

remifemin®
präsentiert:

Lecker & leicht durch die *Wechseljahre*

3



8 einfache Rezepte zum Genießen



Liebe Leserin,

manche von uns Frauen haben es nicht leicht in den Wechseljahren. Die Hormone spielen verrückt, Hitzewallungen und Schlafstörungen machen uns müde. Obendrein ist auch die Waage unerbittlich und zeigt das ein oder andere Kilo mehr, obwohl sich die Ess- und Bewegungsgewohnheiten gar nicht geändert haben. Doch wir lassen wir uns nicht unterkriegen! Tatsächlich lässt es sich an einfachen Stellschrauben drehen, um für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Denn eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann genussvoll und lecker sein. In diesem Kochbuch haben wir Ihnen einige neue Rezepte zusammengestellt, die gesundes Essen zum wahren Gaumenschmaus machen. Viel Spaß beim Nachkochen, selbst kreativ werden und genießen,

Ihr Remifemin®-Koch-Team

Upps – wo kommen die Pölsterchen her?

Leider ist eine Gewichtszunahme in den Wechseljahren keine Seltenheit. Die meisten Frauen behalten ihre Essgewohnheiten bei und nehmen trotzdem zu. Grund dafür ist der mit zunehmendem Alter sinkende Grundumsatz.

Als Grundumsatz wird die Energiemenge bezeichnet, die für die Erhaltung lebensnotwendiger Körperfunktionen erforderlich ist. Mit zunehmendem Alter sinkt dieser Grundumsatz natürlicherweise, da die Stoffwechselvorgänge allmählich langsamer ablaufen.

Hinzu kommt, dass schon ab 30 die Muskelmasse kontinuierlich abnimmt. Weniger Muskeln bedeutet automatisch, dass weniger Kalorien verbrannt werden. Die nun überschüssigen Kalorien lassen die nun die Fettpölsterchen anwachsen.

Der sich verändernde Hormonhaushalt beeinflusst zusätzlich das Gewicht. Es ändert sich das Fettverteilungsmuster im Körper.

Durch die Abnahme der Östrogene in den Wechseljahren entstehen mehr Fett-pölsterchen am Bauch.

Kein Grund zur Aufregung

Zum Glück kann jede Frau selbst gegensteuern: Eine Kombination aus Bewegung und bewusster, ausgewogener Ernährung unterstützt den Körper bei der hormonellen Umstellung und sorgt dafür, dass wir uns insgesamt besser fühlen.

Schon gewusst? Manche Lebensmittel können Hitzewallungen fördern. Dazu zählen zum Beispiel Kaffee und Alkohol – diese Genussmittel also besser in Maßen genießen.

Noch ein Tipp...

Humor und Gelassenheit sind wichtig, wenn der Körper uns mit unerwarteten Schwitzattacken oder Stimmungsschwankungen überrascht. Denn dann ist alles halb so schlimm. Mit einem entspannenden Spaziergang oder einer Yogastunde finden wir wieder ins Gleichgewicht. Für alles andere gibt es Remifemin®.

Vorspeisen



Süßkartoffeltoast mit Kräuterquark	4
Pastinaken-Creme-Suppe	6
Orangen Carpaccio (vegan)	8



Gut zu wissen

Wer sein Gewicht halten möchte, muss bewusst auf eine niedrigere Kalorienzufuhr und regelmäßige Mahlzeiten achten. Regelmäßiges Essen sorgt dabei für einen konstanten Blutzuckerspiegel – damit können Hitzewallungen und Schwitzattacken reduziert werden.

Tipp

Probieren Sie die Toasts auch mit Parmaschinken, Parmesanobel und mit Basilikumstreifen.

Süßkartoffeltoast mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen

1	Süßkartoffel (400 g)	125 g	Quark (20 % Fett i. Tr.)
6	Cherrytomaten	50 g	schwarze Oliven
1	Avocado	1	TL Olivenöl
¼	Bund Schnittlauch (5 g)		Salz, Pfeffer und
1	Frühlingszwiebel		edelsüßes Paprikapulver
1	Kästchen Kresse		
¼	Radicchio		
1	Knoblauchzehe		

Zubereitung in 20 Minuten

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Süßkartoffel waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit dem Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Scheiben im vorgeheizten Backofen 15 Min. backen. Dabei nach 7 Min. wenden.
2. Inzwischen für den Quark Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kresse vom Beet schneiden. Quark mit Schnittlauch, Knoblauch und Kresse verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.
3. Für den Belag Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Radicchio waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kresse vom Bett schneiden.
4. Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit dem Kräuterquark bestreichen und mit den restlichen Zutaten belegen.

Kalorien gesamt: 1196 kcal

Pro Portion: Kalorien 299 kcal, 117 g Kohlenhydrate. 60 g Fett, 31 g Eiweiß

Pastinaken-Creme-Suppe

mit Pastinakenchips und Garnelen

Zutaten für 4 Personen

8 Garnelen (küchenfertig, entdarnt, geschält)
500 g Pastinaken
1 Zwiebel
1 l Gemüsebrühe
1 TL Rohrzucker
1–2 EL Weißwein
250 ml Milch (3,5 % Fett)
250 g Sahne oder Kochsahne
3 EL Olivenöl oder Butter
Öl zum Frittieren, Salz, Pfeffer

Zubereitung in 30 Minuten

1. Pastinaken putzen, schälen, waschen, dabei eine halbe Pastinake beiseitelegen und den Rest in Stücke schneiden. Schalen waschen und diese mit 1 l Gemüsebrühe aufkochen lassen. Anschließend Brühe durch ein Sieb passieren und diese dabei auffangen.
2. Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Pastinakenstücke darin 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und das Gemüse etwa 2 Min. karamellisieren lassen, mit dem Wein ablöschen, mit Brühe auffüllen und Gemüse 10–15 Min. bei kleiner Hitze garen.
3. Die halbe Pastinake in dünne Scheiben schneiden. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und Pastinakenscheiben goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



4. Dann Garnelen abspülen, trocken tupfen, je zwei auf ein Holzspieß stecken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelenspieße darin von beiden Seiten 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Suppe anschließend mit Milch und Sahne mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit den Pastinakenchips und den Garnelen servieren.

Kalorien gesamt: 2068 kcal

Pro Portion: Kalorien 512 kcal, 91 g Kohlenhydrate, 143 g Fett, 94 g Eiweiß



Orangen Carpaccio

(vegan)

Zutaten für 4 Personen

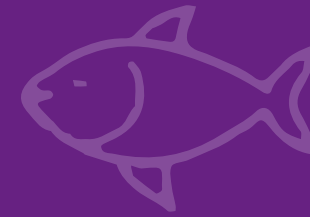
- 2 große Orangen
- 50 g schwarze Oliven, geölt mit Stein (nicht in Lake)
- 4 EL Olivenöl
- 4 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung in 15 Minuten

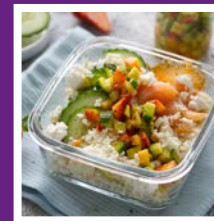
1. Die Orangen schälen. In dünne Scheiben schneiden und auf vier flache Teller verteilen.
2. Die Oliven von ihrem Stein befreien, halbieren und auf den Orangen verteilen.
3. Das Olivenöl gleichmäßig über die Orangen träufeln.
4. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen entfernen und klein hacken. Über die Orangen streuen

Kalorien gesamt: 843 kcal

Pro Portion: Kalorien 117 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 68 g Fett, 6 g Eiweiß



Hauptgerichte



Low-Carb-Bowl	10
Gedämpfte Lachsfilets mit Pesto-Zoodles	12
Griechischer Bauernsalat	14



Gut zu wissen

„Sich bewegen ist die beste Medizin!“ Was für viele Krankheitsbilder bestätigt ist, gilt auch für die Beschwerden der Wechseljahre. Entscheidend für den Erfolg sind Regelmäßigkeit und keine Überforderung – 2–3 Mal die Woche genügen meist schon um sicher besser zu fühlen.

Low-Carb-Bowl

mit Blumenkohl, Lachs, Feta und Gurken-Erdbeeren-Salsa

Zutaten für 2 Personen

100 g	Räucherlachs (in Scheiben)	1 EL	Zitronensaft
50 g	Feta (45 % Fett i. Tr.)	¼ TL	Kurkumapulver
½	Blumenkohl	3 EL	Olivenöl
1	Möhre		Salz/Pfeffer
½	Gurke		
100 g	Erdbeeren		
2	Zweige Zitronenthymian		

Zubereitung in 20 Minuten

1. Blumenkohl putzen, waschen, in Viertel schneiden und grob raspeln. Möhre schälen und grob raspeln. Blumenkohlreis mit Möhre vermengen. 1 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen und Blumenkohl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen Gurke und Erdbeeren putzen und waschen. Die Hälfte der Gurke längs halbieren, in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Den Rest der Gurke und die Erdbeeren in kleine Würfel schneiden.
3. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Restliches Öl mit Zitronensaft und Thymian verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Gurken- und Erdbeerwürfel untermischen. Feta zerbröseln.
4. Blumenkohlreis in zwei Frischhaltedosen oder Bowls geben, Gurkenscheiben, Lachs sowie Feta darauf anrichten und mit der Salsa beträufeln.

Kalorien gesamt: 892 kcal

Pro Portion: Kalorien 446 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 69 g Fett, 38,5 g Eiweiß



In Kooperation mit Iris Lange

Lachsfilets

mit Pesto-Zoodles

Zutaten für 4 Personen

4	Lachsfilets (à 125 g)	120 g	Parmesan
4	mittlere Zucchini	8 EL	Olivenöl
100 g	Cherrytomaten		Salz, Pfeffer
2-3	Knoblauchzehen		
1	großes Bund Basilikum (30 g)		
100 g	Mandelkerne		

Zubereitung in 25 Minuten

1. Für das Pesto Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Min. bei mittlerer Hitze anrösten und abkühlen lassen. Parmesan fein reiben und 2 EL Käse beiseitestellen. Basilikum mit Knoblauch, Mandeln und 7 EL Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer fein pürieren. 100 g geriebenen Parmesan untermischen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in einem Dämpfeinsatz über leicht kochendem Wasser 10-15 Min. dämpfen.
3. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler zu Zoodles schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zoodles darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Pesto zugeben und die Zoodles darin schwenken.
4. Pesto-Zoodles mit dem gedämpften Lachs auf vier Teller anrichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Kalorien gesamt: 2676 kcal

Pro Portion: Kalorien 669 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 229 g Fett, 108 g Eiweiß

Linsensalat mit Hähnchenbrustfilet

mit Tomatenkruste

Zutaten für 4 Personen

4	Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	2 EL	Mandelmus
120 g	rote Linsen	4 EL	geriebener Parmesan
1	Karotte	240 ml	Gemüsebrühe
50 g	rote Zwiebel	1	Eigelb
3	Strauchtomaten	3 EL	Olivenöl
60 g	getrocknete Tomaten	2½ EL	Balsamicoessig
¼	Stange Lauch	1 TL	Senf
1	Handvoll Basilikum	1 TL	Honig
40 g	Dinkel-Vollkornsemmelbrösel		Salz und Pfeffer
1 EL	Tomatenmark		

Zubereitung in 35 Minuten

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für das Hähnchen getrocknete Tomaten klein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen und den Rest klein schneiden. Tomaten, Basilikum, Eigelb, Semmelbrösel, Mandelmus, Tomatenmark und 1 EL Parmesan mit einem Mixer pürieren. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit der Masse bestreichen. Hähnchen im vorgeheizten Backofen etwa 25–30 Min. backen.
3. Inzwischen für den Linsensalat Zwiebel schälen und hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen und Brühe zufügen und aufkochen lassen. Linsen 8–10 Min. bei kleiner Hitze garen. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Nebenher Karotte und Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Linsen mit dem Gemüse vermengen. Für das Dressing restliches Öl mit Balsamicoessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Salat heben. Salat noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit dem Salat auf vier Teller anrichten und mit dem beiseitegelegten Basilikum und restlichem Parmesan bestreuen.



Kalorien gesamt: 2177 kcal

Pro Portion: Kalorien 544 kcal, 163 g Kohlenhydrate, 111 g Fett, 124 g Eiweiß



Griechischer Salat

Zutaten für 4 Personen

1	rote Paprikaschote	1	Knoblauchzehe
1	gelbe Paprikaschote	1	Zweig Rosmarin
1	Salatgurke	4 EL	Weißweinessig
4	Strauchtomaten	4 EL	Olivenöl
1	Zwiebel	200 g	Fetakäse
50 g	schwarze Oliven (ohne Stein)		Salz und Pfeffer

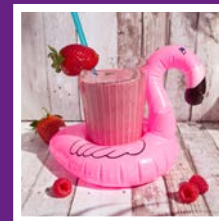
Zubereitung in 15 Minuten

1. Paprika putzen, das Kerngehäuse entfernen, waschen und in Würfel schneiden. Gurke putzen, waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gemüse mit Oliven vermengen.
2. Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln hacken. Knoblauch mit Essig, Öl und Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Feta würfeln. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit Fetawürfeln bestreuen.

Kalorien gesamt: 1357 kcal

Pro Portion: Kalorien 339 kcal, 30 g Kohlenhydrate, 117 g Fett, 37 g Eiweiß

Nachspeisen



Easy Peasy Smoothie

16

Chia-Schoko-Pudding

18



Gut zu wissen

Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen gehören zu den typischen Wechseljahresbeschwerden. Eine natürliche und hormonfreie Behandlungsoption bietet der Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze iCR, der in Remifemin® und Remifemin® mono enthalten ist. Bei zusätzlichen seelischen Beschwerden hat sich Remifemin® plus Johanniskraut mit der Kombination aus iCR-Spezialextrakt und Johanniskraut bewährt.



Früchte-Smoothie

mit Joghurt

Zutaten für 4 Personen

400 g Joghurt (1,5 % Fette; alternativ: Skyr oder griechischer Joghurt)

500 g Tiefkühl-Früchte oder frische Früchte der Saison
(Beeren, Melone, Mango oder Kirschen)

Nach Bedarf Honig oder Erythrit

Zubereitung in 5 Minuten

1. Joghurt und Früchte in einen Standmixer geben und fein pürieren.
Gegebenenfalls Wasser zugeben, falls der Smoothie zu dickflüssig ist.
Nach Geschmack mit Honig oder Erythrit süßen.

Tipp

Frische Minze oder
Basilikum für den
Extra-Pepp.

Kalorien gesamt: 444 kcal

Pro Portion: Kalorien 111 kcal, 71 g Kohlenhydrate, 9 g Fett, 16 g Eiweiß

Chia-Schoko-Pudding

mit Sauerkirsch-Sauce

Zutaten für 4 Personen

Für den Schoko-Pudding

400 ml Haferdrink
50 g Chia-Samen
15 g Kakao
15 g Kokosblütenzucker

Für die Sauerkirsch-Sauce

300 g gefrorene Sauerkirschen
8 getrocknete Aprikosen

Für das Topping

4 EL Kokos-Joghurt
30 g dunkle Schokolade
einige Blätter Minze

Zubereitung 30 min + 2 h im Kühlschrank aufbewahren

1. Den Haferdrink in eine Schüssel geben. Die Chia-Samen mit dem Schneebesen in den Haferdrink einrühren. Den Kakao und den Kokosblütenzucker ebenfalls unter Rühren hinzufügen. Während der nächsten 15 Minuten immer wieder umrühren, damit die Samen nicht verklumpen.
2. Die Pudding-Masse auf vier Gläser verteilen und für ungefähr zwei Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Sauerkirschen auftauen lassen. Anschließend diese in ein hohes Gefäß geben und mit den getrockneten Aprikosen mit dem Pürierstab zu einer Sauce mixen.
4. Die Sauce gleichmäßig auf den Chia-Pudding in den vier Gläsern verteilen. Darüber den Kokos-Joghurt schichten.
5. Die Schokolade klein hacken und darüber streuen. Mit der Minze dekorieren.

Kalorien gesamt: 1193 kcal
Pro Stück: Kalorien 298 kcal,
147 g Kohlenhydrate, 8,5 g Fett,
15,5 g Eiweiß



In Kooperation mit Eva Eehalt

Weitere Informationen zum Thema Wechseljahre finden Sie unter www.remifemin.de

Remifemin jetzt auch in einer Gesundheitsapp!



Nutzen Sie jetzt die WechselWeiber-App, um personalisierte Einblicke in Ihre Wechseljahre zu erhalten und den optimalen Behandlungsweg mit Remifemin zu finden.

>> Jetzt kostenlos nutzen



Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG
Remifemin- Serviceteam
Bahnhofstraße 35
38259 Salzgitter

Fotos: S. 3, 9 und S. 21 Eva Ehehalt, S. 11 Iris Lange

Remifemin® plus Johanniskraut, Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Hitzewallungen und übermäßigem Schwitzen in den Wechseljahren, wenn diese Symptome mit zusätzlichen psychischen Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Verstimmungszuständen, Nervosität und Reizbarkeit einhergehen. **Warnhinweis:** 1 Filmtablette enthält 163 mg Lactose und 0,5 mg (3-*sn*-Phosphatidyl)cholin (Sojabohne). Stand 01/2020

Remifemin®, Wirkstoff: Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock. **Anwendungsgebiete:** Remifemin® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Stand 01/2020

Remifemin® mono, Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen und übermäßiges Schwitzen. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Stand 06/2016

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.
Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

SCHAPER & BRÜMMER

a member of



MEDICE
THE HEALTH FAMILY