgesundheit & Blutfette
- Stimmung & kognitive Leistung

Quellen:

Lachs, Makrele, Hering | Leinöl, Chiasamen, Walnüsse



Bei pflanzlicher Ernährung: Algenöl als Supplement

Magnesium

- kann helfen, Muskelkrämpfe zu lindern
- wirkt entspannend
- kann bei Schlafproblemen unterstützen (Magnesiumbisglycinat)

Quellen:

Mandeln, Leinsamen, Sesam, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Meerestiere...



Verschiedene Magnesiumsalze beachten!

Protein: Muskeln & Knochen im Blick

Pflanzlich gut machbar – wenn man plant



**Beispiel 70 kg: 56 g (0,8 g/kg)
bis 84 g (1,2 g/kg) pro Tag**

Empfohlene Zufuhr

0,8 g/kg

DGE-Referenzwert bis 65 J.
ab 65 J.: 1,0 g/kg

1,0 g/kg

Empfehlungen von der
Deutschen Osteoporose
Gesellschaft.

Praxis-Tipp:

25 g Protein pro
Hauptmahlzeit



Pflanzliche Proteinquellen kombinieren

Proteinreiche pflanzliche Lebensmittel im Überblick je 100 g

- **Sojabohne**, 38 g Protein, reich an Lysin, limitierend Methionin
- **Mandeln**, 24 g Protein, reich an Methionin, limitierend Lysin
- **Weizenvollkorn**, 13 g Protein, reich an Methionin/Tryptophan, limitierend Lysin

Quellen: Renz 2026



relevant limitierende Aminosäuren sind

- Lysin (limitierend in Getreide, Nüssen und Ölsaaten)
- schwefelhaltige Aminosäuren Methionin und Cystein (limitierend in Hülsenfrüchten)

Gute Kombinationen in der Praxis:

- Getreide und Hülsenfrüchte, z. B. Reis mit Bohnen
- Vollkornbrot mit Hummus
- Erdnussmus auf Vollkornbrot.
- Ergänzend Nüsse & Samen



Was kann ich über Ernährung abdecken?

...und wo ist Supplementierung sinnvoll?

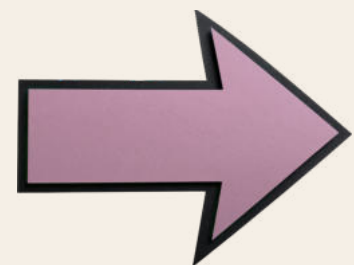
Nährstoff	Über Ernährung	Supplement sinnvoll?
Calcium	✔ gut möglich (Milch, Gemüse)	bei Bedarf / Laktoseintoleranz /veganer Ernährung
Vitamin D	⚠ kaum möglich	✔ Ja – besonders Herbst/Winter
Omega-3-FS	✔ 2× Fisch/Woche	✔ Bei pflanzlicher Ernährung
Magnesium	✔ möglich (Nüsse, Vollkornprodukte)	bei Bedarf

Du musst da nicht allein durch.

Die Wechseljahre sind kein Schicksal, dem du ausgeliefert bist!
Mit der richtigen Ernährung kannst du viel bewegen.

In meiner Ernährungsberatung schauen wir gemeinsam auf deinen Alltag,
deine Beschwerden, deine Ziele und finden Schritt für Schritt die Strategie,
die zu dir passt.

Ich berate on- und offline (in meiner Praxis in Frankfurt).



**Meine Leistungen sind von den Krankenkassen
anerkannt und werden bezuschusst oder komplett
übernommen.**



Buch dir einen kostenlosen Erstgesprächstermin und wir besprechen alles Weitere.

➡ christinarenz.de/kennenlernncall



Schön, dass du dabei warst! Hier findest du mehr zu mir:

Kontakt:
mail@christinarenz.de
christinarenz.de



*Wechseljahresfreundliche Rezepte
findest du in meinem kostenlosen
Meal-Prep-Plan unter:*



@christinarenzde

