

# Wechseljahre- Segen oder Fluch?

**Von Dr. med. Ulrike Güdel**

2015 Copyright für privaten Gebrauch freigegeben

Ab Mitte 40 klagen viele meiner Patientinnen über Schlafstörungen, Hitzewellen, Haarausfall, unregelmässige Periodenblutungen, über Harninkontinenz, trockene Scheidenschleimhäute, Stimmungsschwankungen und Erschöpfungszustände.

Die Haare werden langsam grau, die Haut verliert an Elastizität, bildet Falten und Runzeln. In vielen Frauen mobilisiert das Panik und Angst, sie trauern um die Jugend, die jetzt definitiv zu Ende geht und fürchten sich vor dem Altern.

Denn Alter wird leider immer noch in vielen Köpfen mit Krankheit und Siechtum in Verbindung gebracht. Da nutzt es auch nicht viel, wenn wir uns die Statistiken anschauen, nach denen Frauen eine Lebenserwartung von über 80 Jahren haben. Wenn die Wechseljahre anklopfen, herrscht in vielen weiblichen Köpfen „Weltuntergangsstimmung“.

Manche Frauen greifen dann zu Botox, lassen sich die Brust operieren, liften oder das Fett absaugen. Andere färben sich die Haare, nehmen Hormone ein, um den Wechsel noch um einige Jahre hinauszuschieben – zumindest künstlich.

Viele Frauen wollen aber keine Hormontherapie, seit die Medien über deren teils gravierende Nebenwirkungen berichtet haben. Sie wollen kein erhöhtes Risiko für Brustkrebs, für Schlaganfall, Herzinfarkt oder Venenthrombosen.

Gleichwohl belasten die Symptome des Wechsels den weiblichen Körper – und das Seelchen erheblich. Unruhige Nächte sorgen für Müdigkeit und Konzentrationsstörungen am Tag. Gefühle der Erschöpfung und der Überforderung sind die Folge. Das Selbstwertgefühl leidet unter diesem Leistungstief. Hitzeattacken können Erkältungen begünstigen, weil die feuchte Haut zugluftempfindlicher ist. Unlust, Misslaunigkeit, Antriebslosigkeit und Blues- Stimmung belasten die Leistungsfähigkeit und die Partnerschaften.

Plötzlich fühlen sich diese zuvor immer starken Frauen alt, nutzlos, depressiv. Sie fürchten, dass hinter den ganzen Symptomen vielleicht doch eine schlimme Krankheit lauert, verspannen sich, werden misstrauisch und ängstlich.

Der Körper, der ihnen zuvor vertraut war, wird ihnen fremd. Eine meiner Patientinnen hat es so beschrieben:“ Ich habe den Eindruck, ich bin im Mixer und finde den Aus- Knopf nicht mehr“.

Glücklicherweise hat die Natur eine ganze Reihe an sinnvollen Mitteln für die Frauen in der Lebensmitte bereit:

- Johanniskraut kann gegen die Stimmungstiefs helfen.
- Soja, Rotklee, Yamswurzel helfen dem Hormonhaushalt auf die Sprünge.
- Progesterongel hilft den matten Schleimhäuten – und auch der Stimmung.
- Traubensilberkerze oder Diosgeninöl lindert die Hormonschwankungen.

Daneben kann guten Gewissens die Empfehlung gegeben werden,

- ✓ mit Sauna,
- ✓ Dampfbad,
- ✓ wechselwarmen Duschen,
- ✓ Trockenbürsten die Haut zu trainieren

und so die Schwitzattacken zu lindern.

Die **Ernährung** sollte jetzt **vitaminreich, proteinreicher** und etwas **kalorienärmer** sein als in den Jahren zuvor, weil der Stoffwechsel unter Hormonentzug die Tendenz hat, langsamer und etwas träge zu werden. Zu allem anderen wollen die aktiven Frauen nicht auch noch Zusatzkilos mit sich herumtragen.

Darum ist es auch hilfreich, jetzt etwas mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Nicht alle Frauen mögen Sportstudios. Aber alle können öfter Treppen gehen anstelle den Aufzug zu nehmen. Oder sie steigen eine Haltestelle früher aus dem Bus oder der S-Bahn aus und gehen den Rest der Strecke zu Fuss.

Ein **Tanzkurs mit dem Partner** kann ebenfalls mehr Bewegung (und Freude) ins Leben bringen. Der gesundheitliche Nutzen des Tanzens ist unbestreitbar: Die Kondition und Muskelkraft wird gefördert, daneben schult das Tanzen die **Konzentration** (auf die Schritte), die Koordination (Schrittfolgen hintereinander), den **Gleichgewichtssinn** (Drehungen um die eigene Achse) und die Musik hebt die **Stimmung** und hilft beim Entspannen. So können die Frauen lustvoll Kalorien verbrennen und zudem etwas Gutes für die Partnerschaft und ihre Erotik tun. Ein gutes Körpergefühl macht vielleicht auch Lust auf zärtliche Nähe.

Wenn die **Regelblutung ausbleibt**, muss das kein Drama sein. Die Frauen könnten diesen Moment der Menopause auch positiv besetzen: Ab jetzt brauchen sie keine Angst mehr vor einer unerwünschten Schwangerschaft haben. Der Sex kann jetzt unbeschwert genossen werden. Wenn die Schleimhäute trockener sind als in jungen Jahren, darf ein Öl benutzt werden – die Lust soll ja weiterhin Lust machen und nicht wehtun.

Wenn eine Frau Kinder geboren hat, sind die Jahre ab **Mitte 40 oft die Zeit**, in der der **Nachwuchs flügge** wird und das Haus verlässt. Die unmittelbare Mutterrolle ist nun vorbei- kein Grund, mit „**Empty-Nest-Syndrom**“ in die Depression zu rutschen. Auch dieser Übergang kann positiv gesehen werden. Das ehemalige Kinderzimmer kann jetzt zum „Frauzimmer“ umgestaltet werden- als eigener Raum zum Rückzug und Ausüben der eigenen Hobbies.

Und noch einen **grossen Vorteil** haben die **Jahre ab 49**, wenn alle sieben Stockwerke des Körpers vom Becken, Unterbauch, Oberbauch, Herz, Hals, Stirn und Oberkopf jeweils sieben Jahre lang (nach Rudolf Steiner) durchschritten wurden.

Dann ist ein **Mensch quasi oben angekommen** und „wechselt“ dann wieder ins Becken. Frauen dürfen **also noch einmal anfangen**, sich zu erden und sich mit ihren Wurzeln vertraut zu machen. Viele entdecken jetzt erdige Hobbies, wie gärtnern, wandern oder klettern, segeln, rudern oder Nordic Walking. Andere entdecken die Bodengymnastik, Yoga oder

Pilates. All diese Möglichkeiten, den eigenen Körper zu spüren, dürfen jetzt entspannt und ohne Leistungsdruck betrieben werden.

Das ist einer der ganz grossen Vorteile für die **Zeit ab 50**: Jede Frau darf sich darüber klar werden, dass sie nun schon 50 Jahre bewiesen hat, dass sie ihr **Leben leben** kann. Sie kann auf ihre Lebensleistung zurückschauen und sich sagen: "Ich muss niemandem mehr etwas beweisen- noch nicht einmal mir selbst!!"

So kann in den kommenden Jahren ein **neues Selbstwertgefühl entstehen**, mit mehr **Gelassenheit**, einem behutsamen Einsatz der eigenen Kräfte, ohne Überforderung, aber durchaus mit Dynamik und Mut. Sich immer mehr auf die eigene Intuition zu verlassen, den Wünschen des eigenen Herzens zu lauschen und klar zu sagen, was frau will und was nicht (mehr), kann ebenfalls zur Zufriedenheit beitragen.

Es kann sehr segensreich sein, nicht mehr zu müssen, sondern das zu wollen, was frau tut.

**Ab 50 dürfen Frauen** ihre Energie zu sich nehmen und **genüsslich das ernten, was sie in den Jahren zuvor gesät haben**. Ob das der berufliche Erfolg ist, ob es die Rolle der Familienmanagerin ist, die nun Oma werden darf, ob es künstlerische Fähigkeiten sind, die jetzt Musse finden – mit 50 ist das Leben noch lange nicht zu Ende im allgemeinen.

Darum gilt es für die Frauen in diesen Jahren, die **eigenen Möglichkeiten realistisch zu betrachten** und **mutig, entschlossen** und **respektvoll** ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse in den **Mittelpunkt** zu stellen.

Die Erkenntnis, dass schon mehr Leben gelebt wurde als noch vor einem liegt, muss nicht zur Verzweiflung führen. Sie kann ein wichtiger Impuls sein, ab jetzt **ganz bewusst jeden Tag zu geniessen** und gut für sich selbst zu sorgen.

**Selbstfürsorge** wird jetzt gross geschrieben- sowohl was den **Körper**, als auch was **Seele, Geist** und spirituelle Reifung betrifft.

Es ist sinnvoll, sich ab 45 zu überlegen, was die **wahre Aufgabe** im jetzigen Leben ist – und dem eigenen authentischen Wesenskern immer näher zu kommen.

Es überrascht nicht, dass viele Frauen ab 50 anfangen, zu meditieren, Yoga zu machen oder sich sonst spirituell zu interessieren.

Denn auch dies ist Teil dessen, was jetzt ansteht. Unser Leben ist endlich und loslassen müssen wir alle einmal. Darum ist es hilfreich, **beizeiten** und **freiwillig** das **Loslassen schon einmal zu üben**.

**Wer loslässt, hat die Hände frei** – heisst ein weises Sprichwort.

Es geht also nicht darum, mit aller Gewalt an der schwindenden Jugend festzuhalten, sondern **die Seele und den Geist zu öffnen** für die *Weisheit*, für *Gelassenheit*, auch für den eigenen *schrägen Humor*, für das entspannte Lachen über Absurditäten.

So betrachtet sind die **Wechseljahre der spannende Aufbruch in ruhigere Gefilde**, wo noch ganz viel kann, aber nur noch wenig muss.

Als Reisegepäck empfehle ich allen Frauen eine **gute Energielage, die mit PSEnergy** relativ leicht und zuverlässig erreicht werden kann.

Ausserdem empfiehlt es sich, einmal jährlich bei der *Frauenärztin* vorbei zu schauen, den Augeninnendruck beim *Augenarzt* überprüfen zu lassen, spätestens jetzt mit dem Rauchen aufzuhören und sich mit **Menschen zu umgeben**, die einem **guttun**.

Was immer nicht (mehr) passt, darf jetzt leichten Herzens losgelassen werden, damit die Reise von möglichst wenig beschwert wird.

Dann sind wir **die aktiven Gestalter des eigenen Lebens** und befreien uns von Zwängen, Konventionen und zgedachten Opferrollen.

Manchmal ist das Loslassen schmerzhaft, gerade dann, wenn es die eigenen Eltern sind, die in diesen Jahren krank oder dement werden und sterben.

Bewusst zu trauern und sich klar zu machen, dass wir alle sterben, der eine früher, der andere später, kann helfen, den eigenen Schmerz zu relativieren.

Und wenn wir dann in uns spüren, dass die eigene Seele unsterblich ist, dass nur der Leib abgelegt wird, dann können wir uns vertrauensvoll dem Leben hingeben.

### **Fazit:**

Die Wechseljahre sind ein **normaler Prozess** im Laufe eines Frauenlebens.

Die **eigene innere Einstellung** entscheidet darüber, ob nur das Negative gesehen und erlebt wird, oder ob im Sinne des noch halb vollen Glases eine optimistische und zuversichtliche Grundhaltung vorherrscht.

Für mich (inzwischen 59 Jahre alt) sind und waren die Wechseljahre ein interessanter **Aufbruch in ein erfülltes Leben**.

### *Anschrift des Verfassers:*

**Dr. med. Ulrike Güdel**

Unterbiel 22

4418 Reigoldswil

Schweiz

[www.psenergy.ch](http://www.psenergy.ch)

[info@psenergy.ch](mailto:info@psenergy.ch)

### **Literatur zum Thema:**

Güdel, Ulrike: Mit Power durch die Wechseljahre, Verlag Spiritbooks, 2015