

Für die besten Jahre

„Yoga ist keine Magie, aber auch kein Allheilmittel.“

GERLINDE FENNES, Therapeutin

Ein hoher Östrogenspiegel ist der beste Schutz vor Wechseljahrsbeschwerden. Wer keine Pillen schlucken mag, dem bietet Hormon-Yoga eine Alternative. Yoga-Therapeutin Gerlinde Fennes zeigt effektive Übungen für Ihre innere Balance.

Die Zeiten des Wandels sind meist auch Zeiten der Aufruhr. Das gilt ebenso für den Körper. Verändert sich etwa der Hormonspiegel, weil die Eierstockaktivität abnimmt, so verändern sich persönliches Erleben und Empfinden mit – und das nicht immer zum Positiven. Gerade in den Wechseljahren haben deshalb viele Frauen mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Scheidentrockenheit oder Gereiztheit zu kämpfen. Das ist oft Ausdruck einer verständlichen emotionalen Krise – entstanden aus dem

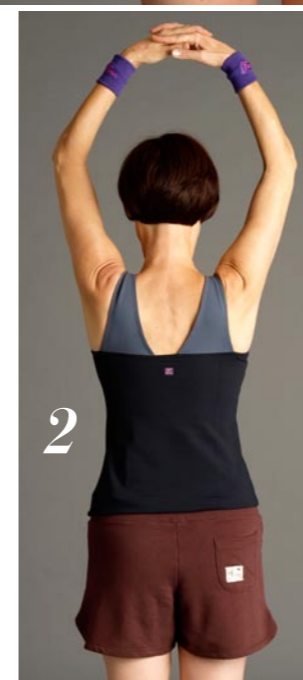
Wissen, keine Kinder mehr bekommen zu können, und dem Gefühl zu altern. Dabei ist die neue Phase des Lebens nicht nur ein Verlust, sondern auch ein Gewinn: Jetzt beginnt eine Zeit des Zeithabens, in der man die Aufmerksamkeit wieder auf sich selbst richten kann – und auch richten sollte. „Doch sollte es dabei nicht darum gehen, körperliche Veränderungen aufzuhalten, sondern Bedingungen zu schaffen, die es uns ermöglichen, die Hormonsenkung auf sanfte Weise geschehen zu lassen“, betont Dinah Rodrigues. Vor rund 20 Jahren hat die heute über 80-jährige Brasilianerin einen Weg entdeckt, wie dies geschehen kann: das Hormon-Yoga.

In ihrem dynamischen Programm sind Atem- und Körpertechniken aus verschiedenen Yoga-Richtungen sowie tibetische Energieübungen vereint, die gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und Nebennieren wirken und auf psychischer, physiologischer, physischer und energetischer Ebene arbeiten. Dennoch ist es in jedem Alter einfach zu erlernen und zu praktizieren – auch ohne Vorkenntnisse. „Die Ergebnisse sind motivierend, denn die Therapie bewirkt nicht nur ein Ansteigen des Hormonspiegels, was bedeutet, sich jünger und vitaler zu fühlen“, erklärt Rodrigues. „Die Übungen sorgen auch rasch für eine starke Besserung der mit der Menopause verbundenen Symptome.“ Was inzwischen wissenschaftliche Studien belegen: Der Östrogenspiegel der Studien-Teilnehmerinnen stieg nach nur vier Monaten Hormon-Yoga um durchschnittlich 254 Prozent. Bereits nach einer Woche besserten sich Symptome wie Scheidentrockenheit, Hitzewallungen nach rund einem Monat. Auch bei jüngeren Frauen zeigen ▶



Aufwärmübungen

Aufwärmübungen sind sehr wichtig. Sie lockern Verspannungen und regen die Hormonerzeugung an. **Schultern** Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen locker hin, die Füße ca. 25 cm auseinander. Arme vor dem Körper verschränken, Handflächen sind nach außen gewendet, Arme nach unten ausgestreckt (Bild 1). Atmen Sie intensiv und rasch durch die Nase in den Bauch ein, während Sie die Arme über den Kopf heben, atmen Sie kraftvoll durch die Nase aus, während Sie sie senken. Ziehen Sie während des Ausatmens den Nabel in Richtung Wirbelsäule (s. „Die richtige Atemtechnik“), sieben Mal wiederholen. **Hüften** („Der Samba“): Bleiben Sie mit leicht gegrätschten Beinen stehen, die Knie leicht angewinkelt. Heben Sie die Arme hoch und verschränken Sie ohne Kraftanstrengung die Finger im Nacken (Bild 2). Beginnen Sie mit den Hüften von einer Seite zur anderen zu schwingen und knicken Sie die Knie wechselweise ein wie beim Sambatanzen. Nach einer Seite schwingend ein-, nach der anderen Seite schwingend ausatmen (Bhastrika-Technik; siehe „Die richtige Atemtechnik“). Die Übung je sieben Mal zu jeder Seite wiederholen. **Rücken** („Katze und Pferd“): Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Knie ca. 20 cm auseinander, die Hände ca. 30 cm. Atmen Sie ein, indem Sie den Kopf heben, die Brust nach vorne wölben und die Wirbelsäule durchdrücken (Bild 3). Atmen Sie aus, indem Sie die Wirbelsäule wie eine Katze zu einem Buckel runden, dabei Bauch einziehen und Kopf senken. Sieben Mal wiederholen.



DIE RICHTIGE ATEMTECHNIK:

Entscheidend bei der Ausführung aller Hormon-Yoga-Übungen ist auch die richtige Atemtechnik, Bhastrikas K.D. genannt. Diese „Blasebalgatemung“ erzeugt Prana und aktiviert so Ihre individuelle Energie. Gleichzeitig hat sie die Funktion, je nach Haltung verschiedene innere Organe zu massieren, wie etwa die Eierstöcke, und so die Hormonproduktion anzukurbeln.

Technik: Sowohl das Ein- als auch das Ausatmen geschehen intensiv und kraftvoll durch die Nase in den Bauch hinein und aus dem Bauch heraus, wobei das Ausstoßen der Luft mit noch größerem Nachdruck erfolgt. Der Bauch arbeitet dabei wie ein Blasebalg. Um diese Atemtechnik zu trainieren, setzen Sie sich mit aufgerichteter Wirbelsäule im Schneidersitz hin, die Hände liegen auf den Knien. Atmen Sie jetzt schnell ein und aus, die ideale Frequenz sind etwa 140 Atemstöße pro Minute. Beim Einatmen füllt sich der Bauch, beim Ausatmen wird der Nabel Richtung Wirbelsäule gezogen. Der Brustkorb bewegt sich dabei nicht.

4



Für Gesundheit und Verjüngung

Viparita – „Der Schulterstand“.

Viparita ist eine Umkehrübung. Die ideale Dauer beträgt insgesamt fünf Minuten. Wiederholen Sie die Übungen so lange. Anfangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie beim Einatmen die Beine und danach die Hüften, stützen Sie sie mit den Händen ab. Die Daumen sind auf Höhe der Taille vor das Hüftbein gesetzt, um bei den Bhastrikas Widerstand zu erzeugen, damit die Eierstöcke besser massiert werden. Die Beine stehen senkrecht hoch. Kehle und Nacken sind entspannt. Lassen Sie bei den folgenden sechs Übungen die Energie zur Nasenspitze und danach zu Schilddrüse und Hypophyse fließen.

- 1. Übung:** Ziehen Sie in der oben beschriebenen Viparita-Haltung den Beckenbereich kräftig zusammen, als ob Sie Urin halten wollten. Zählen Sie bis fünf. Dann die Dammgegend entspannen. Fünf Mal wiederholen.
- 2. Übung:** Führen Sie in der Viparita-Haltung 15 Bhastrikas aus, wobei Sie die Füße abwechselnd bewegen in der Art, als würden Sie Pedale treten, aber ohne die Knie zu bewegen. Wenn Sie den rechten Fuß zum Gesicht ziehen, atmen Sie aus, beim linken Fuß atmen Sie wieder ein. Lassen Sie danach (wie oben beschrieben) die Energie fließen und wiederholen Sie danach die Übung, beginnend mit dem linken Fuß (auf links ausatmen). Im Anschluss dann wieder Energie fließen lassen.
- 3. Übung:** Spreizen Sie in der Viparita-Haltung die Beine zu einem V, ohne sie dabei nach vorne zu neigen. Führen Sie ohne Beinbewegung 15 Bhastrikas aus und spüren Sie dabei der Bewegung im Damm-bereich nach. Dann lassen Sie die Energie wieder genau wie oben fließen.

DAS RICHTIGE PROGRAMM:

Die von uns hier vorgestellten Übungen sind sozusagen Appetizer, um Ihnen Lust und Mut zu machen, mit dem Hormon-Yoga zu beginnen. Sie zeigen aber nur einen kleinen Ausschnitt aus einem halbstündigen Programm, das letztlich erst in seiner Gesamtheit Erfolg bringt. Sie finden es im Buch „Hormon-Yoga“ von Dinah Rodrigues, Schirner Verlag, € 22,60. Selbst erfahrene Yoga-Praktizierende haben jedoch Schwierigkeiten, die Übungen allein auf Grundlage des Buchs nachzumachen. Zielführend ist es daher, zunächst einen Workshop bei einer erfahrenen Therapeutin wie Gerlinde Fennes zu belegen, um alle Übungen richtig zu erlernen. Anschließend spricht jedoch nichts dagegen, zu Hause allein weiter zu üben.

Der nächste Workshop von Gerlinde Fennes, den sie speziell für COMPLIMENT-Leserinnen anbietet, findet am 28. November von 17 bis 20 Uhr statt. Ort: Studio für Yoga & Meditation, Fasholdgasse 3/9, 1130 Wien. Anmeldung unter Tel.: 0699/116 77 097 oder per E-Mail: gerlinde@yoga-sattva.at. Kostenpunkt: € 45,-. Dafür bekommen Sie zwei von Gerlinde Fennes mit Übungsanleitungen besprochene CDs und einen Leitfaden für das richtige Üben zu Hause.

- 4. Übung (Bild 4):** Beugen Sie in der Viparita-Haltung die Knie. Halten Sie die Füße beieinander. Beim Einatmen strecken Sie nun die Beine, beim Ausatmen beugen Sie die Knie und lenken die Fersen in Richtung Damm. Führen Sie 15 Bhastrikas aus, bei jedem Mal aufwärts einatmend, abwärts ausatmend. Dabei wieder Energie wie gewohnt fließen lassen und beim Ausatmen auf Schilddrüse und Hypophyse konzentrieren.
- 5. Übung:** Winkeln Sie in der Viparita-Haltung das linke Bein an. Jetzt setzen Sie den linken Fuß aufs rechte Knie. Führen Sie das linke Knie nahe zur linken Seite des Gesichts. Verharren Sie nun in dieser Position und führen Sie sieben Bhastrikas aus. Neuerdings Energie fließen lassen. Anschließend mit dem anderen Bein die gesamte Übung wiederholen. Und anschließend wieder die Energie zirkulieren lassen.
- 6. Übung:** Führen Sie in der Viparita-Stellung 15 Bhastrikas aus, wobei Sie die Beine abwechselnd nahe dem Kopf Richtung Boden bewegen. Atmen Sie ein, wenn Sie den rechten Fuß senken, und aus, wenn Sie den linken Fuß senken. Energie zirkulieren lassen. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie ausatmen, wenn Sie das rechte Bein nach unten bewegen. Energie zirkulieren lassen.

► die Übungen Wirkung: Zum einen haben sie eine vorbeugende Funktion, zum anderen helfen Sie gegen das prämenstruelle Syndrom und bei unerfülltem Kinderwunsch. Einzige Voraussetzung, um die positiven Effekte für sich zu nutzen: Durchhaltevermögen. „Man sollte schon jeden zweiten Tag für zirka eine halbe Stunde üben“, betont Gerlinde Fennes, die von Dinah Rodrigues persönlich ausgebildet wurde und ihr Wissen nun in Wien an Frauen weitergibt. „Hormon-Yoga ist keine Magie.“ Ebenso wenig ist Hormon-Yoga ein Allheilmittel oder gar für jede Frau geeignet. Wer etwa Brustkrebs hat, vor allem mit hormonabhängigen Tumoren, sollte das Programm nicht anwenden. „Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass durch das Yoga Gefühle verstärkt und intensiviert werden. Frauen, die Psychopharmaka nehmen oder sich in psychiatrischer Behandlung befinden, für die ist das Programm nichts: Auch bei Myomen und Endometriose, also Geschwüren und Schleimhautwucherungen in der Gebärmutter, sollte erst ein Arzt befragt werden. „Ich empfehle zudem, während der Menstruation auszusetzen“, sagt Dinah Rodrigues.

Haben Sie jetzt Lust bekommen, Hormon-Yoga als eine sanfte und für Sie stimmige Alternative zur Hormonersatztherapie zu entdecken? Yoga-Therapeutin Gerlinde Fennes hat für COMPLIMENT einige typische Übungen aus dem dynamischen Programm von Dinah Rodrigues zusammengestellt: „Probieren Sie sie ruhig aus. Sie werden sehen: Die Elemente sind einfach zu erlernen. Sollten Sie bei einer Übung Schmerzen verspüren, lassen Sie sie aber besser weg und gehen zur nächsten“, betont Gerlinde Fennes. ■

DIE RICHTIGE VORBEREITUNG:

- Zeit:** Wählen Sie die für sich beste Zeit zum Üben und seien Sie beständig. Denn nur durch die Regelmäßigkeit erzielen Sie gute Ergebnisse. Am besten ist jedoch, Sie üben gleich morgens (siehe weiter unter „Nüchterer Magen“)
- Ort:** Wählen Sie einen angenehmen, ruhigen Ort, der gut durchlüftet ist, an dem es aber weder starke Sonneneinstrahlung noch Wind gibt.
- Unterlage:** Die Übungen sollten auf einer gefalteten Decke oder einer festen Matte gemacht werden. Zu weiche Unterlagen beeinträchtigen Sie bei der korrekten Ausführung.
- Kleidung:** Tragen Sie bequeme, dehnbare Kleidung, die Bewegungsfreiheit lässt – vor allem in der Bauchregion (siehe: „Die richtige Atemtechnik“). Ziehen Sie keine Strümpfe, Gymnastiksöckchen oder Schuhe an, weil die Füße wichtig sind für die Energieaufnahme. Schmuck ist tabu.
- Darm und Blase:** Ideal ist, wenn Darm und Blase vor den Übungen entleert werden.
- Reinigung der Nase:** Da bei den Übungen durch die Nase geatmet wird, putzen Sie diese zu Beginn des Programms. Zur noch besseren Reinigung können Sie isotonische Kochsalzlösung (1–2 ml) verwenden. Die Flüssigkeit aber nicht einziehen, sondern mit einer Pipette eintropfen und anschließend gut schneuzen.
- Nüchterer Magen:** Hormon-Yoga sollte mit leerem Magen praktiziert werden. Wenn Sie nicht nüchtern trainieren können, warten Sie nach der Mahlzeit zwei Stunden, bis Sie beginnen. Nach dem Üben erst nach mindestens 15 Minuten wieder etwas essen.

5



Für die Eierstöcke

Janu-Shirshasana. Diese Übung aktiviert die Eierstöcke. Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine sind ausgestreckt, der Rücken gerade (= Ausgangsposition). Beugen Sie das rechte Knie und stellen Sie die Ferse nahe zum Damm. Senken Sie das Knie, bis es den Boden berührt. Heben Sie die Arme und strecken Sie sie nach oben. Drehen Sie den Brustkorb, sodass Sie sich dem linken Bein zuwenden. Einatmen und beim Ausatmen vorbeugen und versuchen, die große Zehe des linken Fußes festzuhalten (Bild 5). Sieben Bhastrikas ausführen. Beim Einatmen den Fuß entspannen und mit den Händen Richtung Oberkörper ziehen, den Oberkörper leicht nach hinten neigen. Beim Ausatmen den Brustkorb entspannen und den Fuß durchstrecken. Nach den sieben Bhastrikas den Fuß gestreckt halten und die Energie zirkulieren lassen. Einatmen und die Luft anhalten, die Zungenspitze an den weichen Gaumen legen und sich auf die Nasenspitze konzentrieren. Damm zusammenziehen und einige Sekunden halten, bis die Energiewelle die Nasenspitze erreicht. Dann die Konzentration auf den linken Eierstock richten und langsam ausatmen. Das Ganze drei Mal wiederholen. In die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite mit Beugung des linken Knies wiederholen.

Für die Schilddrüse

Vilomasana – „Die Schulterbrücke“.

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Falls möglich umfassen Sie mit den Händen Ihre Fußknöchel. Ansonsten bleiben die Hände nahe der Füße am Boden liegen. Atmen Sie, wie der Körper es Ihnen vorgibt. Nun heben und senken Sie die Hüfte sieben Mal, wobei Sie mit der Wirbelsäule eine Art Welle beschreiben (Bild 6). Einatmend heben Sie die Hüfte, dann Taille und Brustkorb. Ausatmend senken Sie den Brustkorb, dann die Taille und dann die Hüften. Es ist wichtig, diese Welle korrekt auszuführen, denn die Wirbelsäule, die Nieren und die Nebennieren werden davon profitieren. Enden Sie in der hohen Stellung und stützen Sie dann die Hüfte mit den Händen ab. In dieser Position führen Sie sieben Bhastrikas aus (s. „Die richtige Atemtechnik“) und lassen dann die Energie zirkulieren, erst zur Nasenspitze und dann zur Kehle (Schilddrüse). Senken Sie anschließend das Rückgrat achtsam, indem Sie eine weitere Welle ausführen (Oberkörper, Taille, Hüften). Wenn Sie den Boden erreichen, lenken Sie die Energie zur Schilddrüse. Entspannen Sie sich danach ein, zwei Minuten, indem Sie die Knie bei noch angewinkelten Beinen aneinanderlegen.



Für die Eierstöcke

Ardha Matsyendrasana – „Der Drehsitz“.

Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander. Beugen Sie jetzt das linke Knie und bringen Sie es mit den Händen möglichst nahe zum Brustkorb, wobei der Rücken gerade und der Oberkörper aufgerichtet sind. Sieben Bhastrikas ausführen. Danach die Energie zirkulieren lassen, heißt: einatmen und die Luft anhalten, Zungenspitze an den weichen Gaumen legen, Damm anspannen und einige Sekunden halten, bis die Energiewelle die Nasenspitze erreicht. Dann die Konzentration auf den linken Eierstock richten und langsam ausatmen, indem Sie nachspüren, wie die Energie den Eierstock erreicht.

Stellen Sie jetzt den linken Fuß auf die andere Seite des ausgestreckten Beines und drehen Sie die Wirbelsäule etwas mehr nach links, umfassen Sie das gebeugte linke Bein mit dem rechten Arm, der linke stützt den Körper ab (Bild 7), und wenden Sie nun den Blick nach hinten. Führen Sie sieben Bhastrikas aus und lassen Sie danach die Energie wie oben fließen.

Drehen Sie jetzt die Wirbelsäule noch etwas stärker und fassen Sie den linken Knöchel, indem sie den rechten Ellenbogen an die Außenseite des linken Knies führen. Führen Sie sieben Bhastrikas aus und lassen Sie ein weiteres Mal die Energie durch den linken Eierstock zirkulieren.

Wiederholen Sie den gesamten Ablauf auf der anderen Seite, indem Sie nun das rechte Bein anwinkeln und die Energie zum rechten Eierstock lenken.

Genuss in Balance

Nahrung ist eine wichtige Energiequelle – gerade in der Phase hormoneller Veränderungen im Körper. COMPLIMENT hilft Ihnen, die richtige Lebensmittel-Auswahl zu treffen, um die Bedürfnisse Ihres Organismus optimal zu erfüllen.

1. DIE STOFFWECHSEL-FALLE

Östrogen und Progesteron sind zwei Hormone, die von der Pubertät an die Weiblichkeit der Körperform erzeugen und erhalten. Mit der Verminderung der Hormonproduktion in der Menopause kommt es daher nicht nur zu den klassisch-lästigen Wechseljahrsymptomen. Die schwächere Hormonsteuerung sorgt auch dafür, dass sich der Stoffwechsel verändert und damit oft auch die Silhouette. Gewöhnlich kommt es zur Gewichtszunahme und zu einer Verlagerung der Fettpolster in Richtung Taille und Bauch. Das wiederum ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten, wie Herz-Kreislauferkrankungen. In dieser Lebensphase ist deshalb eine Ernährung optimal, die den Östrogenspiegel auf sanfte und natürliche Weise erhöht und dem Körper genug Energie gibt, vorbeugende Maßnahmen, wie etwa Ausdauersport, zu ergreifen.

3. DIE ÖSTROGEN-STABILISATOREN

Vitamin E stabilisiert den Östrogenspiegel auf natürliche Weise und verleiht allgemein mehr Energie und Muskelkraft. Außerdem wirkt es gegen viele Wechseljahrsbeschwerden wie etwa Reizbarkeit, Schlafstörungen oder Herzrasen. Es findet sich vor allem in Weizenkeimen und Weizenkeimöl, aber auch in anderen gekeimten Körnern. Auch Vitamin B12 wirkt sich positiv auf das hormonelle Gleichgewicht aus. Sie finden es z. B. in Meresfrüchten und Fisch, Algen, Hefe und Eigelb.



4. DIE LAUNE-MACHER

Die Wechseljahre gehen auch an der Psyche kaum spurlos vorüber. Doch gegen Gereiztheit und emotionale Instabilität sind nicht nur ein Kraut, sondern zahlreiche Vitamine gewachsen. Thiamin (Vitamin B1), das etwa Bierhefe, Nüsse und Keimlinge liefern, wirkt positiv ausgleichend auf das Nervenkostüm. Gegen Stress und Depressionen helfen Pantothensäure (Vitamin B5) aus Weizenkleie, Pollen (Gelee Royal) oder Hefe. Überhaupt sind die Vitamine aus dem B-Komplex echte Stimmungsmacher.



6. DER FIT-KICK

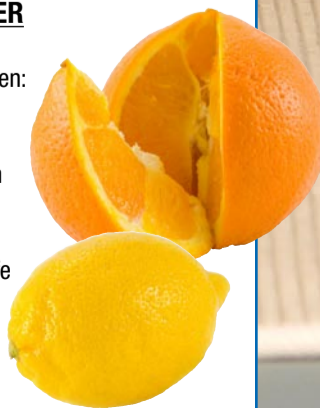
Nahrung liefert Energie. Wer zusätzlich auf genügend Eisen achtet, bekämpft gleichzeitig Mattigkeit und erhöht die Zahl der roten Blutkörperchen und damit den Sauerstoff-Transport. Lieferanten sind Algen, Kohl, Spinat, Eigelb, rote Rüben, Fleisch und getrocknetes Obst.

Vitamin B15 aus Marillenkernen und Vollkornreis oder Schwefel aus Zwiebeln, Knoblauch, Himbeeren oder Spinat geben ebenso neuen Schwung.



7. DIE BESCHWERDE-BEFREIER

Auch Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen lassen sich wegessen: Das Vitamin A in Milchprodukten, Karotten oder Brunnenkresse hilft zum Beispiel, das lästige Schwitzen im Zaum zu halten. Haut und Haare stärken die Vitamine aus dem B-Komplex, die Sie fast alle in der Hefe finden. Gegen Krampfader und Hämorrhoiden wirken Bioflavonoide, die etwa Zitrusfrüchte und Petersilie liefern.



2. DIE ÖSTROGEN-LIEFERANTEN

Viele Gemüse-, Obst- und Getreidesorten sind nicht nur reich an wichtigen Mineralien und Vitaminen, sie enthalten auch „natürliche Östrogene“, Substanzen, die dem Östrogen ähnlich sind. Dazu gehören beispielsweise Karotten, Knoblauch, Kürbis, Fenchel, Fisolen, Mais, Papaya, Kirsche, Gurken, Kartoffeln, rote Rüben oder Weißkraut. Hafer, Weizen, Gerste, Vollkornreis und Sonnenblumensamen sollten als Keimlinge verzehrt werden. In diesem Zustand haben sie einen höheren Nährwert als gekocht. Pollen (gibt es als Kapseln oder Granulat im Reformhaus) sind dagegen reich an einem Wachstumshormon, das Forschungen zufolge die Ansprechbarkeit der Eierstöcke auf die von der Hypophyse gebildeten Gonadotropine erhöht. Es trägt damit zur Östrogenproduktion bei.



5. DIE CHOLESTERINSPIEGEL-SENKER

Mit der Umstellung des Stoffwechsels und der Zunahme von Appetit und Taillenumfang wird Cholesterin zunehmend zu einem Risikofaktor. Natürliche Cholesterinspiegel-Senker sind Sesam und Safran. Stabilisierend und gegen Fettleibigkeit wirkt auch Inositol (Vitamin B7), das in Melonen, Nüssen, Joghurt, Weizenkeimen oder Bierhefe etwa steckt. Biotin aus Eigelb, Sprossen oder Hefe unterstützt den Fettstoffwechsel zusätzlich. Das gute Cholesterin können Sie erhöhen, wenn Sie Vitamin F zu sich nehmen, zu finden in Pflanzenölen mit ungesättigten Fettsäuren, Avocados oder gekeimten Sonnenblumensamen.



8. DIE OSTEOPOROSE-KILLER

Mit dem Wechsel steigt auch das Osteoporose-Risiko. Neben Kalzium, das Milchprodukte, Mandeln und Algen für starke Knochen liefern, sollten Sie bei der Ernährung auch auf genügend Vitamin E und D achten. Ersteres finden Sie in Weizenkeimen, letzteres in Fisch und Lebertran, Soja und Eigelb. Zudem ist ausreichend Bewegung an der frischen Luft (45 Minuten täglich) eine gute Vorsorge.

