

# WECHSELJAHRE

## ALS CHANCE SEHEN

---

DIE TIPPS VON 17  
EXPERTINNEN UND EXPERTEN

---

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Wichtige Hinweise.....	6
Hildegard Aman-Habacht: Fokus Ich .....	10
Kerstin Rosenberg: Ayurveda & Stoffwechsel .....	14
Monika Schostak: Hormon-Yoga.....	18
Laurence Bussard: Eierstock Massage per Reflexologie .....	23
Anja Orywol: TCM-Ernährung in den Wechseljahren .....	26
Ann-Katrin Kossendey-Koch: Darmgesundheit .....	30
Katharina Geller: Raus aus dem Autopilot-Modus.....	34
Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: moderne Hormon-Ersatztherapie .....	37
Dr. Wolfgang Schachinger: Ayurveda & Entschlackung .....	43
Regina Hauser: Geh Dich Frei .....	48
Julia Sahn: Abnehmen in den Wechseljahren .....	50
Tina Krupalija: naturreine ätherische Öle und native Pflanzenöle .....	56
Cornelia Führer: TCM-basierte Lebensmittel.....	59
Gabriela Höper: Pilates in den Wechseljahren .....	62
Sunita Ehlers: Ayurveda und Ernährung & Lifestyle .....	66
Dr. Heike Franz: Keine Diäten .....	71
David Altmann: MehrNahrung .....	76
BONUS: exklusive Sonderangebote der Experten .....	81
Bewertung .....	87
Impressum.....	88

## Liebe Leserin

(und vielleicht auch Lieber Leser)

Es freut mich sehr, dass Du diesen kostenlosen Ratgeber zum Thema Wechseljahre bzw. Wechseljahresbeschwerden angefordert hast.

Über meine Webseite <https://www.kohlenhydrate-tabellen.com> **erhalte ich immer wieder Anfragen von Frauen, die mit den Wechseljahren zu tun haben**, und meistens geht es ihnen um das Thema Abnehmen. Teilweise sind diese Frauen sehr frustriert, denn sie haben schon viel oder „alles“ probiert, um abzunehmen. Schuld daran müssen also laut Aussage vieler dieser Frauen die Wechseljahre sein.

Als Coach für eine nachhaltige Ernährung (ich nenne es „MehrNahrung“) bin ich zwar der felsenfesten Überzeugung, dass auch in den Wechseljahren die grundsätzlichen Aspekte einer nachhaltigen Ernährung noch zutreffen. Dennoch schließe ich nicht aus, dass in den Wechseljahren besondere Aspekte hinzukommen können.

**Weil ich aber selbst nicht der Experte für Wechseljahre bin**, wollte ich dennoch versuchen, diese Frauen nicht weiter „links liegen zu lassen“, sondern zumindest den Versuch unternehmen, ihnen ein paar grundlegende Tipps an die Hand zu geben. Also war die Idee geboren, **mich mit zwei bis drei Handvoll an Expertinnen und Experten zusammenzutun**, die in der Tat etwas dazu sagen können.

Bei meinen eigenen Recherchen zu den Wechseljahren wurde mir aber schnell klar, dass es zu kurz gegriffen wäre, mich nur auf das Thema Abnehmen zu fokussieren. Schließlich gibt es eine Vielzahl an Problemen, mit denen Frauen in den Wechseljahren zu kämpfen haben: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, trockene Haut, depressive Stimmung,... um nur ein paar zu erwähnen.

Es war mir mit diesem Ratgeber also nicht daran gelegen, zu einem bestimmten Problem in die Tiefe zu gehen, sondern einen weiteren Bogen zu spannen. Auch wollte

ich damit erreichen, **dass Frauen in den Wechseljahren einen kurzen Überblick über verschiedenen Ansätzen erhalten, mit denen Frauen die Wechseljahresbeschwerden angehen können.** Sollte der eine oder andere Mann diesen Ratgeber für seine Frau in den Wechseljahren angefordert haben, so hoffe ich durch diesen Ratgeber auch die Aufmerksamkeit für dieses Thema unter diesen Männern zu schärfen. Es kann einer Beziehung meiner Meinung nach nur guttun, wenn auch der Mann diesem Thema feinfühlig gegenüber steht.

Durch die Informationen in diesem Ratgeber wird es den Leserinnen hoffentlich möglich sein, sich aus den unterschiedlichen Themen eines auszusuchen, das ihnen generell oder in der aktuellen Situation am besten zusagt, um sich dann weiter mit dem speziellen Thema auseinanderzusetzen (in Eigenrecherche oder zusammen mit der entsprechenden Expertin / dem Experten).

**Dieser Ratgeber ist fast ausschließlich das Ergebnis von Kurzinterviews,** in denen ich allen Expertinnen und Experten als Einstieg nur eine einzige Frage gestellt habe. Diese lautete:

Wenn Sie Frauen in den Wechseljahren nur einen einzigen Tipp geben könnten, was wäre dieser Tipp – generell oder basierend auf Ihrer Spezialisierung? Und warum gerade dieser Tipp?

In jedem Interviewtext findest Du den Tipp wie hier zu sehen farblich hervorgehoben. Zum besseren Überfliegen der Texte habe ich manche Stellen fett hervorgehoben.

**Mein aufrichtiger Dank gilt den Expertinnen und Experten, die sich bereit erklärt haben, an diesem Projekt teilzunehmen.** Sie haben auf meinen Aufruf hin reagiert, obwohl sie mich nicht kannten. Es war ihnen einfach wichtig, auf diese Weise den Frauen in den Wechseljahren zu helfen, die mit der einen oder anderen Beschwerde zu kämpfen haben.

Versäume es auf keinen Fall, die **Bonussektion am Ende dieses Ratgebers** anzusehen. Dort findest Du spezielle Angebote der interviewten Experten im Rahmen dieses Ratgebers.

Ich hoffe, dass ich durch diesen Ratgeber zusammen mit den Expertinnen und Experten dazu beitragen kann, die Wechseljahre – wie ich in den Interviews hören konnte – zu einer Chance anstatt zu einer (weiteren) Belastung zu machen.

Schöne Grüße

David Altmann



Betreiber von [Kohlenhydrate-Tabellen.com](https://www.kohlenhydrate-tabellen.com)

Precision Nutrition Coach | Level 1

[mein Profil auf Proven Expert](#)

P.S.: Du hast diesen Ratgeber von jemandem weitergeleitet bekommen und möchtest ebenfalls die zusätzlichen, kostenfreien Tipps zu Wechseljahren per E-Mail erhalten, die mit diesem Ratgeber als Bonus einhergehen? Sehr gerne! [Trage Dich hier ein.](#)

## Wichtige Hinweise

### **Medizinischer Haftungsausschluss**

Die Tipps in diesem Ratgeber sind nicht als Ersatz für ein intensives Gespräch mit den hier interviewten Expertinnen und Experten und/oder einem qualifizierten Arzt anzusehen.

### **Generelle Hinweise**

- Als Herausgeber dieses Ratgebers bin ich nicht verantwortlich für die Tipps der interviewten Expertinnen / Experten. Die in den Interviews enthaltenen Ratschläge und Informationen repräsentieren also die Meinungen der entsprechenden interviewten Person wieder.
- Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Korrektheit der Inhalte in diesem Ratgeber.
- Die Reihenfolge der Interviews entspricht der Reihenfolge, in der die Interviews stattgefunden haben.

### **Kurzanleitung zum Download der kostenlosen Audiodateien**

Für alle Interviews gibt es auch eine Audiodatei, falls Du das Hören dem Lesen vorziehst. Bitte beachte die Beschreibung zum Download unten, falls Du Dropbox noch nicht verwenden bzw. es nicht kennen solltest.

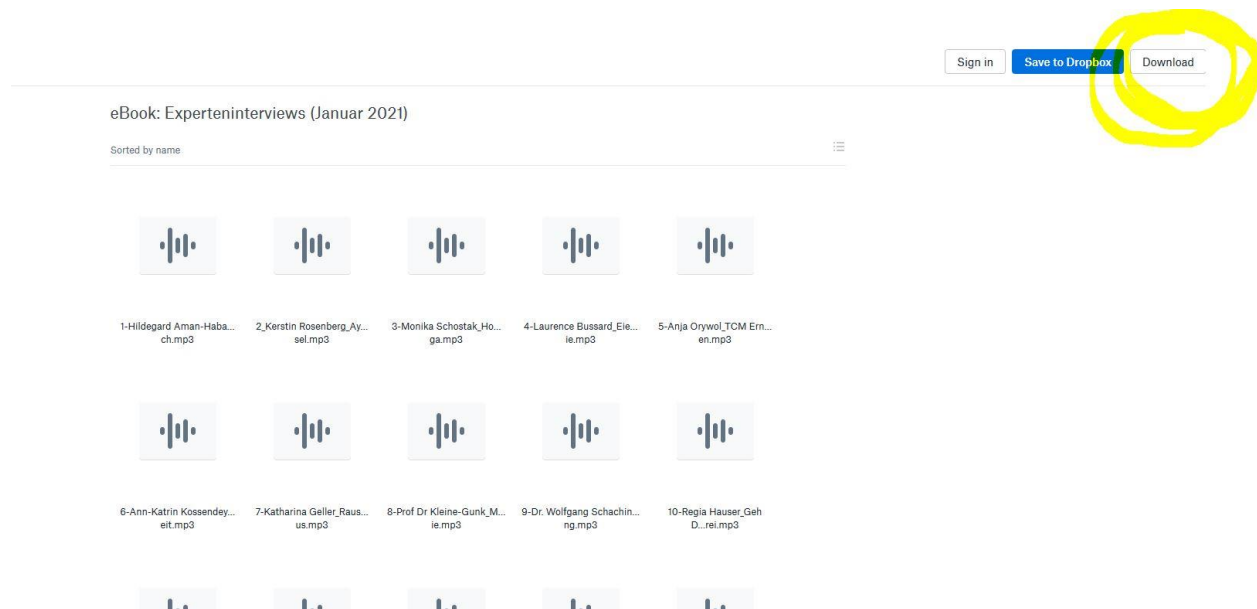
Download-Link:

[https://www.dropbox.com/sh/x2zhqmweydtowkz/AADnrSZOH4pb3PIRG1NNGe\\_xa?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/x2zhqmweydtowkz/AADnrSZOH4pb3PIRG1NNGe_xa?dl=0)

- Hinweis 1: Du benötigst für das Herunterladen der Audiodateien kein Dropbox-Konto und Du musst die Dateien auch nicht herunterladen, um sie anzuhören. Gemäß der unten beschriebenen Schritte kannst Du die Audiodateien auch direkt auf meiner Dropbox-Seite anhören.
- Hinweis 2: Der Link wird nicht für immer und ewig gültig sein, da ich irgendwann diese Dateien sicherlich von Dropbox löschen werde. Es empfiehlt sich daher, die Dateien so bald wie möglich herunterzuladen oder anzuhören.

## 1- Download in einem Browser am PC/Laptop:

Du siehst nach dem Klicken des Links rechts oben einen Button „Download“ (siehe Screenshot unten). Den klickst Du, um alle Dateien herunterzuladen. Sobald die Dateien heruntergeladen sind, kannst Du sie am PC/Laptop anhören.



## 2 - Download in einem Browser am Smartphone:

Falls Du schon ein Dropbox-Konto hast, dann kannst Du Dich in Deiner App einloggen. Wenn dem der Fall ist, dann sollte sich die App nach dem Klicken des Links automatisch öffnen.

Falls Du kein Dropbox-Konto hast, wird sich nach dem Klicken des Links Dein Standardbrowser öffnen. Du siehst dann vermutlich den folgenden Bildschirm:



Klicke dort „Oder weiter zur Webseite“. Danach siehst Du den folgenden Bildschirm, wo Du 2 kurze Schritte unternimmst:





- Schritt 1: Klicke die drei kleinen Punkte rechts oben „...“. Dann öffnet sich unten das Optionsmenü.
- Schritt 2: Klicke „Direkt herunterladen“.

Das war's. Von hier aus kannst Du dann die Dateien auf Deinem PC/Rechner oder Smartphone anhören.

(Solltest Du bei dieser Gelegenheit an einem kostenlosen Dropbox-Konto interessiert sein, kannst Du [diesen Einladungslink](#) verwenden, um online bis zu 2GB an Daten speichern und teilen zu können.)

## Hildegard Aman-Habacht: Fokus Ich



Das Spezialgebiet von Hildegard Aman-Habacht sind die Wechseljahre der Frau. Sie ist Herausgeberin des Magazins „Wechseljahre“, begleitet Frauen durch ihre sogenannten „Wechseljahre-Retreats“ und online im Einzelcoaching.

Hildegard ist es wichtig den Frauen zu zeigen, dass die Wechseljahre nicht das Ende der Welt sind, sondern ihre Chance auf eine spannende 2. Lebenshälfte.

-----

**Mein Tipp heißt: „Fokus Ich“.**

Das soll definitiv nicht egoistisch klingen. Aber die Natur hat es einfach vorgesehen, dass die Wechseljahre es mit sich bringen, dass die Frau beginnt, sich auf sich selbst zu konzentrieren.

Das heißt: Das Hormon Östrogen, das ja auch dafür verantwortlich ist, dass wir uns um andere kümmern und für andere Fürsorge tragen, reduziert sich. Und das Bisschen, das an Fürsorge jetzt bleibt, das soll einfach uns gelten. Das ist oft gar nicht so einfach, wenn man vielleicht noch Kinder zu Hause hat und wenn man es Jahre lang gewohnt war, sich um andere zu kümmern, sich um einen Job zu kümmern, sich in Vereinen stark zu machen,... einfach für andere da zu sein und sehr viel Arbeit oder auch Obsorge auf seine Schultern zu nehmen.

**Die Wechseljahre sind hier gnadenlos**, und sie laden uns jetzt nicht unbedingt dazu ein, auf uns zu achten oder uns mehr und mehr auf uns zu fokussieren. Ich möchte gar

nicht sagen „reduzieren“, eher fokussieren. Denn ansonsten schlagen sie zu, mit Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtsproblemen, Herzrasen und all den „netten“ Herausforderungen, die uns während der Wechseljahre begleiten.

Ich bin der Meinung, **wir müssen uns wirklich mehr auf uns fokussieren und lernen, auch unseren Körper wahrzunehmen, und zu verstehen lernen, was unser Körper von uns möchte. Denn er spricht ja mehr oder weniger mit uns und sagt uns was ihm guttut** – nicht nur im Bereich von Bewegung, Ernährung, sondern auch von Dingen wie:

- Was tut mir gut?
- Wer tut mir gut?
- Womit möchte ich mich umgeben?
- Welche Energie tut mir gut?

Das sind alles Dinge, die wir jetzt mehr wahrnehmen dürfen und vor allem auch umsetzen dürfen.

Also, **die Frage lautet: Was brauche ich, damit es mir gut geht?**

Denn wir dürfen davon ausgehen: **Wenn es mir gut geht, geht es auch meinem Umfeld gut.** Wenn ich ausgewogen und in der Balance bin, dann kann ich auch andere Leute ganz anders abholen, als wenn ich gestresst, genervt und durch den Wind bin. Dann verwende ich vielleicht Worte und Floskeln, die ich gar nicht so meine. Also, wenn es mir gut geht, geht es auch anderen gut.

Und da dürfen wir wirklich lernen zu schauen: **Was brauche ich? In allen Belangen,** also z.B.

- **Bewegung**... welche Bewegung tut mir gut? Ist es wirklich das Auspowern, ist es wirklich das Laufen, das mich ja eigentlich noch mehr unter Stress setzt, oder ist es einfach ein sanfter Spaziergang?
- **Welche Methoden will ich verwenden, um mich zu entstressen?** Da darf auch jeder seines finden. Es muss nicht immer die Meditation sein, wo ich stillsitze. Gerade für Frauen ist das Tanzen und die Bewegung zur Musik sehr entstressend. Oder bin ich gerne im Garten unterwegs... erde ich mich durch das Arbeiten im Garten? Oder ist es einfach schön in der Badewanne zu liegen? Da darf also jeder gerne seines finden.
- Und genauso auch bei der **Ernährung**: Gerade in den Wechseljahren stellt sich der Körper um, und sehr viele Frauen gehen dann meiner Erfahrung nach dazu über, dass sie Vegetarier werden, oder einfach weniger Fleisch essen.

Und das muss aber erst einmal wahrgenommen werden. Wir sind ja in unserem Alltag in seinem Trott, in so einer Tretmühle, zugemüllt von To Dos, von Social Media,... von Dingen, die einfach getan werden „müssen“. Dass wir aus dem wirklich raussteigen dürfen und mal überlegen: **Muss ich das wirklich, oder darf ich manche Dinge tun?**

Es ist vielleicht auch eine Art Feng-Shui, das wir hier in den Wechseljahren betreiben sollten, **ein Ausmisten von Dingen und uns neu organisieren**. Und das ist der „Fokus Ich“.

- Was tut mir gut?
- Was gibt mir Kraft?
- Was nimmt mir Kraft?
- Wer tut mir gut?
- Womit tue ich mir gut?

All diese Dinge Tag für Tag und immer wieder reflektieren, **bewusst wahrnehmen und auch bewusst umsetzen**.

Und dazu gehört last but not least auch das **Mindset**, das hier umgestaltet werden darf. Dass wir uns **unsere Glaubenssätze anschauen**, die wir uns mitgebracht haben – durch unsere Kindheit, durch unsere Jugend, unser junges Frausein. Auch die dürfen einfach einmal überdacht werden, ob sie noch Gültigkeit haben.

Ich denke mir: **Aus diesem Ganzen entsteht ein neues Bild, und wir dürfen uns in unseren Wechseljahren im wahrsten Sinne des Wortes neu erfinden.** Dann beginnen wir wieder unsere Träume zu leben, unsere Visionen zu leben, uns neue Ziele zu setzen. **Das motiviert uns, macht uns Mut und gibt uns Lebensfreude.** Und bei all dem haben wir dann keine Herausforderungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, usw. mehr.

Also, mein Tipp heißt: „Fokus Ich“.

-----

Weitere Informationen zu Hildegard Aman-Habacht:

- Webseite: <https://www.meine-wechseljahre.com/>
- Wechseljahre Magazin: <https://www.meine-wechseljahre.com/magazin-wechseljahre/>
- Ratgeber: [Die Wechseljahre der Frau: Geschenk | Luxus | Herausforderung](#)

## Kerstin Rosenberg: Ayurveda & Stoffwechsel



Kerstin Rosenberg zählt zu den Pionieren des Ayurveda in Europa. Seit über 30 Jahren studiert und praktiziert die erfolgreiche Autorin, Dozentin und Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum in Birstein (Hessen). Mit großer Begeisterung und Fachkompetenz

gibt sie ihr Expertenwissen in Ayurveda-Ausbildungen weiter, entwickelt innovative Ayurveda-Produkte und berät Menschen in ihren Gesundheits- und Lebensfragen. Als Buchautorin hat sie mittlerweile 15 Bücher zum Thema Ayurveda veröffentlicht, inklusive dem Thema Wechseljahre.

-----

Vielen Dank, dass ich bei diesem Projekt mitwirken und die ayurvedische Perspektive mit einbringen darf.

Ich bin Ayurveda-Ernährungsexpertin. Ayurveda ist eine alte, traditionelle Medizin aus Indien. Gesundheit im Ayurveda ist das **Gleichgewicht aller körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte**. Und immer dann, wenn wir ins **Ungleichgewicht** geraten, entstehen eben auch Krankheiten.

**Die Wechseljahre der Frau sind eine natürliche Zeit, in der es zu Ungleichgewicht kommt.** Also, unabhängig der individuellen Konstitution, der individuellen Lebensweise: die Hormone verändern sich und wir kommen in ein Ungleichgewicht.

Meine Antwort auf Deine Frage ist:

**Der wichtigste Tipp meiner Meinung nach ist, dass wir versuchen, das Gleichgewicht wiederzuerlangen, durch Regelmäßigkeit:**

- regelmäßige Lebensgewohnheiten
- regelmäßige Mahlzeiten
- regelmäßige Verhaltensformen

Also dieser Sturm des Lebens speziell in den Wechseljahren, wo es uns total durchschüttelt, wo wir schwanken zwischen Hitze, Überenergie, Reizbarkeit, Trockenheit, Labilität, schwankenden Emotionen, schwankenden Hormonen, schwankenden Gefühlen uns gegenüber, unserem Partner gegenüber, unserem Körper gegenüber... **dass wir wieder Stabilität finden**, indem wir unsere Chronobiologie wieder festigen, also den Rhythmus unseres Lebens, unserer Ernährung, unserer Mahlzeiten, unseres Tages, unseres Wach- und Schlafrhythmus nach den inneren Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Natur.

Und dazu sagt Ayurveda ganz klar:

**Wir sollten versuchen, unseren Stoffwechsel zu stabilisieren**, denn alles hängt ja vom Stoffwechsel ab - wie wir Nahrung aufnehmen und sie aufspalten, wie der Zellstoffwechsel sie auch erneuert und damit wir natürlich auch Jugendlichkeit, Immunkraft, Stabilität auf der körperlichen und auf der mentalen Ebene gewinnen können.

Und wenn es uns gelingt, z.B. drei regelmäßige Mahlzeiten zu uns zu nehmen und die auch gut verstoffwechselbar sind, können wir **unseren Stoffwechsel entlasten** und wir können auch wieder **mehr Stabilität und Energie finden**. Das heißt, in diesem Stresslevel der Wechseljahre ist auch die Verdauung bzw. Stoffwechsel nicht so stabil, und wir brauchen daher Nahrung die leicht aufschlüsselbar ist, deswegen lieber auch mehr Warmes, Gekochtes, Leichtverdauliches... so ein bisschen eine **Schonkost** eine

Zeit lang, also morgens lieber Porridge anstatt Rohkost und abends lieber eine Suppe als Gerichte mit Vollkorn-Getreide.

Die dadurch gewonnene Stabilität und Energie brauchen wir, um diesen Herausforderungen des Lebens, die in den Wechseljahren auf uns zukommen einfach auch gerecht zu werden. Denn die Wechseljahre sind auch wie eine Zeit der Zäsur, wo auch **das Ungleichgewicht, das wir vor den Wechseljahren hatten** – wo wir beruflich aktiv sind, wo wir in unserer Familie hochaktiv sind und wo wir generell sehr vielen Belastungsfaktoren ausgeliefert sind – also alles, was da schon im Ungleichgewicht war, wird in den Wechseljahren noch einmal verstärkt und führt denn eben oft auch zu den typischen Wechseljahresbeschwerden. Und wenn wir wieder mehr zur Stabilität und zur Ruhe kommen, harmonisiert sich das automatisch und **wir kommen wieder in unsere eigene innere Mitte und können unser eigenes Potential entfalten.**

**Im Ayurveda werden die Wechseljahre als Zeit betrachtet, in der sich Liebe und Weisheit umarmen.** Das heißt, wir Frauen werden zwar ein bisschen älter und sind natürlich auch nicht mehr im gebärfähigen Alter, aber wir gewinnen auch ganz viel dazu: an **Gelassenheit**, an **innerer Weisheit** und vielleicht auch so **eine ganz neue Weiblichkeit**, die eben nicht unbedingt in Konkurrenz stattfindet, sondern in einer eigenen, inneren Erfüllung und einer eigenen Gelassenheit.

Als Menschen sind wir Beziehungswesen und brauchen in gewisser Weise eine Reflektion nach außen. Und ich glaube, in den Wechseljahren beschäftigt sich eine Frau sehr viel mit sich selbst. Aber sie braucht auch ein Gegenüber. Und **was eine Frau in den Wechseljahren braucht sind Freundinnen.** Im Ayurveda sagen wir immer: Die weibliche Energie stärkt sich einfach auch in der Weiblichkeit, und ich glaube, Frauen reden gerne über sich. Deshalb freut es mich, dass Du als Mann uns fragst, wie es uns denn in den Wechseljahren so geht. Frauen reden in solchen Phasen gerne über sich und das hören sich oft lieber die Freundinnen miteinander an, als dass wir die Männer damit vollquatschen. Aber auch **eine liebevolle, empathische Beziehung zu unseren Partnern**, den Männern, und dass man auch diese



Herausforderung der körperlichen Veränderung, die einfach auf uns einströmen – ob wir wollen oder nicht – dass man diese gemeinsam bewältigt und da auch eine offene, liebevolle und auch eine bisschen „sportliche“ Art hat, damit umzugehen. Also **mit viel Humor**. Ich glaube, das macht das Leben in den Wechseljahren wirklich viel einfacher.

-----

Weitere Informationen zu Kerstin Rosenberg:

- [Rosenberg Europäische Akademie für Ayurveda](#)
- [Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum](#)
- Buch: [Mit Ayurveda durch die Wechseljahre: Natürlich und hormonfrei Beschwerden lindern und Lebensfreude steigern](#)

## Monika Schostak: Hormon-Yoga



Monika Schostak ist zertifizierte Yogalehrerin des deutschen Berufsverbandes der Yogalehrer (BDY) sowie der Europäischen Yoga-Union (EYU) und gibt seit über 20 Jahren qualifizierten Yogaunterricht mit verschiedenen Gruppen. Daneben hat sie sich auf das Hormonyoga spezialisiert, ein spezielles Yoga bei Wechseljahres-

beschwerden und für Kinderwunsch. Dafür wurde sie bei Dinah Rodrigues, der Begründerin, ausgebildet und zertifiziert. Dadurch hat sie sich intensiv mit der hormonellen Situation in den Wechseljahren beschäftigt und berät die Teilnehmerinnen gezielt mit den verschiedenen Wechseljahresbeschwerden in ihren Workshops und Seminaren, in denen sie die Hormonyoga-Reihe weitergibt.

-----

**Mein Tipp ist erst einmal: grundsätzlich „Ja“ zu sagen zu dieser Situation. Das nimmt schon einmal den ganzen Stress.**

Und wenn man Hormonyoga ausüben möchte, dann sollte man erst einmal schauen: Welche Beschwerden habe ich? Was möchte ich lindern?

Es gibt ja verschiedene hormonelle Zustände: Man kann einen Progesteron-Mangel haben. Man kann einen Östrogen-Mangel haben. Das Hormonyoga wirkt vor allem auf die Östrogenproduktion. Diese wird angehoben. Wenn ein Progesteron-Mangel vorliegt, sollte man erst einmal schauen, dass man mit bestimmten Pflanzen, die ich auch in meinen Seminaren weitergebe, diesen Progesteronspiegel heben kann. Denn am Anfang der Wechseljahre sinkt zuerst einmal der Progesteron- und später dann auch

der Östrogenspiegel. Wenn man dann zu früh mit Hormonyoga beginnt und nichts für das Progesteron tut, dann kann es sein, dass es zu einem Östrogen-Überschuss kommt, das tut auch nicht gut.

Das muss man also vorher abklären. In meinen Seminaren mache ich das mit einem Fragebogen. Ich kann anhand der Symptome erkennen, wo das Defizit liegt: mehr im Progesteron- oder im Östrogenhaushalt, oder eben in beiden. Abgeklärt wird das oft auch durch einen Speicheltest, wenn man unerfahren ist oder das nicht genau weiß. Und dann kann man auch mit Hormonyoga ganz gezielt diese hormonelle Situation wieder ausbalancieren.

Hormonyoga ist eine feste Reihe, die man erlernt und die man dann zu Hause regelmäßig übt. Man erhält von mir auch eine DVD, eine CD zum Üben, sowie Unterlagen. Man kann die Reihe nicht alleine praktizieren. In meinen Seminaren habe ich schon sehr viele Frauen gehabt, die durch dieses Hormonyoga zum Beispiel die Hitzewallungen sehr schnell bekämpft haben, diese also gelindert wurden. Oder auch Müdigkeit, Depression, oder andere Aspekte, die mit den Wechseljahren einhergehen, zum Beispiel der durch den Östrogen-Mangel auftretende Haarausfall, oder brüchige Nägel, trockene Haut und vor allem auch dieser Flüssigkeitsverlust im Körper. Und da kann man mit Hormonyoga, wenn man regelmäßig übt, einen Erfolg sehen. Denn Hormonyoga ist ja dazu gedacht, dass man nicht unbedingt chemische Hormone zu sich nehmen muss. Denn die können ja wieder starke Nebenwirkungen haben, was man vermeiden möchte.

Wenn eine Frau wirklich bereit ist, alternativ etwas zu tun – also nicht zum Gynäkologen zu gehen, wo man Östrogen- oder Progesteron Präparate verschrieben bekommt – kann man das machen. Aber Gynäkologen machen normalerweise keinen Hormontest, und dann erhält man irgendein Präparat, bei dem es sein kann, dass es für einen gar nicht geeignet ist mit diesen Nebenwirkungen.

Wenn man also so etwas machen möchte, sollte man immer vorher einen Hormontest machen. Und da rate ich nie zur Blutentnahme, sondern zum Speicheltest. Das machen viele Heilpraktiker auch. Anhand dessen kann man dann sehen: Möchte ich mit den Östrogenspiegel stärken? Dann bitte Hormonyoga üben, und vielleicht ein bisschen mehr Leinsamen-Schrott essen, denn das ist Phytoöstrogen, wie auch Granatapfel-Kerne. Es gibt so einige Lebensmittel, in denen Phytoöstrogene enthalten sind.

Möchte ich mehr meinen Progesteron-Spiegel stärken, dann gibt es zum Beispiel den Mönchspfeffer als homöopathisches Mittel, sowie noch einige andere Dinge, die man auch zu sich nehmen und das dann alles ein wenig kombinieren kann.

Mit Hormonyoga: Ich habe die Erfahrung an mir selbst gemacht. Ich bin sehr gut durch die Wechseljahre gekommen, weil ich ja ohnehin schon lange Yoga mache. Trotzdem hatte ich Wechseljahre-Symptome. Jede Frau ist anders, je nach genetischer Veranlagung, also was schon ihre Mutter, Ihre Oma hatte. Manche Frauen haben sehr starke Beschwerden, manche gar keine. Das liegt also daran, was man vererbt bekommen hat, aber auch daran, wie man selbst gestrickt ist. Wenn man sehr im Alltag eingespannt ist und ganz viel Stress hat, dann hat man meist mehr Beschwerden, als wenn man ruhig ist und das Leben anders angeht. Und das lernt man ja im Yoga.

Das Hormonyoga umfasst unter anderem auch ein ganz umfassendes Anti-Stress Programm. Denn man hat erkannt, dass langanhaltender, emotionaler Stress die hormonelle Situation sehr negativ beeinflusst und der Hormonspiegel auch sinkt. Und deswegen ist Hormonyoga alles: Körperübungen, Stressübungen, wie man in die Ruhe bzw. Stille kommt, wie man die Situation anders betrachtet, also dass man eben nicht so involviert ist, wie ich bei mir bleibe und mein Selbstwertgefühl stärken kann und eben mit dieser Situation besser klarkomme. Und daneben ein ganz großes Ernährungsprogramm: Wie kann ich mit bestimmten Pflanzen Phytohormone in mir stärken, ohne dass ich Chemie zu mir nehmen muss.

Und das ist eben der ganze Komplex des Hormonyoga, den ich sehr gerne weitergebe. Ich habe dazu auch zwei DVDs erstellt und ich habe einen Online-Kurs. In Zeiten von Corona ist es ohnehin schwierig, denn man darf ja keine Gruppen bilden. Deswegen gibt es auf meiner Webseite also auch einen Online-Kurs, einen ganzen Workshop... es ist also alles abgedeckt. Aber man muss natürlich bereit sein, körperlich ein wenig etwas zu tun. Wenn man sich gerne bewegt, dann ist das gut; ansonsten muss man sich mal ein bisschen selbst „in den Hintern treten“, damit man jeden, jeden zweiten oder dritten Tag ein bisschen zu tun. Und man wird merken, dass man sich vitaler fühlt, weil Hormonyoga auch die Vitalität stärkt, dass man besser drauf ist, man kommt in eine bessere innere Schwingung hinein, in eine positivere Schwingung. Und wenn man das länger macht wird man merken, dass tut einem gut und das will man nicht mehr missen. So geht es zumindest mir und meinen Teilnehmerinnen.

Wie eingangs gesagt: Das Wichtigste ist aber erst einmal „ja“ zu sagen zur Situation. „Ich habe die Wechseljahre“. Viele wissen das gar nicht, denn die Wechseljahre beginnen nicht erst mit 60 oder 70, sondern manchmal schon mit 35. Da beginnt der Hormonspiegel langsam zu sinken. Manche Frauen haben da schon mal Schlafschwierigkeiten, oder leichte Depression,... und sie wissen nicht, dass das die Wechseljahre sind, und dass man da etwas tun kann. Da sollte man sich auch etwas austauschen, sich mit Gleichgesinnten zusammentun. Man merkt dann: ich bin nicht allein. Und deswegen sind solche Seminare immer gut, wo man zusammenkommt.

Also, **„Ja“ zu sagen erzeugt eine Entspannung. Wechseljahre sind keine Krankheit.** Wechseljahre sind einfach ein neuer Abschnitt im Leben der Frau. Genauso wie auch die Pubertät keine Krankheit ist. Aber hier im Westen werden die Wechseljahre wie eine Krankheit behandelt und sofort werden Hormone verschrieben. Und das finde ich nicht unbedingt gesund.

Daher: „Ja“ sagen, „ich bin in den Wechseljahren“, um etwas zu entspannen. Denn ansonsten erzeuge ich wieder negativen Stress in mir, was sich wiederum auf die Hormonsituation auswirkt und alles, was ich nicht haben will wird stärker. Das ist auch

ein eigenes Gesetz, das man im Yoga auch lernt. Und anstatt dessen, wenn ich „Ja“ gesagt habe, kann ich schauen, welche Symptome ich habe, was möchte ich ein bisschen lindern und suche mir genau das heraus, was dafür jetzt passt – ob das Hormonyoga ist, ob das Ernährung ist,... was auch immer, dazu kann man sich dann informieren.

-----

Weitere Informationen zu Monika Schostak:

- Webseite: <https://www.monika-schostak.de/>
- Buch: [Hormon-Yoga für Frauen](#)
- Online-Kurs: <http://hormonyoga-kurs.de/>

## Laurence Bussard: Eierstock-Massage per Reflexologie



Foto: Klaus Ranger

Seit 13 Jahren unterrichtet Laurence Bussard die Reflexologie und hat schon über 300 Reflexologen und Reflexologinnen weitergebildet. Immer wieder betreut sie mit der Reflexologie auch Kundinnen mit Wechseljahres-Beschwerden erfolgreich, sei es Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, etc.

-----

Ich arbeite immer ganzheitlich, aber den einen Tipp gebe ich wirklich all meinen Kundinnen in den Wechseljahren:

**das Massieren des Eierstocks** an der entsprechenden Stelle der beiden Füße

Siehe dazu das weiter unten verlinkte kurze Video. (Für Männer ist die gleiche Stelle für die Hoden zuständig.)

Als „Hausaufgabe“ dürfen die Frauen ein bis zwei Mal am Tag den Eierstock am Fuß massieren, mit ein bisschen Druck, sodass es auch von den Schmerzen her auszuhalten ist.

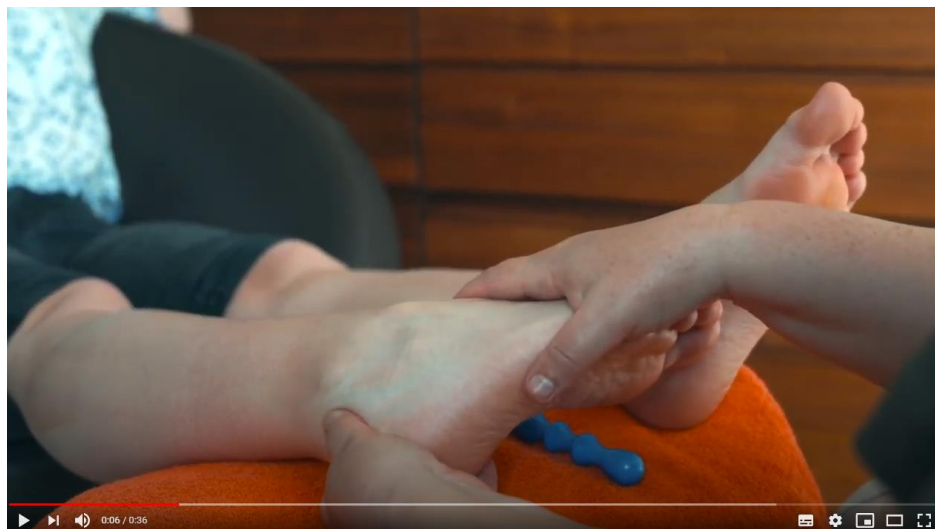
### Warum der Eierstock?

Die Eierstöcke bilden die Hormone Östrogen und Progesteron, sowie auch Androgene wie das Testosteron und noch weitere. Wir wissen ja, dass diese in den Wechseljahren abnehmen. Außerdem stimmt das Verhältnis nicht mehr. Es kann sein, dass man zu wenig Progesteron hat und zu viel Östrogen, was zu den Wechseljahresbeschwerden führt.

**Indem man die Eierstöcke wirklich gut am Fuß massiert, gibt man den Eierstöcken im Körper wirklich den Input, sich zu regenerieren bzw. wieder richtig zu arbeiten, sodass die Hormone wieder in eine Balance kommen.**

Bei meinen Kundinnen passiert es oftmals, dass die Eierstöcke während der Wechseljahre auch schmerzen. **Das praktische an dieser Vorgehensweise ist wirklich: egal, wo man ist, man hat den Daumen und die Füße dabei und man kann sich jederzeit bücken und sich massieren.** Es geht auch über die Strumpfhosen und selbst in einer Sitzung kann man sich ein wenig bücken. Das sieht dann aus, als ob man sich kratzt und man stört niemanden. Aber die Schmerzen gehen sehr schnell weg. Meine Kundinnen schwärmen von dieser Massage, weil es ihnen sehr gut hilft.

**Hier das kurze Video mit einer Anleitung, wie diese Massage der Eierstöcke (bzw. beim Mann die Hoden) funktioniert:**



Link: <https://youtu.be/TUvCH5KTFtw>



Im Video sage ich auch, dass es bei Männern der Hoden ist. Auch die Männer haben Wechseljahre, wenn auch nicht so extrem wie wir Frauen. Und dennoch tut es auch den Männern gut, wenn sie auf diese Weise den Hoden massieren.

Also: nur ran :)

-----

Weitere Informationen zu Laurence Bussard:

- Webseite: <https://reflexart.ch/>
- Webseite: <https://essart.ch/>

## Anja Orywol: TCM-Ernährung in den Wechseljahren



Anja Orywol arbeitet als integrative Ernährungsexpertin in einer Gemeinschaftspraxis in Rösrath, in der Nähe von Köln. Ihr Herz schlägt für die TCM, also die traditionelle chinesische Medizin. Während sich die westliche Medizin auch in den Wechseljahren oft auf eine symptomatische Behandlung fokussiert, ist der Ansatz der traditionellen chinesischen Medizin ganzheitlich und zielt darauf ab, die Frau in ihrer ganz eigenen Individualität zu erfassen und zu begleiten und vor allen Dingen wieder in ihr Gleichgewicht zu bringen. Die Ernährung ist eine der Säulen der TCM, und es ist erstaunlich, wie gut sich Frau selbst in dieser Hinsicht unterstützen kann.

-----

Es ist schwer, sich nur auf einen einzigen Tipp zu fokussieren. Ich gebe jetzt mal einen Tipp aus der chinesischen Medizin:

**Frage Dich jeden Abend, ob Du schon etwas Grünes gegessen hast.**

In der TCM ist man dann gesund, wenn man praktisch **in seinem energetischen Gleichgewicht** ist. Dann fühlt man sich in seinem Körper wohl.

Die alten Chinesen haben so ein bisschen das Bild, dass man zum einen **Lebenskraft** in sich hat (also praktisch die Energie, die den Körper warmhält, die einen fit macht, damit man seinen Alltag besteht). Wenn man jetzt mit einem Bild arbeitet, könnte man sagen, bei einem Auto wäre es zum Beispiel ein gutes Benzin. Das ist diese Kraft, die uns antreibt. Und der Gegenspieler dazu ist der **Lebenssaft**. Wenn man es wieder mit

dem Auto vergleicht könnte man sagen, das ist die Kühlflüssigkeit, damit der Motor nicht heiß läuft. Und diese beiden Energien müssen im **Gleichgewicht** sein.

### **Was uns bei den Wechseljahren passiert:**

Dadurch, dass wir älter werden, brauchen sich unsere Energien so ein bisschen auf, und allem voran eben diese „Kühlflüssigkeit“. So entstehen dann eben auch die **Hitzewallungen**, weil wir einfach nicht genügend Kühlflüssigkeiten haben.

Und jetzt ist es in der TCM so, dass wir **Lebensmittel** haben, die hauptsächlich Energie aufbauen, also eher wärmend sind, und wir haben Lebensmittel, die eben diese Kühlflüssigkeit aufbauen, die also ein bisschen erfrischend sind.

- Zu den wärmenden Lebensmitteln gehört zum Beispiel lang gekochtes Wurzelgemüse, also alles, was knollig, wurzelig, rund ist, und was orange ist. Das wird in der Regel auch länger gekocht. Das macht eine wohlige Wärme, und die gibt uns Energie.
- Und alles Grüne eben, zum Beispiel richtig viele grüne Kräuter über das Essen streuen, oder auch Gemüse wie Brokkoli, Mangold, Zucchini, auch das mediterrane Gemüse wie Paprika oder Auberginen (die werden in der Regel auch nur kürzer gekocht oder nur blanchiert): all das baut den Lebenssaft bzw. diese Kühlflüssigkeit auf.

Das ist etwas, das wir aber sehr oft vergessen. Deswegen habe ich es mir zur **Angewohnheit** gemacht, mich **jeden Abend zu fragen**: Habe ich heute schon etwas Grünes gegessen?

Wenn dem nicht der Fall ist, kommt noch mal eine extra Portion frische Kräuter über das Abendessen, oder ich blanchiere mir kurz einen Brokkoli und da gibt es einen schönen Dip dazu, sodass es als Beilage mit auf den Teller kommt.

Gemäß meiner eigenen Erfahrung ist das **ein ganz wertvoller Tipp**, weil dieses Grüne das erhitzte Gemüt oder die Hitzewallungen dann wieder herunterkühlt.

Apropos erhitztes Gemüt:

Wir sitzen sehr viel vor den Bildschirmen. Da würden die alten Chinesen auch sagen, dass uns diese Bildschirme Energie entziehen, sie machen eine Hitze in uns. Wenn man lange vor dem Bildschirm sitzt, dann brennen am Abend die Augen, der Kopf ist heiß oder man bekommt Kopfschmerzen. Das sind alles Hitzezeichen. Da würde man dann auch den Ratschlag geben: auf jeden Fall viel Grün in der Nahrung, um diese Kühlflüssigkeit wiederaufzubauen.

**Um an dieser Stelle einem Missverständnis vorzubeugen:**

Beim Stichwort „Grün“ denkt man oft an viel Rohkost und Salat. Da möchte ich direkt einen Riegel verschieben. In der TCM wird unglaublich viel gekocht. Es besteht die Vorstellung, **dass Rohkost für unser Verdauungssystem sehr schwer zu verdauen ist.**

Bei jemandem, der zum Beispiel Probleme mit **Übergewicht** hat und Rohkost isst, muss sich das Verdauungssystem noch viel mehr anstrengen, um das zu verstoffwechseln und um daraus dann irgendwann die nötige Energie zu ziehen, damit „der Motor gut läuft“. Menschen, die schon übergewichtig sind oder zum Übergewicht neigen, kommen mit Rohkost nicht gut klar, wenn sie abnehmen wollen. In diesem Fall sage ich immer: **Immer kochen, immer „Vorverdauung auf dem Herd“ leisten.** Dann wird es für den Körper leicht zu verdauen und setzt auch nicht so an.

Deswegen: Grün, ja, aber nicht in Form von ganz vielen Salat-Mahlzeiten, sondern **Grün in gekochter Form.** Ganz schnell geht alles, wenn man **frische Kräuter** im Haus hat. Die kann man überall schnell darüberstreuen und man ist auf der sicheren Seite. Salate gehen natürlich auch, als kleine Beilagen-Salate, oder wenn man sie z.B. ein

bisschen aufwertet, z.B. mit etwas Hühnchen, etwas gekochtem Getreide, oder indem man gekochte Kartoffeln unterhebt, also um den Salat so ein bisschen anzuwärmen. Wenn es eine Hauptmahlzeit sein soll, dann sollten diese wärmenden Komponenten überwiegen und der Salat im Grunde ein Beiwerk sein.

Also, kurz gesagt: **grün, grün, grün um einen kühlen Kopf zu behalten.**

-----

Weitere Informationen zu Anja Orywol:

- Blogbeitrag: [Wie Du mit der richtigen Einstellung Hitzewallungen und Reizbarkeit minimierst](#)
- [Ernährungsberatung](#)

## Ann-Katrin Kossendey-Koch: Darmgesundheit



Foto: Ute Laux

Ann-Katrin Kossendey-Koch: die spirituelle Apothekerin

Naturwissenschaft trifft Spiritualität, das ist für sie kein Widerspruch, sondern eine sinnvolle Ergänzung. Durch ihr Pharmaziestudium und ihre ausgeprägte Intuition kann sie aus dem Vollen schöpfen. Ann-Katrin begleitet schon seit über 15 Jahren erfolgreich Menschen mit chronischen Darmerkrankungen und sieht sich als Vermittlerin zwischen Schulmedizin und Patient.

Ihre Vision ist es, möglichst viele Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu mehr ganzheitlicher Gesundheit zu unterstützen und sie in ihre Eigenverantwortung zu bringen.

-----

Mein Tipp für alle Frauen in den Wechseljahren:

**Kümmert Euch um Euren Darm.**

Das sage ich nicht nur, weil ich Spezialistin in diesem Bereich bin, weil der Darm wirklich unser zentrales Organ ist. Er sitzt also nicht nur in der Mitte des Körpers, sondern er ist auch zentral verantwortlich für alle möglichen Stoffwechselfvorgänge. Was viele nicht wissen ist, dass der Darm auch eng mit dem Östrogenspiegel zusammenhängt. Bei unseren Darmbakterien wird ein Enzym gebildet ( $\beta$ -Glucuronidase), das maßgeblich dafür verantwortlich ist, den Östrogenspiegel auf einem guten Pegel zu halten.

Das ist für viele Frauen in den Wechseljahren natürlich ein ganz wichtiger Punkt, weil die meisten Beschwerden ja durch den Abfall des Östrogenspiegels kommen. Gerade

im Hinblick auf die Zunahme an Körpergewicht – was ja bei uns Frauen in den Wechseljahren häufig im Bauchbereich stattfindet, wo das Fett auch stoffwechsel- und hormonaktiv ist und dadurch auch gefährlicher ist – werden auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen dadurch maßgeblich beeinflusst, sowie ein mögliches Osteoporose-Risiko.

Das macht noch einmal deutlich, wie wichtig ganz speziell in den Wechseljahren der Darm ist. Aber auch wenn wir jetzt noch einmal einen Schritt weitergehen und was natürlich zu vernachlässigen ist: Viele Frauen schlafen in den Wechseljahren schlecht. Sie merken plötzlich, dass der Schlaf unruhiger wird oder vielleicht sogar ausbleibt.

Hier ist es wichtig zu wissen: Unser körpereigenes Schlafhormon, das Melatonin, wird im Alter – und leider kommen die Wechseljahre nun mal in der Mitte des Lebens – immer weniger gebildet. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Nun muss man aber wissen, dass das Melatonin aus dem Serotonin gebildet wird. Man nennt es immer ein Glückshormone, also ein Hormon, das für die gute Stimmung verantwortlich ist. Es wird zu 80% im Darm gebildet, von den Darmbakterien. Auch da also wieder ein ganz enger Zusammenhang: Wenn ich meine Schlafqualität verbessern will, kann ich beim Ursprung ansetzen, wenn ich mich um meinen Darm kümmere. Ich kann mich also auch da ursächlich und gut unterstützen, also Wege für mich finden, wenn ich sage, eine Hormontherapie kommt für mich nicht in Frage. Dann kann ich trotzdem, indem ich mein zentral wichtiges Organ gut stärke und mich darum kümmere, kann ich viele dieser Beschwerden, die in den Wechseljahren verstärkt auftreten, auf natürliche Weise lindern.

Und wenn ich sage „Kümmert Euch darum“, dann meine ich damit:

- Zum einen, **schaut auf Eure Ernährung. Zucker mag der Darm zum Beispiel überhaupt nicht gerne. Die Darmbakterien freuen sich immer über Ballaststoffe.** Ballaststoffe haben oft einen etwas schlechten Ruf, also dass es Blähungen erzeugt oder man sie nicht verträgt. Es gibt aber verschiedene Arten

von Ballaststoffen. Es ist also kein Argument, wenn es darum geht, sich um seinen Darm zu kümmern.

- **Viel trinken.**
- **Alles, was fermentiert ist, mag der Darm gerne.** Da kannst Du Dir immer etwas Gutes tun. Alles, was mit Milchsäure vergoren ist, ist auch super für den Darm. Überhaupt Milchsäure mag der Darm gerne, weil die Milchsäure-Bakterien eine ganz zentrale Rolle im Mikrobiom, in der Vielfalt der Darmbakterien spielen. Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten.
- **Achte auf Deine Bewegung.** Der Darm ist eine Art Muskelschlauch und freut sich dadurch über Bewegung.

Das sind einfache Dinge. Aber wenn Du die beachtest und schaust, dass es Deinem Darm gut geht und es nicht ignorierst, dann geht es dir auch insgesamt besser.

Ein Punkt ist noch ganz wichtig:

Ich höre ganz oft, dass mir Frauen sagen, dass sie schon immer so ein bisschen mit ihrem Darm zu tun gehabt haben (Verstopfung, breiiger Stuhl oder Durchfall). Das kann sich in den Wechseljahren verstärken. Das muss man wissen. So, wie sich gerade unter den weiblichen Hormonen manche Dinge bessern können – z.B. haben in der Schwangerschaft viele Frauen plötzlich keine Darmprobleme mehr – so kann es sich in den Wechseljahren eben auch verschlechtern.

Bitte nicht sagen „Na ja, 7 von 10 Deutschen haben Darmprobleme, das ist also irgendwo auch normal“... Nein, ist es nicht. Der Darm kann sehr gut unabhängig von Deinem restlichen Körper arbeiten, und es ist nicht normal, wenn Du Verdauungsstörungen, Krämpfe oder Probleme beim Stuhlgang hast. Das zieht immer nicht nur diese normalen Verdauungsbeschwerden nach sich, sondern hat Auswirkungen auf Deinen ganzen Körper. Hier sollte man sich also nicht damit zufriedengeben oder es als „normal“ ansehen.



Und noch ein Tipp von mir an dieser Stelle:

Viele Frauen haben während der Wechseljahre durchaus auch mental zu kämpfen. Das ist auch eine Umbruchsphase, die wir Frauen hier erleben, was einen mental schon mal ganz schön durchschütteln kann. Auch da ist der Darm wieder wichtig. Denn der Darm und das Gehirn haben über den 10. Hirnnerv eine ganz enge Verbindung. Ich hatte ja eben schon das Glückshormon Serotonin erwähnt, das zu 80% im Darm gebildet wird. Wenn ich also in eine depressive Stimmung gerate, auch da ist mein Darm beteiligt.

Wenn Du jemand bist, die schon immer etwas Probleme gehabt oder es wird in den Wechseljahren gerade ein bisschen stärker, dann tue Dir selbst den Gefallen: Lass wirklich einmal nachschauen, was da los ist. Mache eine Stuhlanalyse, gehe ruhig auch mal zur Darmspiegelung, wenn das schlimmere Beschwerden sind. Ignoriere das nicht, sondern gehen den Ursachen wirklich auf den Grund. Du wirst merken, man kann dann viel, viel einfacher und leichter durch die Wechseljahre gehen. Man muss sich das gar nicht so schwer machen, wenn man ursächlich seinen Körper wirklich stärkt.

Das ist für mich wirklich mit das Wichtigste.

-----

Weitere Informationen zu Ann-Katrin Kossendey-Koch:

- Webseite: <https://gesundheitneuerleben.com/>
- [Intensives Begleitprogramm für ganzheitliche Darmgesundheit \(Reizdarm\)](#)

## Katharina Geller: Raus aus dem Autopilot-Modus



Katharina Geller unterstützt Frauen mit ihrem Online-Gesundheitscoaching, die Veränderungen ihres Körpers während der Wechseljahre mit Leichtigkeit zu erleben, damit sie ihr Leben so aktiv und vital gestalten können, wie sie es gerne möchten. Katharina lässt all ihre praktische Erfahrung aus über 11 Jahren als Physiotherapeutin, Ernährungsberaterin und Trainerin mit in die Coachings fließen und hilft ihren Klientinnen ihren individuellen Weg zu einem gesunden, fitten und energiegeladen Leben zu finden und neue Gewohnheiten so in den Alltag zu integrieren, dass ein gesunder Lebensstil zur Normalität wird.

Da sie weiß, dass alles Wissen der Welt nur halb so viel wert ist, wenn es nicht angewandt wird, legt sie in ihrer Arbeit großen Wert auf die Umsetzung und gibt ihren Klientinnen alles für nachhaltigen Erfolg mit an die Hand.

-----

**Es gibt kein generelles „Rezept“, daher gibt es nicht nur diesen einen Tipp schlechthin.** Darauf basiert auch meine Arbeit und ich sehe jede meiner Klientinnen, mit denen ich zusammenarbeite, ganz individuell. Denn es gibt super viele Ernährungsformen, Trainingsmethoden sowie andere Gesundheitsstrategien auf dem Markt, und wahrscheinlich haben alle ihre Daseinsberechtigung sowie Vor- und Nachteile.

Wenn Frauen sich wirklich nachhaltig in ihrem Körper wohlfühlen wollen und sich einen fitten, vitalen sowie leistungsfähigen Alltag wünschen, **ist es wichtig eine Strategie zu**

**finden, die wirklich zu ihnen und ihrem Alltag passt.** Genau aus diesem Grund basiert der Tipp, den ich heute teilen möchte, auf dieser individuellen Sichtweise.

**Ich kann eigentlich jeder Frau nur ans Herz legen, wieder eine achtsame Verbindung zwischen sich und ihrem eigenen Körper einzugehen.**

Denn um die individuelle Strategie wirklich zu finden, ist es enorm wichtig, auf den Körper zu hören. Dabei ist es egal, ob es um die richtige Ernährung, das richtige Training oder irgendeinen anderen Bereich geht. **Ich muss erst einmal in der Lage sein, meinen Körper wirklich zu spüren und wahrzunehmen, um herauszufinden, was mir wirklich guttut und was nicht.** Wenn ich immer nur gestresst bin und im Autopilot-Modus funktioniere, dann nehme ich meinen Körper und die Signale, die er mir den ganzen Tag über sendet, wahrscheinlich nicht wahr. Und so ist es meiner Meinung nach gar nicht möglich, den individuellen Weg zu finden.

Für mich ist also eine achtsame Verbindung zum eigenen Körper gerade für Frauen in den Wechseljahren, wo der Körper mit so vielen verschiedenen Veränderungen konfrontiert ist, **die Basis für einen gesunden, gelassenen und energiegeladenen Alltag.**

**Ich vergleiche das gerne mit einem Kartenhaus:** Wenn die Basis unten nicht stimmt und nicht stabil ist, dann kann ich versuchen, die Karten darauf mit der besten Strategie aufzubauen. Aber es wird auf Dauer nicht funktionieren, und das Kartenhaus wird früher oder später einbrechen. Und genauso ist es auch mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden:

Wenn die Basis nicht da ist und ich überhaupt nicht weiß, was zu mir passt und was mir guttut, dann kann ich mit der besten Trainingsmethode trainieren, ich kann die gesündeste Ernährung der Welt haben... wenn die Strategie aber nicht zu mir passt, dann werde ich auf Dauer auch da keinen Erfolg haben.

## Der Tipp lautet also:

**Komm raus aus dem Autopilot-Modus**, hör auf nur zu funktionieren und lerne Deinen Körper wieder richtig wahrzunehmen und die Signale, die er Dir schickt, zu deuten, und finde heraus, was Dir wirklich guttut.

Gerne möchte ich dazu noch **eine Übung** mit an die Hand geben, wie das Ganze funktionieren kann:

Integriere tagtäglich mehrere kleine Pausen in den Tag, nur 2-5 Minuten, und nimm diese Termine wirklich so ernst wie andere Termine auch, damit sie zu einer Priorität werden. Mache dann eine kleine „Check-In Übung“. In dieser Check-In Übung wanderst Du mit der kompletten Aufmerksamkeit von den Füßen hinauf bis zum Scheitel und nimmst einfach mal bewusst den Körper wahr.

**Diese Grundübung öffnet praktisch das Tor zum bewussten Wahrnehmen.** Dann fällt es Schritt für Schritt auch in stressigen Situationen immer leichter zu überprüfen, wie es einem gerade geht. Und darauf basierend kann man dann auch einen gesunden Alltag führen.

-----

Weitere Informationen zu Katharina Geller und ihrer Expertise:

- Webseite: <https://katharina-geller.de/>
- Checkliste: <https://katharina-geller.de/checkliste/>

Die Checkliste gibt den Frauen eine klare Struktur, wie sie mit Leichtigkeit durch die Wechseljahre gehen können.

## Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk: moderne Hormon-Ersatztherapie



Professor Dr. Kleine-Gunk ist praktizierender Arzt am Metropol Medical Center in Nürnberg und auch auf das Thema Wechseljahre der Frau spezialisiert. In seiner Wechseljahres-Sprechstunde geht es um die Themen Abklärung von Wechseljahresbeschwerden, erweitertes Hormonprofil, hormonelle und naturheilkundliche Behandlung, sowie spezielle Ernährungsberatung bei Gewichtsproblemen in den Wechseljahren.

Er ist Autor mehrerer Bücher, darunter „Das Frauen-Hormone-Buch“ und „Entspannt durch die Wechseljahre“, sowie auch Präsident der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin.

-----

Zunächst einmal: Ich denke, mit diesem Projekt erweisen Sie vielen Frauen einen wichtigen Dienst.

Bei der **Vielzahl an Beschwerden, die in den Wechseljahren auftreten**, ist es zwar eine Herausforderung, diesen Frauen nur einen Tipp zu geben. Aber darauf kann ich ziemlich gut antworten:

**Die unterschiedlichen Beschwerden haben ja alle eine gemeinsame Ursache: das Versiegen der Hormonproduktion.**

Die Eierstöcke geben mit Anfang 50 allmählich ihre Funktion auf und damit werden Östrogen und Gelbkörperhormon nur noch sehr gering gebildet. Und daraus ergeben sich dann diese sehr unterschiedlichen Beschwerden.

**Will man dieses Problem an der Wurzel packen, dann ist die Lösung der Ersatz der fehlenden Hormone.**

Das machen wir heute, bzw. eigentlich schon seit langem, in Form der Hormonersatztherapie. Die Hormonersatztherapie ihrerseits hat sich in den letzten Jahren tatsächlich geändert, aber das Konzept, Beschwerden zu behandeln, indem man die fehlenden Hormone ersetzt, das ist eigentlich gleichgeblieben.

Auch wenn ich die Hormonersatztherapie bzw. die Hormonsubstitution empfehle, bin ich mir bewusst, dass das natürlich **ein kontroverses Thema** ist.

Die Hormonersatztherapie hat eine relativ lange Geschichte, das fing schon in den 1960er Jahren an. In den 1980ern/90ern war das sehr in Mode, nicht nur im Bereich der Gynäkologie, sondern auch im Bereich des Anti-Aging, wo ich mich ja auch engagiere. So etwas wie der „endokrine Jungbrunnen“ also bzw. „Für immer jung durch Hormonersatz“, usw. Und dann kam natürlich so etwa mit dem Jahr 2000 vor allen Dingen aus Amerika eine Studie zu uns, **die sogenannte WHI-Studie, die das doch alles sehr in Frage stellte.**

Wir hatten die Hormonersatztherapie ja nicht nur gegeben, um den psychovegetativen Beschwerden vorzubeugen, die man gemeinhin mit den Wechseljahren verbindet (Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmung usw.), sondern wir wollten damit auch eine Organprävention machen. Wir wollten Frauen also vor Herzinfarkt, Osteoporose, Alzheimer usw. schützen. Daher auch der Begriff „endokriner Jungbrunnen“. In all diesen Bereichen haben die Hormone konkrete Wirkung. Was man sich vor allem davon versprach war, dass man auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

Was wir seit langem wissen ist, dass z.B. Frauen vor dem 50. Lebensjahr eigentlich so gut wie keinen Herzinfarkt bekommen. Männer durchaus. Und dann, nach 50, also mit

Eintreten der Wechseljahre, steigt die Rate an Herzinfarkten bei Frauen deutlich an. Mit 60 haben sie dann das gleiche Herzinfarkt-Risiko wie Männer, und überleben ihn dann sogar noch seltener. Das deutete dann so ein bisschen darauf hin, dass Östrogene gefäßschützende Hormone sind. Und wenn wir dann noch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, vor Infarkten schützen, dann wäre das natürlich eine tolle Sache, weil die Hälfte der Menschen in Europa immer noch an Herz-Kreislauf-Erkrankungen stirbt. Das hatte man sich davon versprochen.

Das hat sich bei dieser Studie aber nicht bestätigt. Im Gegenteil: Die Frauen, die Hormone genommen hatten, hatten im Vergleich zur Kontroll- bzw. Placebo-Gruppe sogar mehr Herzinfarkte. **Da musste man dann also das Konzept der Hormonersatztherapie wieder völlig neu analysieren und man musste umdenken.**

Diese Studie war also ein herber Rückschlag für die Hormonersatztherapie. Das ist jetzt allerdings auch schon wieder 20 Jahre her, und in diesen 20 Jahren haben wir diese Studie relativ gut analysiert. **Wir wissen also auch, was da falsch gelaufen ist.** Mehrere Sachen sind falsch gelaufen.

- **Das eine war, dass die dort behandelten Frauen mit einem Durchschnittsalter von Mitte 60 schon vergleichsweise alt waren.** In die Wechseljahre kommen Frauen aber Anfang 50, nicht Mitte 60. Wir wissen, dass hier also schon viele Veränderungen in den Blutgefäßen da sind (arteriosklerotische Plaques). Und wenn die schon vorhanden sind, dann führt die Hormonersatztherapie tatsächlich zu einer vermehrten Plaque-Ruptur. Das heißt: Die Frage, ob Östrogene gefäßschützende Hormone sind oder nicht, kann man nicht so einfach mit ja oder nein beantworten. Bei Frauen, die gesunde Gefäße haben, werden diese geschützt; wenn die Gefäße schon deutlich verändert sind und also schon arteriosklerotische Plaques bestehen, dann besteht die Gefahr, dass diese bereits bestehenden Plaques rupturieren und vermehrt zu Herzinfarkten führen. Und genau das war eben in dieser WHI-Studie der Fall. **Das war also die eine Lehre, die wir daraus gezogen haben: Nicht**

**lange warten, sondern das zeitliche Fenster nutzen – das sind Frauen zwischen 50 und 60, die profitieren von der Hormonersatztherapie; sehr viel ältere Frauen mit deutlich vorgeschädigten Gefäßen profitieren nicht, sondern sie erhöhen ihr Risiko.** Das sehen wir also heute deutlich differenzierter.

- Wir haben aber auch andere Dinge geändert. In dieser WHI-Studie haben alle Patientinnen das gleiche Präparat und in der gleichen Dosierung erhalten. Das waren diese sogenannten equinen Östrogene, also aus Pferdeurin, kombiniert mit synthetischem Gestagen. Da machen wir inzwischen eine sogenannte **bioidentische Hormonersatztherapie**. Wir geben also die körpereigenen Östrogene, das 17-Beta-Östradiol. Dieses geben wir auch **möglichst über die Haut**. Es gibt im Prinzip zwei große Risiken, die mit der Hormonersatztherapie verbunden sind: das eine ist das Thrombose-Risiko, das andere ist das Brustkrebs-Risiko.
  - Das Thrombose-Risiko können Sie senken, wenn Sie die Östrogene über die Haut zuführen. Denn alles, was Sie schlucken, geht über den Magen-Darm-Trakt. Dann geht es über die Leber. Und in der Leber induzieren Östrogene die Aktivierung von gerinnungsaktivierenden Substanzen. Das erhöht das Thrombose-Risiko. Wenn Sie das über die Haut zuführen, dann umgehen Sie diesen Leberstoffwechsel, diesen sogenannten „First-Pass-Effekt“, und damit wird das Thrombose-Risiko abgesenkt. Hinzu kommt: **Wenn Sie das über die Haut machen, können sie das viel individueller dosieren**. Das kommt in Dosierspendern, wo immer 1 Hub rauskommt. Eine Tablette können Sie eigentlich kaum teilen, aber bei einem Dosierspender können Sie einen Hub, zwei oder drei Hübe und so weiter machen. Individuell also.
  - Beim Brustkrebs-Risiko haben wir gesehen, dass das eigentlich im Wesentlichen nicht durch die einzelnen Hormone entsteht, sondern durch die Kombination der Hormone Östrogen plus Gestagen, und zwar



Gestagen in seiner synthetischen Form. Auch da sind wir inzwischen soweit, dass wir nicht die chemisch veränderten Gestagene geben, sondern wir **geben das körpereigene Gelbkörperhormon, also das Progesteron**. Wenn Sie das machen, dann haben Sie auch das Brustkrebsrisiko reduziert.

**Das heißt also: die beiden großen Risiken, die damals mit der Hormonersatztherapie verbunden waren, lassen sich heute inzwischen auf ein Minimum reduzieren. Insofern machen wir die Hormonersatztherapie zwar weiterhin, aber eigentlich ganz anders.** Es ist eine völlig andere Form der Therapie, als man sie in den 80er/90er Jahren gemacht hat. Zusammenfassend:

- **Individualisierung:** Nicht jeder Frau das gleiche Präparat geben.
- **Dosisreduktion:** Wir können mit deutlich weniger Hormonen häufig den gleichen Vorteil erreichen, bei Absenkung der Risiken.
- **Östrogene über die Haut zuführen**, wann immer es geht und damit Absenkung des Thrombose-Risikos.
- **Verwendung von Progesteron** an Stelle von synthetisch veränderten Gestagenen und damit Absenkung des Brustkrebs-Risikos.
- **Berücksichtigung von zeitlichen Fenstern:** nicht mehr bei 80-Jährigen noch eine Hormonersatztherapie machen, sondern früh anfangen nach den Wechseljahren, also Anfang 50 und es dann ungefähr bis 60, maximal 65 fortzuführen.

Das ist also Hormonsubstitution wie man sie heute macht bzw. wie ich sie mache. Aber da spreche ich glaube ich auch für viele KollegInnen, die das auch machen.

-----

Weitere Informationen zu Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk:

- Webseite: <https://www.kleine-gunk.de/>
- Bücher: [auf amazon.de](#)
- YouTube Kanal „Für immer jung mit Kleine-Gunk“  
<https://www.youtube.com/channel/UCb34TcCb6AFZhZ9LGtUmSoA>

## Dr. Wolfgang Schachinger: Ayurveda & Entschlackung



„Tu Deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Getreu nach dieser Empfehlung der Heiligen Teresa von Avila betreut Dr. Wolfgang Schachinger seine Patientinnen, die ihn wegen Beschwerden in den Wechseljahren aufsuchen. Er ist Leiter des Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrums in Ried im Innkreis und baut seine personalisierten Therapien auf eine Pulsdiagnose auf. Besonders wirkungsvoll sind seine ayurvedischen Reinigungskuren, die er in seiner Praxis und als Webinare anbietet. Ein großes therapeutisches Spektrum, von ayurvedischen

Heilkräutern und Ernährungsempfehlungen über Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralien bis zur Anwendung bio-identischer Hormone ermöglicht einen individuellen Ansatz.

-----

**Mein Tipp ist regelmäßig zu entschlacken.**

Die Umstellung des weiblichen Körpers in den Wechseljahren führt dazu, dass der Stoffwechsel wesentlich verlangsamt wird, dass der Körper seine Entgiftung nicht mehr so gut durchführen kann, wie er das vielleicht früher konnte. Frauen nehmen viel leichter Gewicht zu, fühlen sich dadurch nicht wohl. Viele der Beschwerden, die sie haben, von Hitzewallungen, Schlafstörungen, Trockenheit, usw. werden auch mit der Normalisierung von Stoffwechsel und Gewicht beeinflusst.

Ich habe also riesige Erfahrung bei tausenden von Anwendern mit **ayurvedischen Reinigungskuren** und ich sehe, dass das einen enormen Umschwung innerhalb kürzester Zeit bringt. Das heißt, dass der Schlaf wiederkommt, dass Entspannung

wieder möglich ist, das Gewicht nach unten geht, die Hitzewallungen weniger werden, die Temperatur ausgeglichener ist, die Haut und die Schleimhäute wieder wesentlich besser durchblutet sind und nicht so ausgetrocknet sind. Das sind also die Folgen so einer Entschlackung, die innerhalb von 1-2 Wochen zu erreichen sind.

Bei mir in der Praxis habe ich ayurvedische **Reinigungskuren** in der Praxis, wo man sie sozusagen stationär durchführen kann. Das Besondere ist aber auch das Angebot, diese Reinigungskuren **als Webinar von zu Hause** aus durchzuführen, also in den eigenen vier Wänden. Diese Webinare sind **jahreszeitlich angepasst**, weil die Jahreszeiten immer wieder verschiedene Qualitäten in der Physiologie auslösen und dadurch unterschiedliche Heilkräuter und Anwendungen günstig sind, um einen besonderen Effekt hervorzurufen.

- Die Frühjahrskur heißt „**Kräuter Detox**“ und findet immer zu Beginn der Fastenzeit als Webinar statt,
- im Frühsommer gibt es das Webinar „**Glücklich schlank**“,
- und im Herbst heißt es „**Winter fit**“.

Bei jedem dieser Webinare, die zwischen 8 und 25 Tagen dauern, ist eine ayurvedische Reinigungskur begleitet von zwei Ärzten, nämlich meiner Tochter und mir inkludiert. Diese Reinigungskur wird ergänzt durch sehr verständliche Erklärungen wie unser **Geist-Körper-System** funktioniert. Dass jeder Mensch anders ist, das wird im Ayurveda als die Doshas beschrieben. Das sind die Steuerelemente unseres Geist-Körper-Systems, und diese sind bei jedem Menschen etwas anders. Deswegen ist es wichtig, dass man auf diese individuelle Konstellation eingeht und sich selbst auch einschätzen lernt. Gesundheit ist ja nichts, das einem in den Schoß gelegt wird, sondern etwas, worum man sich ständig bemühen muss. Aber das funktioniert nur, wenn es mit den richtigen Mitteln ist. **Bei diesen Reinigungskuren werden Altlasten aus dem Körper beseitigt.**

Der Ayurveda geht davon aus, dass bei einem geschwächten Verdauungssystem unverarbeitete Substanzen im Körper liegenbleiben und die Kommunikation im Körper stören. Das klingt vielleicht etwas esoterisch, aber der Medizin-Nobelpreis 2016 wurde an den japanischen Physiologen und Arzt Dr. Ōsumi verliehen. Er hat genau das herausgefunden, was der Ayurveda schon seit Jahrtausenden sagt: Wenn man den Körper reinigt und entlastet, wenn man Pausen zwischen den Mahlzeiten macht, dann ein automatischer Reinigungsprozess stattfindet, den er auch als **Autophagie** bezeichnet.

Diese modernen Intervallfasten-Empfehlungen beruhen darauf. Aber der Ayurveda hat da noch einiges mehr drauf, nämlich durch Heilkräuter, die genau nach dem Biorhythmus verabreicht werden, kann man die Leber zum Entgiften aktivieren. **Dadurch kühlt der Körper ab**, denn in der Leber findet die Thermogenese statt, also die Hitzeerzeugung im Körper. Das ist für Frauen in den Wechseljahren besonders wichtig, weil die Thermogenese reguliert wird und dadurch **die Hitzewallungen weniger werden**.

Durch diese Kur werden die Ausscheidungsorgane angeregt, also Niere, Darm und Lymphe, und es kommt dann auch zu einem Darmreinigungstag. Das Ganze eben begleitet von zwei Ärzten und auch in einer virtuellen Gruppe, in der oft mehrere Menschen zusammen sind, die diese Kur gemeinsam machen. Das erhöht die Motivation, um richtig gut mitzumachen. Dadurch, dass man es in den eigenen vier Wänden macht, **kann man das Gelernte sofort im Alltag umsetzen**. Es ist also nichts, dass man z.B. in einem Retreat nur theoretisch lernt und dann kommt man nach Hause, wo alles völlig anders ist und man kann gar nichts anwenden. Vielmehr ist es so, dass Sie bei jeder Lektion etwas lernen, das dann **sofort im Alltag umsetzbar** ist, also am gleichen oder nächsten Tag.

Durch diese Reinigung entsteht geistige Frische, Erholung, geistige Klarheit, die Seele kommt wieder ins Lot, die Emotionen sind wieder geglättet und vor allem der Körper lebt richtig auf.

Das ist eben das eingangs erwähnte Motto, also dass man dem Körper etwas Gutes tun soll, damit sich die Seele darin wohl fühlt. Und wenn dann gleichzeitig auch noch die schlimmsten Symptome der Wechseljahre weniger werden, dann ist das natürlich gerade **in diesem Lebensabschnitt besonders wohltuend und gesundheitsfördernd.**

Ein weiterer Aspekt ist: **Der Ayurveda behandelt die Menschen dadurch, dass man bewusst Gesundheit fördert und nicht so sehr gegen Krankheit ankämpft.** Das heißt: In meinen Webinaren oder in einer Konsultation in meiner Praxis leite ich sie zu einer Reinigungskur an, und das ist gesundheitsfördernd. Daher haben Krankheiten nicht mehr so den Platz, Fuß zu fassen im Geist-Körper-System. Über Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden können also Krankheiten ihren Platz im Körper nicht mehr so finden und „vertschüssen“ sich sozusagen für alle Zeiten.

Diese Webinare sind eben eine tolle, kostengünstige Möglichkeit, eine Ayurvedakur unter Alltagsbedingungen zu Hause zu machen. Wir sehen bei diesen Kuren auch einen enormen Zuspruch, also dass es genau das ist, was die Zeit verlangt, also von zu Hause **eine besonders gute, effiziente, traditionelle, gesundheitsfördernde Maßnahme** durchführen kann.

Auf diese Maßnahme baut die sogenannte **Rasayana-Therapie** auf. Wenn der Körper gereinigt ist, kann man mit den entsprechenden Heilkräutern, mit Ernährung, mit den richtigen Vitaminen und Nährstoffen oder, falls notwendig, mit bioidentischen Hormonen noch weiter die Balance herstellen und aufrechterhalten – und so **einen dauerhaften Zustand von Gesundheit sicherstellen.**

Das heißt, **die Reinigungskur ist die Initialzündung für ein wesentlich besseres Leben mit besserer Lebensqualität und mehr Lebensfreude.** Man kann es wieder richtig genießen und sich freuen, auf dieser Welt zu sein – ohne von den Beschwerden der Wechseljahre geplagt zu sein.

-----

Weitere Informationen zu Dr. Wolfgang Schachinger:

- Webseite: <https://ayurvedaarzt.at/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/hausdergesundheitried>
- Bücher: [auf Amazon.de](#)

## Regina Hauser: Geh Dich Frei



Das Spezialgebiet von Regina Hauser ist es, Menschen über „Brücken“ hin zu neuen Ufern zu begleiten. In den Wechseljahren dürfen/sollen Frauen sich definitiv neu entdecken und das neue Leben genießen. Diesem Umstand geht fast immer ein Veränderungsprozess voraus. Regina Hauser entwickelte die Methode *Geh Dich Frei* und 2020 erschien das gleichnamige Buch im Goldegg Verlag. Ein Herzstück von Reginas Angebot sind Frauen-Reisen unter dem Titel „Komm dir näher“ sowie Einzelcoachings.

-----

Mein Tipp:

**Komm Dir nahe. Werde ganz Du.**

Das deshalb, weil wir Frauen es gewöhnt sind, in der Aktivität „Betonung des Alltags“ zu sein: Kinder, Job, Familie... alles begleitet uns, und dann kommen die Wechseljahre. Und dann geht es darum, sich wirklich selbst nahezukommen. Denn es gibt so **eine Sehnsucht nach Erfüllung, nach Frau-Sein, nach Sich-selbst-Spüren**. Das erfahren wir nur in uns selbst und nicht im Außen.

Das ist dieser Wechsel. Es heißt ja so schön „Wechsel“-Jahre. Denn es geht darum, zu sich selbst bzw. in sich selbst hinein zu wechseln und sich selbst wahr zu nehmen, also die Bedürfnisse: „Was will ich wirklich? Wer bin ich wirklich?“ Es geht also darum, sich selbst zu entdecken und auf Entdeckungsreise gehen.



Es ist natürlich eine **Veränderung**, die damit einhergeht, und da sind viele Dinge neu:

- man ist auf einmal eine andere Person,
- man macht andere Sachen,
- man gibt andere Antworten,
- man fühlt sich anders,

wenn man anfängt sich selbst wahrzunehmen und selbst wirklich zu leben. Und das ist dann die **Herausforderung für die Frauen**.

Dann gibt es aber meiner Erfahrung nach eine Belohnung, nämlich diese Erfüllung. Wir sehen uns ja danach, angenommen zu werden, nach Ankommen, nach Erfüllung,... und diese Dinge erfahren wird dann wirklich in uns selbst. Und das finde ich total schön, denn das ist die **Belohnung für diesen Weg der Veränderung**, den wir dann – spätestens in den Wechseljahren – einschlagen sollen / müssen / dürfen... :)

-----

Weitere Informationen zu Regina Hauser:

- Webseite: <https://www.gehdichfrei.com/>
- Buch: [GEH DICH FREI - Dein Weg zur Selbstfindung. Persönliche Weiterentwicklung, Berufliche Erfüllung.](#)  
(Mit persönlicher Signatur der Autorin)
- Online-Kurs: [Willst du 13 Tage mit mir GEHEN?](#)
- Frauenreise: [Komm dir näher](#)  
(vom 30.5.2021 bis 3.6.2021 ins 4\*Alpenhaus Gasteinertal)

## Julia Sahm: Abnehmen in den Wechseljahren



Julia Sahm ist Life Coach und Buchautorin und hat das Coaching-Programm „Lifestyle schlank“ entwickelt. „Lifestyle schlank“ setzt am Kern von Übergewicht an, anstatt mit Diäten immer nur dessen Symptome zu bekämpfen. Mit ihrem Buch, ihrem

Podcast und Online-Programm hat sie bereits Tausenden von Menschen geholfen, ein liebevolleres und entspannteres Verhältnis zu sich selbst und ihrem Körper aufzubauen.

-----

Durch meine Arbeit als Life Coach und spezialisiert auf Gewichtsprobleme weiß ich, dass die Gründe für ein stagnierendes oder steigendes Gewicht nur in den seltensten Fällen körperlich bedingt sind.

**In 95 % der Fälle ist es unser Kopf, der uns davon abhält, unser Wunschgewicht zu erreichen.**

Gerade zum Thema Stoffwechsel gibt es industriebedingt so **viele falsche Glaubenssätze**. Produkte rund um das Thema lassen sich einfach zu gut verkaufen. Deshalb wird uns auch tagtäglich weisgemacht, dass unser Stoffwechsel in irgendeiner Weise nicht mehr richtig funktioniert.

Die ältere und dadurch meist zahlungskräftigere Zielgruppe steht dabei besonders im Fokus. Frauen in den Wechseljahren eignen sich optimal als Zielgruppe. Die hormonelle Umstellung macht sie sensibel, feinfühlig und unsicher, und damit anfällig für Wundermittel, die ihnen helfen sollen, sich wieder gut zu fühlen.

## **Was hat das jetzt mit dem Alter oder mit Abnehmen in den Wechseljahren zu tun?**

Fast alles! Erinnerst du dich an die Zeit als du ein Kind warst? Wie hast du da zum größten Teil deine Tage verbracht? Bist du gerannt, geschaukelt, gerutscht, hast dich versteckt, bist gehüpft, hast Ball oder Fangis gespielt?

Und was ist dann passiert?

Hast du vielleicht in deiner Jugend gekellnert oder die Post ausgetragen? Warst du aktiv im Sportverein und bist du häufig tanzen gegangen? Und ging es dir auch wie den meisten von uns, dass du viel gelaufen oder mit dem Fahrrad gefahren bist, weil du dir weder ein Taxi noch ein Auto leisten konntest?

Und dann?

Dann wurdest du älter und deine Aktivitäten haben nochmals etwas nachgelassen? Hast du vielleicht einen Bürojob oder eine andere Arbeit, bei der du dich wenig bewegst? Triffst du dich am Wochenende jetzt eher mit Freunden, um ein gutes Essen und einen guten Wein zu genießen, anstatt in den Club zum Tanzen zu gehen? Schaust du vielleicht deinen Kindern beim Fußball zu, anstatt selbst aktiv im Sportverein zu sein? Sitzt du auf der Bank und liest eine Zeitschrift, während die Kinder oder Enkel auf dem Spielplatz spielen?

## **Abnehmen in den Wechseljahren ist vielmehr eine Sache des Lebensstils als des Stoffwechsels.**

Das sind natürlich alles nur Beispiele. Diese sollen dazu dienen, dir zu veranschaulichen, **dass sich im Alter einfach der Lebensstil verändert. Die meisten von uns bewegen sich viel weniger als früher und dadurch verringert sich natürlich auch unser Energieverbrauch.** Weniger Bewegung führt folglich zu weniger Muskelmasse, und Muskelmasse verbraucht mehr Energie als Fettmasse.

Diejenigen, die auch im Alter und in den Wechseljahren noch schwerer körperlicher Arbeit nachgehen oder aktive Sportler sind, haben in den allermeisten Fällen nicht mit ihrem Gewicht zu kämpfen. Falls doch, dann nur, weil diese Menschen besonders gerne essen und ihren vermehrten Energieverbrauch durch die Ernährung wieder ausgleichen.

**Ein anderer Punkt, den viele Menschen unterschätzen, ist die Industrie rund um das Essen.** Heute gibt es an jeder Ecke Essen, oft zu verdammt günstigen Preisen. Vieles davon ist leider sehr ungesund und kalorienreich. Früher war das Angebot nicht so groß und vor allem nicht so günstig. Es wurde noch mehr zu Hause gekocht und dadurch wurden frischere und gesündere Zutaten genutzt. Auch die Portionsgrößen sind in den vergangenen zehn bis 15 Jahren deutlich gestiegen, im Fastfood-Bereich zum Beispiel auf das Doppelte.

**Das verringerte Maß an Bewegung und die Ernährung sind also auch in den Wechseljahren noch der Grund warum das Abnehmen so schwerfällt.**

Daran hat sich „zum Glück“ nichts geändert. Zum Glück?

Ja, zum Glück. **Denn das bedeutet, dass du nicht Opfer deines Schicksals, Alters oder deiner Wechseljahre bist, sondern dein Gewicht aktiv beeinflussen kannst.**

Und das ist doch eine verdammt gute Nachricht, oder?

**Die größte Hürde, die dir im Weg steht, ist unsichtbar. Es sind deine Gedanken!**

Was haben meine Gedanken mit Abnehmen in den Wechseljahren zu tun?

Wenn du fest davon überzeugt bist, dass du durch die Wechseljahre nicht abnehmen kannst, was denkst du, was das für Auswirkungen auf deine Taten hat?

## **Vielleicht hast du schon einmal von Glaubenssätzen gehört?**

Glaubenssätze sind Überzeugungen, über uns selbst und darüber, was in der Welt um uns herum möglich ist. Es sind Einstellungen, Verallgemeinerungen, Interpretationen, unbewusste Vorannahmen und sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Sie entstehen zum einen durch Erziehung, Erfahrungen, kulturelle Hintergründe aber auch, wie in diesem Fall, durch die Medien.

## **Glaubenssätze haben den größten Einfluss auf unser Verhalten und sind deshalb in der Psychologie der größte Hebel für Veränderungsarbeit.**

Einer meiner ersten Flyer, die ich in meiner Arbeit als Life Coach mit Spezialisierung auf Gewichtsprobleme entworfen habe, trug folgende zwei Schriftzüge:

ICH BIN ZU DICK UND KANN ES NICHT ÄNDERN. RICHTIG!

ICH BIN ZU DICK UND KANN ES ÄNDERN. RICHTIG!

Denn es ist so, wie Henry Ford schon so schön gesagt hat:

*„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.“*

Wenn du also glaubst, dass du aus besagten Gründen gar nicht abnehmen kannst, dann gibt es zwei Möglichkeiten, wie du dich verhalten wirst. Entweder wirst du erst gar nicht den Versuch unternehmen abzunehmen, weil du ja denkst, es hat sowieso keinen Sinn, oder du wagst den Versuch und wirst jedes kleine Scheitern dahingehend interpretieren, dass du Recht hattest mit deinem Glaubenssatz.

Das hängt mit dem retikularen Aktivierungssystem (RAS) in deinem Gehirn zusammen. Wir Menschen nehmen pro Sekunde über zwei Milliarden Sinneseindrücke wahr. Diese Menge an Sinneseindrücken kann unser Gehirn jedoch nicht alle verarbeiten. Deshalb

ist es die Aufgabe des RAS die Informationen zu filtern. Unser Gehirn filtert die Informationen allerdings entsprechend unserer Glaubenssätze.

**Das bedeutet, wenn du aufgrund deines Glaubenssatzes denkst, dass du nicht abnehmen kannst, dann wird dein Gehirn die Informationen herausfiltern, die diesen Glaubenssatz bestätigen.** Du wirst z. B. nur Artikel wahrnehmen, in denen behauptet wird, „Abnehmen ist in den Wechseljahren unmöglich“, gegenteilige Informationsquellen blendet dein RAS aus. Du wirst auch deine eigenen Erfahrungen dementsprechend deuten. Hast du in einer Woche nur 500 Gramm abgenommen, anstatt des gewünschten Kilogramms, wirst du sehr wahrscheinlich nicht denken, „ich hab' mich wohl zu wenig bewegt oder falsch gegessen“, sehr wahrscheinlich wirst du denken, „wusste ich's doch, das liegt wohl an meinem trägen Stoffwechsel“.

Das Resultat ist, dass du demotiviert bist und aufgibst. Genau in diesem Moment hast du dir deinen Glaubenssatz bestätigt und dieser brennt sich noch tiefer in deinem Gehirn ein und erschwert dir den nächsten Versuch.

### **Was kannst du nun tun, um in den Wechseljahren abzunehmen?**

Das Erste, was du tun solltest, ist dir bewusst zu machen, dass „ich kann aufgrund meines Alters oder der Wechseljahre nicht abnehmen“ ein Glaubenssatz von dir ist. Und dass du bisher alles getan hast, um dir zu beweisen, dass du recht hast mit diesem Glaubenssatz.

**Dein neuer Glaubenssatz sollte lauten: ich kann genauso abnehmen wie früher! Und dann fange an dir zu beweisen, dass du damit Recht hast.** Anstatt Artikel zu lesen, die anscheinend belegen, dass dein Stoffwechsel kaputt ist, du für dein Vorhaben irgendwelche Shakes oder Mittelchen brauchst, fang' einfach an abzunehmen.

Dafür kannst du dir zunächst ganz klassisch deinen aktuellen Kalorienbedarf errechnen. Du findest etliche Rechner im Internet.

In der Phase des Abnehmens solltest du deine Ernährung so umstellen, dass du diese Kalorienzahl nicht überschreitest. Solange du dich daran hältst, wirst du abnehmen. Egal, was behauptet wird. Das ist ein Naturgesetz und kann von niemandem außer Kraft gesetzt werden.

Du wirst sehen, auch in diesem Fall wirst du dir beweisen, dass du Recht hast. Nur diesmal bringt dich dein Glaube an dein Ziel.

Wenn du spürst, dass du in diesem Prozess Unterstützung benötigst, melde dich gerne jederzeit bei mir.

-----

Weitere Informationen zu Julia Sahn:

- Kostenfreies Online Seminar am 14.01.2021 um 20 Uhr:  
<https://shinecoaching.de/lifestyle-schlank-webinar/>
- Podcast: <https://shinecoaching.de/lifestyle-schlank-podcast/>
- Instagram: [https://www.instagram.com/julia\\_shinecoaching/](https://www.instagram.com/julia_shinecoaching/)

## Tina Krupalija: naturreine ätherische Öle und native Pflanzenöle



Duftende Öle unterstützen Frauen auf ihrem Weg der Neuorientierung und helfen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihnen auch nachzugehen. Mag. Tina Krupalija ist Psychologin und ärztlich geprüfte Aromapraktikerin. Die naturreinen ätherischen Öle und auch die nativen Pflanzenöle begleiten sie schon ihr Leben lang.

Mit viel Begeisterung gibt sie das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen in Seminaren, Workshops und Weiterbildungen von *feeling – Zauber der Düfte* weiter.

-----

Wie gesagt, ich beschäftige mich mit naturreinen ätherischen Ölen, Hydrolaten und fetten Pflanzenölen. **Die nativen Pflanzenöle, also das, was man aus den Samen presst, sind natürlich auch besonders wichtig und hilfreich während der Zeit der Wechseljahre.** Denn diese sind nicht nur hautpflegend wirken oder für den Stoffwechsel gut, sondern auch hormonell balancierend sind.

**Wenn ich jetzt nur einen Tipp geben bzw. mir von allen Ölen eines aussuchen müsste, dann wäre das in meinem Fall das ätherische Rosengeranien-Öl.**

Ätherische Öle, also die „duftenden Seelen der Pflanzen“, werden durch Wasserdampf-Destillation oder Pressung gewonnen. Auf diese Weise hat man wirklich ein hochkonzentriertes Extrakt, die Pflanzenessenz, in den Händen. In jedem Tropfen steckt somit sozusagen die Wirkkraft der Natur, bzw. die Wirkkraft der Pflanze.

**Die Rosengeranie ist ein besonders ausgleichendes Öl.** An die Rosengeranie denken wir immer, wenn wir hören „es ist zu viel“, „es ist zu stressig“, „es ist zu



schnell“... also immer, wenn zu viel von etwas vorhanden ist, kann man die Rosengeranie als ausgleichendes, balancierendes Öl verwenden.

Nebenbei ist es auch noch sehr **hautpflegend**. Es hat einen sehr rosigen Duft, leicht zitronenartig – wobei es nicht so rund und voll ist, wie die Rose. Rosenöl kennen viele. Die Rosengeranie ist etwas leichter und **auch als Raumduft sehr angenehm**.

**Wenn wir also spüren, dass wir Körper und Seele mehr in Einklang bringen wollen, um Balance herzustellen, dann können wir eben die Rosengeranie nutzen**, beispielsweise als Raumbeduftung. Zur Raumbeduftung einfach 2-3 Tropfen in eine Wasserschale geben mit Kerze darunter (oder auch ein elektrisches Gerät zur Raumbeduftung).

Eine ebenfalls angenehme Anwendungsform ist mittels Roll-on auf Ölbasis. Das kann sich jeder zu Hause wunderbar selbst machen: Dafür etwa 20 Tropfen ätherisches Öl mit 9 ml Jojoba vermengen. Das kann man sich dann auf das Handgelenk auftragen und als Parfum verwenden, um daran zu riechen. So begleitet einen der Duft den ganzen Tag und gibt **Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit** in Situationen von Unsicherheit, Angst oder Nervosität. Die Rosengeranie wirkt also sehr ausgleichend.

Mir ist auch ganz wichtig, auf die Qualität dieser ätherischen Öle zu schauen. **Bitte nur 100% naturreine ätherische Öle verwenden**, denn synthetische Produkte haben einerseits nicht die Wirkung und können unter Umständen sogar zu Kopfschmerzen führen, oder man reagiert mit Übelkeit. Duftöle sind also etwas anderes als ätherische Öle.

Außer als Raumbedufter oder Roll-on kann man sich auch selbst ein **Massageöl** mischen: einen Esslöffel fettes Pflanzenöl, z.B. Mandelöl oder Jojoba, plus 4 Tropfen ätherisches Öl. Das kann dann als Massageöl oder auch als **Badeöl** verwendet werden. Es gibt hier also viele Möglichkeiten.

Wie am Anfang erwähnt sind ätherische Öle hoch konzentrierte Essenzen; deswegen bitte immer verdünnen, wenn wir sie auf die Haut auftragen.

Das wäre also mein Liebling, das Rosengeranien-Öl, weil es so ausgleichend und stimmungserhellend wirkt. Aber es gibt hier natürlich noch viele andere ätherische Öle, die wir nutzen können, insbesondere die **Zitrusöle** wie Mandarine oder Orange. Sie wirken sehr **stimmungserhellend** und eignen sich auch wunderbar als Raumduft.

Wie gesagt, es gibt leider kein Patentrezept dafür, welches ätherische Öl mir guttut oder welches mir in dem Moment bzw. zu einer bestimmten Tageszeit guttut. Deswegen muss man sich hier **ein wenig auf die Nase verlassen**. Es kann auf diese Weise sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene zu einem Ausgleich führen und wirkt hormonell balancierend.

-----

Weitere Informationen zu Tina Krupalija:

- Ausführlicher Artikel über die vielfältigen Wirkungsweisen nativer Pflanzenöle im Hinblick auf Wechseljahresbeschwerden, mit vielen Rezeptideen und allgemeinen Infos zu den Ölen: <https://www.feeling.at/web/ausgeglichen-durch-die-wechseljahre-balance-und-wohlbefinden-mit-nativen-pflanzenoelen/>
- Naturreines Rosengeranienöl für die Raumbeduftung und Aromapflege: <https://shop.feeling.at/products/rosengeranienoel-pelargonium-graveolens#8>
- Naturreine Pflegeprodukte für Körper und Seele: <https://shop.feeling.at/#8>

## Cornelia Führer: TCM-basierte Lebensmittel



Cornelia Führer ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Seit einigen Jahren selbst vegan lebend, hat sie sich besonders auf die Ernährungsberatung von VeganerInnen spezialisiert, betreut aber Frauen und Männer mit den verschiedensten Anliegen im Bereich der gesunden Ernährung. Individualität und Wohlbefinden stehen bei ihr an erster Stelle, gesunde Ernährung soll schmecken, für jede/n umsetzbar sein und Spaß machen. Im Rahmen der ganzheitlichen Betrachtungsweise nutzt sie auch das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, denn Gesundheit bedeutet nicht nur auf einen gesunden Körper zu achten: auch Geist und Herz müssen im Einklang sein.

-----

Mein Tipp:

**die neu gewonnene Energie des Yang positiv nutzen & das Yin bewahren**

Die TCM sieht die Menopause als 2. Frühling, da sich das weibliche Yin zurückzieht und damit das Yang an Kraft gewinnt. **Jene Energie, die sonst durch die Regelblutung verloren geht, steht der Frau nun vermehrt zur Verfügung.**

Wichtig ist es einerseits, **diese Energie zu nutzen zu wissen**, z.B. einem neuen Hobby nachgehen, kreativ sein. Viele entscheiden sich auch dazu, noch etwas Neues zu lernen etc. Findet man kein Ventil bzw. keinen Nutzen für diese neu gewonnene Energie, so kann es zu einer Stauung derselben kommen, hier ist oft das Holzelement (die Leber) betroffen & es kann zu Gereiztheit, Ärger, „Grant“ und Hitzköpfigkeit kommen.

Gleichzeitig ist es wichtig, **keinen Raubbau am eigenen Körper zu betreiben**, es also nicht zu übertreiben. Häufig sind Frauen im Klimakterium besorgt um ihren Stoffwechsel und um ein steigendes Körpergewicht. „Früher hat mir das alles nichts ausgemacht, jetzt brauche ich den Kuchen nur anschauen und habe ihn schon auf den Hüften.“

Wichtig ist es, die neu gewonnene Energie nicht in exzessive sportliche Betätigung zu stecken, die auf Dauer noch mehr Yin verbraucht und den Körper auszehrt.

**Erlaubt ist, was guttut!** Bewegung ist wichtig und in Ordnung, solange man Freude daran hat. Ebenso wichtig ist aber auch das **Nähren der Yin**:

Ausreichende Ruhepausen, ein erholsamer Nachtschlaf und regelmäßige, Yin-nährende Mahlzeiten sollten eine ausgeglichene Balance zum hochsteigenden Yang schaffen.

Man sollte das Yin ehren und nähren, ansonsten kann es zu noch stärkeren Hitze- und Stauungsanzeichen kommen. Viele Frauen kennen dies ja durch Hitzewallungen und Nachtschweiß.

### **Lebensmittel für die Wechseljahre**

Um das Nieren-Yin zu nähren und die Lebensenergie zu bewahren, empfehlen sich v.a. saftige Zubereitungsarten, wie Suppen und Eintöpfe. Warme Speisen, aber keine stark erhitzenden Zutaten & Gewürze (Chili etc.).

Außerdem sind folgende Lebensmittel besonders empfehlenswert:

Spinat, Tomaten, Zucchini, Spargel, Champignons, Melanzani, Sprossen, Weizensprossen, Petersilie, frische Gewürze (z.B. Petersilie, Salbei), Dinkel, Weizen (Bulgur, Couscous), Polenta, Weizengrießbrei, Quinoa, Amaranth, Kompott, Beerenfrüchte, säuerliche Früchte (in kleiner Dosis), Apfel, Birne, Kaki, Sojabohne

(auch Tofu, Sojajoghurt, Sojamilch), schwarze Sojabohne, Nüsse (v.a. Walnüsse), Samen, v.a. schwarzer Sesam, kaltgepresste Öle (Sesam, Raps, Kürbiskern)  
Falls tierische Produkte verzehrt werden: gekochtes Rindfleisch, Tafelspitz, Rindssuppe, Geflügel, Süßwasserfische (Forelle), Eier, kleine Menge Milchprodukte

## 8 Ernährungstipps für die Wechseljahre

- täglich 3 Mahlzeiten essen, mindestens 2 davon warm
- leicht kühlende Nahrungsmittel bevorzugen: Weißwein, Bier, Grüner Tee, Apfelsaft, Couscous, Weizen, Buchweizen, Gerste, Topfen, Frischkäse, Tintenfisch, Ente, Apfel, Birne, Banane, Papaya, Heidelbeere, Erdbeere, Orange, Mandarine, Avocado, Champignon, Zucchini, Brokkoli, Artischocke, Spinat, Paprika, Rucola, Sprossen, Tofu, Salbei, Pfefferminze
- saftige Zubereitungsarten wählen (Dünsten, Köcheln, Dampfgaren, Suppen, Kompotte) und trockene Zubereitungsarten (scharfes Anbraten, Grillen, Rösten) eher vermeiden
- stark erhitzende Gewürze vermeiden (z.B. Chili, Pfeffer, Curry, getrockneter Knoblauch, getrockneter Ingwer)
- abends nur mehr leichte Kost (am besten eine Suppe oder zuckerfreies Kompott) für einen erholsamen Schlaf
- zu viel Kaffee, Schwarztee, Yogi-Tees und Gewürztees vermeiden
- Alkohol reduzieren
- ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen: am besten eignen sich Leitungswasser (Zimmertemperatur) oder erfrischende Tees, wie z.B. Melisse, Hopfen, Ringelblume, Malve oder Rosenblüte

-----

Weitere Informationen zu Cornelia Führer:

- Webseite: <https://www.eatwhatfeelsgood.net/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/ernaehrungsberatungcf>

## Gabriela Höper: Pilates in den Wechseljahren



Gabriela Höper ist ausgebildete und zertifizierte Pilates-Trainerin, Bewegungstherapeutin & Rückencoach. Mit ihrer speziell entwickelten „Pilates 4 Life Methode“ hilft sie Frauen in den Wechseljahren, ihre „Problemzonen“ anzugehen.

-----

Hallo, ich bin Gabriela Höper, ausgebildete und zertifizierte Pilates-Trainerin, Bewegungstherapeutin & Rückencoach. Mit meiner speziell entwickelten „Pilates 4 Life Methode“ helfe ich Frauen in den Wechseljahren

- ihre „Problemzonen“ anzugehen
- den Beckenboden zu kräftigen
- Rückenschmerzen zu lindern
- Muskeln aufzubauen
- Haltungsschwächen auszugleichen

Meine Übungen sind so effektiv, dass kurze Trainingseinheiten (10-20 Min) ausreichen, um 100 % der Ergebnisse zu erzielen (Pareto-Prinzip).

Dabei achte ich sehr auf Spaß und Motivation. Und ich stehe meinen Teilnehmerinnen immer mit Rat und Tat persönlich zur Seite und finde auch Alternativ-Übungen, falls es körperliche Einschränkungen geben sollte.

Mein ultimativer Tipp für Frauen in den Wechseljahren:

**Mache täglich kurze und effektive Pilates-Einheiten für einen fitten und schmerzfreien Körper.**

### **Warum ausgerechnet dieser Tipp?**

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit einem sehr großen Gewinn für den ganzen Körper. Kraft-, Koordinations- und Dehnübungen straffen, formen und stärken den ganzen Körper.

Außerdem wird durch Pilates das Körperzentrum (das s.g. Powerhouse) gekräftigt. Dazu auch der Beckenboden und die Wirbelsäule, was sich positiv auf eine gesunde Körperhaltung auswirkt.

Pilates setzt einen weiteren Schwerpunkt auf die richtige Atmung. Hierdurch werden die Übungen noch einmal intensiviert. Pilates unterscheidet sich vom herkömmlichen Muskeltraining, weil vor allem die tieferliegenden Muskeln trainiert werden. Pilates ist sehr stoffwechselaktiv und verbrennt auch bei kurzen Trainingseinheiten einiges an Kalorien.

Gezielte Pilatesübungen straffen Arme, Bauch, Beine, Po und wirken sogar Cellulite entgegen. Der Beckenboden wird bei fast allen Pilates-Übungen mittrainiert. Insgesamt wird der Körper viel straffer und beweglicher. Nach jeder Übungseinheit ist man voller Energie, sozusagen ein Anti-Wechseljahre-Workout.

Viele meiner Teilnehmerinnen haben genau das bestätigt.

Eine Teilnehmerin mit einem Bandscheibenvorfall hat sich in Absprache mit ihrem Physiotherapeuten für ein 30 Tage- Rückentraining entschieden. Ihre Schmerzen im Rücken waren praktisch weg.

Eine andere Teilnehmerin hüpfte aus dem Bett wie seit Jahren nicht mehr, denn auch ihre Rückenschmerzen sind Vergangenheit.

Was mich besonders bewegt hat, ist die Geschichte einer Teilnehmerin, die vor einigen Jahren ihren Brustkrebs besiegt hat. Sie trainiert täglich ihre kurzen Einheiten. Beim letzten Kontrolltermin hat sie sehr viel Lob erhalten. Man könne das Training an ihrer Körperhaltung sehen, sogar ihre Knochendichte sei besser als im Jahr davor.

„Ich war immer sportlich“, berichtete mir eine 50-Jährige. Dann hatte sie einen Bandscheibenvorfall, einen gebrochenen Fuß, und schleichend 10 kg zugenommen. Nachdem sie sich für die kurzen, täglichen Übungseinheiten entschieden hatte, spürte sie schnell eine positive Veränderung ihrer Muskelkraft und körperlichen Fitness.

Pilates ist auch für Menschen geeignet, die z. B. folgende Krankheitsbilder haben:

- Rückenprobleme: Pilates kräftigt insbesondere die Rücken- und Rumpfmuskulatur.
- Osteoporose: Die Bewegungen helfen aktiv zu bleiben und so Knochenschwund zu lindern oder vorzubeugen.
- Arthrose: Beim Pilates gibt es keine Aufprallbelastungen.
- Asthma: Der starke Fokus auf die Atemtechnik kann Asthma lindern.
- (Sport-) Verletzungen: Pilates eignet sich hervorragend als sanfte Reha-Maßnahme.

### **Mein Fazit:**

Gerade in den Wechseljahren ist die **möglichst tägliche Bewegung ganz wichtig**. Am besten mit geführten Übungen, um die Motivation und Ausgewogenheit zu gewährleisten.

-----



Weitere Informationen zu Gabriela Höper:

- Webseite: <https://www.pilates4life.de/>
- Online-Shop: <https://www.pilates4life.de/meine-produkte/>

## Sunita Ehlers: Ayurveda und Ernährung & Lifestyle



Foto: Nina Witte

Sunita Ehlers aus Hamburg sagt, Yoga & Ayurveda haben ihr Leben verändert. Nicht nur, dass sie im Laufe ihres Lebens sich selbst aus den Augen verloren hatte, der Job und der Alltag trugen ihr Übriges dazu bei, dass Sunita die Orientierung zu ihrem intuitiven Wissen verlor.

Seitdem sie sich mit Yoga auseinandersetzt, hat sich dies zu einem natürlichen Umgang

gewandelt. Sozusagen die Krönung war für sie die ayurvedische Lebensweise. Denn die beiden Schwesternphilosophien bieten gemeinsam Unglaubliches. Yoga bringt Dich in Deine Mitte zurück; Ayurveda zurück in den Einklang mit der Natur - mit dem Ziel ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Gesund und voller Wohlbefinden. Diese bewusste Entscheidung für ein Leben voller Glück und Zufriedenheit ist es, was uns letztendlich wirklich ausfüllt – auch in den Wechseljahren.

-----

**Laut Ayurveda braucht jeder Mensch eine individuelle Lebensweise.** Hierzu zählen unter anderem Gewürze und Lebensmittel sowie Zeit, Ort und Menge der Mahlzeiteinnahme, aber auch Massagen und Öle sowie eine individuelle Gestaltung des Alltags. Ganz besonders in besonderen Zeiten.

Ayurveda betrachtet den Menschen als eigenen kleinen Mikrokosmos im großen Makrokosmos. Der Mensch als Spiegel der Elemente der Natur. **Im Ayurveda arbeiten wir mit den 5 Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther/Raum.**

**Diese 5 Elemente bilden mit den Doshas Vata, Pitta und Kapha das Kernstück des Ayurveda.** Jedes der Doshas wird aus jeweils 2 Elementen gebildet und steht für gewisse Qualitäten, Merkmale und Eigenschaften. In Balance haben alle 3 Doshas wundervolle Erkennungsmerkmale, in der Dysbalance aber können sie uns auch ganz leicht aus der Bahn werfen. Das Gute daran ist, wir können sie ebenso in die eine wie in die andere Richtung durch ganz einfache Mittel und Methoden beeinflussen.

**Vata ist ein Bewegungsprinzip** und besteht aus den Elementen Luft und Äther. Vata wird (u.a.) in Verbindung gebracht mit Kreativität, Bewegung und Kommunikation; wenn es sich im ausgeglichenen Zustand befindet. Aber auch mit (u.a.) Ruhelosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder auch „zu viel“ Bewegung im Körper; wenn es nicht in Balance ist.

**Pitta ist das Stoffwechselprinzip** und besteht aus den Elementen Feuer und Wasser. Es wird (u.a.) in Verbindung gebracht mit Feuer und Hitze, sowie Zielstrebigkeit und Klarheit; wenn es in Balance ist. Wenn es nicht in Balance ist tauchen Eigenschaften und Qualitäten auf, wie zu viel Hitze im und am Körper.

Entzündungen, rote Stellen auf der Haut die brennen, übermäßiges Schwitzen oder auch mit einem „zu viel“ an Verdauung oder Zielstrebigkeit, die sich so stark „erhitzt“, dass nichts anderes mehr wichtig erscheint. **Pitta ist im Übrigen auch in den Wechseljahren an vielen Prozessen im Körper beteiligt.**

**Kapha, ein strukturgebendes Prinzip**, besteht aus den Elementen Erde und Wasser, und wird u.a. in Verbindung gebracht mit Ruhe und Erdung, mit Ausgeglichenheit und Beständigkeit – wenn zu viel Kapha vorhanden ist aber auch mit einer Ruhe, die schon fast lethargisch ist oder einer „zu ruhigen“ Verdauung, einer Neigung zu Schwere und Wassereinlagerungen führt.

Im Ayurveda ist das Ziel, **ein gesundes, glückliches und langes Leben zu führen**, voller Elan und Lebensenergie. Dies kann nur dann passieren, wenn unser eigenes

Dosha in Balance ist. Befindet es sich in einer Dysbalance kann sich das auf unterschiedliche Art und Weise äußern: innerlich, äußerlich, mental und emotional.

## **Ayurveda in den Wechseljahren**

Laut Ayurveda wechselt das Pitta Dosha (Feuer und Energie, Zielstrebigkeit, die uns voranbringen soll) etwa in der Mitte unseres Lebens zum Vata Dosha (Bewegung, Kreativität und Kommunikation, was sich zur Ruhelosigkeit steigern kann).

Die Übergänge von einem Dosha / einem Lebensabschnitt zum nächsten sind nicht immer einfach, schon gar nicht, wenn dann noch die hormonelle Umstellung dazukommt. Hinzu kommt das persönliche, individuelle Dosha. **Die Zeit im Wechsel birgt das Potential für ein Ungleichgewicht der Doshas im Körper; wird dieses Ungleichgewicht nicht ausgeglichen, entstehen Beschwerden.** Diese sind wiederum abhängig davon, welches der Doshas sich in der Dysbalance befindet.

Insgesamt kann man sagen, dass unser gesamtes, energetisches System in diese Umstellung involviert ist.

**Daher sollte der Fokus darauf ausgerichtet sein, das eigene Dosha in Balance zu halten, bzw. zu bringen. Die richtige Ernährung und einfache Lifestyle-Anpassungen unterstützen uns dabei auf natürliche und ganzheitliche Weise.**

Wie bereits erwähnt, steht jedes Dosha für bestimmte Qualitäten und Eigenschaften. Die Symptome der Wechseljahre können so dem jeweiligen Dosha (Vata, Pitta und Kapha) zugeordnet werden.

### **Mögliche Wechseljahres-Symptome einer Vata-Dysbalance:**

- Stimmungsschwankungen und Nervosität

- trockene Haut und trockene Schleimhaut
- innere Unausgeglichenheit, Unruhe
- Durchschlaf-Schwierigkeiten (nicht selten nächtliches Aufwachen gegen 2:00/3:00)
- Verdauungsstörungen (Reizdarm)
- Neigung, sich Sorgen zu machen
- trockene Gelenke (Steifheit / arthritische Beschwerden)
- dünne Haare (fliegend)

**Vata bedingte Symptome können ausgeglichen werden durch Wärme und Ruhe.** Beispielsweise wärmende Ölmassagen und ganz viel Routinen im Alltag. Vata braucht Stabilität. Gut tun hier innere Ruhe und Rückzug. Momente der Stille unterstützen, das Vata Doshu zu besänftigen.

#### **Mögliche Wechseljahres-Symptome einer Pitta-Dysbalance:**

- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- leichte Reizbarkeit / Neigung zu Wutausbrüchen
- Neigung zu Ekzemen / Hautproblemen / Sodbrennen
- Neigung zu Durchfall

**Die Pitta-Symptome können ausgeglichen werden durch kühlende Komponenten, innerlich und äußerlich.** Beispielsweise durch frischen Koriandertee oder kühlende Massagen mit Kokosöl. Pitta sollte unbedingt Stress reduzieren, auf Alkohol und Kaffee verzichten. Wenn immer möglich ein wenig den Druck rausnehmen und mehr ins Spüren und Fühlen reinkommen.

#### **Mögliche Wechseljahres-Symptome einer Kapha-Dysbalance:**

- Gewichtszunahme

- Neigung zu Wassereinlagerungen
- Neigung zu Depressionen

**Diese können ausgeglichen werden durch ein wenig mehr Feuer, mal einen Sprint einlegen oder auch erhitzende Lebensmittel.** Kapha braucht mehr Energie, um von der Schwere wegzukommen. Kapha Menschen sind insgesamt eher ausgeglichen, sie können aber unter der Gewichtszunahme leiden. Ein Glas heißes Wasser mit 0,5 TL Ingwerpulver vor der Mahlzeit kann hier unterstützend wirken.

**Für alle 3 Doshas kann Frauenmanteltee oder Salbeitee kühlend wirken und die Schweißproduktion drosseln. Wichtig ist – gerade in Zeiten wo ein Wechsel stattfindet – Ruhe und Beständigkeit in den Alltag zu bringen.** Insgesamt wirken sich warme und leichte Speisen günstig auf unser inneres System aus, während zu viele kalte Mahlzeiten den Körper nun oft nicht mehr gut nähren und unserem Gemütszustand nicht mehr gut gerecht werden.

Im Idealfall verzichtet nicht nur der Pitta-Typ auf Kaffee und Alkohol.

**Diese Zeit lädt uns ein, uns auf uns selbst zu fokussieren, uns zu besinnen und unsere Weiblichkeit zu zelebrieren.** Das Vata Dosha, welches in diesem Lebensabschnitt vorherrscht, bringt uns wieder mehr Lust auf Kreativität, Kommunikation und Musik. Ruhe und Ausgleich kann nun wunderbar durch ruhiges, erdendes Yoga stattfinden.

-----

Weitere Informationen zu Sunita Ehlers:

- Webseite: <https://sunitaehlers.de/>
- Blog: <https://sunitaehlers.de/blog/>
- Facebook: <https://facebook.com/sunitaehlers.de>

## Dr. Heike Franz: Keine Diäten, Kein Hungern



Heike Franz hilft Frauen in der Menopause, wieder schlanker, fitter, gesünder und entspannter zu werden. Gerade das Gewicht ist ein großes Problem und herkömmliche Ansätze funktionieren nicht mehr, wenn die Hormone auf Achterbahnfahrt sind. Heikes Fokus liegt nicht auf Äußerlichkeiten, sondern auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ihre Programme ruhen auf den 3 Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung und lassen sich individuell anpassen.

Frauen sollen ihren Körper lieben, und mit viel Energie in diese neue und beste Lebensphase gehen. Die Pflicht des Lebens ist erledigt, jetzt kommt die Kür.

-----

Mein Tipp:

**Keine Diäten. Du sollst nicht hungern.**

Ja, normalerweise ist der erste Reflex, wenn wir abnehmen wollen, uns an strikte Ernährungspläne und Crash Diäten zu halten.

Das funktioniert schon in jungen Jahren nicht richtig, ab den Wechseljahren kann diese Strategie nach hinten losgehen.

Stichwort Modediäten:

**Unter Diäten in diesem Kontext verstehe ich eine eingeschränkte Nahrungsaufnahme, die stark von unserer normalen Ernährung abweicht.** Diäten geben strikte Regeln vor oder eliminieren ganze Makronährstoffe: Low Carb, no Carb,

Low Fat. Oft gibt es Ernährungspläne, an die man sich strikt halten muss. Und was ist daran jetzt schlecht, wirst Du fragen?

**Weil diese Pläne sich nicht nach Dir richten: nicht nach Deinen Vorlieben oder Deinem Tagesablauf.**

Auch ist es fast unmöglich, mit so einer reduzierten Ernährung den Mikronährstoffbedarf abzudecken. Der geht in der Menopause nach oben, weil unser Körper nicht mehr neu ist und Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente nicht mehr so gut aufgenommen werden. Da kann es relativ schnell zu **Mangelscheinungen** kommen. Manchmal sagt unser Körper uns sogar, was fehlt, wenn wir Signale richtig verstehen.

Das Ende vom Lied, beziehungsweise der Diät: nach einigen Tagen ist es vorbei, der Kühlschrank wird geplündert. Dann kommt die große Selbstzerfleischung. Absolut unnötig, es liegt nicht am Diätler, sondern an der falschen Diät. **Sich quälen und Hunger leiden ist das schlimmste, was Du Dir als Frau in der Lebensmitte antun kannst.** Es lässt sich nicht langfristig durchhalten.

Stichwort: falsche Erwartungen

Was alle Diäten gemeinsam haben: die Kalorienaufnahme wird drastisch reduziert. Es ist richtig, dass wir weniger Kalorien aufnehmen sollen, als wir verbrauchen. Nur durch dieses Kaloriendefizit können wir Gewicht verlieren. Die **Erwartung** ist dann meistens, dass frau sich für eine begrenzte Zeit beim Essen drastisch einschränkt. Im Gegenzug erwartet sie weniger Gewicht. Viel weniger Gewicht in einer begrenzten Zeitspanne. Und dann geht es zurück zur alten Ernährung, die ja erst für die Extrapfunde gesorgt hat.

Was viele Menschen nicht wissen: um ein Kg Fett zu verlieren, muss ich 7000 kcal weniger aufnehmen als verbrauchen. Das heißt, wenn ich am Tag 1000 kcal einspare, so sind das 7000 kcal in der Woche, also ein Kilo weniger. Wenn wir von einem



Durchschnittsbedarf von 2000 kcal am Tag ausgehen, könnten wir in einer Woche 2 kg (2000 kcal mal 7 Tage = 14000 kcal = 2 kg) abnehmen. Rein rechnerisch.

**Das funktioniert aber nicht: der Körper funktioniert nicht nach Dreisatz.** Er wittert eine Hungersnot und fährt den gesamten Stoffwechsel runter. Oder, besser gesagt, er reguliert den Stoffwechsel nach unten. Das passiert mit Hilfe der Schilddrüse: die Körpertemperatur wird gesenkt, wir sind ständig müde, haben keine Energie und nur Treppensteigen wird mühsam.

**Bei Frauen in der Menopause greift dieser Mechanismus der Stoffwechselanpassung ziemlich drastisch.**

Die Eierstöcke produzieren viel weniger Östrogen und es dauert seine Zeit, bis der Körper sich auf ein neues Gleichgewicht eingestellt hat. Er mag aber kein Ungleichgewicht. Allerdings produzieren weibliche Fettzellen ebenfalls Östrogen, wenn auch nur in ganz winzigen Mengen. Daher werden die Fettzellen jetzt dringend gebraucht und nur schwer abgebaut.

Das waren noch nicht alle schlechten Nachrichten:

Um Energie zu bekommen, werden erst mal Muskeln abgebaut. Zusätzlich zu den Muskeln, die wir schon ab Anfang Dreißig verloren haben. Dadurch sinkt aber unser **Grundumsatz** dauerhaft. Grundumsatz ist die Energie, die wir brauchen, nur um den Körper am Leben zu erhalten. Damit wird die Körpertemperatur konstant gehalten, das Herz schlägt 24/7 und alle Organe können ihre Arbeit machen.

Nur mal so am Rande: **mit 50 ist der Grundumsatz bei Frauen um bis zu 500 kcal niedriger als bei einer 20-jährigen Frau.**

Gehen wir aber jetzt unter den Grundumsatz, fängt der Körper an, sich dagegen zu schützen. Es passiert genau das, was ich oben beschrieben habe: **der Körper passt sich an.**

Stichwort Stress:

**Stress macht dick und sorgt sogar für einen Stressbauch: Fett wird bevorzugt am Bauch deponiert.**

Wenn Stress zum Dauerzustand wird und gar keine Entspannung mehr stattfindet, gerät vieles im Körper durcheinander: die Hunger- und Sättigungshormone (Ghrelin und Leptin) geraten aus dem Gleichgewicht. Die Frauen sind dauerhungrig und es will sich keine Sättigung einstellen, weil Ghrelin, das Hungerhormon, Überstunden macht.

Zusätzlich kommt dann oft **Schlafmangel** dazu (Stichwort: Hitzewallungen) und dieser Mangel führt leicht zu Heißhungerattacken.

Dann gibt es in den Wechseljahren den „**Stress von innen**“: viele Frauen fühlen sich in der Menopause sehr gestresst, auch wenn sie eigentlich einen ruhigen Alltag haben. Das ist leider (fast) normal, da durch niedrigen Östrogen- und Progesteronspiegel das Stresshormon Cortisol nicht mehr in Schach gehalten wird. Das äußert sich dann in Herzrasen, bis hin zu Panikattacken.

Kommt noch **Stress von außen** dazu, was ja heute bei den meisten Menschen Normalzustand ist. Da ist an regelmäßige Entspannung kaum zu denken. Aber es geht noch schlimmer: **Diäten sind für den Körper Stress pur** und dementsprechend reagiert er auch.

Mein Fazit:

Es gibt also viele Gründe, keine strikten Diäten zu machen. Sondern mit dem Körper zu arbeiten und Geduld haben. Die Pfunde haben sich ja in der Regel über viele Jahre aufgebaut. Da können wir nicht erwarten, dass sie in einer Woche verschwinden.

-----

Weitere Informationen zu Dr. Heike Franz:

- Webseite: <https://www.dr-heike-franz.com/>
- Facebook Gruppe:  
<https://www.facebook.com/groups/wunschgewichtundwechseljahre/>
- Terminvereinbarung: <https://www.dr-heike-franz.com/terminbuchung/>

## David Altmann: MehrNahrung



David Altmann, Initiator dieses Ratgebers, ist zertifizierter Precision Nutrition Coach und unterstützt u.a. mit seiner Webseite [www.kohlenhydrate-tabellen.com](http://www.kohlenhydrate-tabellen.com) viele Menschen bei der Suche nach einer nachhaltigen Ernährung. Dabei geht es ihm nicht um Diäten, denn diese sind seiner Meinung nach Teil des Problems, nicht der Lösung. Für ihn zählt das Prinzip „MehrNahrung“: ein Mehr an Nährung, aber auch mehr als nur Ernährung als wichtige Komponente in unserem Leben.

-----

Abschließend möchte ich selbst ebenfalls meinen Tipp geben, wenn ich nur einen Tipp geben könnte.

Zwar bin ich kein ausgewiesener Experte zum Thema Wechseljahre – weshalb ich ja diesen Ratgeber erstellt habe, um diejenigen zur Sprache kommen zu lassen, die sich mit den Herausforderungen in den Wechseljahren tatsächlich auskennen. Meine Expertise ist die nachhaltige Ernährung, also das, was ich „MehrNahrung“ nenne.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die *grundlegenden* Aspekte einer nachhaltigen Ernährung auch während der Wechseljahre gleichbleiben – wie im Prinzip ein ganzes Leben lang.

Mein Tipp also:

**Denke bei der Ernährung nicht in absoluten Begriffen wie „gut“ oder „böse“, wo es nichts dazwischen gibt. Denke stattdessen im Sinne eines *Spektrums*, also z.B. von „nicht gut“ hin zu „gut“, oder noch besser einem Spektrum von „weniger davon“ bis „mehr davon“.**

Ernährungscoaches werden nicht selten gefragt, ob dieses oder jenes Lebensmittel „gut oder schlecht“ ist. Und alle erwarten eine akkurate Antwort. Dabei ist die Sache nicht so einfach wie sie scheint, und die Antwort sollte, meines Erachtens nach, meistens eine andere sein als die erwartete.

Tatsache ist:

**So gut wie kein Lebensmittel ist per se „gut“ oder „schlecht“.**

Überspitzt ausgedrückt: Weder das als gut betrachtete Lebensmittel wird nach nur einem Verzehr sozusagen ein Wunder vollbringen, noch wird das als schlecht betrachtete Lebensmittel nach einem einzigen Verzehr sozusagen zum unmittelbaren oder mittelbaren Tod führen.

Weil wir aber dennoch bewusst oder unbewusst nicht selten eine Art Richtlinie benötigen, möchte ich hier eine andere Möglichkeit in den Raum stellen, nämlich das erwähnte Spektrum von „mehr davon“ bis „weniger davon“.

Für die meisten Menschen führt die Kategorisierung in „gut“ und „schlecht“ zu einem letztlich unnötigen Dilemma: ganz oder gar nicht. Und das läuft logischerweise auf einen kompletten Verzicht des „schlechten“ Lebensmittels hinaus. Was wiederum aber zur Konsequenz haben kann, dass jemand dann spätestens mittelfristig ziemlich unglücklich ist – denn wer will schon für immer auf etwas verzichten, z.B. auf Süßigkeiten. Am Ende führt das nur zu Frust, und Frust ist bei der Ernährung ein schlechter Wegbegleiter.

Wenn man aber das Spektrum von „mehr davon“ bis „weniger davon“ verwendet, wird alles plötzlich viel leichter. Denn hier ist es einem selbst überlassen zu entscheiden, wo die Grenzen liegen.

**Die meisten von uns wissen ja im Großen und Ganzen, welche Lebensmittel man mehr als andere essen sollte. Das Problem ist, dass die meisten eben in „gut“ und „schlecht“ und damit in „ganz“ oder „gar nicht“ denken – mit den oben beschriebenen negativen Folgen.**

Wenn wir also im Prinzip wissen, was generell guttut und was uns selbst guttut, dann können wir auch entscheiden, wo auf dieser Skala wir ein bestimmtes Lebensmittel ansetzen:

- Gummibären: *etwas weniger als bisher*, aber kein kompletter Verzicht
  - Gemüse: *etwas mehr als bisher*, ohne nur noch Salat zu essen und sich wie ein Kaninchen zu fühlen
- 
- industriell verarbeitetes Fleisch (z.B. Aufschnitt): *etwas weniger als bisher*, aber kein kompletter Verzicht
  - mageres Fleisch vom Metzger: *etwas mehr als bisher*, ohne sich aber täglich hauptsächlich von Fleisch zu ernähren

**Es geht also bei einer nachhaltigen Ernährung nicht darum, von heute auf morgen „perfekt“ zu werden, sondern Schritt für Schritt zu denken:** heute, morgen, in einem Monat, in einem Jahr,... Es ist eine Entwicklung.

In meinem „MehrNahrung-Ratgeber“ versuche ich, diese Philosophie einer nachhaltigen Ernährung dem Leser weiter zu vermitteln. (Den Link zum Ratgeber findest Du am Ende dieses Beitrags).

**Wenn es Dir ums Abnehmen geht (generell oder während der Wechseljahre), dann ist diese Vorgehensweise des Spektrums tatsächlich auch hilfreich.**

---

Hier noch **ein Hinweis zum Abnehmen**, weil es vielen Frauen auch und gerade während der Wechseljahre schwer(er) fällt, abzunehmen:

In einer 12-monatigen Studie vom August 2020 wurde untersucht, welche Auswirkungen das Reduzieren (nicht das komplette Aufgeben) gewisser Lebensmittel auf den Gewichtsverlust haben würde. Zuvor wurden die Teilnehmerinnen – 186 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 50 Jahren und einem Durchschnittsgewicht von 91,2 kg – gefragt, bei welchen Lebensmitteln sie sich schwertun, sich zurückzuhalten. Die Teilnehmerinnen gaben die folgenden Lebensmittel an:

- Eiscreme
- Chips
- Schokolade
- Kekse
- Pizza

Das Ergebnis der Studie:

Allein das *Reduzieren* der Menge dieser gewöhnlich als „Dickmacher“ bezeichneten Nahrungsmitteln hatte zur Folge, dass es zu einem signifikanten Gewichtsverlust kam. Diejenigen, die sich am meisten an diese Vorgehensweise gehalten haben, verloren 7,2 Kilos, im Vergleich zu 3,8 Kilos bei denen, die sich nicht darangehalten haben. Das ist fast doppelt so viel, und damit ist es natürlich ein signifikanter Unterschied. Das Beste daran: Die Teilnehmerinnen mussten nicht komplett auf die „Dickmacher“ verzichten.

Am Ende des Tages kommt es aber natürlich auch darauf an, was im Haus ist:

**Wenn ein Lebensmittel im Haus ist, dann wird es letztendlich auch von irgendjemandem gegessen werden.** Das gilt sowohl für Nahrungsmittel, die problematisch sein können, als auch für Lebensmittel, von denen wir mehr essen sollten.

-----

Weitere Informationen zu David Altmann:

- Blog: <https://www.kohlenhydrate-tabellen.com/kohlenhydrate-blog/>
- Eintrag zum kostenlosen Newsletter mit Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil (Schwerpunkt Ernährung): <https://www.kohlenhydrate-tabellen.com/kostenloser-newsletter/> So erhältst Du aktuelle Blogbeiträge automatisch in Dein Postfach.
- Meine Angebote: <https://www.kohlenhydrate-tabellen.com/meine-angebote/>
- kostenlose „MehrNahrung“-Gruppe auf Facebook zum Austausch bzgl. nachhaltiger Ernährung und nachhaltigem Lebensstil:  
<https://www.facebook.com/mehrnaehrung>



## BONUS: exklusive Sonderangebote der Experten

In dieser Bonussektion findest Du spezielle Angebote der meisten interviewten Expertinnen / Experten soweit dies ihnen möglich war. Einige dieser Angebote haben die Experten exklusiv für diesen Ratgeber erstellt und sind somit nicht öffentlich verfügbar. Ein extra Geschenk also für alle, die diesen Ratgeber angefordert haben.

Hinweis: Es besteht kein Anspruch auf dieses Sonderangebot, sollten die Experten beschließen, das jeweilige Sonderangebot zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr anzubieten.

Die Gutscheincodes verwendest Du am besten per kopieren & einfügen, um Rechtschreibfehler zu vermeiden.

### Hildegard Aman-Habacht

Ich möchte den interessierten Leserinnen gerne das Komplett-Paket meines Online-Kurses „Ich.Bin.Jetzt-Göttin“ mit 15 % Rabatt anbieten, also anstatt €179 zu €152,15.

[Hier geht es zum Online-Kurs](#)

Rabattcode: **IchBinJetzt**

---

### Kerstin Rosenberg

Unter dem folgenden Link kann man von 4 kostenlosen Schnupperkursen profitieren:

<https://e-academy.ayurveda-akademie.org/>

---

## Katharina Geller

Als Bonus gibt es die Möglichkeit, ein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir erhalten, in dem es darum geht die derzeitige Ist-Situation der Person zu analysieren und konkrete Lösungsansätze zu finden. Die Anmeldung erfolgt unter dem folgenden Link: <https://katharina-geller.de/strategie-coaching/>

---

## Regina Hauser

Damit jede Frau aktiv etwas tun kann, um sich selber näher zu kommen, stelle ich eine **gratis GEH Meditation „Vertrauen in dich und dein Leben“** zur Verfügung.

Bitte nimm dir dazu 10 Minuten Zeit, du solltest ungestört sein. Du kannst die Geh Meditation zu Hause oder in der Natur machen, es sollte Platz zum GEHEN und laut sprechen sein. Halte vor dem Beginn kurz inne und sammle dich und dann folge meinen Anweisungen. Nimm dir nach der GEH Meditation noch einige Minuten Zeit, um zu integrieren.

Hier kannst du die Audio-Datei kostenlos herunterladen:

<https://elopage.com/s/gehdichfrei/geh-meditation-1>

---

## Laurence Bussard

Als Bonus bietet Laurence Bussard einen exklusiven Rabatt auf ihren Online Massage-Kurs an, und zwar in Höhe von 40,- Schweizer Franken. Dafür beim Kaufvorgang den folgenden Rabattcode verwenden: **e-book21**

[Link zum Online-Kurs „Pater Josef Fuss-Reflexologie-Massage“.](#)

(Eine Bezahlung in EUR ist zwar nicht möglich, aber die Bezahlung in Schweizer Franken ist spesenfrei.)

## **Anja Orywol**

„Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der es darum geht, alte Glaubenssätze abzulegen, sich bewusst zu machen, was du dir für deine Zukunft wünschst, und an welcher Stelle du jetzt genau in diesem Moment stehst.

Mein kleiner Online-Kurs nimmt dich an die Hand, um mit Hilfe der traditionellen chinesischen Medizin herauszufinden, was für Kräfte in dir stecken, welche du schon nutzt, welche noch tief vergraben und unbeachtet sind. Der kleine Kurs ist eine kleine philosophische und doch sehr praktische Reise zu dir selbst. Natürlich enthält er auch viele gute Tipps für deine Ernährung.

Einen Rabatt in Höhe von EUR 10,- auf den Kurs erhältst Du mit dem folgenden Gutscheincode: **WELCHERTYPBISTDU?**

[Hier geht's zum Kurs.](#)

---

## **Ann-Katrin Kossendey-Koch**

Hier erhältst Du Zugang zu einer nicht öffentlich gelistete Meditation mit dem Namen „Mitten im Wechsel“: <https://youtu.be/gQDHTgpCGok>

---

## **Cornalia Führer**

Derzeit erhalten alle, die sich für den kostenlosen Newsletter anmelden, das eBook „24 Kräuter und Gewürze: westliche Wirkung und TCM“ als Geschenk dazu.

Zum Newsletter kannst Du Dich auf der Homepage eintragen:

<https://www.eatwhatfeelsgood.net/>

---

## Julia Sahm

Erhalte 10% Rabatt auf Julias 10-wöchiges Online-Programm, das am 25.01.2021 startet: <https://shinecoaching.de/online-programm-lifestyle-schlank/>

Ab 13.01.2021 ist dafür der folgende exklusive Gutscheincode gültig:  
WECHSELJAHRE2021

---

## Gabriela Höper

Als Leserinnen erhalten einen exklusiven Rabatt auf den [Online-Pilateskurs MenoPower](#) (ein 28 Tage Intensiv-Training mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung) zum Sonderpreis. Anstatt des regulären Preises von €109 erhältst Du den Kurs für lediglich €49. Keine Eingabe eines Rabattcode notwendig.

---

## Sunita Ehlers

Profitiere vom momentan angebotenen Rabatt auf den [30 Tage Yoga & Ayurveda Online-Kurs](#), ganz entspannt bei dir zuhause.

Normaler Preis: 229,00 €

Angebotspreis: 189,99 €

---

## Dr. Heike Franz

Die Leserinnen dieses Ratgebers erhalten einen exklusiven Rabatt auf alle aktuell erhältlichen Angebote von Heike Franz:

- [Der „Hormontest“](#): Anstatt €59 erhältst Du den Test für €39. Gutscheincode:  
HD EBOOK 2021

- [Gesunde Ernährung in 7 Tagen](#): knackig, praktisch, alltagstauglich  
Anstatt €159 erhältst Du den Kurs zum exklusiven Sonderpreis von €109.  
Gutscheincode: GE7 2021-01
  - [Schlank trotz Menopause](#): Kursbeginn: 22.03.2021. Anstatt €899 erhältst Du  
Zugang zu diesem Kurs zum exklusiven Preis von €829.  
Gutscheincode: W&W 2021-02
- 

## David Altmann

Neben diesem kostenlosen Ratgeber, den Du vor Dir hast und das mich viel Arbeit gekostet hat, biete ich Dir gerne einen 50% Rabatt auf den normalen Preis von 7,99 € für meinen kleinen MehrNahrung-Ratgeber an (Endpreis: € 4,-). Titel:

### **MehrNahrung: Abnehmen als Nebeneffekt einer nachhaltigen Ernährung – ohne die Qualen der klassischen Diäten**

Es ist in Form eines Interviews geschrieben, in dem auf viele Fragen rund um eine nachhaltige Ernährung eingehe. Ob das Interview mit Anna und mir tatsächlich stattgefunden hat oder in den Gedanken des Autors... die Entscheidung darüber überlasse ich den Lesern ;)

[Mit diesem Link](#) erhältst Du den Ratgeber (als .pdf-Datei) direkt mit dem 50% Rabatt, also zum Preis von 4,- anstatt €7,99.

### **Mein zweites Spezial-Angebot** (wenn auch nicht direkt von mir selbst):

Die Versorgung des Körpers mit den wichtigsten Nährstoffen geschieht im Idealfall über Ernährung. Gerade in der Übergangsphase von einer suboptimalen zu einer besseren Ernährung kann es Sinn machen, für 2-3 Monate ein hochwertiges Supplement (Neudeutsch für Nahrungsergänzungsmittel) zu sich zu nehmen. Meine Empfehlung: Athletic Greens.

Als Partner von Athletic Greens erhalten meine Leserinnen bei der Erstbestellung ein Geschenk, das es nur über ausgewählte Partner wie mich gibt:

Eine Monatspackung Athletic Greens **plus** gratis 5 praktische Travepacks **plus** 1 Flasche Vitamin D3 (reicht für etwa 1 Jahr) **plus** den praktischen Athletic Greens Shaker

## Bewertung

Liebe Leserin

(und eventuell: Lieber Leser)

Ich hoffe, Du hast in diesem kostenlosen Ratgeber viele nützliche Informationen vorgefunden, von denen Du die eine oder andere direkt umsetzen kannst. Mein Ziel war es, Dir für die Zeit der Wechseljahre und die Beschwerden, die damit einhergehen können, verschiedene Ansätze zu präsentieren.

Hat Dir dieser Inhalt gefallen? Dann würde es mir sehr viel bedeuten, wenn Du mir eine Bewertung hinterlässt (entsprechende Bewertung anklicken):



P.S.: Du hast diesen Ratgeber von jemandem weitergeleitet bekommen und möchtest ebenfalls die zusätzlichen, kostenfreien Tipps zu Wechseljahren per E-Mail erhalten, die mit diesem Ratgeber als Bonus einhergehen? Sehr gerne! [Trage Dich hier ein.](#)

## Impressum

Abschließend noch ein wenig Rechtliches, damit alles seine Ordnung hat.

### **Verantwortlich für diesen Ratgeber:**

David Altmann

Gr. Palama 15

54622 Thessaloniki, Griechenland

Ust-Id.Nr.: EL137170990

E-Mail: david(at)kohlenhydrate-tabellen.com

(bitte das (at) durch @ ersetzen)

### **Verweise und Links**

Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf die verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss, soweit es sich nicht um seine eigene Webseite kohlenhydrate-tabellen.com handelt. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.



## **Urheber- und Kennzeichenrecht**

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb dieses Ratgebers genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten.

## **Generelles / Deine Gesundheit betreffend (medizinischer Disclaimer)**

Die in diesem Dokument aufgeführten Informationen spiegeln die persönlichen Ansichten des Autors und der interviewten Personen wider und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar. Jeder Leser ist dazu angehalten, sich seine eigenen Gedanken zu machen und seine eigenen Recherchen zu unternehmen, um Entscheidungen zu treffen. Anliegen des Autors ist ausschließlich, dem Leser Informationen an die Hand zu geben, die von Nutzen sind. **Es sei angemerkt, dass der Autor mit diesem Ratgeber nicht den Anspruch hat, einen medizinischen Ratschlag zu geben oder einen ärztlichen Rat oder gar notwendige medizinische Eingriffe zu ersetzen.** Es liegt in der Verantwortung der Leser, vor einer Ernährungsumstellung zuerst medizinischen Rat einzuholen.

## **Partnerlinks**

Dieses Dokument enthält sogenannte Partnerlinks zu Athletic Greens, Amazon, Digistore24 und Elopape. Erfolgt nach dem Klicken des Links ein Kauf des verlinkten Produkts, kann es sein, dass der Autor vom Hersteller eine Werbekosten-Erschädigung erhält. Dadurch kommt es zu keinen höheren Kosten für den Käufer, denn die Vergütung erfolgt durch den Hersteller des Produkts.