

**Thema: Gesund in allen Lebensphasen – Was Frauen tatsächlich brauchen**

**Beitrag:** 2:26 Minuten

**Anmoderationsvorschlag 1:** Frauen sind besonders! In jeder Hinsicht, aber gerade mit Blick auf die Gesundheit. Denn der weibliche Körper hat in verschiedenen Lebensphasen spezielle Bedürfnisse. Deshalb wurde vor vielen Jahren am 28. Mai der Tag der Frauengesundheit ins Leben gerufen. Heute geht es darum, auf die Bedeutung psychischer und physischer Frauengesundheit aufmerksam zu machen. Ein wesentlicher Faktor ist dabei auch die Ernährung. Mario Hattwig berichtet.

**Anmoderationsvorschlag 2:** Frauen sind besonders! In jeder Hinsicht, aber gerade mit Blick auf die Gesundheit. Denn der weibliche Körper hat in verschiedenen Lebensphasen spezielle Bedürfnisse. Ein wesentlicher Faktor ist dabei auch die Ernährung. Mario Hattwig berichtet.

**Sprecher: Größe, Körperbau, das Verhältnis von Fett- zu Muskelmasse, die inneren Organe und der komplexe Hormonhaushalt. Frauenkörper sind grundlegend anders als die von Männern. Dazu kommt noch, dass Frauen, je nach Lebensphase, ganz unterschiedliche Ansprüche haben, so die Ärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Marie Ahluwalia.**

**O-Ton 1 (Dr. Marie Ahluwalia, 26 Sek.):** „Das fängt schon mal an in der Pubertät; wenn Mädchen das erste Mal ihre Periode bekommen, stellt sich der ganze Hormonhaushalt mit um. Und das bedeutet, dass wir einfach auch mehr Eisen benötigen. Oder zum Beispiel in der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist auch der Bedarf an vielen Mikronährstoffen erhöht, wie zum Beispiel Folsäure. Aber auch die Versorgung mit Jod, Omega 3, Calcium und auch Vitamin B12 zu beachten.“

**Sprecher: Und auch später, in den Wechseljahren, oftmals mit Symptomen wie Hitzewallungen, Haarausfall und Stimmungsschwankungen ist eine gute Nährstoffversorgung wichtig.**

**O-Ton 2 (Dr. Marie Ahluwalia, 31 Sek.):** „Eine gute Nährstoffversorgung unterstützt auch hier die Gesundheit und Studien zeigen, dass auch das Wohlbefinden absolut positiv davon beeinflusst werden kann, wenn man mal bedenkt, dass diese Umstellung mit den Symptomen bis zu zehn Jahre dauern kann, ist es absolut wichtig, sich da einmal mit auseinanderzusetzen. Da könnte man zum Beispiel direkt denken an Calcium und Vitamin D für den Erhalt der Knochen, aber es gibt auch eine Reihe von Pflanzen, die aufgrund ihrer Zusammensetzung traditionell immer schon in dieser Phase verwendet wurden.“

**Sprecher: Prinzipiell sollten Frauen die nötigen Mikronährstoffe über eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung aufnehmen. Studien zeigen aber, dass es immer wieder Versorgungslücken gibt.**

**O-Ton 3 (Dr. Marie Ahluwalia, 24 Sek.):** „Das heißt, die Nährstoffe, die wir mit unserer Ernährung zu uns nehmen, reichen manchmal nicht aus, den täglichen Bedarf zu decken und das ganz besonders bei Frauen. Oder insbesondere dann, wenn wir aus welchen Gründen auch immer bestimmte Lebensmittel ausschließen zum Beispiel bei Veganern, kann es helfen durch Nahrungsergänzungsmittel hier auszugleichen.“

**Sprecher: Beraten lassen kann man sich von einer Ernährungsfachkraft oder auch von einem Arzt. Schwangere und Stillende sollten das auf jeden Fall tun. Generell gilt aber: Egal, in welcher Lebensphase Frau ist, Bewegung ist das A und O, am besten im Freien bei etwas Sonne, damit der Körper Vitamin D bilden kann und Glückshormone ausschüttet.**



**Abmoderationsvorschlag:** Der Körper braucht Mikronährstoffe. Wie viel, hängt vom biologischen Geschlecht ab und natürlich auch von der eigenen Lebenslage. Tabellen mit den entsprechenden Empfehlungen und noch jede Menge mehr Infos finden Sie im Netz unter anderem unter [nahrungsergaenzungsmittel.org](http://nahrungsergaenzungsmittel.org).

**Thema:** **Gesund in allen Lebensphasen – Was Frauen tatsächlich brauchen**

**Interview:** 3:42 Minuten

**Anmoderationsvorschlag 1:** Frauen sind besonders! In jeder Hinsicht, aber gerade mit Blick auf die Gesundheit. Denn der weibliche Körper hat in verschiedenen Lebensphasen spezielle Bedürfnisse. Deshalb wurde vor vielen Jahren am 28. Mai der Tag der Frauengesundheit ins Leben gerufen. Heute geht es darum, auf die Bedeutung psychischer und physischer Frauengesundheit aufmerksam zu machen. Ein wesentlicher Faktor ist dabei auch die Ernährung. Und genau darüber wollen wir heute mit Ärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Marie Ahluwalia sprechen. Ich grüße Sie!

**Anmoderationsvorschlag 2:** Frauen sind besonders! In jeder Hinsicht, aber gerade mit Blick auf die Gesundheit. Denn der weibliche Körper hat in verschiedenen Lebensphasen spezielle Bedürfnisse. Ein wesentlicher Faktor ist dabei auch die Ernährung. Und genau darüber wollen wir heute mit Ärztin und Ernährungsmedizinerin Dr. Marie Ahluwalia sprechen. Ich grüße Sie!

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Dr. Ahluwalia, warum ist es so wichtig, dass wir über Frauengesundheit sprechen?**

**O-Ton 1 (Dr. Marie Ahluwalia, 40 Sek.):** „Wenn wir über Frauengesundheit nachdenken, denken die allermeisten immer erstmal an die jährliche Vorsorge beim Frauenarzt und damit ist es dann getan. Aber grade im Hinblick auf die Gesundheit ist ein Frauenkörper einfach absolut anders als ein Männerkörper: Sowohl die Größe als auch der Körperbau oder das Verhältnis von Fett- zu Muskelmasse aber auch die inneren Organe oder dieser ganze komplexe Hormonhaushalt sind einfach schon mal grundlegend anders als bei Männern. Dazu kommt, dass Frauen natürlich, je nach Lebensphase, nochmal einfach ganz unterschiedliche Ansprüche haben. Und die gilt es absolut zu berücksichtigen für einen gesunden Lebenswandel.“

**2. Von welchen Ansprüchen reden wir da?**

**O-Ton 2 (Dr. Marie Ahluwalia, 44 Sek.):** „Das fängt schon mal an in der Pubertät; wenn Mädchen das erste Mal ihre Periode bekommen, stellt sich der ganze Hormonhaushalt mit um. Und das bedeutet, dass wir einfach auch mehr Eisen benötigen. Oder zum Beispiel in der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist auch der Bedarf an vielen Mikronährstoffen erhöht, wie zum Beispiel Folsäure. Aber auch die Versorgung mit Jod, Omega 3, Calcium und auch Vitamin B12 ist zu beachten. Und wenn wir dann in der Lebensphase noch ein Stückchen weitergehen, kommen wir irgendwann in die Wechseljahre und da wiederum gibt es dann noch einmal ganz neue Ansprüche, die an den Körper gestellt werden.“



**3. Den Wechseljahren sieht ja jede Frau Anfang/Mitte Vierzig mit mulmigem Gefühl entgegen. Hitzewallungen, Haarausfall, Stimmungsschwankungen sind ja die bekanntesten Begleiter. Welche Rolle spielen denn hier Vitamine und Mineralstoffe?**

**O-Ton 3 (Dr. Marie Ahluwalia, 00 Sek.):** „Eine gute Nährstoffversorgung unterstützt auch hier die Gesundheit und Studien zeigen, dass auch das Wohlbefinden absolut positiv davon beeinflusst werden kann, wenn man mal bedenkt, dass diese Umstellung mit den Symptomen bis zu zehn Jahre dauern kann, ist es absolut wichtig, sich da einmal mit auseinanderzusetzen. Da könnte man zum Beispiel direkt erstmal denken an Calcium und Vitamin D für den Erhalt der Knochen aber es gibt auch eine Reihe von Pflanzen wie zum Beispiel Hopfen, Soja, Rotklee, die aufgrund ihrer Zusammensetzung traditionell immer schon in dieser Phase verwendet wurden.“

**4. Wie komme ich denn an die richtigen Mikronährstoffe, die mein Körper gerade braucht, heran?**

**O-Ton 4 (Dr. Marie Ahluwalia, 42 Sek.):** „Am besten ist es natürlich, durch eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung den Körper zu unterstützen. Aber das ist im Tagesablauf immer gar nicht so einfach, das auch wirklich umzusetzen. Erhebungen in Deutschland zeigen auch immer wieder, dass wir Versorgungslücken haben. Das heißt, die Nährstoffe, die wir mit unserer Ernährung zu uns nehmen, reichen manchmal nicht aus, den täglichen Bedarf zu decken und das ganz besonders bei Frauen. Oder insbesondere dann, wenn wir aus welchen Gründen auch immer bestimmte Lebensmittel ausschließen zum Beispiel bei Veganern, kann es helfen, durch Nahrungsergänzungsmittel hier auszugleichen.“

**5. Woher weiß ich denn, ob ich wirklich die richtige Menge von allen Mikronährstoffen zu mir nehme?**

**O-Ton 5 (Dr. Marie Ahluwalia, 10 Sek.):** „Im Zweifelsfall kann Frau sich immer individuell beraten lassen von einer Ernährungsfachkraft oder auch von einem Arzt. Und das sollten insbesondere Schwangere und Stillende auch tun.“

**6. Haben Sie abschließend noch eine generelle Empfehlung für alle Mädchen und Frauen, die uns gerade zuhören?**

**O-Ton 6 (Dr. Marie Ahluwalia, 44 Sek.):** „Egal, in welcher Lebensphase man sich befindet: Immer in Bewegung bleiben ist absolut das A und O, um die Gesundheit zu unterstützen. Im Freien Bewegung ist natürlich doppelt gut, da kann man auch gleichzeitig noch den Vitamin D Haushalt unterstützen. Vitamin D kann der Körper nämlich auch in gewissem Maße selber bilden, wenn er denn dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Und außerdem wird durch Bewegung und auch durch Sonnenlicht werden Glückshormone freigesetzt, was natürlich auch wichtig ist für die Psyche, wenn man grade auch daran denkt, wie lange auch der Winter in Deutschland ist. Und natürlich auch zwischendurch immer Phasen der Pausen und der Entspannung. Das ist wichtig für ein gesundes Leben und auch für eine Work-Life-Balance.“

**Dr. Marie Ahluwalia (zum „Tag der Frauengesundheit“ 28.05.). Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Sehr gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Der Körper braucht Mikronährstoffe. Wie viel, hängt vom biologischen Geschlecht ab und natürlich auch von der eigenen Lebenslage. Tabellen mit den entsprechenden Empfehlungen und noch jede Menge mehr Infos finden Sie im Netz unter anderem unter [nahrungsergaenzungsmittel.org](http://nahrungsergaenzungsmittel.org).





point of listening GmbH, Thomasiusstr. 21, 04109 Leipzig, Tel: 0341 – 492 821 0, Fax: 0341 – 492 821 29  
[www.pointoflistening.de](http://www.pointoflistening.de)