



Das Leben stellt in jedem Alter neue Herausforderungen an die Gesundheit von Frauen. Mit einer abwechslungs- und vitalstoffreichen Ernährung sind sie immer gut gewappnet. Foto: Bioelectra/Getty Images/PeopleImages

07.04.2025 15:22 CEST

Was Frauen brauchen: Wichtige Nährstoffe in jedem Alter

Pubertät, Schwangerschaften, Stillen, Wechseljahre: Der Körper einer Frau muss im Laufe des Lebens immer wieder große Herausforderungen und Veränderungen meistern. Eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Vitalstoffen kann ihn dabei unterstützen. Für welche Aspekte der weiblichen Gesundheit etwa die vier Nährstoffe Magnesium, Calcium, Vitamin D₃ und Vitamin K₂ wichtig sind, erklärt die Gynäkologin Dr. Stephanie Eder.

Vitamine und Mineralstoffe werden vom menschlichen Körper bei vielen lebenswichtigen Stoffwechselvorgängen benötigt, sie unterstützen etwa die Wirkung von Enzymen, fördern Wachstum und Regeneration sowie ein funktionierendes Immunsystem. Magnesium beispielsweise ist für die normale Funktion von Muskeln und Nerven unverzichtbar, Calcium wird besonders für den Knochenaufbau benötigt, ebenso wie die Vitamine D₃ und K₂. Neben ihrer allgemeinen Bedeutung spielen diese vier Nährstoffe gerade in der Frauenheilkunde eine wichtige Rolle, wie die Gynäkologin Dr. Stephanie Eder weiß: „Hier sind zum Beispiel die Themen Osteoporose, Wechseljahre, Schwangerschaft und Regelschmerzen zu nennen.“

Knochengesundheit in der Menopause

Mit den Wechseljahren nimmt die Produktion von Östrogen in den Eierstöcken ab, wodurch auch der knochenschützende Effekt des weiblichen Sexualhormons nachlässt. Eine ausreichende Aufnahme von Calcium und Vitamin D₃ sei daher für die gute Versorgung der Knochen ein Leben lang empfehlenswert, so Eder: „Die vollständige Effizienz ist nur bei gemeinsamer Gabe von Calcium und Vitamin D₃ gegeben.“ Ergänzend wird für den Knochenaufbau noch Vitamin K benötigt.

Entspannung bei Regelschmerzen

Bei jungen Frauen sind dagegen Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) ein häufiges Problem. „Bis zu 90 Prozent der Heranwachsenden sind davon betroffen“, erklärt die Frauenärztin. Und auch hier spielten die Mikronährstoffe eine Rolle: „Untersuchungen haben ergeben, dass Frauen mit Dysmenorrhoe niedrigere Spiegel von Calcium und Vitamin D haben als Frauen ohne Beschwerden. Magnesium wiederum entspannt die glatte Muskulatur des Uterus. Diese Nährstoffe können wir hier also gut gebrauchen.“

Gut versorgt in der Schwangerschaft

Wichtig ist eine ausgewogene Mikronährstoffversorgung auch im Fall einer Schwangerschaft. „So ist beispielsweise bekannt, dass die Magnesiumspiegel bei Patientinnen mit Gestationsdiabetes signifikant niedriger liegen als bei gesunden Schwangeren. Hier ist aber noch viel Forschungsarbeit nötig“, erläutert Eder. In der Praxis der Frauenärztin fragen werdende Mütter häufig nach der richtigen Ernährung. Oft seien aber auch Apotheken hier Ansprechpartner.

Die Basisversorgung sichern

Frauen profitieren also in jedem Alter von einer guten Versorgung mit Magnesium, Calcium, Vitamin D₃ und Vitamin K₂. Klappt es mit der gesunden Ernährung im hektischen Alltag mal nicht so recht oder besteht ein erhöhter Bedarf, können sie mit einer Nahrungsergänzung wie Biolectra Magnesium 250 mg Muskeln & Knochen Aktiv gegensteuern. Die gluten- und lactosefreien Kautabletten enthalten eine smarte Kombination der vier Nährstoffe für starke Knochen und entspannte Muskeln. Wer seinen Speiseplan optimieren möchte, sollte außerdem auf grünes Gemüse, Milch und Milchprodukte, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen, Fleisch und Eier setzen. Nur Vitamin D₃ ist kaum in Nahrungsmitteln enthalten (eine Ausnahme ist fetter Fisch), sondern wird unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Da wir davon in Nordeuropa selten genug bekommen, ist eine ergänzende Zufuhr oft sinnvoll.

Weitere Informationen unter www.biolectra-magnesium.de

Biolectra Magnesium 250 mg Muskeln & Knochen Aktiv

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten vor dem Verzehr von Vitamin K-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln ärztlichen Rat einholen. Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen derselben Mineralstoffe und Vitamine zu berücksichtigen.

Verzehrempfehlung: 1 x täglich eine Tablette gut zerkauen und schlucken. Bei Bedarf kann die Tablette vor dem Kauen auch geteilt werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: 08/2024

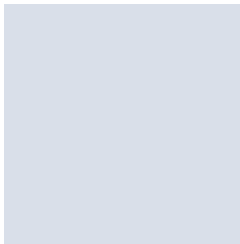
Magnesium, Calcium und Vitamin D tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei. Magnesium, Vitamin D und K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt.

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in

Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betailsodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232