



Typisch Frau

Je nach Alter und persönlicher Lebenssituation kann es im Leben einer Frau immer wieder zu Nährstoffmängeln kommen

Von Dr. Bettina Dörr

„Frau will in Allem perfekt sein und es jedem recht machen!“ -

Frauen übernehmen heute zusätzliche Bereiche, die in der Vergangenheit reine Männer-Domänen waren. Viele erwarten von sich, Familie, Beruf, täglichen Alltag, Sport und Entspannung unter einen Hut zu bringen. Da ist es nicht verwunderlich, dass der Tag regelmäßig zu kurz ist und der weibliche Stoffwechsel mit seinen eigenen Besonderheiten und Bedürfnissen häufig auf der Strecke bleibt. Neben dem bewussteren Umgang mit sich selbst und einer veränderten Lebensweise kann eine erhöhte Aufnahme spezieller Nährstoffe sinnvoll sein und den Körper bei Prävention und Regeneration unterstützen.

Wechselspiel der Hormone - Einfluß auf den Vitaminbedarf

Schwangerschaft:

Bereits in den ersten Schwangerschaftswochen entsteht ein Mehrbedarf an Folsäure, einem Vitamin des B-Komplexes. Folsäure ist vor allem in frischem Gemüse und Obst, sowie in Vollkornprodukten enthalten. Aufgrund hoher Verluste durch Lagerung und Verarbeitung kommt es häufig in der Nahrung zu kurz. Und viele Schwangere achten erst dann auf eine besonders vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, wenn sie sich der Schwangerschaft bewusst sind. Allerdings ist es für eine gesunde Entwicklung des Kindes schon in den ersten Schwangerschaftswochen bzw. in der Phase des Kinderwunsches empfehlenswert, genügend Folsäure aufzunehmen, denn Folsäure ist für den Zellstoffwechsel und die Zellteilung von essentieller Bedeutung.

Menopause:

Die Wechseljahre stellen den Organismus vieler Frauen gewaltig auf den Kopf. Die nachlassende körpereigene Hormonproduktion verändert den Stoffwechsel in vielen Bereichen und beeinflusst häufig das natürliche körperliche und psychische Wohlbefinden. So beschleunigt sich mit Beginn der Menopause der natürliche, altersbedingte Abbau der Knochenmasse. Aus diesem Grund ist eine calciumreiche Ernährung und ausreichende Bewegung umso wichtiger. Die bedeutendsten Quellen für Calcium stellen Milch und Milchprodukte dar. Da diese Lebensmittel im Erwachsenenalter häufig

nicht mehr in ausreichenden Mengen verzehrt und vertragen werden, bietet sich eine Ergänzung der täglichen Nahrung mit Calcium an.

Stress und Erschöpfung

Immer mehr Frauen fühlen sich ausgepowert und erschöpft, da die täglichen Anforderungen sehr hoch sind. Ein erstes Alarmzeichen des Körpers sind häufige Kopfschmerzen und Migräne. Migräne kommt bei Frauen viel häufiger als bei Männern vor. Zur Vorbeugung von Migräne kann die hochdosierte Aufnahme von Magnesium und Vitamin B2 sinnvoll sein. Viele kennen Magnesium als wichtigen Mineralstoff zur Vorbeugung oder Behandlung von Wadenkrämpfen. Aber Magnesium kann noch mehr! Zusammen mit Vitamin B2 kann die Energieversorgung im Gehirn verbessert werden und somit ein Beitrag dazu geleistet werden, Migräne-Anfälle zu reduzieren. Natürlich ist auch die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig! Sie sollten ca. 2 l Flüssigkeit am Tag trinken. Unvermeidbar für ein verbessertes Wohlbefinden sind Veränderungen der Lebensweise. Nehmen Sie sich ganz gezielt Auszeiten zwischendurch, um Ihre Batterien wieder aufzufüllen. Regelmäßige Regenerationszeiten sind wichtig und sollten nicht erst dann in den Tagesablauf eingebaut werden, wenn es kurz vor zwölf ist. Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich gut tut und was „Sie aufblühen lässt“.

Das Seminar zum Thema Frauenleiden und weitere Seminare finden Sie auf Seite 2 unter Veranstaltungen.

Impressum:

HERAUSGEBER:

Nährstoff-Akademie Salzburg

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT:

Dr. Norbert E. Adelwöhrer, Mag. Norbert Fuchs, Uwe Gröber, Univ. Prof. em. Dr. Manfred Hoffmann, Mag. Sigrid Hopferwieser, Doz. Dr. sc. med. Bodo Kuklinski - Vorsitzender, Dr. Meinrad Lindschinger, Prof. Dr. Heinz Liesen, Prof. Dr. Kresimir Pavelic, Prof. Dr. Klaus Pietrzik, Univ. Prof. Dr. Hans Rabl, Dr. Raimund Schiefer, Prof. GN Schrauzer, Prim. Univ. Prof. Dr. Wolfgang Sperl, Prof. Dr. habil. Detlev G. Thilo-Körner, Prof. Dr. Jürgen Vormann, Prof. Dr. Kurt Widhalm, Prof. Dr. Kurt Zänker

REDAKTION: Dr. Sieglinde Trunkenpolz

LAYOUT: Christian Treweller

ADRESSE:

Schillerstr. 30 / Block X - 5020 Salzburg
fon +43-662-450020-20
fax +43-662-450020-11
www.naehrstoff-akademie.com
e-mail: office@naehrstoff-akademie.com

Die Nährstoff-Akademie Salzburg ist eine unabhängige Plattform und Österreichs erste wissenschaftliche Institution, die sich eine breite Informationsvermittlung zum Thema der Angewandten Ernährungsmedizin zum Ziel gesetzt hat. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion und des Wissenschaftlichen Beirates wieder.

AUFLAGE: 3.000 Stück

Die AutorInnen dieser Nummer:

MAG. PHARM. NORBERT FUCHS, Pharmazeut, Forschungsleiter der Ökopharm Firmengruppe, Unternberg/Lungau

MAG. RER. NAT. LARISSA GRÜNWALD, Ernährungswissenschaftlerin, Klosterneuburg

DR. PETER FERDINAND, Allgemeinmediziner (Orthomolekulare Medizin), Graz

DR. BETTINA DÖRR, Oecotrophologin, München