

FAIR.FOCUS.FEMALE

Weibliche Potentiale &
Gesundheit im Beruf entfalten

Katrin Freudenthaler, MSc – Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin



Herzlich Willkommen!

Katrin Freudenthaler, MSc

- Ernährungswissenschaftlerin
- Gesundheitspädagogin, Natur- und Landschaftsvermittlerin
- Arbeitskreisleitung Gesunde Gemeinde Altenberg
- Frauen-Unterstützerin



Kontakt:

katrin.freudenthaler@asz.at

+43 664/3969647



Literaturempfehlungen

Bildau, Judith, Raus aus dem Hormon-Karussell, GU Verlag, München 2024.

van Heesen, Boris, Was Männer kosten, Heyne, 2022

Criado-Perez, Caroline, Unsichtbare Frauen, btb, 2020

De Liz, Sheila, Girl on fire, Alles über die „fabelhafte“ Pubertät, Rowohlt Verlag, Hamburg 2022

Huber, Johannes, Wunderwerk Frau, Verlag Gräfe und Unzer, Wien 2022

Ball, Ros, Starke Frauen, Starke Stimmen, Frederking & Thaler, 2024

Podcasts und Social Media

Zyklusgesundheit leicht gemacht – mit Anne Lippold

Hormone zum Frühstück – Stefanie Bart und Katharina Kühtreiber

MENOMIO – Der Podcast für glückliche Wechseljahre

Social Media:

Judith Bildau - Gynäkologin

Christian Matthei - Gynäkologe

Katharina Kühtreiber - Diätologin

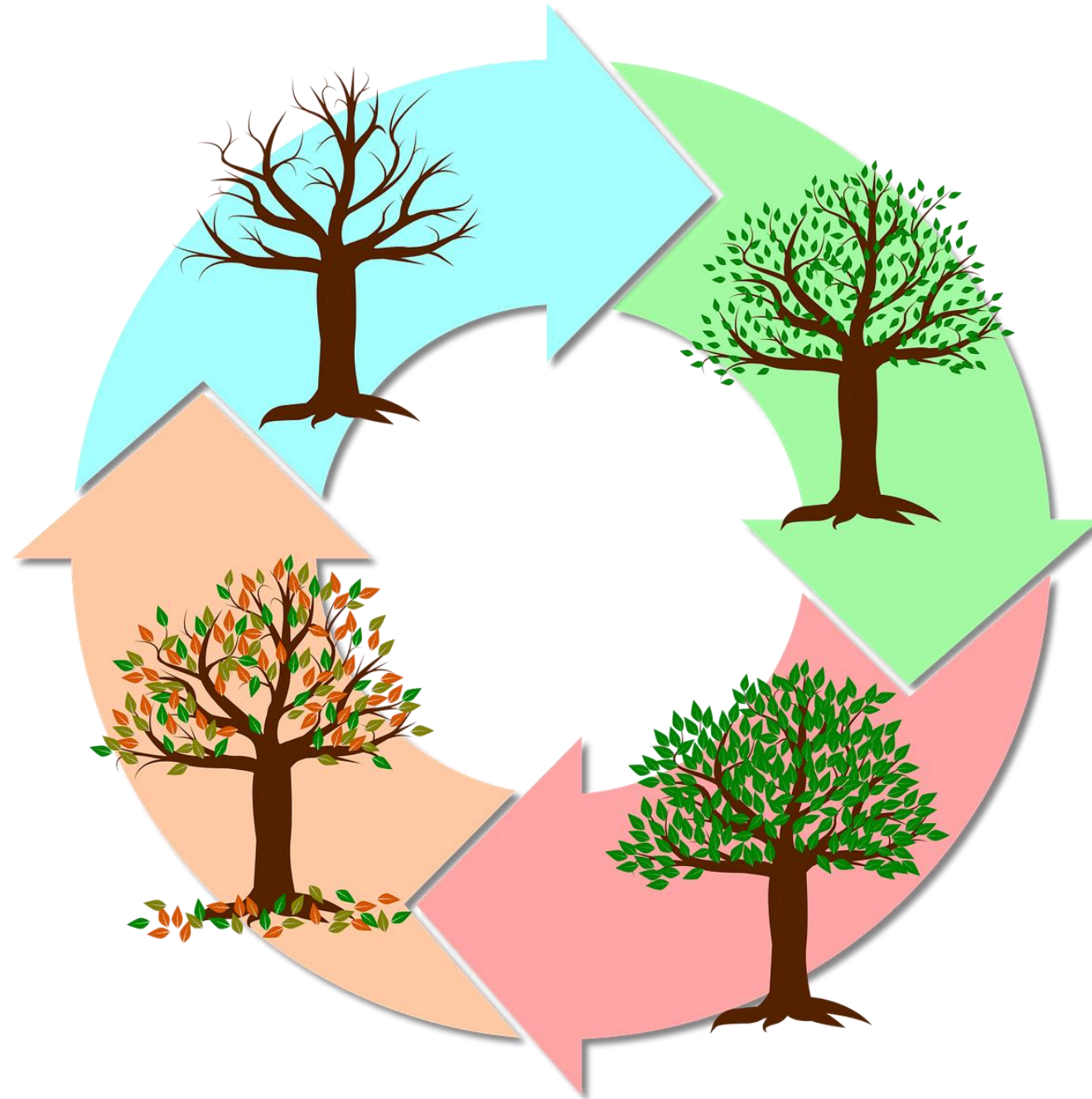
Stefanie Bart - Diätologin

Wunderwerk Frau

„Adam war nichts als ein roher Entwurf, und die Schöpfung des Menschen ist Gott erst völlig gelungen, als er Eva erschaffen hat“

Prof. Dr. Johannes Huber

Ernährung – weiblicher Zyklus



Ernährung Winter

- *Eisenreich*
- *Entzündungshemmend*
- *Wärmend*
- *Leicht*

*Porridge, Chia-Pudding,
Eintöpfe, Suppen*



Ernährung Frühling

- *Frisch & Leicht*
- *Proteine*
- *Komplexe Kohlenhydrate*
- *Fermentierte Lebensmittel*

*Topfenspätzle, Obstknödel,
Omelett, Aufstriche*

Ernährung Sommer

- *Antioxidantien*
- *Leicht*
- *Ballaststoffreich*



Ernährung Herbst

- *Komplexe Kohlenhydrate*
- *Eiweiß*
- *Magnesiumreich*
- *B-Vitamin-reich*



Ernährung 2. Zyklushälfte

Ziel: Blutzucker stabil halten und Entzündungen vorbeugen!

- Gesunde Fette wie Fisch, Saaten, Öle
- Superfoods wie Nüsse, Vollkorn, Ingwer und fermentierte Lebensmittel unterstützen Verdauung und lindern Schmerzen
- Tryptophan in Fisch, dunkler Schokolade, Nüsse, Haferflocken, Marille... ermöglicht Serotoninproduktion

Rezepte

Chai-Brownies (für 21 x 26cm Backform, vegan)

- 170ml Chai (Gewürztee mit Wasser aufbrühen)
- 180g Zucchini
- 3 gehäufte EL Haselnusscreme
- 1 Prise Salz, Mark einer Vanilleschote
- 65ml Pflanzenöl
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 40g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Natron
- 50g ungesüßtes Kakaopulver
- 120g Zucker
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung: Chai-Gewürztee mit Zucchini, Haselnusscreme, Gewürze und Öl vermengen und dann nach und nach restliche Zutaten untermischen. Backform mit Backpapier auslegen und bei 180°C 20min backen.

Rezepte

Kakaokugeln

- 200 g Dattelpüree
- 100 g Haselnüsse gerieben
- 100 g Haferflocken
- 1 Tasse Kakao
- 1 EL Rohkakao
- 1 EL Nussmus
- Kakao zum Wälzen

Zubereitung: Dattelpüree mit allen Zutaten vermengen, für 30 min kühl stellen, Kugeln formen, diese in Kakao oder geriebenem Kaffee wälzen.



Ernährung - Wechseljahre

Ernährung in den Wechseljahren

- Weniger Energie - Mehr Nährstoffe
- Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, Omega-3, Calcium
- Konstanter Blutzucker kann „Ruhe ins System bringen“
- Genug Wasser trinken: Mangel erhöht die Konzentration an Stresshormonen und verursacht Heißhunger
- Phytoöstrogene
- Bewegung nach dem Essen: 10-15min spazieren

Nahrungsergänzungsmittel

Vorsicht geboten!

- Arzneimittelgeprüfte Produkte wählen, Nahrungsergänzungsmittel dürfen 50% vom angegebenen Wert abweichen
- **Es gilt nie:** „desto mehr, desto besser“ „Hilft's nicht – schadet es auch nicht“
- **Testung sinnvoll:** Vitamin D, Omega 3, B-Vitamine, Calcium

Welche Produkte können ohne Testung ausprobiert werden?

Magnesium, Vitamin D, Omega 3

→ Meist niedrig, **Individuell begleiten lassen**

Selfcare-Challenge:

30 unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel pro Woche
fördert Mikrobiom, reduziert Entzündungen, stabilisiert Blutzucker

Mögliche Fragestellungen:

- Warum ist es fair, Bedürfnisse von Frauen gesondert zu beachten?
- Wie lässt sich eine flexible Pausengestaltung organisieren?
- Was ist für eine gesunde Mahlzeit wichtig?
(Infrastruktur, Lieferservice...)