



VivaVulva!

Ernährungsplan bei

Wechseljahren & Intimtrockenheit

7-Tage-Plan mit Fokus auf Feuchtigkeitshaushalt & hormonelle Balance

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich – auch die Schleimhäute reagieren sensibler. Eine bewusste Ernährung mit Phytoöstrogenen, Omega-3-Fettsäuren und ausreichend Flüssigkeit kann den Körper in dieser Phase begleiten. Dieser Plan liefert dir sieben Tage voller Inspiration für den Alltag.

	Frühstück	Mittag	Snack	Abend	Trinktipp
Tag 1	Porridge mit Leinsamen, Beeren & Walnüssen	Linsensalat mit Fenchel, Feta & Olivenöl	Handvoll Mandeln + 1 TL Leinöl	Ofengemüse mit Lachs & Quinoa	min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Salbeitee
Tag 2	Naturjoghurt mit Chiasamen & Feigen	Vollkornwrap mit Hummus, Avocado & Sprossen	Karottensticks mit Mandelmus	Gebratener Tofu mit Brokkoli & Sesam	min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Frauenmanteltee
Tag 3	Vollkornbrot mit Avocado & Kürbiskernen	Kichererbsen-Bowl mit Rote Bete & Tahini	Studentenfutter (ungesalzen)	Gebackener Kabeljau mit Süßkartoffel & Spinat	min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse grüner Tee
Tag 4	Overnight Oats mit Leinsamen & Apfel	Buddha Bowl mit Edamame, Reis & Sesamdressing	Griechischer Joghurt mit Walnüssen	Linsen-Curry mit Kokosmilch & Vollkornreis	min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Salbeitee
Tag 5	Chia-Pudding mit Mandelmilch & Beeren	Quinoasalat mit Kichererbsen & Petersilie	1 Handvoll Sonnenblumenkerne	Gedünsteter Lachs mit Fenchel & Olivenöl	min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Frauenmanteltee
Tag 6	Naturjoghurt mit Leinsamen & Birne	Sojabohnen-Salat mit Gurke & Dill	Apfel mit 1 EL Mandelmus	Gemüsepfanne mit Tofu & Sesamöl	min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse grüner Tee
Tag 7	Vollkorntoast mit Leinöl & Tomate	Rote-Linsen-Suppe mit Kokosmilch	Trockenfrüchte & Nüsse (ungesalzen)	Gebackene Süßkartoffel mit Kichererbsen & Feta	min. 1,5 l stilles Wasser, 1 Tasse Salbeitee

Gut zu wissen

Phytoöstrogene: Leinsamen, Soja, Kichererbsen und Hülsenfrüchte enthalten Pflanzenstoffe, die dem körpereigenen Östrogen strukturell ähneln.

Omega-3: Lachs, Leinöl, Walnüsse und Chiasamen liefern Fettsäuren, die für den Aufbau der Zellmembranen wichtig sind.

Flüssigkeit: Ausreichend Wasser und Kräutertees (z. B. Salbei, Frauenmantel) unterstützen den gesamten Flüssigkeitshaushalt des Körpers.

Besser reduzieren: Zucker, Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel, da sie den Wasserhaushalt zusätzlich beanspruchen können.

Von innen und außen begleiten

Ernährung ist die eine Seite – die äußere Pflege sensibler Haut die andere. *CLEO von Fourth Era ist eine wasserfreie, hormonfreie Pflege*, die viele Frauen in den Wechseljahren als angenehm und wohltuend für die Intimregion erleben.