

Petra Neumayer

# *Meno* BALANCE



Mit gutem Gefühl durch die Wechseljahre

Ganzheitliche Hilfe  
bei Stimmungsschwankungen,  
Hitzewallungen, Schlafstörungen,  
Erschöpfung & Co.



**man  
kau:**

## Impressum

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Petra Neumayer

### **Meno-Balance**

Mit gutem Gefühl durch die Wechseljahre

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-588-2

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-587-5, 1. Auflage 2021)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis: © [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com) 22: Shanwood; 30: marina\_ua; 45: Vectorovich;

© Barbara Rias-Bucher 140; © Wikipedia 153; © Eva-Maria Ludwig 174;

© Nila Halter 177; © Petra Neumayer 187

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

### **Wichtiger Hinweis:**

Verlag und Autorin haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
Wechseljahresbeschwerden – ein Drittel ist schwerer betroffen .....	10
Change of life – mehr Meno-Balance! .....	10
Zur »Lust der Hormone« zurückfinden .....	11
Wenn die Jahre wechseln .....	13
Mit neuer Sichtweise auf die Wechseljahre blicken .....	13
Wechseljahre überall .....	15
Ende und Neuanfang .....	15
Gehören auch Sie zur Sandwich-Generation? .....	16
Entwicklungsprozesse .....	18

## Teil I

### Das Hormonsystem und die Wechseljahre

Was sind eigentlich Hormone? .....	20
Das endokrine System .....	21
Wenn die Hormone verrücktspielen ... ..	23
Wann geht es eigentlich los? .....	23
Die Prämenopause – die Zeit vor der Menopause .....	24
Die Menopause – die Zeit nach der letzten Monatsblutung .....	26
Die Postmenopause – ein Jahr danach .....	28
Das Ende der Wechseljahresbeschwerden .....	29
Masterdrüse Hypothalamus. ....	30
Die oberste Schaltzentrale .....	31
Wie ein Wasserfall – die Hormonkaskade .....	31
Hormone und ihre Aufgaben .....	33
Der Hormonbaum .....	33
Androgene .....	34
Cortisol .....	35
DHEA .....	35
FSH .....	36
LH .....	37
Melatonin .....	37
Östrogen .....	38
Pregnenolon .....	40
Progesteron .....	40
Serotonin .....	42
Testosteron .....	43

Der Tanz der Hormone .....	45
Was ist eine Östrogendominanz? .....	46
Prävention von Brustkrebs und anderen östrogenabhängigen Tumoren .....	48
Geliebte »Hormonfreunde« .....	52
Ruhe und Entspannung .....	52
Hilfreiche Heilpflanzen .....	53
Hormongesunde Ernährung .....	53
Bedenkliche »Hormonfeinde« .....	58
Der größte Hormonfeind: Stress .....	58
Hormone aus Medikamenten und Fleisch .....	59
Xenoöstrogene – Hormone aus der Umwelt .....	60
Vitalstoffmangel vermindert die Hormonproduktion .....	62
Schlechte Ernährungsgewohnheiten ... ..	64
■ Extra: Frühe Wechseljahre .....	65

## Teil II

# Typische Wechseljahresbeschwerden

Alles aus dem Takt ... ..	68
Blasen- und Harnwegsprobleme .....	69
Brustspannen und -schmerzen .....	72
Depressive Verstimmungen – Glückshormone, wo seid ihr? .....	72
Gewichtsprobleme – Birne oder Apfel? .....	74
Haarausfall und Damenbart – nein danke! .....	78
Herzrasen und Beklemmungsgefühle .....	79
Hitzewallungen – die Beschwerde Nr. 1 .....	80
■ Exkurs: Theorien aus der östlichen Medizin .....	84
Kognitive Störungen – was wollte ich noch mal? .....	86
Muskel- und Gelenkschmerzen .....	88
Orangenhaut – woher eigentlich? .....	90
Schlaf – Sandmännchen, wo bist du? .....	91
Sexuelle Unlust – lass mich in Ruhe! .....	92
Trockenheit der Schleimhäute – oh weh! .....	93
Mögliche Folgeerkrankungen und Erkrankungsrisiken .....	95
Risiko Nr. 1: Osteoporose .....	96
Risiko Nr. 2: Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	97
Risiko Nr. 3: Morbus Alzheimer .....	97

Teil III

## Tipps und Tricks aus dem Reich der Natur

Heilpflanzen für Frauen von A bis Z . . . . .	100
Grüne Multitalente . . . . .	101
Homöopathie und andere Alternativmedizin . . . . .	111
Wie hilft die Homöopathie? . . . . .	111
Bewährte homöopathische Mittel . . . . .	113
Homöopathische Komplexmittel . . . . .	114
Schüßler-Salze . . . . .	115
Die Kraft chinesischer Heilpilze . . . . .	117
Die Wechseljahre aus der Sicht Hildegard von Bingen . . . . .	118
Mikronährstoffe – unentbehrliche Helfer . . . . .	120
B-Vitamine . . . . . 120	Nachtkerzenöl . . . . . 127
Eisen . . . . . 120	Omega-3-Fettsäuren . . . . . 127
Griffonia simplicifolia . . . . . 121	Sam-e . . . . . 128
Jod . . . . . 122	Spirulina . . . . . 129
Kalzium . . . . . 123	Vitamin C . . . . . 130
L-Tryptophan . . . . . 124	Vitamin D <sub>3</sub> . . . . . 131
Maca (Lepidium meyenii) . . . . . 124	Vitamin E . . . . . 132
Magnesium . . . . . 125	Zink . . . . . 132
Moringa (Moringa oleifera) . . . . . 126	
Superfood für Frauen – hormongesund essen . . . . .	135
Apfel . . . . . 136	Karotte . . . . . 142
Apfelessig . . . . . 137	Kokosöl, kalt gepresst . . . . . 143
Avocado . . . . . 138	Kurkuma . . . . . 144
Brokkoli . . . . . 138	Leinsamen . . . . . 144
Granatapfel . . . . . 139	Papaya . . . . . 145
Grünkohl . . . . . 141	Stangensellerie . . . . . 147
Gurke . . . . . 141	Süßkartoffel . . . . . 147
Heidelbeeren, wilde . . . . . 142	

Teil IV

## Hilfe durch bioidentische Hormone

»Eins zu eins«-Kopien der Natur . . . . .	150
Welches ist die richtige Hormon-(Ersatz)-Therapie? . . . . .	150
Bioidentische Hormone können Beschwerden lindern . . . . .	151

## Inhalt

Progesteron ist nicht gleich Gestagen . . . . .	152
Östrogen ist nicht gleich Östrogen . . . . .	153
Die Anamnese und die Voruntersuchung . . . . .	154
Darreichungsformen, Anwendung, Rezepturen . . . . .	155
Wichtige Fragen und Antworten . . . . .	157
Alles über Hormontests . . . . .	160
■ Exkurs: Weniger ist mehr . . . . .	161

## Teil V

### Besserer Lifestyle für mehr Meno-Balance

Superwichtig – Stressabbau auf allen Ebenen . . . . .	164
Ein Stress kommt selten allein . . . . .	165
»Bewegt« durch die Wechseljahre . . . . .	168
Mit Kneipp oder Sauna plötzliche Temperaturwechsel trainieren . . . . .	168
Raus in Natur und Wald . . . . .	169
Jungbrunnen Yoga . . . . .	170

## Teil VI

### Altern leicht gemacht – Better-Aging!

Reset your Body . . . . .	180
Autophagie – Schlüssel zur Zellverjüngung . . . . .	181
Gut für die Regeneration: niedrige Insulinspiegel . . . . .	183
Zellfeinde lassen schneller altern . . . . .	183
Lange Telomere, hohes Alter . . . . .	184
Hormone gegen das Altern . . . . .	185

Mit gutem Gefühl durch den Wechsel . . . . .	186
--	-----

Bücher von Petra Neumayer . . . . .	188
Weitere Buchempfehlungen . . . . .	188
Links und Adressen . . . . .	189
Endnoten . . . . .	190
Register . . . . .	191

# Vorwort

Seit dem Erscheinen von »Erste Hilfe bei Hitzewallungen & Co.« im Jahr 2018 habe ich sehr viele anerkennende Leserzuschriften und Buchrezensionen erhalten. Und natürlich auch die Aufforderung nach mehr! Und diesem Ruf will ich jetzt mit meinem ganzheitlichen Wechseljahresratgeber nachkommen, der den Leserinnen einen guten Überblick über die wichtigsten natürlichen Hilfen bei allen Beschwerden im Klimakterium geben soll, um schnell wieder in die Meno-Balance zu gelangen!

Dabei will ich mich natürlich weiterhin an mein bewährtes Konzept halten, viele fundierte medizinische Informationen auf verständliche Art und Weise darzustellen. Diesbezüglich habe ich mich über eine Rezension ganz besonders gefreut: »... sie (Petra Neumayer) ist weder linientreue Schulmedizinerin noch militant alternativ ... die gesunde Mischung, das Beste aus beidem, nur dies kann unserer Gesundheit zuträglich sein!« Treu diesem Motto habe ich natürlich auch diesen Frauenratgeber verfasst. Für mich persönlich hat sich in den letzten Jahren sehr viel Positives getan – man spricht ja auch davon, dass man mit Eintritt in die Menopause durch ein Tor in ein neues Leben schreitet. Und das kann ich voll und ganz bestätigen! Mein persönliches Thema war schon immer das kreative Arbeiten und Leben. Und hier erlaube ich mir jetzt ganz neue Entfaltungsmöglichkeiten, traue mich, mehr auszuprobieren als in jungen Jahren, unternehme viele neue Dinge und liebe auch meinen Moppel-Körper weitaus mehr als in der Zeit, als ich noch eine faltenfreie Bohnenstange war. Mit anderen Worten: Ich werde »wesentlicher«. Ich komme meinem Wesen und meinem Seelenplan immer näher und versuche, das zu leben, was für mich im Augenblick »wesentlich« ist. So nehme ich beispielsweise seit ein paar Jahren Schauspiel- und Improtheater-Unterricht, spiele in

einigen Stücken mit (auch in dem Kindermusical »Die Bremer Stadtmusikanten« als singende Katze), arbeite als Komparsin beim Film und habe ein eigenes Ein-Frauen-Stück, »Das Menotier«, geschrieben, ein Kabarettstück, das sich natürlich ganz um die Menopause dreht und das ich im Münchner Galli Theater in regelmäßigen Abständen aufführe. Ich lerne Klavierspielen, arbeitete als freie Redakteurin bei Radio Lora München, komponiere und arrangiere Songs, habe wieder begonnen zu nähen und zu häkeln und nahm an einigen Aktionen der Klimaaktivisten »Extinction Rebellion« teil ... Und jetzt mit 59 Jahren habe ich mir noch einen weiteren Traum erfüllt: einen Campingbus, denn es ist nie zu spät! Alles in allem ist mein Leben erfüllter als je zuvor!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen mit gutem Gefühl eine schöne Reise durch die Wechseljahre!

München im April 2021,

Petra Neumayer

# Einleitung

Egal, ob Sie gerade erst am Anfang der Wechseljahre stehen und dieses Buch rein interessehalber lesen, um zu erfahren, was möglicherweise noch auf Sie zukommen könnte, oder ob Sie schon mitten im Klimakterium sind und eventuell unter Beschwerden leiden, ich empfehle Ihnen, diesen Ratgeber möglichst von vorn durchzulesen und einzelne Kapitel, die für Sie nicht so interessant sind, zu überspringen.

Zuallererst gratuliere ich Ihnen aber zu Ihrer Entscheidung, sich überhaupt mit den Wechseljahren auseinanderzusetzen! Denn das Klimakterium einfach zu ignorieren und den Kopf in den Sand zu stecken bringt nichts. Es ist grundsätzlich immer wichtig im Leben, sich mit anstehenden Veränderungen zu beschäftigen. Und hier geht es nicht nur um körperliche Symptome, sondern gleichzeitig auch um den Eintritt in eine ganz neue Lebensphase.

Zwischen 40 und 60 Jahren gehören die meisten Frauen der sogenannten »Sandwich-Generation« an. Sie stecken oft in der Lebensmitte fest und üben sich im Spagat zwischen Beruf, Partnerschaft, Kindern und eventuell pflegebedürftigen Angehörigen. Hinzu kommen in dieser Zeit oft noch existenzielle Ängste, vielleicht muss man für ein Studium zahlen, oder es droht Arbeitslosigkeit. Und dann kommen da auch noch die Wechseljahre daher ... Auch das Thema Älterwerden und die Sorge, nicht mehr attraktiv zu sein, schwingen oft mit, und wenn alles zusammenkommt, kann das manchmal auch viel Angst auslösen. Beispielsweise die Angst, mit der ausbleibenden Menstruation als nicht mehr weiblich genug oder sexuell attraktiv zu wirken. Wer es aber annehmen kann, dass die Wandlungsphasen vom Mädchen bis zur weisen Frau ein einzigartiger Weg sind, wird die Wechseljahre als Transformationsprozess und das Frausein in seinen ganzen Dimensionen erfahren.

## Wechseljahresbeschwerden – ein Drittel ist schwerer betroffen

Schweißausbrüche, Stimmungstiefs, Ängste, Haarausfall, Erschöpfung und Schlaflosigkeit, vermindertes sexuelles Verlangen ... Es gibt eine ganze Reihe unliebsamer Auswirkungen und Beschwerden, die bereits rund fünf Jahre vor dem endgültigen Ausbleiben der Menstruation auftreten können. Die einzige Gemeinsamkeit, die man bei all diesen Phänomenen finden kann: Die Wechseljahre verlaufen bei jeder Frau anders!

Untersuchungen belegen es, und auch aus den vielen Gesprächen, die ich mit Frauen um die 50 geführt habe, weiß ich, dass viele gar nicht oder nur mäßig oder nur in einem bestimmten Zeitabschnitt von Hitzewallungen und Co. betroffen sind. Diese Frauen kommen meist mit Unterstützung aus Pflanzenheilkunde oder Homöopathie und mit der richtigen Ernährungs- und Lebensweise gut durch diese wechselhaften Zeiten. Und irgendwann hören die Beschwerden dann plötzlich auf. Manchmal sogar von einem Tag auf den anderen. Doch es gibt auch ein Drittel aller Frauen, das sehr stark unter Wechseljahresbeschwerden leidet. Auch diese Leserinnen sind hier genau richtig, und ich wünsche mir sehr, dass sie Ratschläge und Tipps in diesem Ratgeber entdecken, die zu einem besseren Wohlbefinden verhelfen und sie wieder in die richtige Meno-Balance kommen lassen.

## Change of life – mehr Meno-Balance!

Was mir sehr wichtig ist: In diesem Ratgeber werden Sie auch viel Präventives finden, wie beispielsweise im Kapitel über die hormo-

nelle Harmonie oder die Brustkrebsprävention sowie in den Kapiteln über Hormonfreunde und Hormonfeinde. Wenn es nämlich gelingt, durch ein paar vorbeugende und ausgleichende Maßnahmen ein bisschen mehr Balance ins Auf und Ab der Hormone zu bringen, kann das bereits sehr viel zur Linderung beitragen, und Sie müssen vielleicht gar nicht mehr gezielt gegen einzelne Beschwerden vorgehen. Denn insbesondere durch die Änderung des Lifestyles, beispielsweise das Loslassen von schlechten Lebens- oder Ernährungsgewohnheiten, kann oftmals ein größeres Wohlbefinden in den Wechseljahren erzielt werden. Denn nicht immer sind die Hormone an allem schuld!

Mit zunehmendem Alter werden wir auch sensibler, dünnhäutiger. Was früher ins Leben gepasst hat, muss jetzt vielleicht verändert werden. Das kann gerade auch bei der Ernährung der Fall sein. Oft treten beispielsweise Nahrungsmittelunverträglichkeiten erst in zunehmendem Alter auf. Plötzlich reagieren wir auf Gluten oder können tierische Eiweiße (auch Milchprodukte) nicht mehr so gut vertragen wie früher; und Kaffee, Alkohol und scharfe Gerichte triggern Wechseljahresbeschwerden und machen sie damit noch intensiver.

## Zur »Lust der Hormone« zurückfinden

Meine persönliche Erkenntnis ist, dass alles, was mit dem Wechsel zu tun hat, sehr individuell ist ... genauso individuell wie der Hormonspiegel. So gibt es das eine Allheilmittel sicherlich nicht – aber oft das richtige Mittel zur richtigen Zeit! Zu einem späteren Zeitpunkt benötigt man vielleicht wieder etwas anderes oder eine wirkpotenzierende Kombination aus verschiedenen Mitteln und Anwendungen.

Es ist mir ein großes Anliegen, Ihnen mit diesem Ratgeber einen Überblick zu verschaffen über die Wechseljahre und auch über die Funktionsweise des Hormonsystems, damit Sie wissen, wie es arbeitet und welche Schaltstellen es gibt, um selbst positive Signale zu setzen. Erfahren Sie darüber hinaus alles über die wichtigsten Mittel und Möglichkeiten aus Pflanzenheilkunde, Homöopathie, der biologischen Hormontherapie, aus dem Bereich der Superfoods, des Yoga und vielem mehr. All das für mehr hormonelle Balance, denn ich bin der Meinung: Jeder einzelne Tag ohne Beschwerden, die es uns Frauen oft so schwer machen, unseren Alltag mit Freude zu bewältigen, zählt!

So hoffe ich, dass Sie in diesem Ratgeber fündig werden, das Richtige zur richtigen Zeit finden und dass Sie nicht die »Last«, sondern auch wieder die »Lust der Hormone« leben können. Mit anderen Worten könnte das Heilrezept dieses Frauenratgebers auch lauten:

Hand in Hand mit Medizin und Naturheilkunde und Lebenskunst vital durch die Wechseljahre!

### *Über die medizinische Recherche*

.....

Immer wieder werde ich angesprochen, zu jeder Aussage eine Quellenangabe zu zitieren. Ich habe mich bewusst dagegen entschieden, weil ich einerseits kein wissenschaftliches Werk schreibe und mir andererseits als Autorin der Lesefluss wichtig ist. Studien, die mir sehr wichtig erscheinen, habe ich zitiert. Ich begrüße es sehr, wenn Leserinnen zu verschiedenen Themen weiter recherchieren, ja, ich bitte sogar darum: Überprüfen Sie alle meine Aussagen auf Richtigkeit, denn es geht um Ihre Gesundheit! Medizinische Ansichten können sich schnell ändern, was heute noch »state of the art« ist, kann sich in der Zukunft auch wieder ändern oder weiterentwickeln.

.....

## Wenn die Jahre wechseln

Manchmal, wenn ich mit Frauen über die Wechseljahre spreche, sagen viele zunächst, sie hätten überhaupt nichts mit dem Wechsel zu tun und seien nicht betroffen. Wenn ich diese Frauen später näher kennenlerne, erzählen mir manche sehr wohl, wie betroffen sie von den Auswirkungen des Klimakteriums sind. Immer noch gibt es so viel stilles Leiden. Warum fällt es auch heutzutage vielen Frauen so schwer, über die Wechseljahre zu sprechen?

Viele Frauen fühlen sich offensichtlich stigmatisiert, wenn sie auf die Wechseljahre angesprochen werden. Manche haben auch die Meinung: »Da muss ich durch, ich brauche keine Hilfe, oder man muss sie halt einfach durchleiden« ...

Mit all diesen Mythen rund um die Wechseljahre möchte dieses Buch aufräumen. Besonders mit der landläufigen Ansicht, dass das Klimakterium eine Art Krankheit ist. Den Grundstock für dieses falsche Verständnis hat vermutlich vor vielen Jahrzehnten das Marketing der Pharmaindustrie gelegt, um für die Hormonbehandlungen zu werben. Wechseljahre bedeuten einen ganz natürlichen Übergang im Leben. Freuden Sie sich daher mit dem Klimakterium an! Und verwandeln Sie sich wie eine Raupe zum Schmetterling. Lassen Sie uns daher gleich zu Beginn einen (r)evolutionären, vielleicht ganz neuen Blick auf die Wechseljahre werfen:

## Mit neuer Sichtweise auf die Wechseljahre blicken

Das Klima verändert sich. Umweltgifte nehmen zu. Wir leben immer länger. Die rasanten Veränderungen unseres Zeitalters fordern auch einen neuen Blickwinkel auf die Wechseljahre: Bei den Jäger- und Sammlerinnen lag die Lebenserwartung durchschnittlich bei

30 Jahren. Meistens erlebten sie das Klimakterium also gar nicht. Heute verhält es sich anders, evolutionär gesehen ist das brandneu: Noch nie gab es eine so lange degenerative zweite Lebensphase. Frauen werden hierzulande durchschnittlich 83 Jahre alt.

Aufgrund der langen zweiten Lebenshälfte muss jetzt die Frage aufgeworfen werden, ob es nicht Sinn macht, auch die langfristigen Zusammenhänge und hormonabhängigen Krankheitsrisiken besser ins Visier zu nehmen. Denn Frauen leben heutzutage allein rund 40 Jahre lang im Dreiklang von Prämenopause, Menopause und Postmenopause ...

Bei einem Hormontiefstand mit den damit assoziierten Beschwerden sollten wir uns also durchaus Unterstützung holen. Denn es ist ganz normal, dass mit zunehmendem Alter Drüsentätigkeiten nachlassen können. Bei Frauen und bei Männern. So stellt z. B. die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin vielleicht nicht mehr in ausreichender Menge her – und alle Welt findet es beim Altersdiabetes ganz normal, dass dieser Mangel mit dem fehlenden Hormon Insulin ersetzt wird. In Sachen Wechseljahre beginnt soeben ein großes Umdenken. Wir leben in einer spannenden Zeit!

Heutzutage bekommen Frauen im Durchschnitt 1,2 Kinder. In früheren Zeiten waren es oft zehn oder sogar noch mehr. Da war es evolutionär wichtig, dass die Fortpflanzung durch das Herunterfahren der Hormone eingeschränkt wurde, denn mit jedem weiteren Kind in höherem Alter stieg auch das Risiko an, dass die Mutter die Geburt nicht überleben würde. Doch für das Überleben der jüngsten Kinder war das Leben der Mutter unabdingbar. Noch im 19. und 20. Jahrhundert glaubten manche Ärzte, dass jede Eizelle ihrer Bestimmung folgen sollte, jede Monatsblutung war nur eine »nicht ausgelebte Schwangerschaft«. Frauen sollten daher permanent schwanger sein, um nicht zwischen den Schwangerschaften zu menstruieren. Für diese Frauen waren die Wechseljahre mit dem Ausbleiben der Menstruation ein wahrer Segen, weil sie ansonsten

in der Zeit der Monatsblutung wie Aussätzige behandelt wurden. Menstruierende Frauen galten (und gelten heute noch) in vielen Religionen als unrein, hierin waren sich Katholizismus, Islam, Judentum und Hinduismus einig. In der Antike machte Plinius der Ältere menstruierende Frauen sogar fürs Bienensterben verantwortlich ...

## Wechseljahre überall

Übrigens, entgegen der landläufigen Meinung, dass die Wechseljahre nur hier in den westlichen Industriestaaten stattfinden, muss erwähnt werden, dass die ethnografische Forschung anderes berichtet. So sprechen die Mafi-Frauen in Nordkamerun über Hitzegefühle, Müdigkeit und Schwindel. Auch die Maori-Frauen in Neuseeland kennen Hitzewallungen und verstärktes Schwitzen. Und obwohl sie in einem völlig anderen Kulturkreis leben, erfahren auch die Maori-Frauen die Wechseljahre als Übergang, als »change of life«, nach dem viele einen Autoritätszuwachs erfahren, sich als Stammesälteste profilieren oder politische Aktivistinnen werden.

Und ja, es stimmt, dass Japanerinnen seltener an Wechseljahresbeschwerden leiden, nur knapp 20 Prozent kennen Hitzewallungen. Dieser positive Effekt muss aber nicht am oft erwähnten Sojakonsum liegen, sondern könnte auch von der gesünderen Ernährungsweise mit wenig Fleisch und Fertiggerichten herrühren. Im Vergleich dazu kennen rund 65 Prozent der Kanadierinnen Hitzewallungen und bis zu 80 Prozent der Europäerinnen.

## Ende und Neuanfang

So evolutionär bedingt unsere körperlichen Symptome sein mögen, so wohnt der Zeit des Wechsels – wie allen Geschehnissen – natür-

lich auch ein geistiger Aspekt inne: der Wandel. Nicht nur unser Körper verändert sich, alles wandelt sich. *Panta rhei*, wie die Griechen sagen: »Alles fließt« – auch der Schweiß. Und wir dürfen uns diesem Fluss anvertrauen.

Der Wechsel bedeutet zugleich Abschiednehmen und Neuanfang. Und klar, dieser Wandel kann auch sehr oft tiefe Gefühle auslösen. Wut und Trauer über die endende fruchtbare Lebensphase oder die sich verändernden äußeren Umstände: Die Kinder gehen aus dem Haus, die Eltern werden vielleicht pflegebedürftig, und nichts ist mehr so, wie es früher einmal war. Das kann bei manchen Frauen natürlich auch Engegefühle oder Ängste auslösen, da sie plötzlich mit einer ganz neuen Lebenssituation konfrontiert werden.

## Gehören auch Sie zur Sandwich-Generation?

Ich freue mich sehr, dass Sie überhaupt Zeit finden, ein Buch zur Hand zu nehmen! Denn wahrscheinlich gehören ja auch Sie zur »Sandwich-Generation«, stehen unter Stress und sind schwer beschäftigt: Möglicherweise arbeiten Sie Vollzeit, um überhaupt Ihre Existenz oder die Ihrer Familie zu sichern. Möglicherweise haben Sie noch Kinder im Haus und/oder müssen Studierende finanziell unterstützen. Möglicherweise pflegen Sie auch nahe Angehörige, und die Partnerschaft will auch noch gelebt werden. Oder Sie stemmen all dies als Single oder als alleinerziehende Mutter und haben niemanden, mit dem Sie sich austauschen können. Mit anderen Worten, Sie stecken wie in einem Sandwich zwischen verschiedenen Generationen und Anforderungen an Sie fest. Es gibt keine Work-Life-Balance mehr in Ihrem Leben. Mit den Wechseljahren kommt also so einiges zusammen ... Viele Gründe, warum Sie in

dieser Zeit ganz besonders auf sich achten und durch kleine Auszeiten von Familie, Arbeit oder Pflegetätigkeiten Ihre Ressourcen wieder stärken sollten!

Die Wechseljahre bringen jedoch mehr als Achterbahngefühle, zusätzlichen Stress oder lästige Beschwerden! Sie sind auch Zeit für einen guten Neuanfang. Sie fordern uns Frauen zu einem inneren Wandel auf. Und zwar radikal.

Wer bin ich, was mache ich, was macht mir Freude und in welche Richtung möchte ich mein zukünftiges Leben ausrichten? Wohin geht der Ruf meines Herzens? Wir befinden uns schließlich in unserer letzten Lebensdekade – was wollen wir da machen, wie und wo und mit wem möchten wir sie erleben? Vielleicht gibt es auch noch eine Menge Wünsche, die wir uns erfüllen möchten? Jetzt ist also die richtige Zeit für Reflexionen, für inneres Wachstum und Transformation gekommen – wenn nicht jetzt, wann denn dann?

Über die zweite Lebenshälfte schrieb Ruediger Dahlke am 24.08.2020 auf seinem Telegram-Kanal: »Sicherheit ist wichtig, aber noch viel wichtiger ist die Freiheit! Gerade die zweite Hälfte des Lebens ermöglicht es uns, über die wirklich wichtigen Themen in unserem Leben nachzudenken. Was will ich noch erreichen, erleben, schaffen? Die Antworten auf diese Fragen kannst nur DU dir geben. Denn es ist einzig und allein deine Entscheidung, wie du deinen Lebensabend gestaltest. Wenn das Arbeitsleben vorbei ist, hast du die absolute Freiheit. Deshalb sprich aus, was dir auf der Seele liegt, und mache das, worauf du Lust oder wovon du schon immer geträumt hast.« Zu Beginn der Wechseljahre sind die meisten Frauen zwar noch berufstätig und vielfach belastet, aber es lohnt, jetzt zu reflektieren, um die richtigen Weichen zu stellen für das Leben, das man leben will. Denn mit einer guten Zukunftsvision lebt es sich weitaus besser. Und Sie wissen ja, Ihre positiven Gedanken haben die Kraft, sich zu manifestieren.

## Entwicklungsprozesse

Wie Zahnwechsel oder Pubertät sind laut der Anthroposophischen Medizin nach Rudolf Steiner die Wechseljahre ein wichtiger Entwicklungsprozess, bei dem es um die Neugestaltung der zweiten Lebenshälfte geht, um das Emporsteigen auf eine neue Lebensstufe. Auch die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden gehört dazu, und in einer Welt, die von superschlanken Topmodels dominiert wird, ist es für Frauen zugegebenermaßen eine Herausforderung, den Weg der Heldin zu gehen und den gebührenden Platz als weise Frau einzunehmen.

Das Wort Klimakterium bedeutet wörtlich übersetzt: »Übergang zu Wichtigerem.« Und wichtig sind jetzt nur Sie. Nehmen Sie sich in diesem Lebensabschnitt mehr Zeit für sich selbst. Stressabbau, inneres Reflektieren, Massagen, Yoga. Eine cleane und stoffwechselgesunde Ernährung unterstützt Ihr Wohlbefinden und begleitet Sie auf dem Weg in Ihre neue Weiblichkeit und Freiheit.

### *Über den 7-Jahres-Rhythmus*

---

Laut der Anthroposophie Rudolf Steiners entwickeln sich die Wesensglieder im 7-Jahres-Rhythmus. Um das 7. Jahr erfolgt der Zahnwechsel, mit 14 sind wir mitten in der Pubertät. Körperlich-geistige Vorgänge sind dabei miteinander verbunden. Genauso wie in der 7-er-Zeitphase von 49 bis 56. Diese Phase wird dem »Lebensgeist« zugeordnet. Jetzt wird der Lebensleib durchgeistigt, indem man alte, einengende Lebensgewohnheiten loslässt. So wird neue Wachstumskraft frei. Man könnte auch sagen, die Wechseljahre sind der Zeitabschnitt, in dem sich die Fortpflanzungskraft in Schöpferkraft umwandelt. Künstlerische Tätigkeiten helfen jetzt in diesem 7er-Zyklus der Wechseljahre, denn durch sie können Lebensveränderungen besser wahrgenommen und nachvollzogen werden.

---

Teil I

Das  
Hormonsystem  
und die  
Wechseljahre

# Was sind eigentlich Hormone?

Die Geschichte der Hormone ist noch ganz jung: Das erste Hormon (Adrenalin) wurde 1901 entdeckt. Aus dem Altgriechischen übersetzt bedeutet das Wort Hormon so viel wie »antreiben«. Und in der Tat, das beschreibt bereits die Aufgabe der Hormone ganz bezeichnend: Hormone sind chemische Botenstoffe, die eine Information überbringen, die in Folge einen biochemischen Prozess auslöst. Mit anderen Worten: Hormone sind die Dirigenten des Lebens, weil sie alle Lebens- und Stoffwechselprozesse steuern.

Hormone werden von verschiedenen Körperdrüsen gebildet und dann ins Blut abgegeben. Im Gegensatz zu Nervenimpulsen, die innerhalb von Sekunden Informationen übermitteln, benötigen Hormone Minuten und Stunden, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Sie docken zunächst auf der Zellwand von Hormonrezeptoren an, gelangen dann ins Zellinnere und überbringen dort ihre Information.

Hormon und Rezeptor – das ist wie das »Schlüssel-Schloss-Prinzip«: Nur das passende Hormon kann auf dem richtigen Rezeptor andocken und eine Folgewirkung »antreiben« beziehungsweise auslösen. Dabei reicht häufig schon ein Billionstel Gramm pro Liter Blut aus, um einen Einfluss auf den Organismus zu bewirken.

In unserem Körper befinden sich Tausende von Rezeptoren, an denen hormonelle Botenstoffe andocken und dort tief greifende Stoffwechselprozesse in Gang bringen, steuern und regulieren. Und das im 24-Stunden-Dauereinsatz. Für unser gesamtes Leben, Wachstumsprozesse und fürs Überleben sind sie maßgeblich: Man spricht daher zu Recht von der »Macht der Hormone«.

Die Wissenschaft kennt heute über 150 verschiedene Hormone, doch man vermutet, dass es noch viele weitere unentdeckte