

Wechseljahre sind Wandeljahre

Vortrag im Naturkaufhaus Body & Nature Würzburg am 18. Mai 2010  
von Christine Krokauer, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der  
Psychotherapie nach HPG, Familien- und Sozialberaterin (AV), Vortrag  
am 3. Mai 2010-05-02

„Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe,  
deine Irrtümer und namentlich auch die Ideale und Fantasmen deiner  
Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu  
bedeuten habe. Somit gibt es unzählige Gesundheit des Leibes.“

Friedrich Nietzsche

Das Schönheitsideal unserer Zeit: Jung, dynamisch, erfolgreich.

Das Schreckgespenst unserer Zeit: Falten, Übergewicht, graue Haut,  
miese Laune.

Die Realität?

Best Ager, 40+, 50+, Leute „In den besten Jahren“ nennt es die  
Werbemaschinerie. Frauen und Männer, die beruflich gefestigt, deren  
Häuser fast abbezahlt und deren Kinder ausgezogen sind, die ihr Leben  
genießen und im Sommer mindestens vier Wochen auf

Kreuzfahrtschiffen verbringen, die Wochenenden zwischen Tennisplatz und Essenseinladung bei Freunden genießen und ansonsten im Beruf sehr gefragt sind ob ihrer Lebenserfahrung und ihrer errungenen Weisheit des höheren Lebensalters.

Wie schaut aber der Alltag aus? Wie geht es den Frauen, denen eingeredet wird, ihre Beschwerden in den Jahren zwischen 40 und 60, die Depressionen, die in dieser Zeit auftreten, die Hormonumstellungen etc. seien eine krankhafte und behandelbare Störung, den Frauen, die das leere Nest erleben und vielleicht zugleich die Erfahrung machen, dass ihre eigenen Eltern und Schwiegereltern zu Pflegefällen werden und dass sie in ihrem Beruf Jüngeren Platz machen müssen, sei es nun offen oder subtil kommuniziert?

Wie gehen Frauen um mit diesen 20 Jahren zwischen „jung und erfolgreich“ und „alt und weise“?

Ignorieren? Gestalten? Einfach nur überleben und aushalten?

Es ist etwas anderes, ob Frauen diese Jahre als „Verlustjahre“ erleben: Den Verlust an Fruchtbarkeit, den Verlust an funktionierenden Eierstöcken, die Zunahme einer Krankheitsneigung oder als DIE Chance, endlich neue Facetten der Persönlichkeit entwickeln zu dürfen, die vorher zurückstecken mussten, weil anderes Vorrang hatte.

Wesentliche Gesichtspunkte sind das geltende Frauenbild, die Rolle, die unsere Gesellschaft dem Älterwerden generell überlässt und die Frage nach dem Wert und der Würde eines älteren Menschen, vor allem einer älteren Frau, dazu der Umgang mit den Ängsten vor dem Alter, vor Gebrechlichkeit und letztlich vor dem Tod.

Wechseljahre sind typisch weiblich in ihrer biologischen Form.

Wechseljahre erleben Frauen, die sich Urteilskraft ebenso erworben haben wie Erfahrungen en masse in ihrem Leben. Deshalb ist es ein Thema, dem sich Frauen widmen dürfen, denn es ist IHR Thema.

### **Unser Leben verläuft in Rhythmen**

Alles im Leben ist einem Rhythmus unterworfen. Wechselt der Rhythmus, geht das oft mit Lebenskrisen einher – denken Sie an die Pubertät, die Schwangerschaften und jetzt die Wechseljahre. Diese Zeiten sind Krisenzeiten und Krise bedeutet zugleich Wachstum als auch Chance. Ein Einschnitt heißt, etwas Altes hat sich überlebt, es wird gegen Neues eingetauscht, es ist Zeit für eine Neuordnung und das geht niemals über Nacht und niemals einfach. Altes loslassen ist ein Prozess, der gelernt, geübt und verkraftet sein will. Körperliche Veränderungen, wie sie Pubertät und Wechseljahre mit sich bringen, bedeuten immer auch Chaos in der Seele.

Medizinisch heißen Wechseljahre Klimakterium. „Klimax“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet: „Leiter, Treppe“. Die Römer haben das Wort übernommen und „climacterius“ stand für „Wende- oder Krisenzeit“. Damit haben wir schon sehr viel geklärt: Das Klimakterium zeigt die Merkmale einer Krise oder Wende und bedeutet, dass wir auf eine neue Stufe unseres Lebens klettern dürfen.

Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der sich durch die Veränderungen des Körpers Entwicklungsschritte ankündigen, die gegangen werden

dürfen. Im Gegensatz zur Pubertät aber umfasst das Klimakterium einen Zeitraum von rund 15 Jahren und beginnt zwischen 42 und 49 Jahren (das sind statistische Werte, die je nach Frau stark abweichen können!) mit dem Abschied von der biologischen Fruchtbarkeit, bis sich Mitte der 50er Jahre ein neues Gleichgewicht im Körper eingependelt hat. Der von vielen Frauen empfundene Verlust beinhaltet eine neue Freiheit – endlich ist Frau nicht mehr abhängig von den Schwankungen im körperlichen und seelischen Empfinden im Zyklus wie drei oder vier Jahrzehnte lang!

Mit 42, wenn im Schnitt die Wechseljahre beginnen, ist die körperliche und seelische Entwicklung des Menschen abgeschlossen. Im Schwäbischen sagt man: „Dr Schwob wird mit 40 gscheit“. Jetzt geht es darum, die geistigen Fähigkeiten des Menschen zu entwickeln und wer diese Chance erkennt, nimmt nicht ausschließlich nur die negative Seite der Wechseljahre wahr.

Reife Frauen betreten die Phase der Wechseljahre im Gegensatz zu all den Unsicherheiten der Pubertät. Und reife Frauen bestimmen selbst, wie sie sich weiterentwickeln. Wechseljahre sind also auch die Phase, in der Frauen selbst-bewusst und selbst-bestimmt werden, wenn sie dass nicht schon sind.

### **Abschied nehmen**

Abschied kommt von abscheiden, trennen – Gemischtes trennt sich voneinander und hat einen höheren Reinheitsgrad. Abschied bedeutet

also auch, zu größerer Klarheit durchzustoßen, mit sich ins Reine kommen.

Mit Beginn der 40er Jahre lockert sich der weibliche Zyklus bis zur Auflösung. Die erste Zyklusphase wird immer kürzer, der Eisprung erfolgt früher oder gar nicht. Die Periode kommt manchmal dadurch früher oder sie ist stärker und dauert länger, alles ist möglich, keine Frau gleicht der anderen. Ich möchte hier nur die generellen Vorgänge aufzeigen.

Durch den unregelmäßigen Eisprung werden in den Eierstöcken unterschiedliche Mengen an Hormonen gebildet, entweder zu wenig oder gar kein Gelbkörperhormon oder zu viel, zu wenig Östrogen. Deshalb ist rein medizinisch alles denkbar: Dauerblutungen, zu seltenen Blutungen. Gegen Ende der 40er Jahre enden die Eisprünge meist, ein bis zwei Jahre später findet die letzte Menstruationsblutung statt und gab es ein Jahr keine Blutung mehr, kann Frau davon ausgehen, dass die Menstruation beendet ist. Die letzte Blutung markiert die Menopause, in den Jahren danach ist der Körper damit beschäftigt, ein neues hormonelles Gleichgewicht zu finden. Die Bildung der männlichen Hormone im Körper bleibt gleich, aber Östrogen wird weniger hergestellt.

Hormone beeinflussen alles, was im Körper vor sich geht. Östrogene wirken beim Knochenaufbau mit, schützen vor Gefäßverkalkung, sorgen dafür, dass die Herzkranzgefäße nicht verengen und schützen so vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Cholesterinwerte können ansteigen, wenn

die Östrogene nachlassen. Östrogene sind überall im Körper, wo es um Aufbau geht. Allerdings ist der Umkehrschluss fatal, dass die Zufuhr von Östrogenen genügt, um Osteoporose, Alzheimer und Herzinfarkt vorzubeugen.

Die Fruchtbarkeit einer Frau mit 45 Jahren beträgt nur noch ein bis zwei Prozent, aber nicht wenige Frauen werden in diesem Alter noch einmal schwanger, weil sie annehmen, sie hätten keinen Eisprung mehr.

Besteht noch ein später Kinderwunsch, ist die nachlassende Fruchtbarkeit ein Problem. Sich nicht mehr für ein Kind entscheiden zu können, weil die Phase vorbei ist, kann eine mächtige Krise heraufbeschwören, wenn damit Lebensziele noch nicht erreicht wurden. Frauen mit abgeschlossener Familienplanung hingegen wissen, dass sei bald frei von der Last der Verhütung leben können und Sexualität eine neue Qualität gewinnt. Körperliche Veränderungen, oft gepaart mit existenziellen Fragen, können zu Verwirrung führen, zur Ablehnung von Zärtlichkeiten. Wer nachts kaum mehr schläft, sich zig Mal umziehen muss, fühlt sich nicht wirklich attraktiv und sexuell anziehend. Hier hilft das Wissen, dass diese Phase der körperlichen Erscheinungen vorübergeht und sehr viele Frauen kaum oder wenig Probleme dieser Art haben. Die Verbindung zwischen Sexualität und Fruchtbarkeit löst sich auf, ein neues Erleben muss sich erst einspielen. Wichtig ist hier das offene Gespräch der Partner, denn auch die Herren der Schöpfung erleben Phasen, in denen sie nachlassende Fähigkeiten feststellen

müssen. Humor und spielerischer Umgang ist die beste Richtschnur und – Ausprobieren, was gemeinsam gut tut, was miteinander Freude macht. Wer Beschwerden mit trockener Scheide hat – es gibt genug Möglichkeiten, Einreibungen mit Weizenkeimöl, Nachtkerzenöl zur inneren Anwendung, Majorangel und vieles mehr sind Hilfen, Ansprechpartner hier ist auch der Frauenarzt, den Sie bei Schmerzen oder Juckreiz ohnehin aufsuchen sollten.

### **Ich bin eigentlich ganz anders!**

„Erschöpft, müde, dauergereizt. Depressive Gefühle, Weinerlichkeit, Wutanfälle. – Das bin nicht ich!“ Solche Sätze sind häufig in diesen Jahren zu hören. Der bisherige Lebensalltag wird zum Stress, was man bisher mit links geleistet hat, wird mühsam, wir werden widerborstig und bocken, warum schon wieder Fenster putzen, wenn es ohnehin dauernd regnet?

Dieser Widerstand macht klar: Hier will Altes nicht mehr gelebt sein, Neues ist gefragt. Nur – Neues bedeutet auch Ängste, bedeutet Anstrengung und vor allem – wo soll's denn hingehen?

Der Alltag bleibt gleich, die Anforderungen in Beruf und Familie auch, dieser „Umwelt“ ist es egal, wie sich Frau fühlt und so reagiert die Umgebung oft recht genervt, wenn Frau sagt: „Mir langt es jetzt. Ich mach nicht mehr mit!“

Wenn Frau diese Stufe erreicht hat, ist das schon ein gewaltiges Stück Arbeit, das geleistet wurde! Es ist Zeit, ein großes Fest, Sie selbst zu feiern! Sie haben die besten Voraussetzungen erreicht, sich im Neuen zu

bewegen – jetzt geht es darum, dem nachzuspüren, was Sie nervt, was Sie auf die Palme bringt und was Sie ganz sicher nicht mehr wollen. Warum sind Sie aggressiv und müde, erschöpft und fühlen sich angegriffen?

Wäre Veränderung nicht notwendig, wären Sie munter wie ein Fisch im Wasser. Ist alles paletti, schreit nichts in Ihnen nach „Veränderung“.

Wenn Sie sich selbst nicht mehr kennen, wird es Zeit für eine Reise zu der einzigen Person, mit der Sie ihr gesamtes Leben verbringen – zu sich selbst. Wer sich nicht freiwillig auf die Reise begibt, wird förmlich gezwungen. Aller Überlegenheit des Geistes zum Trotz ist es unser Körper, der uns meistens wesentlich massiver zwingt, das Leben neu zu denken und zu entwerfen.

### **Wechseljahre sind sicher keine Krankheit!**

Was gesund und was krank ist, ist individuell. Ein kleiner Schnitt im Finger ist für manchen eine Minisache, andere jammern tagelang. Sich krank zu fühlen ist eine Frage der persönlichen Wahrnehmung von Körpervorgängen. Fühlen Sie sich krank, suchen Sie Ihren Arzt auf. Sie müssen in diesen Jahren nicht zur Märtyrerin werden, aber Sie dürfen Ihre Lebensklugheit einsetzen und vor allem – Ihren erfahrenen Kopf. Lassen Sie sich beraten und spüren Sie ab, was IHR Weg ist. Generell sind Wechseljahre keine Krankheit, sondern eine Phase des Umbruchs, die nicht störungsfrei verlaufen muss, aber kann.

Lassen die Hormone allmählich nach, ist das für den Körper weniger belastend als massive Schwankungen. Viele der typischen Symptome treten in den letzten zwei Jahren vor der Menopause auf, wenn die Hormonspiegel heftig schwanken. Zwei bis fünf Jahre geht das Auf und Ab.

**Hitzewallungen** sind häufig, bis zu 20 Mal am Tag sind keine Seltenheit. Sie sind Kennzeichen massiver Hormonschwankungen, das Gehirn bekommt den Impuls „Massive Überhitzung“ und drum kühlt der Körper. Bedenken Sie, welche Energien hier freiwerden! Überlegen Sie mal, welche Energien Ihnen zur Verfügung stehen, wenn diese Wallungen vorüber sind! Das ist ein Grund zur Vorfriede.

Hilfreich sind die üblichen Methoden: Zwiebellook, kein Kaffee, Tee, Alkohol, Rauchen ist ein No Go, ernähren Sie sich abwechslungsreich und verzichten Sie auf „heiße Gewürze“. Wer Sport treibt, hat weniger Probleme. Hitzewallungen treten stärker in Stressphasen auf – der Körper schreit nach Erholung und Entspannung. Spüren Sie ab, was Ihnen gut tut – ein Spaziergang am Abend? Mehr Pausen? Yoga und Meditation? Probieren Sie aus, was Ihr Geheimrezept ist. Ein Gang zum Arzt ist angesagt, wenn Sie durch das nächtliche Aufstehen hochgradig erschöpft sind, Sie abnehmen, zittern oder Herzklopfen haben.

Herz-Kreislauf-Probleme sind häufig, die Ursachen liegen ebenfalls in den Hormonschwankungen. Hier ist ein Gang zum Arzt unerlässlich, damit keine anderen Ursachen vorliegen. Bedenken Sie: Das Herz ist unsere rhythmische Mitte. Die Hormonschwankungen sind Störungen in unserem Rhythmussystem. Ist unser Hormonsystem in Wallung, wirkt

sich da auch auf unser Ausgleichsorgan Herz aus. Vermeiden Sie zu viel Stress, legen Sie sich hin, atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Kaffee und Nikotin sind nicht angesagt. Tritt das Herzklopfen nachts auf, machen Sie einen Versuch mit verdünntem Grapefruitsaft an Ihrem Bett, wenn der Arzt andere Ursachen ausgeschlossen hat. Spüren Sie Druck im Kopf, schwankt der Blutdruck stark, treten Oberbauchschmerzen auf, werden Arme und Beine taub, ist Ihnen oft schwindlig oder übel, muss der Arzt untersuchen. Lieber einmal zu viel nachgeschaut als zu wenig.

**Schlafstörungen** sind ebenfalls häufig, auch hier geht es um den Rhythmus. Der Rhythmus von Tag und Nacht ist der „Chef“ unserer Rhythmen. Schlafen wir schlecht, haben wir Sorge, den Tag mit seinen Anforderungen nicht zu bewältigen. Wir schlafen rasch ein, wachen aber zig Mal auf, durchgeschwitzt oder durch den unruhigen Schlaf. Am Morgen sind wir müde, erschöpft sogar, gereizt.

Haben Sie Angst, dass Sie nach einer schlechten Nacht den Tag nicht wuppen? Ja? Ist es nicht unglaublich, wie wenig unsere körperlichen Bedürfnisse, unsere Lebensweise und das äußere Leben übereinstimmen? Versuchen Sie, in diesen Jahren die äußeren Bedingungen zu verändern. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Kräfte nicht unendlich sind. Legen Sie feste und sinnlos gewordene Rituale ab, schütteln Sie Zwänge der täglichen Routine ab. Prüfen Sie: Was MUSS sein und wo kann ich getrost Fünfe gerade sein lassen? Wechseljahre sind perfekt zum Erüben einer neuen Leichtigkeit des Seins, der Körper sendet deutliche Signale. Wann immer Sie sich komplett überfordert fühlen – ziehen Sie sich zurück, und wenn es nur fünf Minuten sind.

Trinken Sie in Ruhe ein Glas Wasser, wandern Sie innerlich an Ihren Ort der Kraft, atmen Sie durch, fühlen Sie die Verbundenheit mit dem Boden und denken Sie daran – Sie dürfen Sie selbst sein. Sie müssen weder funktionieren noch perfekt sein. Es ist alles gut, wie es ist.

Meiden Sie unbedingt den Griff zur Schlaftablette. Probieren Sie Alternativen aus. Ein Einschlafritual kann darin bestehen, den Tag ruhig ausklingen zu lassen. Glotze aus, spazieren gehen. Lesen Sie, hören Sie Ihre Lieblingsmusik. Essen Sie rechtzeitig zu Abend, lassen Sie abendliche Rohkost weg, das führt oft zu Gärung. Kaffee und schwarzer oder grüner Tee gehören nicht in den Abend. Schlaftees sind Hopfen, Melisse, Lavendel, Baldrian.

**Blutungsstörungen:** Frauenarzt! Schreiben Sie Ihre Blutungen auf, das sind wichtige Anhaltspunkte für den Arzt. Blutungen werden durch Überanstrengung und Erschöpfung oft stärker – fahren Sie runter, was geht! Achten Sie auf Eisenmangel bei zu starken Blutungen.

**Gelenkschmerzen** sind ein häufiges Symptom, viele Frauen denken sofort an Rheuma. Typisch für die Wechseljahre sind wechselnde Beschwerden in diversen Gelenken, Ursache ist auch hier die Hormonschwankung. Keine Panik, das wäre Osteoporose. Diese verläuft lange Jahre ohne Symptome! Wer Gelenkbeschwerden hat, sollte sich regelmäßig bewegen (ist die beste Vorbeugung, auch gegen Osteoporose). Schwimmen ist immer gut. Einreibungen mit Arnika probieren oder Johanniskrautöl, Vorsicht danach bei Sonne! Birkenblätterttee lindert die Schmerzen oft. Experimentieren Sie mit der Ernährung! Weißer Zucker, weißes Mehl, massenhaft

Konservierungsstoffe sind nicht mehr Ihre Nahrung. Lassen Sie versuchsweise Nachtschattengewächse und Zitrusfrüchte weg. Tai Chi, Chi Gong, Heileurythmie können helfen, wenn der Arzt organische Ursachen ausgeschlossen hat. Treten Knoten, heiße, rote, geschwollene Gelenke oder Einschränkungen in der Bewegung auf – Arzt!

**Wohlfühlen mit Haut und Haar:** Das ist in den Wechseljahren immer wieder Thema. Haarausfall, Faltenbildung, Katastrophenalarm! Da muss der Chirurg ran, hier mal straffen, da mal spritzen, immer schön jugendlich bleiben! Fragen Sie sich dann: Warum will ich jünger aussehen?

Die Haut wird sich verändern, die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, lässt immer mehr nach. Die Haarbälge auf dem Kopf werden kleiner und nehmen ab, das gilt auch für die Schambehaarung. Dafür wächst der Damenbart oder es sprießt die Akne. Häufig haben wir Akneprobleme dann, wenn frühzeitig die Pille genommen wurde. Durch das Absetzen scheint es, als steige der Körper dort wieder ein, wo er aufgehört hat. Hier hilft nur Eines – durchhalten, sanft pflegen und eine gute Naturkosmetikerin aufsuchen. Schönheit ist keine Frage von faltenfreier Haut oder dunklem Haar. Schönheit bedeutet Charisma haben, Ausstrahlung, Esprit, sie ist eine Frage der inneren Haltung, des Selbstbewusstseins. Wer sich mag, ist schön. Wer in sich ruht, ist schön. Wer sich seiner selbst bewusst ist, ist schön. Sie sind schön!

Sollte Juckreiz auftreten, der vor allem im Bereich der Schamlippen quälend sein kann, hilft mehr Flüssigkeit, viel Bewegung, Sitzbäder in Beinwell- oder Brennnesselblättern, Salben (Calendula, Beinwell,

Majoran Vaginalgel etc.), mehr Vitamin E. Arztbesuch ist angesagt, wenn der Haarausfall extrem wird, starker Zunahme von Leberflecken, Warzen, Knoten, Verhärtungen in der Haut, Brennen beim Wasserlassen, Harndrang, ungewollter Harnabgang.

**Gewichtszunahme:** 5 Kilo Zunahme sind normal. Das macht körpertechnisch gesehen viel Sinn, denn Fettgewebe bildet ein Östrogen und das hilft, die verringerte Östrogenmenge der Eierstöcke abzumildern. Das Gewicht ist nicht nur eine optische Frage, sondern Blutzucker, Bluthochdruck sind oft die Folge. Denken Sie eine Umstellung der Ernährung jetzt an. Weil SIE es sich wert sind. Ein Arztbesuch ist notwendig, wenn Schwellungen oder Wassereinlagerungen an den Augenlidern oder Unterschenkeln auftreten oder wenn das Gewicht stark schwankt.

**Ängste** treten in den Wechseljahren verstärkt auf. Krebsangst, Angst vor ernsthaften körperlichen Krankheiten, Angst vor Beckenbodenschwäche, mangelndes Selbstwertgefühl durch die massiven Stimmungsschwankungen. Wichtig ist, dass Sie diese Ängste ernst nehmen und zwar im Sinne von: „Ich möchte noch viel erreichen“ – dann sind sie Wachstumsmotor und helfen Ihnen, mit Schwung und Energie neue Projekte in Angriff zu nehmen, weil Sie wissen, dass Leben nicht unendlich lange dauert und dass jetzt der beste Moment ist, das zu tun, was Sie schon immer tun wollten. Wann, wenn nicht jetzt? Achten Sie die Ängste, aber lassen Sie sich nicht von ihnen bezwingen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Ängste aufzuschreiben und sich zu fragen: Warum habe ich diese Angst? Sie können auch Coaching in Anspruch

nehmen und überlegen – was sagen mir meine Fragen? Wo stecken noch ungelöste Probleme, die ich nicht mitnehmen will in den nächsten Lebensabschnitt? Wo ist mein Entwicklungspotential? Damit beugen Sie nicht nur Ängsten und Depressionen vor, sondern Sie ergreifen Ihre persönliche Entwicklung und sind klug genug, sich in Frage zu stellen, zu reflektieren und zu probieren, wo es jetzt weitergeht für Sie.

Wechseljahre sind Zeiten intensiver Gefühlsumstürze. Das braucht Mut, sich diesem Chaos zu stellen. Unsere Gesellschaft trimmt uns, allzeit lächelnd jede Arbeit zu erledigen. Das kann ein Problem sein in diesen Jahren. Fragen Sie sich, was SIE sich wert sind. Was IHRE Ziele, IHRE Wünsche sind. Schaffen Sie sich den Raum, den Sie brauchen. Nehmen Sie sich den Raum, den Sie brauchen. Wer, wenn nicht Sie selbst sollte das können?

Gehen Sie an die frische Luft und in die Sonne, wann immer Sie können. Tanzen Sie, gönnen Sie sich Massagen – Wut und Ärger schwinden so schneller. Zink, Vitamin B und genug Zeit zum Ausruhen können ebenfalls helfen, mit Stimmungsschwankungen klarzukommen. Arzt: Immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Lebensfreude ist nicht mehr vorhanden, Sie können am Morgen kaum mehr aufstehen, sich zu nichts mehr aufraffen, der Appetit verschwindet – dann ist der Besuch beim Arzt angesagt, um eine krankheitswertige Depression auszuschließen, die behandelbar ist.

**Wo geht's lang?**

Die Wechseljahre sind die Jahre, in denen Frauen die Weichen im Leben noch einmal neu stellen. Die Kinder sind aus dem Haus und die Energie, die sie in diesen Bereich gesteckt haben, steht ihnen zur Verfügung. Nun braucht der Körper viel Kraft für die Umstellung, doch bedenken Sie: Diese Kraft haben Sie und wenn der Körper die Umstellung geschafft hat, haben Sie diese Energien vollkommen für sich. Wechseljahre sind Wandeljahre, wir wandeln uns seelisch, geistig und leiblich. Dazu brauchen wir Energie und die holen wir uns über die Nahrung.

Überlegen Sie, was Sie essen. Soll es Sie satt machen oder Kräfte freisetzen? „Lasst eure Nahrung so natürlich wie möglich“, dieser Grundsatz gilt jetzt erst recht. Achten Sie auf hervorragende Qualität, Sie brauchen außer bei wirklichen Mangelzuständen, die der Arzt feststellt, keine künstlichen Zusätze. Konservierungsstoffe erhalten ganz sicher nicht Jugend und Elastizität Ihrer Haut. Essen hat mit Kommunikation zu tun – Essen soll Spaß machen. Lernen Sie diese Freude kennen. Beginnen Sie, wertzuschätzen, was Sie ernährt. Tanken Sie Super, wenn Sie noch weit fahren wollen.

Frische Luft ist sehr wichtig. Jede Zelle braucht Sauerstoff, um freie Radikale abzuwehren. Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich draußen an der Luft aufzuhalten. Bewegung an der frischen Luft ist die beste Waffe gegen Hautalterung.

Wer sich nicht körperlich bewegt, wird auch im Kopf unbeweglich. Einseitige Ernährung, Fehlbelastung durch Sitzberufe etc. sorgen dafür, dass wir anfälliger für viele Krankheiten werden. Wenn wir schon im Beruf zu solchem Unfug gezwungen sein sollten – nutzen Sie die

Freizeit zur Bewegung. Wer das alleine Sporteln hasst – gehen Sie mit Freundinnen los. Ab ins Fitnessstudio, ins Schwimmbad, zum Beckenbodentraining, Tai Chi oder Yoga. Bewegung ist für jedes Alter lebenswichtig und Ihr Körper dankt es Ihnen. Selbst wenn Sie die letzten Jahrzehnte nie Sport betrieben haben – fangen Sie in IHREM Tempo an, aber fangen Sie an.

Probieren Sie aus, was Sie im Künstlerischen interessiert, belegen Sie Malkurse, töpfeln Sie oder arbeiten Sie sich an einem Marmorblock ab. Lernen Sie auch Ihre künstlerischen Seiten kennen, alles, was Freude in Ihr Herz bringt, macht Sie stark, gelassen und ausgeglichen. Darauf kommt es doch an, oder?

Ist Ihr Leben nur noch Chaos? Biographiearbeit kann helfen, den roten Faden wieder zu finden. Einzelgespräche in der Therapie geben Kraft und Mut, um wieder alleine weiterzugehen auf dem individuellen Weg. Finden Sie Ihre Kraftquellen, entdecken Sie Ihre wahren inneren Schätze und lernen Sie, diese zu nutzen.

Wechseljahre sind keine Krankheit. Wir sind Menschen, die aus mehr bestehen als einem geregelten Hormonsystem. Wie sind ein Wunderwerk der Schöpfung und der Körper ist ein hervorragender Lehrer. „Schlägt“ er Sie mit Erschöpfung, sollten Sie nachdenken, ob er nicht vielleicht ein bisschen Recht hat? Fühlen Sie sich uralte, nicht mehr gebraucht, auf dem absteigenden Ast? Prima! Dann sind Sie endlich bereit, sich auf die Reise zu machen nach dem, was jetzt Ihr Leben reich, schön und spannend macht.

Beschwerden in diesen Jahren sind meistens Ungleichgewichte. Der Arzt kann helfen, wenn das Ungleichgewicht massiv schiefhängt, aber der Körper wird mit vielem auch sehr gut fertig. Suchen Sie den Dialog mit einem ärztlichen Begleiter, der auf Ihrer Wellenlänge liegt. Es geht nicht um „Reparatur“, um Hormonersatz oder Facelifting. Wechseljahre bedeuten, sich aufzumachen in den nächsten Lebensabschnitt, in dem Sie viele Freiheiten erwarten und Sie das leben dürfen, was individuell in Ihnen verborgen liegt. Lernen Sie das Wort „Nein“ kennen und üben Sie sich darin. Gerade in Zeiten der Erschöpfung und des Unwohlseins steckt ein wahrer Wunderkeim im „Nein“.

Homöopathie, Phytotherapie und andere Naturheilverfahren wie Kneippmedizin, Ayurveda, Traditionelle chinesische, anthroposophische Medizin etc. sind gute Ansätze, mit denen Sie sich helfen können ohne chemische Keule. Sie können auch schulmedizinische Behandlungen ergänzen.

In den nächsten Jahren werden Sie ein turbulentes Auf und Ab erleben. Machen Sie sich auf eine spannende Reise gefasst. Und seien Sie guten Mutes. Sie sind nicht krank, Sie häuten sich und das kann nicht nur schmerzfrei sein. Haben Sie den Mut, zu sich selbst zu stehen mit allen Schwächen, Weinerlichkeiten und Gereiztheiten dieser Zeit. Sie entwickeln sich. Sie betreten Neuland. Fangen Sie an, sich selbst wertzuschätzen, wahrzunehmen, Ihre Bedürfnisse zu erspüren und in sich hineinzuzulauschen in diesen wilden Zeiten – wer bin ich? Und wer wartet in mir darauf, ans Licht zu treten und sich zu entfalten?

Wechseljahre sind eine Geburt in die zweite Lebenshälfte. Ist das nicht großartig?

## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,

Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegensenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse