

Her mit den Proteinen – Frauen ab 40 brauchen Eiweiß-Power

Was haben Bodybuilder und Frauen ab ihrer Lebensmitte gemeinsam? Richtig, sie brauchen eine Extraportion Protein. Doch während die starken Männer gerne tierisches Eiweiß in großen Mengen essen, nimmt jede dritte Frau über fünfzig zu wenig Protein zu sich. Dabei ist hochwertiges, pflanzliches Protein mit zunehmendem Alter und in der hormonellen Umstellung besonders wichtig. Es sorgt für straffe Muskeln, gesunde Knochen, einen funktionierenden Hormonhaushalt und hilft beim Schlankbleiben, weiß die Expertin für Frauengesundheit, Diplom-Ingenieurin Peggy Reichelt. Zusammen mit Monique Leonhardt hat sie das Start-up XbyX – Women in Balance gegründet. Auf der digitalen Lifestyleplattform geben die beiden wichtige Tipps, wie Frauen gut durch die Peri-Menopause und Wechseljahre kommen und wie sie gesund und attraktiv älter werden. Da die beiden keine passenden hochwertigen Produkte finden konnten, entwickelten sie kurzerhand selbst die optimale natürliche Ergänzung für Frauen ab der Lebensmitte: den veganen Protein-Superfood Shake XbyX ENERGIE, der optimal mit wirksamen Nährstoffen unterstützt.

XbyX ENERGIE bringt Power in den Alltag und garantiert eine Rund-um-Basisversorgung. Der Protein-Superfood Shake kombiniert fünf Pflanzenproteine, vier Ballaststoffe, drei Antioxidantien, sowie Enzyme, 13 Vitamine und elf wichtige Mineralien. Der vegane All-in-One Shake ist frei von Zuckerzusatz, Soja, Gluten und Laktose. Er lässt sich einfach zubereiten und in den Alltag integrieren. Ob als Morgenshake für den Start in einen Tag voller Energie und Balance oder in Smoothies, Joghurt und Müsli.

Doch wofür genau braucht der Körper Proteine? Sie dienen wie Kohlenhydrate und Fette als eine von drei Energiequellen. Darüber hinaus sind sie lebenswichtig für zahlreiche Prozesse im Körper: Als Grundbausteine von Hormonen, als Basis für starke Muskeln und Knochen, für gesunde Haut, Haare und Nägel sowie für ein starkes Immunsystem. Für Frauen ab 40 sind Proteine besonders wertvoll. Sie verhindern den Verlust von Muskulatur und beugen Osteoporose vor. Sie sorgen zudem dafür, dass frau ihr Gewicht gut halten kann. Denn Proteine sättigen und helfen beim Aufbau wertvoller Muskelmasse, die selbst im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennt.

Von einem gut abgestimmten Protein-Mix in einer Mischung sich ergänzender Proteinquellen profitieren zudem Psyche, Stimmung und Schlaf. Hülsenfrüchte wie das Erbsenprotein in XbyX Energie sind reich an der Aminosäure Tryptophan, die eine wichtige Vorstufe des Glückshormons Serotonin sowie des Schlafhormons Melatonin bildet. Proteine sind also nicht nur gut für Gewicht und Muskeln, sondern wirken sich auch positiv auf andere häufige Begleiterscheinungen der Menopause wie Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit aus.

Der Haken an der Sache: Essenzielle Proteine kann der Körper nicht selbst bilden, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Ein Extralöffel Quark am Tag reicht ab den 40ern nicht mehr, denn ab der Peri-Menopause kann unser Körper Proteine nicht mehr so effektiv wie in den Jahren davor nutzen. „Er entwickelt eine anabole Resistenz und das beeinträchtigt die Fähigkeit, Muskeln aufzubauen“, erläutert Frauengesundheitsexpertin

kontakt | tel.: 040.386.77.360 | fax: 040.386.77.359

e-mail: nd@deutschmann-kommunikation.de

deutschmann-kommunikation – nina deutschmann | bebelallee 64a | 22297 hamburg

Besuchen Sie uns auch auf www.deutschmann-kommunikation.de

Diplom-Ingenieurin Peggy Reichelt. „Das heißt, der Körper einer 50-jährigen Frau wandelt Proteine aus der Nahrung weniger effizient um als der einer 20-Jährigen. Und dies bei der exakt gleichen Menge an Proteinzufuhr. Als Faustregel für die Proteinzufuhr für die Frau ab 40 gilt: täglich 1 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.“

Wichtig ist nicht nur die Menge, sondern zudem die Kombination verschiedener Proteinquellen, um so den Bedarf aller wichtigen Aminosäuren zu decken. Dies berücksichtigt XbyX ENERGIE und kombiniert fünf pflanzliche Proteine – Erbse, Lupine, Hanf, Reis und Sonnenblume – für optimale Protein-Wertigkeit. Der Tipp der Expertin: „Perfekt für uns Frauen ab 40 ist zu jeder Mahlzeit eine große Portion hochwertiges, überwiegend pflanzliches Protein, das vor allem in Hülsenfrüchten und Getreide vorkommt“, so Peggy Reichelt. „Aus Erfahrung und vielen Rückmeldungen unserer Kundinnen wissen wir, dass die meisten Frauen mit einem guten Gefühl und einem Abhaken auf der To-Do-Liste in den Tag starten wollen. Mit unserem Protein-Superfood XbyX ENERGIE im Shake, Smoothie oder Müsli ist dieser Punkt erledigt und die optimale Protein- und Vitamin-Grundversorgung für den Tag sichergestellt. An einem perfekten Tag kann es dann mittags weitergehen mit einer Portion Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen. Nachmittags statt Kuchen einfach Energie-Protein-Bälle, die sich aus Nüssen, Kernen und XbyX ENERGIE schnell für die ganze Woche vorbereiten lassen. Perfekter Abschluss am Abend ist dann ein Vollkornbrot mit proteinreichem Hummus und Gemüse.“



XbyX-Gründerinnen Monique Leonhardt und Peggy Reichelt - Produkte

Protein-Superfood-Shake XbyX ENERGIE 500g ab 29,90 Euro



Über XbyX

XbyX® wurde von zwei Berliner Start-up-Gründerinnen speziell für die Frau ab 40 entwickelt und bietet pflanzenbasierte, nicht-medizinische Lösungen für hormonelle Balance in den Wechseljahren und gesundes Älterwerden.

XbyX® ist eine neue Digitalplattform für die Frau ab 40, die das Thema "Wechseljahre" neu denkt. Die beiden Gründerinnen Peggy Reichelt und Monique Leonhardt setzen auf Ernährung und Änderung des Lebensstils als ersten Schritt gegen Wechseljahresbeschwerden. Neben Wissensvermittlung, XbyX® Check und Community unterstützen sie Frauen mit pflanzlichen Produkten zur Nahrungsergänzung und einem begleitendem Audiokurs.

Der Name setzt sich zusammen aus dem Prinzip „step by step“ kombiniert mit dem weiblichen X-Chromosom. Das Digital Health Start-up XbyX® wurde 2019 von Peggy Reichelt und Monique Leonhardt in Berlin gegründet.

www.xbyx.de

Weitere Informationen und Online-Shop unter: <https://www.xbyx.de/>

Bildmaterial als Download hier: <https://we.tl/t-CL5uFVSmZ6>