

femfeel

REZEPTE FÜR DIE LEBENSMITTE



SALMON PHARMA

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

Gesunde Ernährung in der Lebensmitte?



“Wechsel”-jahre. Das heisst, vieles ändert sich. Da muss auch unsere Ernährung mitziehen. Nicht nur, weil der Stoffwechsel sich verändert, auch die Schutzfunktion der Hormone lässt nach. Mit einer etwas angepassten Ernährung können wir zahlreiche Stoffwechselprozesse positiv beeinflussen und Erkrankungen vorbeugen.

Die gute Nachricht: Gesundes Essen kann Spass machen!

In diesem Buch finden Sie

Ausgewählte Nährstoffe	2
Lerne mehr über wertvolle Nährstoffe in Zeiten der Hormonumstellung.	
<hr/>	
Rezepte	4
Birchermüsli Kirchererbsen-Quinoa-Curry Linsensalat mit Kürbiskernen Selbstgemachtes Knäckebrot Rote Beete Cashew Dip Haferflocken Pfannkuchen	
<hr/>	
Gesunde Snacks für zwischendurch	10
Entdecke gesunde Alternativen für den kleinen Hunger zwischendurch.	
<hr/>	
Femfeel App mit achtwöchigem Ernährungskurs	11
Wie Sie weitere Ernährungstipps erhalten	



Ausgewählte Nährstoffe

Vor allem Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, also einem hohen Vitalstoffgehalt (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) und einer niedrigen Energiedichte sind besonders in dieser Lebensphase wertvoll.

Hier findest Du eine Auflistung einiger Nährstoffe, die vor allem in der Phase des Wechsels sehr wertvoll für den Körper sind.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, aber sie dienen als Energiequelle für unsere Darmbakterien. Sie unterstützen die Verdauung und helfen dabei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes vorzubeugen.

Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen sind zudem sehr sättigend.

Magnesium

Magnesium ist ein Mineralstoff, der im Körper an vielen wichtigen Prozessen beteiligt ist. Vor allem in stressigen Phasen oder durch Sport erhöht sich der Bedarf. Eine wesentliche Funktion von Magnesium ist es, die Muskulatur zu entspannen. Daher kann eine Unterversorgung zu Muskelkrämpfen oder auch muskulären Verspannungen bis hin zu Kopfschmerzen führen. Zudem ist Magnesium am Knochenaufbau beteiligt und wirkt entzündungshemmend.

Eisen

Zwar können leere Eisenspeicher nur selten über die Nahrung alleine aufgefüllt werden, jedoch kann eine eisenhaltige Nahrung den Mangel vorbeugen. Es kann helfen, 2-3 die Woche Fleisch aus guter Herkunft oder Nahrungsmittel mit hohem Eisengehalt, wie Hülsenfrüchte, zu essen.

Über die zusätzliche Integration von Vitamin C (z.B. Paprika, Orangensaft) in die Hauptmahlzeit, kann zu dem die Eisenresorption (also die Aufnahme im Körper) verbessert werden. Eisen ist von besonderer Bedeutung für die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Fehlt dem Körper Eisen, so sinkt die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit. Als Folge fühlt man sich häufig müde und schnell

erschöpft. Ein Eisenmangel kann sich zudem negativ auf die Haare, Haut sowie die Schlafqualität auswirken.

Zink

Zink unterstützt das Immunsystem und fördert die Wundheilung. Gerade in den Wechseljahren ist das Immunsystem durch die vielen Veränderungen häufig sowieso schon strapaziert. Zudem ist Zink wichtig für die Haut, Haare, Knochen und Augen.

Proteine

Proteine spielen für eine Vielzahl an Prozessen im Körper eine wichtige Rolle. Sie sind vor allem an der Erhaltung der Muskelmasse beteiligt. Mit zunehmendem Alter geht diese zurück. Eine proteinbetonte Ernährung in Kombination mit Bewegung sorgt für den Erhalt der Muskelmasse und gleichzeitig den Verlust der Fettmasse. Darüber hinaus stärken Proteine das Immunsystem und sättigen gut. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Frauen eine tägliche Proteinaufnahme von 0,8 g/ kg Körpergewicht. In den Wechseljahren, speziell wenn am Muskelaufbau gearbeitet wird, kann eine etwas höhere Proteinaufnahme (1,2-1,4 g/ kg Körpergewicht) von Nöten sein.

B Vitamine

Zu den B-Vitaminen gehören eine Reihe an verschiedenen Vitaminen. Sie sind alle wasserlöslich, das heisst der Körper kann überschüssige Vitamine über den Urin abführen. B-Vitamine können in den Energiestoffwechsel eingreifen, was gegen Erschöpfungszustände helfen kann.

B-Vitamine sind beteiligt an der Erzeugung von Melatonin – dem Hormon für einen guten, ruhigen Schlaf. Zudem können sich B-Vitamine positiv auf die Stimmung und das Stressempfinden auswirken.

Omega 3

Omega-3 Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie wirken entzündungshemmend. Ausserdem sind sie am Aufbau der Zellmembran beteiligt und sind essenziell für die Funktionsfähigkeit des Gehirns. Fette sind generell wichtige Energiequellen für unseren Körper und notwendig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen aus Gemüse und Salaten. Daher sind pflanzliche Öle im Dressing so wertvoll. Darüber hinaus haben Omega-3 Fettsäuren einen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit, denn sie wirken blutdrucksenkend, fördern die Durchblutung und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Kalzium

Kalzium ist ein Mineralstoff, der im Körper vor allem für eine gute Knochengesundheit und feste Zähne sorgt. Ein Mangel kann daher das Risiko für Osteoporose erhöhen. Darüber hinaus sorgt Kalzium für einen normalen Herzrhythmus und spielt eine wesentliche Rolle bei der Reizübertragung von Muskeln und Nerven. Vor allem vor und nach der Menopause erhöht sich das Risiko für einen Kalziummangel, wenn dieses nicht hinreichend über die Nahrung aufgenommen wird. Zusätzlich ist zu beachten, dass der Körper Vitamin D benötigt, um das Kalzium in die Knochen einzubauen.

Birchermüsli



Zutaten für etwa 4 Portionen:

- 140g Haferflocken
- 1 geriebener Apfel
- 1 Banane
- Eine Handvoll Trauben halbiert
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Weizenkleie
- 4 EL Kokosflocken
- 2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1/2 Becher pflanzlicher Joghurt
- Beeren nach Belieben
- 30g Walnüsse
- 1 TL Zimt

So geht's

Die Haferflocken mit einem halben Becher lauwarmem Wasser einweichen. Anschliessend den Apfel darüber reiben und die in kleine Stückchen geschnittene Banane und Trauben dazugeben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und gut vermischen. Wer es gerne flüssiger haben will, gibt einfach noch etwas Pflanzenmilch oder Wasser hinzu. Nach Belieben (ca. 2 Stunden) im Kühlschrank durchziehen lassen. Als Verzierung gemischte Beeren auf das Müsli legen.

Wertvolle Nährstoffe im Birchermüsli

- Magnesium
- Ballaststoffe
- Eisen
- Zink
- Proteine
- B Vitamine
- Omega-3
- Kalzium

Inspiration: Haferflocken



Haferflocken klingen zunächst recht unspektakulär, das heimische Getreide hat allerdings eine Menge wertvoller Eigenschaften! Hafer versorgt den Körper mit pflanzlichem Eiweiss und sättigenden Ballaststoffen. Er enthält komplexe Kohlenhydrate und ist zuckerarm. Darüber hinaus enthält Hafer wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Dazu gehören B-Vitamine, Vitamin E, Biotin, Eisen, Zink, Magnesium, Phosphor und Kalium. Ausserdem sorgen Haferflocken für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel, ähnlich wie Vollkornprodukte. Und das Beste: Haferflocken sind unheimlich leicht zuzubereiten, vielseitig und lokal anbaubar.

Sie kennen sie vermutlich im Müsli, aber probieren Sie sie doch mal beim Backen, in Pfannkuchen oder im Kuchen!

Kirchererbsen-Quinoa-Curry

Zutaten für etwa 4 Portionen:



- 500 g Kartoffeln, geschält, geviertelt
- 1-2 Zehen Knoblauch, geschält
- 3 Teelöffel Kurkuma, gemahlen
- 1 Teelöffel Koriander, gemahlen
- 1 Teelöffel Chilipulver für die Schärfe
- 1 Teelöffel Ingwer, gemahlen
- 400 g Kokosmilch, (1 Dose)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 180 g Quinoa
- 240 g Kichererbsen, (1 Dose, abgetropft)
- 150 g frischer Babyspinat
- 400 g gehackte Tomaten (Konserve, 1 Dose)
- 1 Prise Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 800 g Wasser

So geht's

Die Kartoffeln in einem Topf mit Heisswasser ca. 25 Minuten bissfest garen. Danach Knoblauch hacken und mit einem Esslöffel Bratöl in einer Pfanne anbraten. Anschliessend die gekochten Kartoffeln, die Gewürze, die Kokosmilch, das Tomatenmark sowie die gehackten Tomaten und 10 Minuten köcheln lassen bei mittlerer Hitze. Danach die Quinoa zusammen mit 300g kochendem Wasser (aus dem Wasserkocher) dazugeben und 30min köcheln lassen bei mittlerer Hitze. Während der Garzeit nach ca. 15 min die Kichererbsen dazugeben und weiter garen lassen. Nach Ende der Kochzeit den frischen Spinat in eine grosse Schüssel geben und das Curry hinzugeben. Das Ganze gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Wertvolle Nährstoffe im Curry

- Ballaststoffe
- Magnesium
- Eisen
- Zink
- Proteine
- Vitamin C

Inspiration: Kichererbsen



Kichererbsen sind wertvolle pflanzliche Proteinquellen. Der Name der Kichererbse ist übrigens quasi doppelt gemoppelt, denn "Kicher" kommt vom lateinischen "cicer", das übersetzt Erbse bedeutet. Bekannt sind Kichererbsen vor allem im Hummus, in Falafeln oder im Curry. Auch in Salaten und Eintöpfen machen sie sich gut.

Geröstet sind Kichererbsen auch ein netter Snack für zwischendurch und als Mehl können sie einen Teil des normalen Mehls in Backwaren ersetzen.

Linsensalat mit Kürbiskernen

Zutaten für etwa 4 Portionen:



- 200g Belugalinsen
- 150g Karotten
- 100g Frühlingszwiebeln
- 1 grosser Apfel
- 40g Sojasauce
- 2EL Balsamico
- 4EL Kürbiskernöl
- n.B. Kürbiskerne
- Salz und Pfeffer

So geht's

Die Linsen in einem Sieb waschen und anschliessend ca. 30 Minuten lang gar kochen. In der Zwischenzeit die Karotten, den Apfel und die Frühlingszwiebeln klein schneiden.

Aus Sojasauce, Balsamico, Olivenöl, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und anschliessend alles vermischen.

Wer möchte, kann den Salat noch ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und dann zum Servieren mit Kürbiskernen bestreuen.

Wertvolle Nährstoffe im Linsensalat

- Eisen
- Proteine
- Ballaststoffe
- B Vitamine
- Omega-3
- Magnesium
- Zink

Inspiration: Linsen



Auch Linsen sind wertvolle pflanzliche Proteinquellen. Linsen gibt es in verschiedenen Farben zu kaufen. Während geschälte Linsen leichter zu verdauen sind, enthalten ungeschälte Linsen etwas mehr Nährstoffe und sind geschmacksintensiver.

Beide Formen sollten vor dem Kochen gut gewaschen werden und schmecken dann beispielsweise in Salaten, im Curry oder als Zutat von Bratlingen oder Dips.

Selbstgemachtes Knäckebrot

Zutaten für ein Blech:



- 60g Dinkelmehl
- 60g Haferflocken
- 40g Weizenkleie
- 25g Sesam
- 25g Leinsamen
- 2 Prisen Salz
- 1 EL Öl
- 350ml Wasser
- Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne

So geht's

Dinkelmehl, Haferflocken, Weizenkleie, Leinsamen und Salz miteinander vermischen. Anschliessend das Öl und Wasser hinzugeben und zu einem Teig verrühren. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmässig ausstreichen. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne nach Belieben darauf verteilen.

Anschliessend das Knäckebrot bei 170 °C etwa 60 Minuten backen. Nach den ersten 15 Minuten kann der Teig mit einem Pizzamesser in die gewünschte Grösse geschnitten werden (etwa 12 Stücke).

Wertvolle Nährstoffe im Knäckebrot

- Magnesium
- Proteine
- Ballaststoffe
- B Vitamine
- Magnesium
- Zink
- Omega 3

Inspiration: Sesam



Da die kleinen Körner als Snack etwas unhandlich sind, eignet sich Sesam sehr gut zur Verfeinerung von Salaten und Gemüse wie beispielsweise Spinat oder grünen Bohnen oder natürlich in Brot oder Brötchen.

Auch in Nachspeisen, beispielsweise als Honig-Sesamkruste zum backen von Bananen, oder im Müsli eignet sich Sesam.

Rote Beete Cashew Dip

Zutaten für etwa 10 Portionen:



- 100 g Cashewkerne
- 2 Rote Beeten (gekocht)
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Leinöl
- 1 Msp. Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüss)

So geht's

Die Cashewkerne mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab fein mahlen. Anschliessend die Rote Beete in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Gemeinsam mit dem Leinöl und den Gewürzen pürieren und abschmecken.

Der Aufstrich schmeckt auf Brot oder als Dip für Gemüse und passt natürlich super gut zum Knäckebrot!

Wertvolle Nährstoffe im Knäckebrot

- Proteine
- Magnesium
- B Vitamine
- Omega 3

Inspiration: Leinöl



Leinöl ist ein Pflanzenöl, das aus Leinsamen erzeugt wird. Es hat einen sehr hohen Omega 3 Gehalt und ist daher eine gute Ergänzung für viele Gerichte. Leinöl eignet sich besonders gut für Salate, im Müsli, in Aufstrichen, oder zum Quark - es kann aber auch täglich ein Esslöffel Leinöl pur sein. Das deckt zwar nicht den täglichen Bedarf an Omega 3, aber schafft eine gute Basis.

Beim Kauf sollte auf kaltgepresste Öle in Bio-Qualität zurückgegriffen werden. Sobald das Leinöl angebrochen ist, hält es sich nur ca. 4-6 Wochen und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Haferflocken Pfannkuchen

Zutaten für etwa 1 Portion:



- 1 Tasse Haferflocken (zart)
- 1 Banane (reif)
- 1 Ei oder Eiersatz
- 50ml (Pflanzen-) Milch
- 1TL Zimt
- Öl oder Margarine

So geht's

Die Banane mit einer Gabel zu Brei zerdrücken und die Haferflocken mit einer Getreidemühle oder einem Pürierstab zu einem feinen Mehl mahlen.

Anschliessend mit dem Ei oder Eiersatz, der (Pflanzen-)Milch und dem Zimt vermischen und mit einem Pürierstab vermengen bis der Teig geschmeidig wird.

Mit etwas Öl oder Margarine in der Pfanne anbraten, bis die Pfannkuchen goldbraun sind.

Wertvolle Nährstoffe im Knäckebrot

- Ballaststoffe
- Magnesium
- Eisen
- Zink
- Proteine
- B Vitamine

Wie und wann essen Sie Ihre süssen Pfannkuchen am liebsten?

Zum Frühstück? Als Nachtisch? Mit Quark, Obst, Marmelade, Nussmuss oder doch Nutella?



Gesunde Snacks für zwischendurch



Reifes Obst und ein paar Nüsse

Nüsse enthalten viele Proteine und wertvolle Fettsäuren. Gepaart mit ein bisschen Obst, liefern sie noch ein paar Vitamine. Zusammen ergeben sie einen schnellen und gesunden Snack für zwischendurch, den man vor allem auch sehr gut überall hin mitnehmen kann.

Vollkorn-Reiswaffeln mit Quark und Banane

Quark ist eine gute Quelle für Proteine und Kalzium. Durch die Banane schmeckt das ganze etwas süsser und erhält zudem noch Magnesium. Alternativ schmecken Reiswaffeln auch gut salzig, mit Avocado und Lachs oder Ei.



Gemüse mit Quark und Leinöl

Leinöl enthält wertvolle Fette und gibt dem Quark einen angenehmen Geschmack. Das Verfeinern mit Kräutern gibt dem Quark den letzten Schliff. Ideal zum Dippen sind Karotten, Gurken und Paprika.

Buttermilch mit Früchten

Buttermilch, Molke und Kefir sind ideale Proteinquellen und fördern eine stabile Haut. Mit ein paar gefrorenen Früchten schmecken sie noch besser.



Äpfel mit Nussbutter

Die Kombination aus beidem sättigt angenehm und enthält sowohl die Vitamine und Ballaststoffe des Apfels, als auch Proteine aus der Nussbutter.

Lust auf weitere Inspirationen?

In der femfeel App wartet ein Ernährungskurs und viele Rezepte auf Sie!



Modul 1	Knochen & Osteoporose
Modul 2	Muskelaufbau
Modul 3	Gewicht
Modul 4	Darm & Verdauung
Modul 5	Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen
Modul 6	Gesunder Blutzuckerspiegel
Modul 7	Beschwerden: Schlaf, Schleimhäute, Stimmung, Hitzewallungen, Migräne
Modul 8	Lebensmittel

Die Rezepte in diesem Buch sind nur ein kleiner Vorgeschmack. In der femfeel App wartet ein achtwöchiger Ernährungskurs auf Sie – mit allem, was Sie über Ernährung in der Lebensmittel wissen müssen. Dazu finden Sie in der Bibliothek viele weitere Rezepte, Übungen und Wissen rund um die Wechseljahre.

Zudem erwarten Sie Kurse in den Bereichen Bewegung, Stressmanagement, Schlaf, Sexualität und vieles mehr.

Wie komme ich an die App?

Jetzt herunterladen



Im App Store herunterladen

Laden Sie die femfeel App kostenlos im Apple App Store oder Google Play Store herunter. Einige Inhalte stehen Ihnen bereits in der kostenlosen Version zur Verfügung. Für den vollen Zugang zu allen Kursen und Inhalten gibt es das Premium-Abo mit 7 Tagen kostenloser Testphase. Einfach "femfeel" suchen und loslegen!

50 % Rabatt für CSS-Versicherte

Sie sind bei der CSS versichert? Dann erhalten Sie 50 % Rabatt auf 6 Monate femfeel Premium!

So geht's:

1. Lade die femfeel App herunter
2. Wähle im Onboarding "CSS" als Deine Krankenversicherung aus
3. Kaufe Deinen Zugangscode auf Enjoy365
4. Code eingeben und loslegen!

Flyer für Ihre Apotheke?

Sie möchten Ihren Kundinnen femfeel näherbringen? Wir stellen Ihnen gerne kostenlos Informationsmaterial zum Auflegen in Ihrer Apotheke zur Verfügung. Schreiben Sie uns einfach an: info@salmon-pharma.com (Vanessa Steiner).

Heute für unsere Mütter, morgen für uns!

Herzlich Willkommen in der femfeel Community! Wir freuen uns, dass Sie hier sind!

Ihre Michi, Janna & Marie und das gesamte Team von Salmon Pharma



SALMON PHARMA

a member of

