

## Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

### Modul 3 | Wechseljahre – Zeit für ein Resümee

Wandel und Veränderungen stehen bevor. Wir sind in unserer Lebensmitte angekommen, wenn der Zeitpunkt heranrückt, an dem wir unsere (körperlich-) fruchtbaren Jahre hinter uns lassen.

Meist ist das die Zeit, in der wir die Familienplanung abgeschlossen haben. Vielleicht sind die Kinder auch schon relativ selbstständig und als Mütter müssen wir nun lernen, uns abzunabeln. Waren wir doch all die Jahre zuständig für jedes Detail in der Familie, haben organisiert und umsorgt, waren immer da, rund um die Uhr. Jetzt fällt es schwer, mit der neuen persönlichen Freiheit, mit den neuen Freiräumen umzugehen. Da tut sich oft so eine Leere auf bei vielen Frauen...

Einige entdecken aber nun Interesse an Dingen, für die sie früher einfach nie die Zeit und den Kopf hatten – den jetzt können wir wieder im Mittelpunkt stehen. Auch beruflich kann neu durchgestartet werden und oft nimmt man jetzt die Herausforderung an, die alten ausgetretenen Pfade zu verlassen, um in einem ganz neuen Beruf zu beginnen. Um endlich das zu tun, was man schon immer tun wollte.

Auch die Partnerschaft muss sich neu definieren, wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Gibt es denn überhaupt noch gemeinsame Interessen und hat die Liebe noch Bestand? Vielleicht wurde das ganze System Familie nur durch die Versorgung der Kinder zusammengehalten? Dann steht jetzt mehr denn je so richtig Beziehungsarbeit an.

Oder aber es gab durch verschiedenste Gründe nie den richtigen Zeitpunkt, um Kinder zu bekommen und eine Familie zu gründen. Vielleicht bestand auch gar nie der Wunsch danach. Dann wird frau sich vielleicht jetzt damit auseinandersetzen müssen, dass die biologische Uhr zumindest für eine Schwangerschaft so langsam abläuft.

Ja, es ist einfach Tatsache, dass wir Frauen heutzutage die Zeit der Wechseljahre völlig anders erleben, als das noch bei unseren Müttern und Großmüttern der Fall war. Auf der einen Seite bekommen wir viele Fakten und Informationen geliefert, die uns erklären, was in unserem Körper los ist – die Magazine sind voll davon. Wir sprechen auch einigermaßen offen über Menstruation, über Hormonhaushalt und auch die Wechseljahre – das war früher eher nicht der Fall und gehörte zu den Tabuthemen.

Auf der anderen Seite aber strahlen uns von jedem Werbeplakat, aus jeder Hochglanzillustrierten, oder dem TV nur schlanke, schöne, vitale Frauen an, die anscheinend völlig alterslos sind.

Klar – ab einem gewissen Alter können die körperlichen Veränderungen alarmieren. Die Falten werden mehr, die grauen Haare ebenso – erschreckend in unserer Zeit, die durch Werbeplakate und Medien zu ewiger Jugend aufruft. Manchmal haben wir auch das Gefühl, einfach nicht mehr so leistungsfähig zu sein wie früher. Was uns früher nicht anstrenge, scheint jetzt ein unüberwindbarer Berg von Arbeit zu sein, und die Stressspirale dreht sich scheinbar ins Unendliche.

Egal in welchen Bereichen man hinschaut, überall steht Veränderung an. Und dass das Verwirrung – und manchmal auch das pure Chaos in unserem Körper verursacht, ist doch eigentlich verständlich.

Aber je mehr wir über unsere körperlichen Veränderungen wissen, uns klar sind über die Vorgänge, und je mehr wir bereit sind, mit unseren LebensPartnern und Gefährten über unser seelisches Durcheinander zu sprechen und sie an unseren Veränderungen teilhaben lassen, umso leichter werden wir diese Zeit durchlaufen.

- Was verändert sich in deinem Leben momentan?
- Wie steht es um deine Partnerschaft?
- Was wolltest du immer schon für **dich selbst** umsetzen?

### **Hinweis:**

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.