

## Herausforderung Wechseljahre

# Aminosäure-Pool auffüllen mit fermentierter Rohkost

Fachbeitrag von Ulla Janascheck

**Der Geist verlangt neue Nahrung und Prioritäten, die Seele verkündet andere Bedürfnisse, der Körper braucht vermehrte Aufmerksamkeit – die „Wechseljahre“ stellen für Frauen und Männer eine wichtige Zeit der Neuorientierung dar, die mit großen Veränderungen in ihrem biochemischen Haushalt einhergehen.**

Transformationsprozesse verlaufen im Allgemeinen in Wellen. Bis Körper und Geist sich neu ausgerichtet haben, sind sie starken Schwankungen ausgesetzt. Das kann unerwünschte Symptome mit sich bringen.

**Der weibliche Körper braucht die Unterstützung von Vitalstoffen**, um Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Schwindel oder Trockenheit im Intimbereich, die mit der Ermüdung der Eierstöcke und der verminderten Östrogenbildung einhergehen, vorzubeugen bzw. beizukommen. Die Blutgefäße müssen gut versorgt sein, um sich nicht zu verengen oder zu weiten und auch die Seele braucht geeignete Nahrung, um nicht mit Lustlosigkeit, Kopfschmerzen und Gewichtszunahme auf überholte Alltagsgewohnheiten zu reagieren.

**Bei Männern** meldet sich die altersbedingte nachlassende Funktion der Keimdrüsen in Form von sexueller Unlust, Leistungsabfall, Hautveränderungen oder Depressionen. Wenn der Testosteronspiegel sinkt, kann es gleichzeitig zu körperlichen Einschränkungen kommen. Es fällt schwerer, Kraft aufzuwenden, zu Laufen und sich vorzubeugen, zu knien oder zu bücken.

**Für Frauen wie Männer** gilt es im besten Fall, die kräfteraubende Zeit, auch der sexuellen Unlust, und das seelische Tief, das mit den Hormonschwankungen einhergehen kann, auf weitgehend natürlichen Weg zu durchqueren. Die Testosteronbildung in den Hoden sowie der Hormonhaushalt der Frau lassen sich durch kontinuierlichen Ausdauersport, eine Ernährungsumstellung und gezielte Gaben von Vitalstoffen sinnvoll unterstützen. In vielen Fällen kann dadurch auf eine nebenwirkungsreiche Hormonersatztherapie verzichtet werden.

**Ganz oben auf der Liste für einen beschwingten Wandel** stehen hier viel grünes und gelbes Gemüse, grüner Tee sowie

Produkte aus nicht manipuliertem Soja. Sie liefern die wertvollen Isolavonoide, Polyphenole und Aminosäuren, die der Körper genauso wie in der Schwangerschaft in seiner Zeit der Wandlung in rauen Mengen aus den eigenen Vorräten verbraucht.

**Diese Vitalstoffe lassen sich durch Fermentation potenzieren.** Aus Asien stammend, wo Wechseljahrsbeschwerden deutlich weniger auftreten als in unseren Gefilden, hat sich zum Auffüllen der desolaten Körperdepots eine fermentierte Kombination an exotischem Obst und Gemüse, Getreide, Algen, Soja, Honig und Nüssen – wie z.B. in Man-Koso – optimal bewährt. Über fünfzig Zutaten aus Land und Meer durchlaufen drei Jahre einen stufenweisen Gärprozess unter Zusetzung von Milchsäurebakterien und Hefen. Dabei entstehen naturidentische Mikronährstoffe für die biochemische Balance im Körper genau so, wie sie auch im normalen Stoffwechsel als Aminosäuren, Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe vorkommen. Für die Aminosäuren ergibt sich beispielsweise folgendes Bild:

Isoleuzin: 74 mg/100g  
 Leucin: 130 mg/100g  
 Lysin: 77 mg/100g  
 Methionin: 35 mg/100g  
 Cystin: 24 mg/100g  
 Phenylalanin: 85 mg/100g  
 Tyrosin: 55 mg/100g  
 Threonin: 67 mg/100g  
 Tryptophan: 19 mg/100g  
 Valin: 95 mg/100g  
 Hystidin: 45 mg/100g  
 Arginin: 85 mg/100g  
 Alanin: 85 mg/100g  
 Asparaginsäure: 240 mg/100g  
 Glutaminsäure: 300 mg/100g  
 Glycin: 65 mg/100g  
 Prolin: 110 mg/100g  
 Serin: 82 mg/100g

Ulla Janascheck



Weil die schonende Fermentation für lebendige Schlüsselbausteine sorgt, die durch einen hohen PH-Wert von den Zersetzungsprozessen über Speichel, Magen und Bauchspeicheldrüsen verschont bleiben, sind sie für Darm, Blut und Zellen optimal verwertbar. Das zahlt sich in vielen Fällen aus, besonders in der Krisen behafteten Phase der Wechseljahre.

**Die Schweizer Gynokologin Dr. Nadja-Triebsch** äußert sich sehr positiv über fermentierte Rohkostkonzentrate: „Da ich aufgrund eingehender Beschäftigung davon ausgehend, dass Altern, Krankheit und Wechsel-symptome durch einen Mangel an Aminosäuren und Enzymen, die sich ja aus unterschiedlich verknüpften Aminosäure-Ketten zusammensetzen, zu entstehen scheinen, setzte ich fermentierte Aminosäuren bei meinen Klientinnen ein. Sie haben sich bei allgemeiner Leistungsminderung, Vitalitätsverlust und Symptomanfälligkeit in Zeiten des Wechsels bestens bewähren können. Fermentierte, also noch lebendige (!) Aminosäuren, scheinen mir große Chancen für die zukünftige Entwicklung von Therapien zu bergen. Kombi-Präparate aus künstlich hergestellten isolierten Aminosäuren können damit nicht mithalten, denn sie verlieren ihre Bioverfügbarkeit durch den Einfluss der Verdauungssäuren.“

**Aus Britannien stammt die Erkenntnis**, dass nahezu alle Zivilisationskrankheiten sowie Wechseljahrsbeschwerden ein Resultat von Unausgewogenheiten im Stoffwechsel darstellen. Und für einen ausgewogenen Stoffwechsel ist ein vollständiger Aminosäure-Pool wesentlich mitverantwortlich.

3 – 4 x tägl. wird der gesamte Aminosäure-Pool im Körper umgesetzt. Dem Organismus müssen immer wieder neue Aminosäuren hinzugefügt werden. Teilweise über die Proteinbiosynthese oder über die Nahrung und sinnvoller Ergänzungsmittel. 1 g eines vielseitigen fermentierten Rohkost-Konzentrats genügt, um den Aminosäure-Pool zu sättigen.

**Autorin:** Ulla Janascheck, Buchautorin und freie Journalistin im Gesundheitsbereich, Groß-Gerauer-Straße 9  
 65468 Trebur, Tel.: 061 47 / 9 35 71 98  
 ulla.janascheck@gmx.de