

Wandelzeit

Dein Workbook mit Tipps für einen
natürlichen und aktiven Weg durch die
Wechseljahre



Katrin Röh



Disclaimer

Ich denke, dass es eigentlich selbstverständlich ist, dennoch möchte ich an dieser Stelle deutlich sagen, dass du deine Symptome im Zweifel immer ärztlich abklären lassen solltest. Ich habe es getan und konnte dann, wenn klar war, dass es keinen ärztlichen Befund gab, nach Linderungsmöglichkeiten suchen.

Symptome wie z.B. Herzrhythmusstörungen, Schwindel oder Verdauungsstörungen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden!

Meine Tipps beziehen sich entsprechend auf die Symptome, die im Ausschlussverfahren den Wechseljahrsbeschwerden zugeordnet werden können und keine Krankheiten als Ursache haben.

Meine Ratschläge betreffen Ernährung, Sport, Meditation, Nahrungsergänzungsmittel, Mineralien, Aminosäuren, Spurenelemente, Vitamine und pflanzliche Extrakte. Solltest du Zweifel haben, ob einer dieser Ratschläge vielleicht mit Medikamenten, die du aus anderen Gründen einnimmst, Wechselwirkungen haben könnte, dann konsultiere immer zuerst deinen Arzt.

Du wirst merken, dass ich fast nie genaue Mengenangaben für die verschiedenen Mineralien, Muttertinkturen, Phytoprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel mache, denn die Mengenangaben sind auf den Packungsbeilagen angegeben und auch sehr subjektiv und individuell einzustellen.

Dieses Workbook ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie.

Inhaltsverzeichnis

Gedanken zu den Wechseljahren

Weiblichkeit

Glaubenssätze

Zukunftsvisionen

Peri-, Meno- und Post-, triple trouble

Hitzewallungen, Migräne, Gelenkschmerzen & Co

Psyche und Emotionen

Atemlicht-Meditation

Das Herz

Hitzewallungen, Puls und Blutdruck

Herz-Meditation

Hormonelle Migräne

Gelenk- und Muskelschmerzen

Blasenentzündung

Ohrgeräusche und Schwindel

Atem-Meditation

Der Vagusnerv

Gewichtszunahme

Verdauung

Sport und Bewegung

Willkommen auf deiner Reise durch die Wechseljahre!

Dieses Workbook möchte dich mit Tipps und Ideen aktiv auf deiner Reise durch die Wechseljahre begleiten und dich ermutigen, neue Wege zu gehen, Neues auszuprobieren und vor allem die Lebensphase, die nun beginnt mit Freude und Neugier zu erleben.

Vielleicht möchtest du dir ein extra Heft anlegen, um so auch über einen längeren Zeitraum deine Gedanken, Erkenntnisse und Veränderungen festzuhalten.

Du findest in diesem Workbook die Möglichkeiten der Linderung von Beschwerden, die mir auf meinem Weg durch die Wechseljahre geholfen haben und die ich an dich weitergeben möchte.

Ich erzähle von meinen Gedanken zu den Wechseljahren, den Symptomen und den Zusammenhängen von Körper und Psyche und fordere dich immer wieder auf, auszudrücken, wie du darüber denkst, denn das hilft dabei, die Wechseljahre aktiv zu gestalten und nicht nur passiv zu ertragen.

Mit kleinen Übungen, Anleitungen und Ratschlägen ist dieses Workbook ein Moment für dich, genieße ihn und erlaube dir einen Augenblick me-time!

Meine Gedanken zu den Wechseljahren

In diesem Workbook findest du Tipps und Vorschläge rund um die verschiedenen Symptome der Wechseljahre und wie du sie auf natürlichen Wegen lindern kannst. Mit "natürlich" meine ich an dieser Stelle ohne Hormonersatztherapie oder die Gabe von bioidentischen Hormonen - Möglichkeiten, die auf jeden Fall helfen, gerade bei schweren Symptomen, die die Lebensqualität mindern. Jede Frau erlebt die Wechseljahre unterschiedlich und es ist eine ganz persönliche Entscheidung, ob man sie mit oder ohne Hormongabe durchlaufen möchte. Ich habe mich entschieden, keine Hormone zu nehmen und habe stattdessen nach Alternativen gesucht, die ich an dieser Stelle mit dir teilen möchte.

Ich möchte dich bei einem bewussten Umgang mit deinem Körper unterstützen. Die Wechseljahre führen uns Frauen - und unser Umfeld - in einen neuen Lebensabschnitt, der nicht nur körperliche, sondern auch psychisch-emotionale Umstellungen und Neuerungen mit sich bringt. Es ist eine langsame Entwicklung aus einer um- und versorgenden Weiblichkeit hinein in eine tiefere, selbstbezogener und manchmal auch unbequemere, weil Kompromisslosere, Weiblichkeit.

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein naturgegebener, physiologischer Übergang unseres Körpers von einer Lebensphase in die nächste, den der Körper weitestgehend allein bewältigen kann. Das heißt nicht, dass die Symptome dieses Wechsels nicht störend und belastend sein können und dass sie nicht gelindert werden sollten. Allerdings sollte diese Linderung meines Erachtens möglichst wenig in die natürlichen physiologischen Prozesse eingreifen. Mit den physiologischen Prozessen des Hormonabbaus gehen auch Prozesse der geistigen, emotionalen und psychischen Bewusstwerdung einher, die eng mit den körperlichen Veränderungen verknüpft sind. Ebenso wie in der Pubertät führen die hormonellen Umstellungen der Wechseljahre in einen neuen Lebensabschnitt, der in erster Linie durch Reifung geprägt ist. Die Erfahrungswerte der vergangenen Jahrzehnte und die daraus resultierende Gelassenheit kommen nun zum Tragen und das Außen beeinflusst nicht mehr so sehr das, was uns im Inneren bewegt.

Deine Gedanken zu den Wechseljahren

Was sind deine spontanen Gedanken zu den Wechseljahren? Sind sie, trotz eventueller Herausforderungen, eine Bereicherung oder empfindest du sie eher als Belastung?

Wechseljahre in unserer Gesellschaft

Altern und die damit einhergehenden Veränderungen sind in unsere Gesellschaft nicht gerngesehen und dementsprechend floriert die Industrie des ewigjungen Menschen. Das macht es gerade uns Frauen, oft unbewusst geprägt durch uralte, patriarchalisch eingefärbte, Glaubenssätze, in einer so wichtigen Lebensphase wie den Wechseljahren nicht leichter. Der sichtbare Alterungsprozess soll solange wie möglich hinausgezögert werden und entsprechende Forschungen und ihre Produkte machen vieles möglich, allerdings gewinnt am Ende doch der Körper und sein naturgegebener Alterungsrhythmus. Männer altern ebenso wie Frauen, aber die geschlechtsspezifischen Alterungsprozesse werden in der Gesellschaft unterschiedlich wahrgenommen und bewertet. Auch Männer durchlaufen einen hormonellen Abbau mit Symptomen, die denen der Wechseljahre der Frauen durchaus entsprechen, allerdings werden diese oft eher dem Stress durch Beruf und Familie zugeordnet und die Veränderung findet eher im Außen als im Innen statt, wie durch einen Jobwechsel oder eine neue Partnerin - der Mann funktioniert vordergründig weiter. Die Wechseljahre der Frau und die damit einhergehenden physischen und psychischen Veränderungen sind bislang gesellschaftlich wenig bis gar nicht anerkannt. Wir Frauen selbst sind so konditioniert, dass wir soweit wie möglich versuchen, diese Veränderungen zu vertuschen, zu verschweigen oder zu negieren. Als Frauen leben wir heute, trotz vieler Erfolge der Gleichstellung noch immer mit von Männern für Männer gemachten gesellschaftlichen Vorstellungen, Wissenschaften, Medizin und Medikamenten, die leider fast immer an den Bedürfnissen der Frauen vorbeigehen.

Frauen haben in den letzten Jahrzehnten in vielen gesellschaftlichen Bereichen viel erreicht, den weiblichen Körper in seinen besonderen Bedürfnissen in unserer patriarchalisch geprägten Gesellschaft aus seinem Schattendasein zu holen ist ein nächster wichtiger Schritt.

Älter werden - nichts für schwache Nerven!

Eng verbunden mit dem Thema der Wechseljahre ist das Thema des Älterwerdens, denn diese Zeit des Wandels zeigt uns Frauen und unserem Umfeld, dass sich Körper und Psyche auf einen neuen Lebensabschnitt vorbereiten.

Den einen macht es nichts aus, die anderen stemmen sich mit aller Kraft dagegen und wieder andere kokettieren in jedem zweiten Satz mit ihrem Alter.

Das Älterwerden, in der Jugend heiß ersehnt, winkten doch Führerschein, Freiheit, Erwachsensein und Unabhängigkeit, wird ab einem bestimmten Alter ein unbequemes Thema - nicht für alle, aber für viele.

Warum ist das so?

Jeder hat seine eigene Geschichte, seine ganz persönlichen Gründe, warum ihm das Älterwerden Probleme bereitet oder eben auch nicht. In der heutigen, westlichen Gesellschaft ist Alter etwas, das möglichst lange hinausgezögert werden sollte und vor allem mit allen Mitteln der Kosmetik-,

Nahrungsergänzungsmittel- und Schönheitsindustrie bekämpft werden sollte. Jugendlich, fit, gesund, aufgeschlossen, interessiert, aktiv, faltenfrei, attraktiv und schlank sollen wir sein, anderen nicht zur Last fallen und Krankheiten werden ignoriert - so das, von mir natürlich übertrieben dargestellte Bild, des heutigen Älterwerdens. Wir alle haben sicher die eine oder andere Person vor Augen, die zumindest einige dieser "Longevity-Anzeichen" zeigt.

Worum geht es beim Älterwerden eigentlich?

Mir fallen spontan einige Begriffe ein:

Akzeptanz, Loslassen, Gesundheit, Gelassenheit, Erfahrung, Neugier, Hier und Jetzt.

Wie empfindest du das Älterwerden?

Stört es dich, älter zu werden oder akzeptierst du es?

Kannst du die körperlichen und geistig- emotionalen Veränderungen annehmen?

Tust du aktiv etwas, um diesen Prozess zu verlangsamen?

Trauerst du deiner Jugend hinterher und hast Angst vor der Zukunft?

Bist du neidisch auf Jüngere oder interessierst dich ihr Blick auf die Welt?

Siehst du die Dinge eher gelassen oder bist du verbissen in dem, was du tust?

Hast du Ideen, wie du dein Leben gestalten möchtest?

Nutzt du die neuen Technologien wie Smartphone, Tablet, KI etc für dich?



Wie empfindest du dich in der Gesellschaft als Frau in den Wechseljahren?

Wie sind deine persönlichen Erfahrungen und
Empfindungen und haben sie sich im Laufe der
Jahre verändert?



Weibliches Körperbewusstsein

Unser weibliches Körperbewusstsein ist eng mit den physiologischen Zyklen unseres Körpers verbunden. In der Pubertät, mit dem Beginn der Menstruation erleben junge Frauen die Auswirkungen der Hormone, sie erleben ihren Körper nun auch als Instrument der Attraktivität und eines möglichen Sexlebens. Irgendwann kommt dann meist auch die Entscheidung für oder gegen eine Schwangerschaft, vielleicht folgen Fehlgeburten, Zwillingsgeburten, Unfruchtbarkeit oder künstliche Befruchtung. All dies ist verbunden mit mit hormonellen Schwankungen und körperlichen Veränderungen, die im Zusammenhang mit Jugend, Fruchtbarkeit und Fortpflanzung stehen. Weiblichkeit wird in erster Linie über einen fruchtbaren Körper definiert. Wechseljahre und Postmenopause aber sind hormonelle Veränderungen die mit Unfruchtbarkeit und Altern verbunden sind und so die über Jahrtausende geprägte Daseinsberechtigung der Frau, nämlich für den Fortbestand der Menschheit zu sorgen, in Frage stellt. Ein Infragestellen, das gesellschaftlich generell auch bei gewollt oder ungewollt kinderlosen Frauen auftaucht, auch wenn es vordergründig immer negiert wird.

Wechseljahre, Menopause und Postmenopause zwingen in erster Linie uns Frauen dazu, eine andere, persönliche Weiblichkeit zu definieren, die unabhängig von der einer Garantie für den Fortbestand der Menschheit ist. In zweiter Linie zwingt ein neu gewonnenes Bewusstsein für eine andere Form der Weiblichkeit auch die Gesellschaft dazu, Frauen in dieser Lebensphase wertzuschätzen.

Weiblichkeit - Kreativität und Wissen

Weiblichkeit ist mehr als Kinder gebären können und wollen, sie ist mehr als Make-up, Röcke, und hohe Absätze und sie ist so viel mehr als Emanzipation und Gleichberechtigung.

Weiblichkeit ist Wissen.

Sie ist das Wissen um Kreativität, Verbundenheit und Kraft. Sie ist Entwicklung, Loslassen und Innehalten in dem Bewusstsein um die Vergänglichkeit und den ewigen Neubeginn. Weiblichkeit ist universell, sie ist nicht an das weibliche Geschlecht gebunden, sie gehört sowohl zum Mann als auch zur Frau.

Als Frau nehmen wir die Weiblichkeit auf ganz unterschiedlichen Ebenen wahr, denn sie verändert sich in unserem Leben immer wieder. Für junge Frauen hat Weiblichkeit eine ganz andere Bedeutung als später im Leben.

Für eine Mutter mit Kleinkindern ist Weiblichkeit etwas anderes als später, wenn die Kinder unabhängige Teenager sind. Das Konzept der Weiblichkeit ist für jede Frau subjektiv und oft unbewusst geprägt, zum einen durch gesellschaftliche Prägungen und zum anderen durch das Verhalten der Frauen, die sie in ihrem Leben begleiten: Großmütter, die Mutter, Schwestern, Tanten, Cousinen, beste Freundinnen. Und auf einer noch unbewussteren Ebene tragen wir alle die Prägungen unserer Vorfahrinnen in uns - es ist ihr epigenetisches Vermächtnis an uns. Wir leben und erleben unsere Weiblichkeit im Echo unserer Ahninnen, die uns sowohl auf väterlicher als auch auf mütterlicher Seite ihre Erfahrungen mitgegeben haben.





Was ist für dich
Weiblichkeit?



Das Echo der Ahninnen

Teil I

Hast du in der Familie mit deiner Mutter, Tanten, Großmüttern oder anderen weiblichen Angehörigen über Weiblichkeit und das eigene Bewusstsein für sie sprechen können?

A blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white tone.



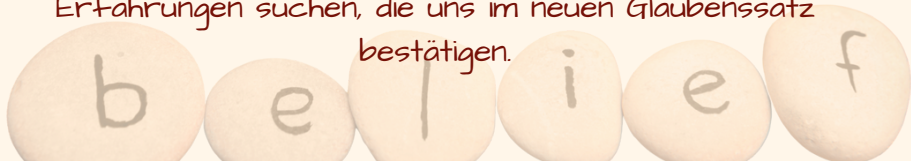
Glaubenssätze

Was sind Glaubenssätze und wie
können wir sie auflösen oder
ändern?

Glaubenssätze sind unbewusste, in uns verankerte Überzeugungen, die uns und unser Verhalten nachhaltig prägen. Wir beurteilen uns selbst, andere Menschen, Situationen und Ereignisse basierend auf diesen Überzeugungen, ohne sie wirklich zu hinterfragen. Diese Glaubenssätze können sowohl positiv als auch negativ sein und sind an sich durchaus nützlich, denn sie helfen uns, eigene Lebensregeln und einen gewissen Verhaltensrahmen zu erstellen. Problematisch wird es, wenn diese Glaubenssätze uns in der Entfaltung unserer Individualität und freien Persönlichkeit einschränken. Dann handelt es sich um negative Glaubenssätze.

Dieser einschränkenden Überzeugungen sollte man sich bewusst werden, um sie dann entweder aufzulösen oder aber für sich so umzuformulieren, dass sie zu einem passen. Durch Selbstreflektion und Selbstbeobachtung können wir diese Überzeugungen in uns identifizieren und hinterfragen: Woher kommt diese Überzeugung? Seit wann habe ich sie? Ist sie noch gültig?

Entscheiden wir dann, dass der Glaubenssatz nicht mehr zu uns passt, dann können wir beginnen, Alternativen zu formulieren und in uns zu verankern, indem wir dann nach Erfahrungen suchen, die uns im neuen Glaubenssatz bestätigen.





Positive Glaubenssätze

Auch als Erwachsene tragen wir noch Glaubenssätze aus unserer Kindheit in uns, viele davon sicher auch verbunden mit unserer Weiblichkeit, Selbstliebe und Wertschätzung als Frau. Es ist an der Zeit, neue und positive Glaubenssätze in unser Leben zu lassen.



Deine positiven Glaubenssätze

Welcher dieser Glaubenssätze spricht dich besonders an? Welchen magst du nicht? Versuche, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen mit den Glaubenssätzen zu verbinden, die dich besonders oder gar nicht ansprechen. Vielleicht möchtest du eigene Glaubenssätze entwickeln oder alte umwandeln - lass dir Zeit und beginne deine Reise in deine Erinnerungen, um so deine neuen und für deine Zukunft gültigen Glaubenssätze zu formulieren.





Das Echo der Ahninnen Teil II

Gibt es in deiner Familie und in dir fest verankerte Glaubenssätze, die Frauen und ihre Weiblichkeit betreffen? Weißt du, woher sie stammen? Gibt es Anekdoten über deine Vorfahrinnen?



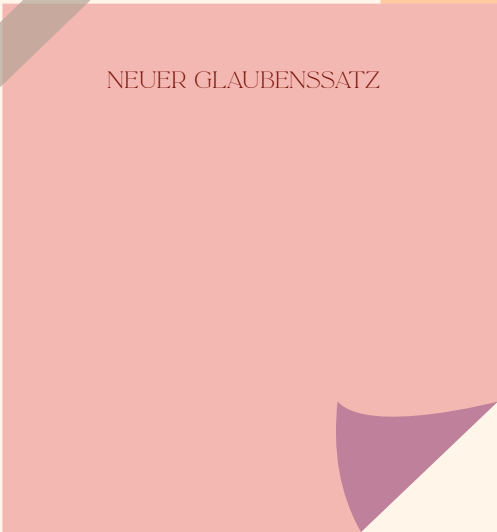
Versuche, aus all den Stimmen deiner Vorfahrinnen, deines direkten Umfeldes, deinen Erinnerungen und anderen Einflüssen, herauszufiltern, welche Glaubenssätze dein ganz persönliches Bild von Weiblichkeit prägen. Gefallen sie dir oder möchtest du sie verändern?



GEFÄLLT MIR



GEFÄLLT MIR NICHT



NEUER GLAUBENSSATZ

Der Wandel der Zeit

Die Wechseljahre sind eine Zeit der hormonellen Umstellung - so wie es in der Pubertät passiert, allerdings mit grundlegenden Unterschieden! Während sich in der Pubertät die Hormone aufbauen und man außer Schule, Freunden und vielleicht einem Aushilfsjob in der Regel keine Verpflichtungen hat, werden in den Wechseljahren Hormone abgebaut und gleichzeitig jongliert man mit Job, Partnerschaft, Kinder (meist in der Pubertät), älter werdenden Eltern und allem, was das Leben als Erwachsene noch so mit sich bringt.

Es ist eine herausfordernde Zeit und es ist gleichzeitig auch eine Zeit der Möglichkeiten, denn ebenso wie in der Pubertät haben wir nun die Möglichkeit, unser Leben neu zu betrachten, eine neue Lebensphase bewusst einzuleiten und zu gestalten. Der Vorteil ist, dass wir nun auf einen Erfahrungsschatz zurückgreifen können, den wir in unserer Jugend noch nicht hatten.

Die Wechseljahre sind auch eine Zeit des physiologischen Umbaus und auf diesen fokussieren sich die meisten Behandlungen, Tipps und Ratschläge. Sie sind aber auch eine Zeit des psychisch-emotionalen Wandels, der oft unterbewertet wird, nicht von den betroffenen Frauen, sondern von dem sozialen Umfeld und teilweise auch den Ärzten.

Es ist der Moment der Rückschau und der Veränderungen.

Einige Kernfragen in dieser Zeit sind:

Wie möchte ich meine Zeit verbringen?

Womit möchte ich meine Zeit verbringen?

Mit wem möchte ich meine Zeit teilen?

Wir brauchen eine Zukunftsvision, die uns entspricht und dafür ist es vielleicht notwendig, uns von Dingen, Menschen und eigenen Verhaltensweisen zu trennen.

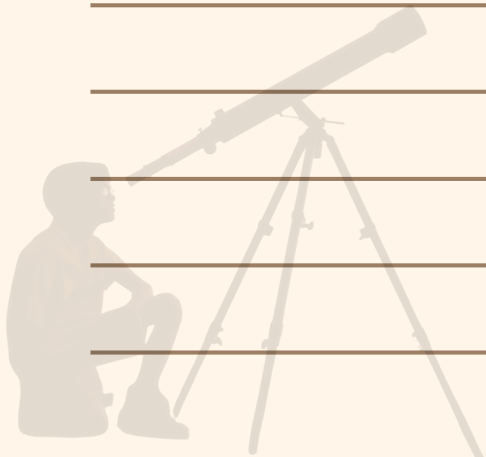
Zukunftsvisionen und warum sie so wichtig sind

Was ist eigentlich eine Zukunftsvision?

Für mich ist sie der Motor, der uns im Leben vorwärtsträgt. Sie ist eine Art Leitstern, der immer da ist, egal wie neblig und trüb es im Außen gerade erscheinen mag, wir wissen, dass das Licht dieses Sterns immer leuchtet. Vielleicht ist es uns nicht immer klar, was unsere Zukunftsvision ist, aber wahrscheinlich können wir rückblickend erkennen, wie sie sich wie ein roter Faden durch unser Leben schlängelt. Und wenn wir genau hinsehen, können wir wahrscheinlich sehen, wie sich unser bisheriges Leben um diesen roten Faden unserer Zukunftsvision herum sortiert hat. Unsere innerste Motivation ist es, unsere Zukunftsvision zu realisieren. Manche Menschen haben es da einfacher als andere, denn ihre Vision ist vielleicht greifbarer, entspricht eher bestimmten gängigen gesellschaftlichen Lebensmodellen, wie zum Beispiel die Vorstellung, einen ganz bestimmten Beruf auszuüben, Kinder zu haben, ein Haus zu bauen oder andere lebensbestimmende Vorstellungen. Andere Menschen haben keinen so klar definierten Blick auf ihre Zukunft und brauchen länger, um herauszufinden, was diese Vision beinhaltet. Gerade in jungen Jahren ist es nicht einfach, ein klares Bild von sich und seinem Leben zu haben. Um so wichtiger ist es, dass wir uns jetzt, in unserer Lebensmitte, umdrehen und unser Leben betrachten, um zu erkennen, wie sich letztlich alles fügt und unsere Zukunftsvision, wie auch immer sie aussehen mag, uns bis an diesen Punkt in unserem Leben geführt hat. Und wir können jetzt, dank unserer Lebenserfahrung, viel wirksamer die Veränderungen herbeiführen, die wir als nötig empfinden, um unsere Zukunftsvision weiterzuleben. Denn das Besondere an einer Zukunftsvision ist, dass sie sich am Besten im Hier und Jetzt lebt!

Was waren deine
Zukunftsvisionen als du
jünger warst?

Erinnerst du dich noch, wie du dir deine Zukunft, dein Leben mit 16 oder 17 vorgestellt hast? Was konntest du davon verwirklichen? Was möchtest du noch realisieren? Oder hast du an einem bestimmten Punkt in deinem Leben vielleicht eine ganz neue Vorstellung von deinem Leben bekommen?





Und wie ist es heute?

Was möchtest du verändern in deinem Leben?
Was braucht es, damit du deine Zukunftsvision
noch besser verwirklichen kannst? Oder hast
vielleicht deine frühere Lebensvision erfüllt und
hast nun eine ganz neue?

Peri, Meno und Post- Triple Trouble

Die Wechseljahre beginnen oft viel früher, als man gemeinhin annimmt. Die Hormonspiegel der Östrogene und des Progesterons nehmen bereits mit Ende dreißig/Anfang vierzig ab. Wann genau die Perimenopause, also die Wechseljahre, beginnen, ist bei jeder Frau anders und man kann es meist nur rückblickend feststellen. Wir sind auf diese Phase unseres Lebens kaum vorbereitet, denn während über Pubertät, Schwangerschaft, Geburt und Muttersein gesprochen wird, ist das Ende der fruchtbaren Jahre der Frau ein Thema, das nicht oder nur sehr wenig Teil des bewussten Frauseins ist. Deswegen schätzen wir die ersten Symptome meist falsch ein, ordnen sie anderen Ursachen zu, machen uns manchmal vielleicht sogar Sorgen, weil wir nicht ahnen, dass das plötzliche Herzrasen einem sinkenden Hormonspiegel zuzuordnen sein könnte.

Ist der Hormonspiegel soweit gesunken, dass die Menstruation nicht mehr stattfindet, sprechen wir von Menopause. Und ein Jahr nach der letzten Menstruation treten wir ein in die Postmenopause, die dann für den Rest unseres Lebens gilt. Der Zeitraum von einem Jahr ist willkürlich festgelegt worden, es kann wie immer auch hier individuelle Unterschiede geben.

Auch die Menopause kann erst rückblickend festgelegt werden.

Wir sehen, es ist alles eher vage, individuell und ich möchte behaupten: letztlich wenig erforscht. Mit dem Absinken der Hormonspiegel gehen verschiedene Symptome einher, die ganz individuell sind, nicht jede Frau hat alle Symptome, sie treten über einen Zeitraum von mehreren Jahren auf und sind nicht immer eindeutigen Ursachen zuzuordnen.

Hitzewallungen, Migräne, Gelenkschmerzen & Co

Die Symptome der Wechseljahre sind, wie schon gesagt, so vielfältig wie die Frauen, die diese Zeit durchlaufen. Manche Frauen haben gar keine Symptome, merken nur irgendwann, dass die Regel ausbleibt, andere haben sporadische oder leichte Symptome, die sie nicht weiter im Alltag und im Wohlbefinden beeinträchtigen und es gibt Frauen, die unter starken Wechseljahrsbeschwerden leiden.

Welche Symptome treffen bei dir zu?

☐

unregelmäßiger Zyklus

☐

starke Blutungen

☐

hormonelle Migräne

☐

Gewichtszunahme

☐

Gelenk- und Muskelschmerzen

☐

Herzrhythmusstörungen

☐

Verdauungsprobleme

☐

Ohrgeräusche

☐

Schwindel

☐

Hitzewallungen

☐

Schlafstörungen

☐

verringerte Libido

☐

Blasenprobleme

☐

Scheidentrockenheit

Psyche und Emotionen oder Die nächste Baustelle

Nicht nur der Körper verändert sich durch die hormonellen Schwankungen und Dysbalancen während der Wechseljahre, auch die Psyche und die Emotionen werden beeinflusst

☐

Ängste

☐

Trauer

☐

depressive Verstimmungen

☐

Wut

☐

Aggressionen

☐

Gehirnnebel

☐

Vergesslichkeit

☐

Antriebslosigkeit

☐

Nervosität

☐

innere Unruhe

☐

Sorgen

☐

verminderte Leistungsfähigkeit

☐

Stimmungsschwankungen

☐

Gereiztheit

Deine Symptome

Vielleicht hast du noch andere
Symptome, die bisher nicht aufgelistet
wurden? Notiere sie hier:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Deine Symptom - Hitlist

Welche deiner Symptome setzen dir am meisten zu und mich welchen kannst du dich arrangieren?

This image shows a vertical rectangular sheet of cream-colored paper. It features horizontal ruling lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines are thin and dark, extending across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and no other markings or text.

wertträglich

auszuhalten

Tipps und Unterstützung für körperliche Symptome

Die Tipps, die ich dir hier weitergebe, basieren auf meinen ganz persönlichen Erfahrungen, deswegen findest du in der Liste nicht alle Symptome wieder, die allgemein als Wechseljahrsbeschwerden angegeben werden, sondern nur meine persönlichen Symptome.

Sei nicht enttäuscht, wenn manchmal das, was für mich funktioniert hat, bei dir nicht den erhofften Erfolg zeigt
- ich bin sicher, dass du für das Symptom deinen Weg finden wirst, allein durch die Tatsache, dass du dich auf den Weg der Bewusstwerdung und zu deinem neuen Ich gemacht hast.

Bedenke bitte auch, dass Phytoprodukte länger brauchen, um ihre Wirksamkeit zu entfalten - generell kannst du von 4-6 Wochen ausgehen, bevor du einen merklichen Effekt spürst.
Es heißt also Geduld zu haben!



Kurze Pause

Pausen zu machen, einen Moment innezuhalten, ist wichtig um die innerer Balance wiederzufinden, sich innerlich zu sortieren und geistig und emotional zu Ruhe zu kommen. Die Lichtmeditation, die ich dir hier vorstelle ist leicht zu erlernen und du kannst sie mit ein bisschen Übung gut in deinen Alltag einbauen.

Suche dir einen ruhigen Platz, setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen.

Stelle dir nun deinen Atem als einen Strom von Licht vor, der durch deine Nase hinunter bis in deine Füße strömt. Von deinen Füßen aus begleitest du deinen Atem nun wieder nach oben: durch die Waden, die Knie, die Oberschenkel, den Bauch mit Magen, Leber, Nieren, den Solarplexus, den Brustkorb mit Lunge und Herz, dann in den Schulter-Arm- und Nackenbereich, dann über den Hinterkopf nach vorne zum Gesicht.

Begleite deinen Atemstrom auf seiner Reise, dort, wo du Widerstand spürst, z.B. im Bauch weil zu vielleicht angestrengt oder ängstlich oder gestresst bist, atmest du gezielt mehrere Male tief hin. Dein Ein- und Ausatmen löst die Spannungen und du wirst spüren, wie dein Körper sich mit jedem Atemzug mehr entspannt.

Diese Meditation dauert nur ein paar Minuten und sie schenkt dir schnell Kraft und Energie dank der Entspannung deines Körpers und deines Geistes, der nichts weiter tun muss, als sich auf den Atem zu konzentrieren.

Du findest diese Meditation auch als Audiodatei auf meiner Website

Symptome

Kommen wir nun zu den unterschiedlichen Symptomen, die im Laufe der Wechseljahre auftreten können. Wie schon gesagt, beziehen sich meine Tipps nur auf die Symptome, die ich persönlich hatte und jene Linderungsmöglichkeiten, die mir geholfen haben.

Ich beginne mit dem Herz, denn es ist unser Zentrum, unser Motor und wenn das Herz plötzlich aus dem Ruder läuft, dann ist das beängstigend. Ich war 51, als mein Herz eines Morgens plötzlich anfang verrückt zu spielen. Es raste und schlug hektisch und war nicht zur Ruhe zu bringen. Schließlich rief ich den Notruf und wurde dann ins Krankenhaus gebracht, da das Herzrasen trotz der Medikamente vom Notarzt nicht nachließ. In der Notaufnahme wurde ich von einer Kardiologin betreut, die mir einen Tipp gab, wie ich dieses Herzrasen "abstellen" konnte und es hat funktioniert!

Ich erzähle dir später davon, damit du diesen einfachen Atemtrick auch anwenden kannst.

Spätere kardiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass mein Herz völlig in Ordnung ist und es keine organischen Ursachen für diese Tachykardie gab. Das war beruhigend und wichtig, denn so konnte ich die Ursachen woanders suchen und kam schließlich darauf, dass es mit den hormonellen Schwankungen der Wechseljahre zu tun hatte. Mit der Zeit traten immer wieder Herzstolpern, erhöhter Puls und andere Herz - Symptomatiken auf, die allerdings einem Schema folgten: sie kamen immer, wenn der Östrogenspiegel rapide abfiel, also kurz vor dem Einsetzen der Periode. Später, als die Periode ausblieb, konnte ich an meinem unregelmäßigen Herzschlag ablesen, dass mein Östrogenspiegel weiter absank, bis er sich irgendwann auf seinem neuen, niedrigen Niveau eingependelt hatte. Zeitgleich hörte auch mein Herz auf, unregelmäßig zu arbeiten.



Herzstolpern

Herzstolpern, Herzrasen, Herzklopfen und ein hoher Puls sind typische Symptome der Wechseljahre, die man aber zunächst nicht unbedingt mit einem sinkenden Hormonspiegel in Verbindung bringt - gerade wenn man in einem Alter ist, in dem man die Wechseljahre noch nicht auf dem Schirm hat, wie mit Ende 30 oder Anfang 40. Wir sind es gewohnt, dass unser Herz seinen Job macht, achten nicht weiter auf dieses Organ, das zuverlässig schlägt.

Ein Herz aber, das außer Rand und Band geraten zu sein scheint, macht Angst, gerade Nachts, wenn man im Bett liegt und es laut, unregelmäßig und bedrohlich schnell in der Brust hämmert oder plötzlich stolpert, nicht mehr schlägt und dann mit schweren, fast schmerzhaften Schlägen wieder anfängt, seine Arbeit aufzunehmen.

Kennst du diese Symptome auch bei dir?

Dann findest du jetzt Tipps, wie du dein Herz unterstützen kannst, wieder in einen normalen Rhythmus zu kommen.



Dein Herztagebuch

Beginne zunächst damit, ein Tagebuch zu führen, in dem du festhältst, wann dein Herz unregelmäßig schlägt und notiere in welchem Moment deines Zyklus (wenn du ihn noch hast) du dich befindest. Du wirst sehen, dass du schnell ein Muster erkennst, wann dein Herz Kapriolen schlägt. Auch wenn du bereits einen unregelmäßigen oder gar keinen Zyklus mehr hast, wirst du doch eine gewisse Regelmäßigkeit feststellen können. Du kannst auch andere Symptome notieren, wie Brustspannen, Wassereinlagerungen, Verdauungsprobleme oder Migräneattacken, um ein Gerüst zu bauen, in das du dein Herzstolpern oder Herzrasen einfügen kannst.

Östrogene und Progesteron sind nicht nur die weiblichen Sexualhormone, sie sind als Botenstoffe auch an vielen anderen physiologischen Vorgängen beteiligt. Das zentrale Nervensystem, das u.a. die Verdauung und den Herzschlag reguliert, ist durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren oft irritiert so dass sich eine hormonelle Dysbalance auch auf Körperfunktionen auswirken kann, die man in einem ersten Moment nicht direkt mit den Wechseljahren in Verbindung bringt.

Ärztlich abklären lassen solltest du im Zweifelsfall u.a. diese eventuellen Krankheitsbilder: Herzkrankheit, Schilddrüsenüberfunktion, Infekt mit Fieber, starker Eisenmangel



Was hilft bei Herzstolpern, erhöhtem Puls und Herzrasen?

Wenn keine Erkrankung vorliegt und wir die Symptome auf die hormonellen Schwankungen der Wechseljahre zurückführen können, dann gibt es einiges, das wir tun können, um sie zu lindern.

Das Herz als Muskel können wir unterstützen, indem wir auf ausreichend **Magnesium** achten, das entspannend auf Muskeln wirkt.

Kalium unterstützt die elektrische Aktivität des Herzens und steuert die Muskelkontraktion.

Bei mir hat die **Kombination von Kalium und Magnesium Bisglycinat** besonders geholfen

Weißdorn als Tee oder Urtinktur entspannt die Gefäße und verhindert so u.a. Bluthochdruck, der das Herz auf lange Sicht schädigt..

Grundsätzlich bietet eine ausgewogenen Ernährung eine Grundversorgung der Mineralien Magnesium und Kalium. Viel Magnesium finden wir u.a. in Walnüssen, Mandeln, Vollkornprodukten und dunkler Schokolade.

Besonders kaliumhaltige Lebensmittel sind u.a. Bananen, Kartoffeln, Avocado, Tomaten, Spinat und getrocknete Aprikosen.

Hast du das Gefühl, dass dir dennoch diese Mineralien fehlen, kannst du sie supplementieren. Ein Bluttest kann Aufschluss darüber geben, ob und welche Mineralien fehlen, damit es nicht zu einer Überdosierung durch Nahrungsergänzungsmittel kommt, die zu ähnlichen Symptomen wie ein Mangel führen kann.



An dieser Stelle verweise ich gerne auf das Buch von Maria Lohmann "Natürliche Medizin für Frauen" und auf ihre Tipps zum Thema nervöse Herzbeschwerden, Seite 129.

Das Rezept für den Tee bei Herzunruhe ist:

50gr Herzgespannkraut
30 gr Johanniskraut
20gr Frauenmantelkraut

Von dieser Mischung einen Teelöffel in 125 ml kochendes Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen und dann abgießen. Die Autorin empfiehlt, eine Tasse morgens und eine Tasse abends zu trinken.

Alle genannten Ratschläge sind auf einen längeren Zeitraum ausgelegt, denn sie wirken nicht wie eine Kopfschmerztablette innerhalb kurzer Zeit. Es geht vielmehr um einen bewussten Umgang mit dem Körper und darum, ihn zu begleiten in dieser Umbauphase des Lebens.

Der Tipp der Kardiologin

Der Trick, den die Kardiologin mir im Krankenhaus sagte, um ein Herz, das Kapriolen schlägt und plötzlich aus dem Rhythmus kommt, stolpert oder rast, wieder in die Ruhe zu bekommen ist das

Valsalva Manöver

Hierbei atmest du kräftig aus, während du dir bei geschlossenem Mund die Nase zuhältst.

Dabei spannst du sowohl die Atemmuskulatur als auch die Bauchmuskulatur an. So erhöht sich der Luftdruck in den Luftwegen durch Verschließen der Atemwege und Anspannung der Bauchmuskulatur - du versuchst also, mit geschlossener Nase und geschlossenem Mund auszuatmen. Das wiederholst du mehrmals solange, bis sich der Herzschlag wieder normalisiert hat. Es kann einige Minuten dauern.

Es ist so als wenn du bei Schnupfen oder im Flugzeug versuchst, den Druck in deinen Ohren auszugleichen.

Hitzewallungen, Puls und Blutdruck

Hitzewallungen lösen nicht nur Hitze- und Schweißausbrüche aus, sie erhöhen punktuell auch Puls und Blutdruck. Beides normalisiert sich wieder, nachdem die Hitzewallung vorbei ist.

Für Frauen, die unter häufigen und starken Hitzewallungen leiden, kann das sehr unangenehm werden, auch gerade in der Nacht, da der Schlaf darunter leidet.

Hitzewallungen sind einer der Hauptgründe für schlechten Schlaf in den Wechseljahren - einer anstrengenden Zeit, in der guter Schlaf so wichtig ist, um ausreichend Energie für den Tag zu haben.

Bei Hitzewallungen gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie zu lindern.

Salbei, sowohl als Tee als auch als Urtinktur in Kombination mit Traubensilberkerze lindert die Schweißausbrüche.

Traubensilberkerze interagiert positiv mit Serotonin und Dopamin im Gehirn und fördert so Entspannung und Schlaf.

Die Kombination von Magnesium Bisglycinat und Taurin wirkt sich positiv sowohl auf den Schlaf, als auch auf die Hitzewallungen aus.

An dieser Stelle empfehle ich das Buch "Hormone im Lot" von Lara Briden, die auf den Seiten 189 - 198 diese Tipps gibt und auch die Wirkung der Traubensilberkerze ausführlich erklärt.

Blutdruck - Zu hoch? Zu niedrig?

Je älter wir Frauen werden, desto mehr steigt das Risiko für erhöhten Blutdruck. Besonders während und nach den Wechseljahren kann der Blutdruck steigen, denn die gefäßschützende Wirkung des Östrogens sinkt zusammen mit dem fallenden Östrogenspiegel und auch die blutdrucksenkende Wirkung dieser weiblichen Sexualhormone lässt nach.

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck schadet dem Herz und dem gesamten Herz-Kreislaufsystem.

Es ist also sinnvoll, den Blutdruck zu beobachten und die Gefäße in ihrer Elastizität und Gesundheit zu unterstützen.

Ein erster Schritt ist es, den **Blutdruck regelmässig zu messen**, entweder mit einem eigenen Blutdruckmessgerät oder beim Arzt.

Weißdorn als Tee oder als Urtinktur eingenommen entspannt die Gefäße und verhindert so, dass sie zu eng werden und den Blutdruck in die Höhe treiben.

Granatapfel und rote Beete senken nachweislich den Blutdruck, es wird empfohlen, 2 Gläser rote Beetesaft/Tag oder ½ Glas Granatapfelsaft/Tag zu trinken.

Dank Bewegung und gesunder Ernährung können wir viel für die Gesundheit unseres Herzkreislaufsystems tun. Ich komme in separaten Kapiteln später noch auf die Wichtigkeit von Sport und gesunder Ernährung 50+ zu sprechen.



Zeit für eine kurze Pause

Nachdem wir uns nun ausführlich mit dem Herz als Muskel beschäftigt haben, ist es an der Zeit, unser Herz als den Ort unseres inneren Friedens und unserer Lebenskraft wahrzunehmen und wertzuschätzen.

Folge mir in deine Herzmeditation, zu Beginn mag es vielleicht ein wenig Übung erfordern, aber wenn du diesen Meditationsweg einmal verinnerlicht hast, dann ist er eine wunderbare Möglichkeit der entspannten Selbstwahrnehmung und Wertschätzung.

Du kannst auch diese Meditation als Audio auf meiner Webseite anhören

Deine Herzmeditation

Suche dir einen ruhigen Ort und eine bequeme Körperstellung, du kannst sitzen oder liegen, ganz wie es für dich angenehm ist. Wenn du sitzt, achte darauf, dass dein Füße nebeneinander auf dem Boden stehen.

Beginne nun, dich auf deinen Atem zu konzentrieren:

Atme 4 Sek ein und wenn du kannst, 6 Sek aus.

Halte immer einen Moment inne zwischen jedem Ein- und Ausatmen.

Du merkst, wie dein Herzschlag gleichmäßiger und langsamer wird, hör auf dieses gleichmäßige und langsame Schlagen, freu dich über diesen Lebensquell in dir.

Versuche, dein Herz zu visualisieren. Das Bild, das dabei entsteht, kann alles sein: ein anatomisches Herz, eine goldene Kugel, ein Kolibri oder ein geliebter Mensch - es ist dein ganz persönliches Bild von deinem Herzen.

Gefällt es dir oder möchtest du es verändern?

Vielleicht möchtest du dein Herz umarmen, vielleicht möchtest du mit ihm in einen Dialog treten - vielleicht hat dein Herz eine Botschaft für dich?

Du kannst auch einfach nur dein Herz betrachten, dich an ihm freuen, ihm danken, dass es da ist, funktioniert und Leben schenkt.

Wenn es sich für dich richtig anfühlt, verabschiede dich von deinem visualisierten Herzen, atme dreimal bewusst ein und aus und kehre behutsam in dein Hier und Jetzt zurück.

Deine Herzmeditation

Wie geht es dir nach deiner Meditation?

[illegible]

Hormonelle Migräne und der Tag ist gelaufen!

Der schwankende Hormonspiegel während der Wechseljahre kann auch zu dem unangenehmen Phänomen der hormonellen Migräne führen.

Ehrlicherweise muss man aber wohl sagen, dass viele Frauen diesen unangenehmen Kopfschmerz schon lange vor den Wechseljahren kennenlernen. Er tritt meist jeden Monat kurz vor Eintreten der Periode auf und verschwindet dann mit Einsetzen der Blutung, wenn der Östrogenspiegel absinkt. Die absolute Konzentration des Östrogens scheint dabei nicht so wichtig zu sein wie die Geschwindigkeit, mit der dieser Spiegel absinkt, welche die Migräne hervorruft.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass Östrogen an der Verarbeitung von Schmerzreizen im Gehirn beteiligt ist, warum aber einige Frauen unter dieser Art von Migräne leiden und andere nicht, ist bisher nicht geklärt.

Während der Wechseljahre kann diese Art der Migräne auch in anderen Momenten des Zyklus auftreten, denn das Hormonchaos hilft nicht unbedingt dabei, Regelmäßigkeiten einzuhalten! Manchmal dauert die Migräne ein paar Stunde, manchmal mehrere Tage, immer aber ist sie lähmend und nimmt viel Lebensqualität. generell helfen die gängigen Schmerzmittel nicht oder nur sehr wenig, manchmal hilft Bewegung, manchmal Liegen. manchmal hilft gar nichts.

Später in der Postmenopause, wenn die Hormone sich weitgehend eingependelt haben, verschwindet die hormonelle Migräne glücklicherweise meist.



Hormonelle Migräne - was hilft?

Wie bereits gesagt, helfen die gängigen Schmerzmittel bei hormoneller Migräne nur bedingt.

Was können wir tun, um uns Linderung zu verschaffen?

Die üblichen Hinweise zur Migräneprävention wie bestimmte Lebensmittel zu vermeiden, zu meditieren und allgemein den Stress zu reduzieren greifen meiner Erfahrung bei der hormonellen Migräne nicht, du solltest vielleicht unkonventionelle Wege suchen, die dir Erleichterung verschaffen. Was hast du bisher probiert, um besser mit der hormonellen Migräne zurecht zu kommen?



Hormonelle Migräne - was hat mir geholfen?

Ich habe stark unter hormoneller Migräne gelitten. Sie begann in den Wechseljahren eine Woche vor Einsetzen der Periode und dauerte meist bis zum zweiten Tag der Periode an. Neben dem Kopfschmerz hatte ich auch mit Übelkeit zu kämpfen. Ich habe kein Wundermittel gegen diese Art der Migräne gefunden, aber einige Möglichkeiten, sie so erträglich zu machen, dass ich wenigstens den Mindestanforderungen meines Alltags gewachsen war.

Ich habe gute Erfahrung sowohl mit homöopathischen Produkten als auch phytotherapeutischen Mitteln gemacht.

Die Einnahme von **Traubensilberkerze** kann lindernd wirken, da sie, wie schon im Zusammenhang mit Hitzewallungen und Schlafmangel erwähnt, positiv mit Serotonin und Dopamin im Gehirn interagiert und so Entspannung fördert.

Das **Mutterkraut** ist altbekannt als Heilpflanze und in der Volksheilkunde als Migränemittel bekannt. Der Inhaltsstoff Parthenolid des Mutterkrauts wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und antimikrobiell. Mutterkraut kann vor allem vorbeugend wirken, man kann es als Tee mit vorbeugender Wirkung zu sich nehmen oder aber, wenn die Migräne sich ankündigt als konzentrierte Tropfen der Urtinktur. Der handelsübliche Name des Produktes ist **Nemagran**.

Zu Beginn Wechseljahre half bei mir Nemagran, später dann wirkte für mich das homöopathische Mittel **Petasites**, besser, es wird aus der **Pestwurz** gewonnen. Pestwurz hat eine krampflösende, schmerzstillende und spasmolytische Wirkung.

Es lohnt sich, die Linderungsmöglichkeiten zu variieren, nicht alles hilft ewig und gerade in den Wechseljahren, die sich über einen langen Zeitraum hinweg ziehen, verändern sich die Bedürfnisse des Körpers und entsprechend auch die Möglichkeiten der Symptomlinderungen!

Hormonelle Migräne - Hilfe dank Akupressur

Während der Migräneattacke hilft es, mit einem Finger Druck auf den Akupressurpunkt LG-24 des Du-Mai Meridians auszuüben, es ist überraschend, wie erleichternd sich das auf die Migräne auswirkt.



Natürlich ist es nicht so praktisch, den ganzen Tag mit einem Finger auf der Stirn durch die Gegend zu laufen! Aber dennoch helfen die Minuten Erleichterung dieser Akupressur sehr!

Der Punkt LG 24 befindet sich etwa einen Daumenbreit über dem Haaransatz der Stirn, mittig, als würde man die Linie der Nase in Richtung Haaransatz fortführen. Der Du-Mai Meridian beginnt am Ende des Steißbeins, verläuft in der Mitte des Rückens über Nacken, Schädel und Nasenwurzel bis zum Lippenbändchen der Oberlippe.

LG-24 hilft unter anderem bei Kopfschmerzen, Migräne, Erkältung, Krämpfen, Schwindelanfällen, Übelkeit, Sehstörungen, Traurigkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten, Kummer und Sorgen.

Der Du-Mai Meridian verbindet alle Yang-Leitbahnen, das Genital und den Kopf, was uns zum Zusammenhang von Östrogen und Serotonin bringt, auf den ich gleich zu sprechen komme.

Hormonelle Migräne - Östrogene und Serotonin

Die Östrogene beeinflussen auch die Konzentration des Neurotransmitters Serotonin im Körper. Ist der Östrogenspiegel niedrig, dann sinkt auch die Serotoninkonzentration ab.

Serotonin ist an vielen Prozessen im Gehirn beteiligt, unter anderem überträgt es als Botenstoff Nervensignale, stellt Blutgefäße enger oder weiter und wirkt schmerzhemmend. Die Migränerforschung hat festgestellt, dass sich während einer Migräneattacke mehr Serotonin im Blutkreislauf befindet als normalerweise. Der Körper reagiert also auf den Schmerz mit einer Erhöhung des Serotoninspiegels, um ihn zu lindern. Wurde Betroffenen während einer Migräneattacke Serotonin gespritzt, so kam es zu einer Unterdrückung des Migränekopfschmerzes.

Das Gute ist, dass unser Körper selbst Serotonin produziert und wir dessen Produktion über Bewegung und Ernährung erhöhen können.

Serotonin wird aus der essenziellen Aminosäure L-Tryptophan im Gehirn hergestellt, die wir u.a. über Lebensmittel wie Nüsse, Käse, Eier, Rind, Huhn und Schwein aufnehmen können.

Unterstützend für die Serotoninproduktion wirken unter anderem Vitamin D, Kohlenhydrate, Omega-3 Fettsäuren, Vitamin B3 und B6 und Magnesium.

Eier enthalten neben Serotonin auch Vitamin D und Vitamin B6.

Die Aktivierung von Serotonin findet hauptsächlich durch die Sonne und ihre UV-Strahlen statt, deswegen ist Bewegung an der frischen Luft und nicht in geschlossenen Räumen wie Fitnessstudio oder Sporthalle von Vorteil.

Gelenk- und Muskelschmerzen

Ein häufig unterschätztes Symptom der Wechseljahre sind die mehr oder weniger starken Gelenk- und Muskelschmerzen, die meist schubweise über Tage, Wochen oder Monate auftreten können und je nach ihrer Schwere sehr lebens einschränkend sein können.

In den verschiedenen Ratgebern zu den Wechseljahren findet man wenig Hilfe, das Internet ist auf diese Frage ergiebiger.

Die Gelenk- und Muskelschmerzen in den Wechseljahren werden durch den sinkenden Östrogenspiegel ausgelöst und da dies nicht in einer gleichmäßigen Kurve passiert, sondern er eher schubweise sinkt, treten auch diese Beschwerden schubweise auf.

Die Östrogene sind in diesem Fall wichtig für die Gelenkflüssigkeit, sind wenig Östrogene vorhanden, wird auch die Gelenkflüssigkeit davon beeinflusst. Auch das Bindegewebe, Muskeln, Knochen und Haut sind vom "Austrocknen" bedroht, wenn der Östrogenspiegel sinkt..

Ärztlich abklären lassen solltest du auf jeden Fall zunächst, ob eine Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie oder Gicht vorliegt.

Auch Lebensmittelintoleranzen sollten ausgeschlossen werden.

Gelenkschmerzen bei mir...

Ich hatte schubweise mit starken Gelenk und Muskelschmerzen zu kämpfen. Sie kamen meist überraschend und dauerten 6-8 Wochen, manchmal aber auch länger. Meistens waren die Fingergelenke, Ellbogen, Hüfte und Knie betroffen und wahlweise der rechte oder linke Oberschenkelmuskel. Greifen, halten und gehen wurde dann schwierig, von Sport ganz zu schweigen.

Ich habe vieles versucht und das, was bei mir gut geholfen hat, war, dass ich über längere Zeiträume keinen Industriezucker gegessen habe, spazieren gegangen bin und begonnen habe, marines Kollagen zu nehmen.

Ich konnte auch in diesem Fall irgendwann eine gewisse Regelmäßigkeit erkennen: immer wenn mein Körper die Hormonproduktion der Östrogene massiv herunterschraubte kamen die Schübe. Nachdem die Hormone sich auf dem neuen, niedrigen Level eingependelt hatten, sind die Schmerzschübe immer weniger geworden und schließlich verschwunden.

Ich merke aber, dass meine Gelenke durch die Arthritis ähnlichen gelitten haben, sie sind anfälliger geworden und nicht mehr so belastbar.

Ich nehme weiterhin Kollagen und habe meine Sport- und Bewegungsroutine gelenkschonender gestaltet, statt Joggen fahre ich nun Fahrrad, gehe spazieren und ich mache Krafttraining, um die Muskeln zu stärken und damit u.a. die Gelenke im Alltag zu schonen.

Welche Gelenke oder
Muskeln schmerzen bei
dir?

Kannst du ein Muster erkennen? Treten die
Schmerzen z.B. immer an bestimmten Tagen des
Zyklus auf (wenn du ihn noch hast) oder nachdem
du etwas bestimmtes gegessen hast oder zusammen
mit anderen Wechseljahrsbeschwerden?

Was hilft bei Gelenk- und Muskelschmerzen?

Östrogene wirken u.a. entzündungshemmend und durchblutend, daher ist es wichtig, dass du bei einem sinkenden Östrogenspiegel auf andere Art und Weise dafür sorgst, dass deine Gelenke und Muskeln durchblutet werden und die Gelenk-flüssigkeit ausreichend ausgetauscht werden kann.

Die Einnahme von Fischkollagen kann helfen, denn es enthält den Kollagentyp I, der in Haut, Haaren, Knochen, Bindegewebe Muskeln und Gelenken gebraucht wird.

Bei mir hat streckenweise Rotklee als Phytoöstrogen gut geholfen, gerade zu Beginn der Wechseljahre, als ich mit dem Rotklee eine gewisse Östrogenaktivität aufrechterhalten konnte. Später, als der Östrogenspiegel zu niedrig wurde, half der Rotklee nicht mehr.

Es ist hilfreich, sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, regelmäßig zu bewegen, denn so werden Muskeln und Gelenke durchblutet und möglichst geschmeidig gehalten. Jede Form von sanfter Gymnastik oder Yoga, auch Radfahren oder Schwimmen, ebenso wie Spaziergänge unterstützen den Körper.

Ein lohnenswertes Buch zum Thema Bewegung ist das von Dr. Müller-Wohlfahrt, "Bewegung. Das Lebenselixier für unsere Gesundheit, Insel

Eine antientzündliche Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Samen, Nüssen und Omega-3 Fettsäuren, wenig Zucker, Alkohol und industriell hergestellten Nahrungsmitteln hilft zusätzlich.

Einen guten Einstieg in diese Form der Ernährung bietet z.B. das Buch "Unsere 100 besten antientzündlichen Rezepte", Die Ernährungsdocs, ZS Verlag



Blasenentzündung

Blasenentzündungen können in den Wechseljahren und später dann auch in der Postmenopause auf Grund des **Östrogenmangels** vermehrt auftreten. Durch die hormonellen Umstellungen verändert sich das Scheidenmilieu und Bakterien können leichter über die Harnwege in die Blase gelangen und dort Infekte hervorrufen. Tritt eine Blasenentzündung sporadisch auf, kann man sicher darüber nachdenken, ein Antibiotikum zu nehmen. Treten Blasenentzündungen aber häufig auf, dann ist die ständige Einnahme von Antibiotika zu überdenken, denn abgesehen davon, dass Bakterien resistent werden, schadet man auch Scheiden- und Darmflora ungemein mit der ständigen Gabe von Antibiotika. Die gesunde Scheidenflora kann verhindern, dass sich Bakterien ihren Weg in die Harnröhre suchen. Eine gesunde Darmflora bedeutet ein gesundes Immunsystem und wie wir inzwischen wissen, befinden sich 80% des Immunsystems im Darm. Da der Darm auch mit dem Gehirn verbunden ist, ist seine Gesundheit äußerst wichtig.

Man sollte am Besten natürliche Alternativen finden, um eine Blasenentzündung zu vermeiden oder, wenn sie schon da ist, sie zu lindern.

Als ersten Tipp für dich habe ich mal wieder das **Tagebuch**: durch regelmäßiges Notieren von Gegebenheiten, Stress, Emotionen, Umständen und der Ernährung in Zusammenhang mit einer Blasenentzündung, kannst du Muster erkennen, die dir helfen können, zu verstehen, warum die Blasenentzündungen immer wieder kommen und dann versuchen, die Ursachen zu vermeiden.

Blasenentzündung - Wie ist es bei dir?

Kennst du Blasenentzündungen bei dir schon? Oder ist es vielleicht jetzt in den Wechseljahren oder der Postmenopause, das erste Mal, dass du eine Blasenentzündung hast? Versuche, dich zu erinnern, was war vor 48/72 Stunden (solange braucht eine Blasentzündung um sich zu manifestieren) in deinem Leben los, was die akute Entzündung hervorgerufen haben könnte?

Ursachen für eine Blasentzündung sind meistens Darmbakterien (in seltenen Fällen auch Viren oder Pilze), die über die Harnröhre in die Blase gelangen. Das kann z.B. bei der Intimhygiene passieren oder auch beim Sex.

Eine Blasentzündung entsteht letztendlich immer aus einer Kombination verschiedener Faktoren, wie zum Beispiel: Bakterien + geschwächtes Immunsystem + Kälte + emotionaler Stress.

Welche Umstände könnten bei dir der Auslöser gewesen sein?

Blasenentzündung - Prävention

Als präventive Maßnahme, um Blasenentzündungen so weit wie möglich zu verhindern, kannst du auf verschiedenen Heilpflanzen und andere natürliche Mittel zurückgreifen.

Zunächst solltest du darauf achten, dass die Darmbakterien gar nicht erst in die Harnröhre gelangen.

Regelmäßig **Cranberrysaft** zu trinken, hilft, denn Cranberrys enthalten Stoffe, die die Besiedlung der Blasenschleimhaut durch Krankheitserreger erschweren: Dieses Heilmittel der nordamerikanischen Volksmedizin wird schon seit Jahrhunderten bei Harnwegsinfekten geschätzt, allerdings hat Europa diese Heilwirkung erst seit wenigen Jahrzehnten entdeckt. Der Extrakt von Cranberries hilft vor allem bei der Prävention, bei einer akuten Blasenentzündung hilft er auch, ist aber nicht so durchschlagend im Erfolg.

Der **Zucker D-Mannose** erschwert es den Bakterien ebenfalls, sich an der Blasenschleimhaut anzusiedeln und kann Harnwegsinfekten vorbeugen. D-Mannose hilft auch bei akuter Blasenentzündung und beschleunigt das Abklingen. Auch D-Mannose ist erst seit relativ kurzer Zeit in Europa verfügbar.

Eine Schlüsselrolle bei Blasenentzündung spielt eine **antientzündliche Ernährung**, die eine gesunde Darmflora fördert.

Achte darauf, nach dem Sex auf die Toilette zu gehen und wasserzulassen, um so eventuelle Bakterien, gleich wieder auszuspülen.

Blasenentzündung - was hilft in der akuten Phase als Alternative zu Antibiotika?

Ist die Blasenentzündung da, dann möchte man eigentlich nur, dass sie so schnell wie möglich wieder verschwindet. Um das zu erreichen, müssen die Bakterien aus der Blase gespült werden, also solltest du reichlich trinken! 3 Liter Wasser am Tag, regelmäßig über den Tag verteilt getrunken, dürfen es gerne sein.

Blasentees enthalten Kräuter mit desinfizierender und antibakterieller Wirkung und unterstützen die Heilung zusätzlich.

Hast du dich entschieden, **D-Mannose** zu nehmen, dann achte auf die Hinweise zur Einnahme, denn wenn du zusammen mit D-Mannose zu viel trinkst, riskierst du, dass der Zucker ebenfalls aus der Blase gespült wird und seine Wirkung nicht entfalten kann.

Eine **Wärmflasche** auf dem Unterleib hilft bei der Durchblutung und unterstützt das Immunsystem. Grundsätzlich solltest du immer darauf achten, warme Füße zu haben, denn sind sie kalt, wird reflektorisch auch der Unterleib kalt.

Eine Blasenentzündung ist nicht zu unterschätzen, hast du starke Beschwerden, eventuell auch Fieber, dann solltest du auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

Ohrgeräusche und Schwindel-unterschätzte Symptome der Wechseljahre

Auf einmal ist es da, ein leises Klingeln oder Summen im Ohr - meist nur in einem, manchmal auch in beiden Ohren.

Ohrgeräusche sind eines der Symptome in den Wechseljahren, die wenig bekannt sind und zu denen es auch keine hilfreichen Studien gibt. Offensichtlich kann aber der stark sinkende Hormonspiegel Ohrgeräusche auslösen. Hat sich der Hormonspiegel eingependelt, verschwinden diese Geräusche meist wieder. Da die Hormone während der Wechseljahre andauernd stark schwanken, können Ohrgeräusche in dieser Zeit kommen und gehen, um dann irgendwann ganz aufzuhören.

Schwindel während der Wechseljahre kann ebenfalls durch Östrogenmangel oder Überschuss ausgelöst werden, denn wie schon öfter gesagt, sind die Östrogene als Botenstoffe an vielen Körperfunktionen beteiligt und hat einen schützenden Effekt auf unser Nervensystem und das Innenohr, welches für unser Gleichgewicht verantwortlich ist. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, kann dies das Gleichgewichtssystem beeinträchtigen.

Auch kann hoher oder niedriger Blutdruck Schwindel auslösen, ebenso wie Stress oder psychische Belastungen. Auch Hitzewallungen und damit einhergehendes Herzrasen kann Schwindelgefühle hervorrufen.

Beides sind unterschätzte Symptome der Wechseljahre, welche die Lebensqualität deutlich verringern können.

Auf einmal klingelte es in meinem Ohr...

Es begann ganz plötzlich, abends auf dem Sofa beim Fernsehen: irgendetwas klingelte. Ich habe den Fernseher leise gestellt, das Klingeln blieb. Ich bin im Haus auf die Suche nach der Ursache gegangen, das Klingeln blieb. Ich bin nach draußen gegangen, um zu sehen, ob es aus dem Garten kam, aber das Klingeln blieb in meinem Ohr.

Wo ich war, da war das Klingeln.

Nachts begleitete es mich ebenso wie tagsüber.

Glücklicherweise war es ein leises Klingeln und keine Trompeten!

Ehrlicherweise habe ich mich nicht aktiv um Linderung dieses Klingelns bemüht, nachdem ich erfahren hatte, dass es durchaus mit den Wechseljahren zusammenhängen könnte. Ich hatte zu der Zeit andere Symptome, die mich mehr beschäftigten.

Heute ist es weg - es ist irgendwann verschwunden, ich weiß gar nicht mehr genau wann. Insgesamt hat es mich ungefähr 1 ½ Jahre begleitet.

Den Schwindel kenne ich im Zusammenhang mit der hormonellen Migräne, denn dann konnte ich den Kopf nur sehr langsam drehen und auch generell schnelle Bewegungen lösten Schwindel aus. Der verschwand allerdings immer gemeinsam mit der hormonellen Migräne.

Ohrklingeln und Schwindel sind rückblickend verschwunden, als sich die Hormone auf ihrem niedrigen Level eingerichtet hatten und keine Schwankungen mehr vorkamen.



Ohrgeräusche und Schwindel - kennst du diese Symptome bei dir?

Kannst du das Auftreten dieser Symptome zeitlich eingrenzen?

Hast du Linderungsmöglichkeiten gefunden?



Ohrgeräusche und Schwindel - Was helfen kann

Ein Patentrezept, um diese wechsellahrsbedingten Symptome zu lindern, gibt es wohl nicht. Helfen können Entspannungsübungen, Bewegung, den Blutdruck unter Kontrolle zu halten und den Kreislauf zu stärken.

Wie immer ist mein Tipp bei diesen schwer greifbaren Symptomen, ein Tagebuch zu führen, um zu erkennen, ob es bestimmte Muster gibt:

Tritt das Ohrengeräusch verstärkt auf, wenn du gestresst bist? Vielleicht durch bestimmte Situationen oder Menschen?
oder

Kannst du eine Verbindung zu deinem Blutdruck herstellen? Vielleicht beeinflussen Hitzewallungen und der damit erhöhte Puls und eventuelle Blutdruckschwankungen das Ohrgeräusch?

Dasselbe gilt auch für den Schwindel:
Versuche, Muster zu erkennen.

Bei mir hing der Schwindel - wie gesagt - stark mit der hormonellen Migräne zusammen. Immer wenn sie am Schlimmsten war, kam auch der Schwindel, beim Kopfdrehen oder bücken. War die Migräne weg, verschwand auch der Schwindel.

Atemübung

Eine zielgerichtete Atmung kann helfen, den Körper zu entspannen.

Setze dich gerade auf einen Stuhl, so dass dein Zwerchfell frei arbeiten kann. Deine Beine sollten parallel nebeneinander stehen. Suche dir einen Punkt, auf den du deinen Blick fokussieren kannst oder schließe die Augen.

Beginne nun 5 Sekunden lang einzuatmen, wobei du den Atem in den Bauch strömen lässt, damit füllst du die untere Lunge. Dann atmest du dieselbe Zeit, 5 Sekunden, aus. Während du den Bauch dabei wieder einziehst, merkst du, wie das Zwerchfell von unten gegen die Lungen drückt und die Luft über die Atemwege entweicht.

Du kannst diesen Atemzyklus so oft wiederholen, wie du magst, du wirst merken, wie dein Körper sich entspannt.

Auch wenn es sich in erster Linie um eine Atemübung handelt, ist es auch eine Art Meditation, denn durch das Fokussieren auf den Atemrhythmus, lässt du deine Gedanken ziehen, deine Emotionen kommen zur Ruhe und du bist ganz bei dir und deinem Atem. Mit ein wenig Übung kannst du die Phase des Ausatmens ein paar Sekunden länger machen als die des Einatmens, z.B. atmest du 5 Sek ein und 7 Sek aus. Das beruhigt dein Herz und Nervensystem.

Weitere Atemübungen findest du im Buch
"Breath. Atem. Neues Wissen über die
vergessene Kunst des Atmens" von James
Nestor, ABP Verlag



Der Vagusnerv

Abgesehen von dem Einfluss der Östrogene auf den Gleichgewichtssinn und somit auf eventuelle Schwindelgefühle, gibt es noch eine weitere Ursache, die selten bedacht wird, sowohl bei Ohrgeräuschen als auch bei Schwindel:

Der Vagusnerv

Dieser Nerv, der aus ungefähr 100.000 Nervenfasern besteht, reicht vom Hirnstamm bis in den Bauchraum und verzweigt sich auf diesem Weg hin zu den verschiedenen Organen wie Herz, Lunge, Magen, Darm usw. Er ist Teil des parasympathischen Nervensystems, das den Körper beruhigt und entspannt.

Ist der Vagusnerv durch eine erhöhte Aktivität gereizt, die ausgelöst wird durch Stress, Schlafmangel, wenig Bewegung und eine Ernährung, die sich überwiegend aus industriell hergestellten Nahrungsmitteln, Alkohol und anderen schädlichen Substanzen zusammensetzt, dann kann er bei den verschiedenen Organen, die er mit seinen Nervenfasern erreicht, Fehlfunktionen auslösen.

Dazu gehören unter anderem Herzrasen, Schwindel, flache Atmung und entsprechende mangelhafte Versorgung des Körpers mit Sauerstoff, Hitzewallungen und erhöhter Blutdruck.

Und diese Symptome kommen dir doch sicher aus den Wechseljahren und diesem Workbook bekannt vor, oder?

Ich möchte nicht falsch verstanden werden:

Wechseljahre sind Wechseljahre und Vagusnerv ist Vagusnerv - und doch kann eine zielgerichtete Entspannung des Vagusnervs für einige Symptome Erleichterung schaffen. Denn Schlafmangel, Stress usw. können aus verschiedenen Gründen Teil der Wechseljahre sein und entsprechend den Vagusnerv reizen. Womit wir einen double trouble hätten: Wechseljahrssymptome plus gereizten Vagusnerv, der die Symptome der Wechseljahre verdoppelt.

Eine einfache Entspannungsübung

Diese Entspannungsübung für das autonome Nervensystem und somit auch für den Vagusnerv kannst du leicht in deinen Tagesablauf einbauen, sie ist einfach und kann überall gemacht werden:

Lege dich auf den Rücken oder setze dich auf einen bequemen Stuhl.

Verschranke die Finger ineinander und lege sie hinter den Kopf.

Ohne den Kopf zu bewegen siehst du nun nach rechts - es bewegt sich nur dein Auge, soweit wie es geht, es sollte nicht unangenehm sein, denn du solltest diesen Seitenblick einige Sekunden halten.

Nach einiger Zeit - das ist individuell sehr unterschiedlich, manchmal sind es wenige Sekunden, manchmal 30 oder auch 60 Sekunden - spürst du, dass du gähnen oder seufzen musst.

Nun richtest du die Augen wieder geradeaus und bewegst die Augen dann nach links. Wie zuvor hältst du den Seitenblick solange, bis du gähnen oder seufzen musst.

Dein autonomes Nervensystem entspannt sich!

Wenn du mehr über diese und weitere Übungen lesen möchtest, empfehle ich das Buch "Der Selbstheilungsnerv" von Stanley Rosenberg, VAK



Rätselhafte Gewichtszunahme über Nacht...

Plötzlich nimmst du zu, jeden Tag ein bisschen mehr und es scheint als verlagere sich dein Körperfett rund um die Körpermitte - und das in völliger Autonomie und gefühlt unabhängig davon, ob du dich gesund ernährst und Sport machst oder dich überwiegend von Chips, Schokolade und Tiefkühlpizza ernährst und dein Sofa dein Gym ist.

Was ich sagen will, ist, dass diese Verschiebung der Fettmasse an deinem Körper irgendwie einfach passiert!

Vielleicht kommt noch hinzu dass du das, was du bisher immer gegessen hast, nicht mehr verträgst. Dein Bauch bläht sich auf oder du bekommst Verstopfungen oder Durchfall, Völlegefühl, Blähungen oder Magenschmerzen treten auf. Zunächst denkst du vielleicht an eine Lebensmittelunverträglichkeit oder suchst nach anderen Gründen, ein hartnäckiger Magen-Darm-Infekt oder Stress vielleicht?

Aber nichts von all dem trifft zu, wie du nach einiger Zeit und vielleicht auch Arztbesuchen feststellst.

Die Ursache liegt in den Wechseljahren - mal wieder-, denn die Östrogene sind auch an einer guten Verdauung beteiligt. Durch einen sinkenden Östrogenspiegel lässt die Darmbewegung nach, was zu Verstopfung und anderen Symptomen führen kann. Grundsätzlich verschiebt sich die Hormongewichtung: von Östrogenen und Wachstumshormonen, die fettmobilisierend wirken, hin zu Hormonen wie Insulin und Kortisol, die hingegen fettansammelnd wirken. Kortisol ist unser Stresshormon. Wenn wir unter Stress leiden, dann nimmt die Kortisolproduktion zu und mehr Fett wird gesammelt und festgehalten. In der Bauchregion finden sich Fettzellen, die vermehrt Kortisolrezeptoren haben und deswegen entsteht u.a. der typische Hormonbauch in der Lebensmitte.

Völlegefühl, Blähbauch und andere Verdauungsprobleme...

Das Thema Verdauung wird nicht unbedingt mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht, dabei ist es ein häufiges Symptom in dieser Zeit. Denn, wie gesagt, sind die Östrogene und auch Progesteron maßgeblich an der Verdauung beteiligt. Es ist vor allem ihr Verhältnis zueinander, das ausschlaggebend ist. Vielleicht kennst du Verdauungsprobleme in Zusammenhang mit deiner Periode? Auch da kann es durch die hormonellen Veränderungen rund um das Einsetzen der Regel zu Durchfall oder Verstopfung kommen.

Nun kannst du dir vorstellen, dass in dem hormonellen Ungleichgewicht der Wechseljahre die Verdauung entsprechend leidet. Mal ist es eine Östrogendominanz, die zu Blähungen und Völlegefühl führt, mal ist es eine Progesterondominanz, die den Darm träge werden lässt und zu Verstopfung führt.

Wie kannst du deinem Darm helfen, besser durch diese turbulenten Zeiten zu kommen?

Du wirst wahrscheinlich einige Gewohnheiten und Überzeugungen aufgeben müssen, was dein Essverhalten und Lebensmittel angeht.

Vollkornprodukte, Gemüse, Obst... wir haben gelernt, dass diese Lebensmittel gut für den Darm sind - bis die Wechseljahre ins Spiel kommen!

Grundsätzlich sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte natürlich gut für einen aktiven Darm.

In den Wechseljahren kann es aber sein, dass dein Darm auch mit diesen Lebensmitteln zu kämpfen hat.

Beobachte, ob und wie du Obst verträgst, manchmal kann Obst den Darm überfordern in dieser Zeit, ebenso wie Salat - so gesund das alles eigentlich ist, in den Wechseljahren steht so manches Kopf!

Ich empfehle, Obst mit wenig Fruchtzucker Gehalt zu essen, wie zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren, Papaya, Pfirsich oder Rhabarber. Anstelle von Salat ist gedünstetes Gemüse leichter zu verdauen.

Auch Vollkornprodukte können deinen Darm in dieser Zeit überfordern, deswegen solltest du sie nach Möglichkeit ganz weglassen oder zumindest reduzieren, ebenso wie Weizenprodukte.

Nun stellt sich die Frage: Was kannst du denn noch essen, nachdem wir viel ausgeschlossen oder reduziert haben? Zunächst natürlich alles, was deine Verdauung nicht beeinträchtigt! Hör auf deinen Körper und sei mutig, neue Wege in deiner Ernährung zu gehen, probiere aus, was dir gut tut, manchmal verändert sich das auch schnell wieder und du musst wieder neue Lebensmittelkombinationen ausprobieren.

Es ist eben eine Wandelzeit!

Ansonsten empfehle ich, anstelle von Kohlenhydraten vermehrt Eiweiß zu essen, sei es in Form von Joghurt/Quark/Skyr, Eiern, Fisch oder Fleisch. Tolle Eiweißquellen sind auch Chiasamen und Hanfsamen.

Kohlenhydrate sind wichtig und sollten in deiner Ernährung nicht fehlen, aber vielleicht kannst du die Gewichtung verschieben und mehr Proteine als Kohlenhydrate einplanen.

Eine gute Hilfe, um die Verdauung unterstützend zu regulieren sind **Flohsamenschalen**.

Früher gab es sie nur in Pulverform, heute gibt es sie auch als Kapseln. Sie regen die Darmtätigkeit sanft an und können auch über einen längeren Zeitraum genommen werden. Wichtig ist, dass du immer ausreichend trinkst, wenn du Flohsamenschalenpräparate nimmst.

Eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme hilft dem Darm grundsätzlich immer dabei, seine Funktion besser zu erfüllen.

Eine weitere Hilfe für eine gute Darmaktivität ist Bewegung wie Spazierengehen, sanfte Gymnastik, Tanzen oder Schwimmen. Du siehst, es sind alles Bewegungsformen, die den Körper nicht überfordern, denn wir wollen, dass er sich wohlfühlt in der Bewegung.

Stoffwechsel, Insulinresistenz, Blutzuckerspiegel - worauf du achten solltest

Lange Zeit galt ein verlangsamter Stoffwechsel in den Wechseljahren und der Menopause als Ursache für die typische Gewichtszunahme in dieser Zeit. Das eine schien das andere zu bedingen. Neuere Studien aber zeigen, dass die Ursache des langsameren Stoffwechsels nicht die Wechseljahre sind, sondern in einer Zeit schon lange vor Beginn der hormonellen Umstellungen liegt und sich durch die Wechseljahre nicht verbessert. Unsere heutige Ernährung besteht überwiegend aus raffinierten Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen lassen und so eine Insulinresistenz fördern. Insulinresistenz bedeutet, dass die Insulinrezeptoren der Zellen den Zucker nicht mehr aus dem Blut in die Zellen transportieren, das sie ihre Sensibilität verlieren durch den ständigen Überschuss an Zucker im Blut. Der Zucker bleibt im Blut und der Körper lebt in einem Dauerzustand von erhöhtem Blutzucker, gegen den er immer mehr Insulin ausschüttet. Das alles führt letztlich zu Entzündungen in den Gefäßen und der Muskulatur. Insulinresistenz kann u.a. zu Diabetes Typ2, Herzerkrankungen und Fettleibigkeit führen.

Es ist also wichtig, dass der Blutzuckerspiegel niedrig bleibt und keine starken Schwankungen erfährt. Das erreichst du am Besten, indem du vollwertige Lebensmittel isst wie Obst, Gemüse, tierische Produkte wie Fisch, Fleisch, Eier und komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Vermeiden oder nur in Maßen konsumieren solltest du grundsätzlich industriell hergestellte, hochverarbeitete Nahrungsmittel, Alkohol und Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index.



Tipps für dich und deine Ernährung

Mein erster Tipp ist - wie immer!- ein Tagebuch zu führen, damit du besser verstehst, an welcher Stelle und wie du deine Essgewohnheiten verändern kannst. Oft haben sich Angewohnheiten über Jahre eingeschlichen und wir nehmen sie gar nicht mehr war. Die Selbstbeobachtung über das Tagebuch können dir helfen, diesen Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen und sie zu verändern. Auch eine Veränderung deiner Bewegungsroutine kann helfen, deinen Körper zu unterstützen.

Wir sollten uns immer wieder klar machen, dass unser Körper in den Wechseljahren Höchstarbeit leistet und dass er uns mit den verschiedenen Symptomen nicht ärgern will, sondern uns sagt:
"Hey, ich arbeite hier gerade hart - könntest du mich irgendwie dabei unterstützen?"

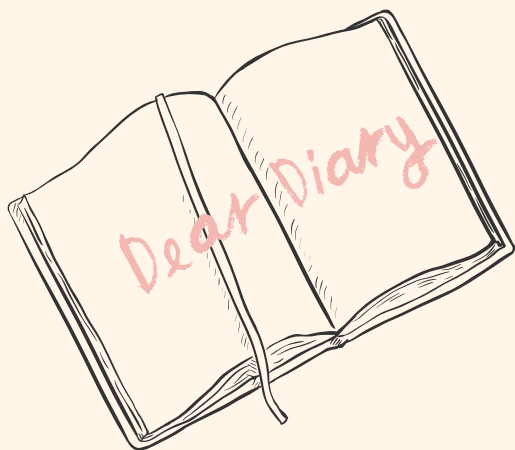
Konkret heißt das, dass vieles von dem, was die letzten Jahrzehnte soweit gut funktioniert hat, verändert werden sollte. Als du dreißig warst, reichte es wahrscheinlich, dass du drei Tage weniger gegessen und dich etwas mehr bewegt hast, um in deine Lieblingsjeans zu passen, aber heute mit Anfang/Mitte/Ende fünfzig funktioniert das leider nicht mehr.

Ein neuer Umgang mit deinem Körper muss her. Nun liegt es in der Natur der meisten Menschen, dass sie Veränderungen nur ungern in ihr Leben lassen, aber in diesem Fall lohnt es sich!

Deine Essgewohnheiten bisher und was möchtest du verändern?

Wie sieht dein normaler Tag aus? Frühstückst du? Was gibt es zum Mittagessen? Wie sieht dein Abendessen aus? Snackst du zwischendurch? Wieviel und was trinkst du am Tag?

Versuche, über ein paar Tage oder vielleicht auch Wochen, dich selbst zu beobachten und so herauszufinden, welche Lebensmittel dir und deiner Verdauung gut tun und welche nicht. Es ist wieder ein Moment der Zeit für dich und deine Bedürfnisse, finde heraus, was du ändern kannst, damit es dir besser geht und trage auch das in dein Tagebuch ein.



Wie ich meine Ernährung und Bewegungsroutine über die Jahre verändert habe

Ich bin grundsätzlich kein sportbegeisterter Mensch und ich esse liebend gerne - du erkennst sicher das Problem!

Mit Ende Zwanzig hatte ich mir dann erfolgreich 20 Kilo Übergewicht angefuttert. Dann kam zum Glück der Moment, in dem es in meinem Kopf Klick gemacht hat und ich habe mich das erste Mal mit meinem Körper und meinen Essgewohnheiten auseinander gesetzt. Das Ergebnis war, dass ich meine Ernährung umgestellt habe und erfolgreich meine Kilos zu viel verlor - auch ohne dass ich angefangen habe, Sport zu machen.

In dem Alter funktioniert das noch!

Ich habe mich nach der sogenannten Trennkost ernährt, wobei es letztlich egal war, welche Form der Ernährung ich gewählt hätte: es ging darum, dass ich mich überhaupt mit dem Thema Lebensmittel und Essen auseinandersetzte.

Meine dreißiger habe ich ohne Sport hinter mich gebracht, bin meiner neuen Ernährungsform treu geblieben.

Mit Ende dreißig bin ich durch einen Freund in die Geheimnisse des Laufens eingeweiht worden, angeblich sollte es Spaß machen. Und

tatsächlich habe ich eine Art Gefallen daran gefunden, durch die Natur zu laufen. Und ich habe auch gemerkt, dass es meinem Körper und auch meinem Geist gut tat, wenn ich mich sportlich betätigte. Ich bin dann fast 10 Jahre mehr oder weniger regelmäßig gelaufen, solange bis meine Gelenkschmerzen der Wechseljahre mit Ende 40 es nicht nicht mehr zuließen.

Anfang vierzig habe ich auch begonnen einen Mix aus Kraftsport, Kinesis und Calisthenics zu machen- unter der Anleitung eines Personaltrainers. Für mich, als wenig sportbegeisterter Mensch, war es wichtig, dass ich eine Form der Kontrolle hatte und dass ich eine "Verabredung/Verpflichtung" mit dem Personaltrainer hatte, denn sonst hätte ich mich wahrscheinlich immer mal wieder um das Training gedrückt. Insofern war der Personaltrainer eine für mich sinnvolle Investition.

Nach einigen Jahren habe ich dann mit dem Gym wieder aufgehört und bin nur noch Joggen gegangen. Bis mir, wie schon gesagt, mit Ende vierzig die wechseljahrsbedingten Gelenkschmerzen einen Strich durch die Rechnung machten und ich nur noch sehr unregelmäßig Laufen gehen konnte.

Mit Mitte fünfzig waren diese Schmerzen auf einmal weg und ich konnte wieder anfangen, zu laufen, merkte allerdings schnell, dass die Gelenke nicht mehr so belastbar waren. Heute mache ich wieder Kraftsport und ich habe das indoor cycling für mich entdeckt.

Kardio- und Krafttraining sind eine tolle Kombination!

Die wichtige Rolle unserer Muskulatur oder: Du entscheidest jetzt, wie du in 20 Jahren deinen Alltag bewältigst!

Unsere Muskeln verbrennen den zugeführten Zucker - eigentlich. Allerdings bewegen wir uns im Alltag viel zu wenig, als dass wir unsere Muskelmasse erhalten, geschweige denn aufbauen. Gerade zu Beginn der Wechseljahre wird die Muskelmasse bei mangelnder sportlicher Betätigung durch Fettmasse ersetzt. Fett hat weniger Gewicht als Muskeln, braucht aber mehr Platz, daher kommt die Verwunderung, dass wir laut der Waage vielleicht gar nicht zunehmen, uns aber trotzdem alle Hosen auf einmal nicht mehr passen. Das Körpergewebe verändert sich in den Wechseljahren und den damit einhergehenden hormonellen Umstellungen.

Krafttraining bedeutet nicht automatisch, dass du im Gym stundenlang Gewichte heben musst, auch wenn es auf jeden Fall gut wäre. Du kannst auch wunderbar mit deinem eigenen Körpergewicht zu Hause arbeiten, indem du gezielte Übungen zur Stärkung deiner Muskeln machst und dabei auch das Dehnen und die Gelenkigkeit nicht vernachlässigst. Diese Trainingsform ist ausgesprochen funktional für deinen Körper. Wahrscheinlich wird dir aber irgendwann das Eigengewicht deines Körpers nicht mehr reichen und dann macht es Sinn, zusätzliche Gewichte zu integrieren

Wenn du keine Erfahrung mit Kraftsport hast, ist es hilfreich, dir professionelle Hilfe zu holen, dich beraten zu lassen und dann einen Trainingsplan zu erstellen, der in deinen Tagesablauf passt und der dich, gerade am Anfang, nicht überfordert.

Studien haben gezeigt, dass die Muskeln, wenn sie beansprucht werden, Botenstoffe, sogenannte Myokine, an die verschiedenen Körperzellen schicken, die diese dann aktivieren. Über die Blutbahnen gelangen diese Botenstoffe zu den Organen des Körpers, aktivieren die entsprechenden Körperzellen und lösen so organspezifische Mechanismen aus.

Die durch den Sport geforderte Muskulatur animiert zum Beispiel, die Fettzellen, Fett abzubauen und so Energie freizugeben oder aber sie animieren die Knochenzellen, mehr Knochenmasse aufzubauen.

Werden die Muskeln durch Gewichte oder intensives Intervalltraining gefordert, dann produzieren sie ein Protein, das die Alterung von Muskeln und Knochen aufhalten kann. Dieses Protein, CLCF-1 genannt, gehört zu den oben genannten Myokinen und ist deswegen besonders, weil es offenbar Muskeln und Knochen gleichzeitig anspricht.

Je älter die Menschen werden, desto weniger CLCF-1 produzieren sie: Sarkopenie (Muskelschwund) und Osteoporose (schwindende Knochendichte) sind die Folgen.

Regelmäßiges Krafttraining der älteren Probanden hat jedoch gezeigt, dass die Produktion dieses Proteins wieder aktiviert werden kann.

Krafttraining, Intervalltraining, HIIT (high intensity interval training) erhöhen den CLCF-1 Spiegel, wohingegen aerobes Ausdauertraining keinen Anstieg brachte.

Offensichtlich braucht es eine bestimmte anaerobe Intensität, um die Produktion dieses Proteins zu stimulieren.

Hier ist der link zum Artikel über CLCF-1 erschienen
im Mai 2025 in der Zeitschrift für
Naturwissenschaften Nature

Also: Ran an die Gewichte, denn gerade für uns
Frauen ist Osteoporose ein Thema!

Gamechanger Proteine

Erhöhe deine Proteinzufuhr!

Proteine sind richtige Sattmacher, halten den Blutzucker niedrig und stabil und sie unterstützen den Muskelaufbau!

Gute Proteinquellen sind außer den tierischen Eiweißlieferanten wie Fisch, Fleisch, Eiern und den verschiedenen Milchprodukten auch pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte, Hanfsamen, Chiasamen, Quinoa und Amaranth.

Pflanzliche Produkte haben nicht immer ein perfekt ausgewogenes Aminosäureprofil, deswegen ist es gut, wenn du verschiedene pflanzliche Proteinquellen kombinierst, z.B. Reis und Erbsen. Ansonsten stehen sie den tierischen Proteinquellen in nichts nach.

Ausnahmen bilden hier **Quinoa und Amaranth**, denn sie haben nicht nur einen hohen Proteingehalt, sondern verfügen beide über die 9 essentiellen Aminosäuren.

Quinoa hat als pflanzliche Eiweißquelle ca 13 gr Protein/100 gr

Amaranth hat ca 17gr Protein/100gr

Proteinshakes enthalten entweder Proteine aus Molkenprodukten oder sie stammen aus pflanzlichen Quellen. Die pflanzlichen Shakes sind meist eine Kombination aus verschiedenen pflanzlichen Proteinquellen, wie z.B. Reis und Erbsen, um ein vollständiges Profil der essentiellen Aminosäuren zu erhalten.



Gut zu Wissen...

Eine ausreichende Zufuhr von Proteinen ist wichtig, wenn du dich entscheidest, Krafttraining zu machen, denn der geforderte Muskel braucht Proteine um zu wachsen und sich zu regenerieren!

Die Faustregel sind 1,5-2 gr Proteine pro Kilogramm Körpergewicht. Du kannst sie gut mit Proteinshakes integrieren, wenn du sie nicht über deine Mahlzeiten zu dir nimmst.

Anders als Kohlenhydrate, die als Glykogen gespeichert werden und dem Körper für eine bestimmte Zeit an Aktivität zur Verfügung stehen, speichert der Körper Proteine nicht. Deswegen ist es wichtig, Proteine über den Tag verteilt zu sich zu nehmen, so dass der Körper regelmäßig versorgt wird

Der Zucker aus den Kohlenhydraten wird in den sogenannten Glykogenspeichern in der Leber (1/3) und der Muskulatur (2/3) gespeichert.

Protein ist immer im Körper vorhanden, allerdings nicht in Form eines Speichers, sondern als Aminosäureketten, die der Grundbaustein jeder Zelle sind.

Das zugeführte Protein wird in Aminosäuren aufgespaltet, die zur Reparatur von Gewebe, Aufbau von Muskulatur und Enzymproduktion u.v.m. gebraucht werden. Überschüssiges Protein wird ausgeschieden oder als Fett gespeichert.

Proteine alleine machen keine Muskeln - der Muskel muss stimuliert und gefordert werden, damit das zugeführte Protein dort verwendet wird, wo es gebraucht wird, nämlich im Muskel.



Und nun zu dir...

Bist du sportlich? Bewegst du dich viel oder eher wenig am Tag? Würdest du dich gerne mehr bewegen? Schreib ein paar Gedanken zu deiner aktuellen Sport- und Bewegungsroutine auf. Was möchtest du vielleicht verändern?



Wie sieht dein Essensplan aktuell aus?
Was frühstückst du? Was gibt es zum Mittagessen?
Was magst du zum Abendbrot? Snackst du
zwischen durch?

Wie könntest du ihn verändern, damit er dich beim
Erreichen deines sportlichen Ziels?



Ein Beispiel...

Wie könnte dein Essensplan aussehen, wolltest du mehr Protein integrieren?

Wenn du bei einem Körpergewicht von 65 kg ungefähr 120 gr Protein über den Tag verteilt zu dir nimmst, hast du schon eine gute Basis für deinen Muskelaufbau mit Krafttraining/Sport.

Du könntest zum Frühstück 200 gr Skyr oder griechischen Joghurt oder Quark essen, angereichert mit Hanfsamen, Chiasamen und Leinsamen, etwas Honig, Leinöl und einer Mischung aus Beeren. Das sind insgesamt ca. 25-30 gr Protein.

Zum Mittagessen könntest du Huhn/Fisch/Fleisch mit Gemüse essen oder als Alternative zu den tierischen Produkten jede Form von Hülsenfrüchten, Quinoa oder Amaranth. Bei durchschnittlichen Portionsgrößen kommst du so auf ca. 30gr Protein.

Hülsenfrüchte enthalten weniger Protein pro 100 gr, der Star sind hier Linsen mit 25 gr Protein/ 100 gr Linsen. Eine gute Kombination sind Linsen mit Rührei - Eier enthalten 7 gr Protein/100 gr.

Als Abendessen kannst du wieder entweder Hülsenfrüchte oder tierische Produkte mit Gemüse kombinieren und kommst auf weitere 30 gr Protein.

Wenn du dazu im Laufe des Tages einen Proteinshake mit ca. 20 gr Protein kombinierst, bist du gut versorgt

Zum Abschluss...

Hier endet dieses Workbook. Es hat Spaß gemacht, dich auf einem kleinen Teil deiner Reise begleiten zu dürfen und ich danke dir, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Workbook durchzulesen.

Ich hoffe, dass du ein paar Anregungen für dich mitnehmen konntest.

Es ist ein spannender Lebensabschnitt, in dem du dich befindest und wenn du es zulässt, wirst du viel Neues an dir entdecken, Altes zurücklassen und dich neu erfinden dürfen!

