

## Vorab-Leseprobe (unlektoriert)

*Hinweis: nach einem allgemeinen Teil (siehe Inhaltsverzeichnis) gibt es einen illustrierten Praxisteil mit zahlreichen konkreten Problemen der Wechseljahre, die die Autorin in immergleicher Reihenfolge aufbaut und dazu aus persönlicher Erfahrung erzählt, was ihr geholfen hat. Sie baut hier auf ihre jahrzehntelange Erfahrung mit als Heilkräuterexpertin auf.*

### How to ...?

In den kommenden Kapiteln lade ich dich ein, gemeinsam mit mir in die vielschichtigen Herausforderungen der Wechseljahre einzutauchen – einer Lebensphase, die für viele Frauen sowohl körperliche als auch seelische Hürden mit sich bringt. Ich möchte dir versichern: Du bist nicht allein. Viele Frauen stehen in dieser Zeit vor ähnlichen Symptomen und Fragen, und ich kenne diesen Weg aus eigener Erfahrung und als langjährige Expertin im Bereich Naturheilkunde.

In einer Zeit, in der viele Ratschläge und Empfehlungen kursieren, möchte ich dir einen tiefen und bewährten Bezug zu diesem Thema bieten. Ich habe selbst erlebt, wie die Wechseljahre sich anfühlen können – von den unerwarteten Hitzewallungen und Schlafstörungen bis hin zu den emotionalen Achterbahnfahrten, die einem oft den Boden unter den Füßen wegziehen. Aber ich habe auch gelernt, wie ich mit diesen Herausforderungen umgehen kann. Durch meine jahrelange Arbeit mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen habe ich wertvolle Erkenntnisse gewonnen, die ich hier mit dir teilen möchte.

Jedes Kapitel wird sich einem spezifischen Problem widmen, das viele von uns betrifft. Ich werde dir praktische, direkt anwendbare Rezepte und Strategien an die Hand geben, die sich über lange Zeit bewährt haben und mir persönlich auf meinem Weg geholfen haben. Aber es geht nicht nur um die körperlichen Veränderungen; die Wechseljahre sind auch eine Gelegenheit, die eigene seelische Gesundheit in den Fokus zu rücken. In diesen Kapiteln werde ich dir Methoden vorstellen, die dir helfen, deine innere Balance zu finden und zu stärken. Ich möchte dich ermutigen, auf dich selbst zu hören und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen – du bist es wert, diese Zeit des Wandels mit Achtsamkeit und Selbstliebe zu gestalten.

Mein Ziel ist es, dir das nötige Wissen und die Werkzeuge zu geben, um diese Phase nicht als Last, sondern als Chance zur persönlichen Erneuerung und zum Wachstum zu sehen. Lass uns gemeinsam die Herausforderungen angehen und Lösungen finden, die dir helfen, die Wechseljahre mit mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Lebensfreude zu meistern. Du hast die Kraft, diese Phase zu einer Zeit des Neubeginns und der Entfaltung zu machen. Bist du bereit, dich auf diese Reise einzulassen? Lass uns gemeinsam beginnen und das Beste aus dieser Lebensphase herausholen!

## Was tun, wenn Dein Gewicht außer Kontrolle gerät?

Ziege oder Kuh? Das ist angeblich die einzige Wahl, die man als ältere Frau in Sachen Aussehen treffen kann. Entweder man tut alles, um schlank zu bleiben, das wäre dann das Modell Ziege, weil man damit gleichzeitig ein verhärmtes, faltenreiches Aussehen wählt. Oder man entscheidet sich, die sich einnistenden Fettpölsterchen zu tolerieren, dadurch im Gesicht praller und gesünder auszusehen als die Ziegen, aber eben insgesamt auch wuchtiger daherzukommen, eben wie eine gemütliche Kuh.

Aber, stimmt das?

Nun, die Ausgangsüberlegung hinter der bitteren „Wahrheit“ ist nicht ganz falsch. Erschlaffendes Bindegewebe zeigt sich an der dünnen Figur in seiner ganzen Pracht. Die Gesichtsfalten knittern nach Herzenslust, der Busen hängt schlafbrig-schlauchig. Die properen Damen dagegen können mit einem schönen Dekolleté punkten, auch im Gesicht bügelt das Fett manches Knitterfältchen weg. Dafür ist das Wörtchen „schlank“ endgültig raus aus den selbstbeschreibenden Attributen.

Also, noch eine weitere Runde im ewigen Kampf der weiblichen Gewichtsklassen?

Erstens: Wer über die Lebensmitte raus ist und noch immer nicht weiß, wo sein wirkliches persönliches Wohlfühlgewicht liegt, hat den Reifegrad für dieses Buch noch nicht erreicht.

Zweitens: Ja, es wird jetzt nochmal anders mit der Figur, weil sich die Fettverteilung ändert. Überschüssiges Fett wandert Richtung Körpermitte, weil sich durch den absinkenden Östrogenspiegel der Stoffwechsel ändert. Auch die birnenförmigen Frauen werden jetzt also zu Äpfeln. Fast bei allen Frauen steigt in den Wechseljahren der Anteil des Körperfetts.

Aber: Das alles liegt zum Großteil am Muskelabbau. Weniger Muskeln, weniger Energieverbrauch im Ruhezustand. Haben wir also an unseren Ess- und Sportgewohnheiten gar nichts geändert, dann lässt uns der Grundumsatz trotzdem einfach Pölsterchen da, die er vorher brav mitgenommen hat. Nun können wir alles tun, um das Gewicht dennoch zu halten und uns zur Ziege runterhungern oder dem Affen Zucker geben und zur Kuh werden.

Oder wir verweigern uns beidem und bauen einfach Muskelmasse auf! Wie wär's?

Eines musst Du auf jeden Fall: Aus der Frustspirale aussteigen!

Ich war letztens zu einem Grillabend bei Freunden eingeladen und habe mich, da ich ja gerade dieses Buch schreibe und mitten im Thema Frauen um die 50/ 60 Jahre bin, einmal umgeschaut, ob ich Unterschiede zwischen den Geschlechtern in der Selbstwahrnehmung entdecke. Wenn man darauf achtet, springt es einem sofort ins Auge! Die Frauen hatten sich schön zurechtgemacht, sorgfältig geschminkt, die Haare toll frisiert, trugen luftige Sommerkleider, die nicht zu viel von ihrer Figur preisgaben, und wählten am Buffet

meist Salat und ein Stück mageres Hähnchenfleisch. Die meisten Männer hatten Bäuche der Dimension 9. Schwangerschaftsmonat, kaum Haare auf dem Kopf, aßen Schweinebauch und Fritten. Dabei – und jetzt kommt der eklatante Unterschied – strotzten sie nur so vor Selbstbewusstsein, standen breitbeinig da, den Bauch gemütlich vorgestreckt, und fanden sich selbst richtig gut, das konnte man spüren. Recht so! Da können wir Frauen uns eine gehörige Portion Selbstbewusstsein abschneiden. Wenn wir immer nur auf unsere Defizite und „Mängel“ fokussiert sind, entgeht uns so viel Freude.

Was allerdings nicht heißt, dass wir gleich in die Bäuche-Konkurrenz eintreten sollen, denn gerade das Bauchfett ist besonders gesundheitsgefährdend, da es entzündungsfördernde Substanzen ausschüttet, die im ganzen Körper Unheil anrichten können. Also: So zarte, lakritzschnellenartige Spiralen sind ok, Rettungsringe dagegen sind nur etwas für Ertrinkende, unbedingt abwerfen!

Es gilt wie schon in jüngeren Jahren: Sei lieb zu Dir! Dein sich verändernder Körper, das ist ja ein Teil von Dir. Du kommst mit ihm am besten zurecht, wenn Du verständnisvoll mit ihm umgehst. Wenn Du Deinen Körper an einer unrealistischen Idealvorstellung misst, reagiert er mit Recht beleidigt und Deine Psyche wird Dich dafür bestrafen. Du wirst Dich einfach nicht wohl fühlen.

Wenn Du Probleme hast, Dein Selbstwertgefühl von Deiner Figur abzukoppeln, dann empfehle ich Dir „Wie viel bin ich wert?“ von Pamela Obermaier. Das Buch hat mich sehr dabei unterstützt, in die veränderte Selbstwahrnehmung hineinzufinden. Wir dürfen uns Kurven leisten, aber starkes Übergewicht belastet unseren Körper und davon runterzukommen bzw. das zu verhindern, klappt mit tatkräftiger Unterstützung aus der Natur.

Achtung: Das nachfolgende Rezept löst nicht alle Deine Gewichtsprobleme, aber es hilft, ein basisches Milieu aufzubauen, in dem die Gewichtsabnahme leichter fällt.

Auf jeden Fall gilt in den Wechseljahren: BITTE KEINE DIÄT! Ja, Du hast richtig gelesen, Diäten sind auf eine starke Gewichtsabnahme in kurzer Zeit ausgelegt und davon rate ich eindeutig ab. „Ernährungsumstellung“ heißt die Devise, die Dich langfristig ans Ziel bringt. Frische, gemüselastige, abwechslungsreiche Kost ist jetzt wichtiger denn je. Hatte ich schon erwähnt, dass Sport nicht mehr verhandelbar ist? Denn es geht gar nicht darum, durch die sportliche Tätigkeit Kalorien zu verbrennen, sondern eben die Muskeln aufzubauen (s.o.). Wenn also Muskeln die wahren Fatburner sind, dann hol' Dir welche!

Allgemeine Tipps zum Thema „Abnehmen mit der Natur“ bleiben ansonsten auch während der Wechseljahre richtig. Nachfolgend findest Du meine wertvollsten!

## Rezept

*Das brauchst du: [...]*

*So geht's: [...]*

[...]

## Heilkräuterempfehlung

Triphala-Pulver – eine kraftvolle Mischung aus der ayurvedischen Tradition. Triphala besteht aus drei Früchten: Amalaki (*Emblica officinalis*), Bibhitaki (*Terminalia bellirica*) und Haritaki (*Terminalia chebula*). Seit Jahrhunderten wird diese Kombination in der ayurvedischen Medizin zur Harmonisierung aller drei Doshas verwendet. Ihr werden regenerierende, vitalisierende und entgiftende Eigenschaften nachgesagt, weshalb sie häufig für Detox-Kuren zu Hause empfohlen wird. Die Inhaltsstoffe von Triphala haben antioxidative, entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkungen, die die allgemeine Gesundheit unterstützen.

Besonders interessant ist Triphala wenn man Gewicht reduzieren möchte, denn:

1. Unterstützung der Verdauung: Triphala wirkt mild abführend und fördert eine gesunde Verdauung sowie einen gesteigerten Stoffwechsel. Dies unterstützt den Körper dabei, Kalorien effizienter zu verbrennen und den Abnehmprozess zu fördern.
2. Senkung des Cholesterinspiegels: Hoher Cholesterinspiegel erhöht das Risiko von Übergewicht. Triphala kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken, was die Gewichtsabnahme zusätzlich begünstigt.
3. Regulierung des Blutzuckerspiegels: Ein stabiler Blutzuckerspiegel hilft, Heißhungerattacken vorzubeugen und unkontrolliertes Essen zu vermeiden.

[...]

## Meditation

Meditieren, um abzunehmen. Klingt vielleicht seltsam, ist aber wissenschaftlich belegt:

Meditation kann auf verschiedene Weise zur Unterstützung bei der Gewichtsabnahme beitragen. Hier sind einige mögliche Wege:

1. Stressreduktion: Meditation kann dazu beitragen, Stress und Angstzustände zu reduzieren, was sich wiederum positiv auf das Essverhalten auswirken kann. Wenn wir gestresst sind, neigen wir dazu, ungesunde Nahrungsmittel zu uns zu nehmen und zu viel zu essen. Durch die Reduktion von Stress können wir uns besser auf gesunde Ernährung und angemessene Portionsgrößen konzentrieren.

2. Achtsames Essen: Meditation kann uns helfen, achtsamer zu essen und uns mehr auf das Essen zu konzentrieren. Wenn wir langsamer essen, genießen wir das Essen mehr und sind uns bewusster, wann wir satt sind. Das kann dazu führen, dass wir weniger essen und somit auch weniger Kalorien zu uns nehmen.
3. Stärkung der Selbstkontrolle: Meditation kann dazu beitragen, unsere Selbstkontrolle und Willenskraft zu stärken. Wenn wir besser in der Lage sind, unsere Gedanken und Emotionen zu regulieren, sind wir auch besser in der Lage, unsere Essgewohnheiten zu kontrollieren und uns gesünder zu ernähren.
4. Verbesserte Körperwahrnehmung: Durch Meditation können wir unser Körperbewusstsein verbessern und uns besser mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen verbinden. Wir werden uns bewusster, wann wir hungrig oder satt sind, was dazu beitragen kann, dass wir uns eher für gesunde Nahrungsmittel entscheiden und unseren Körper besser mit den Nährstoffen versorgen, die er benötigt.

#### *Meditationsübung:*

In meinen Coachings erlebe ich immer wieder, dass Zeitmangel der Hauptgrund dafür ist, dass man die Dinge, die einem gut tun, nicht macht. Deshalb ist es umso wichtiger, Übungen an Verrichtungen zu koppeln, die wir sowieso tun müssen, wie Haare kämmen oder Zähne putzen. Ich möchte Dir deshalb das achtsame Essen ans Herz legen:

Richte Dein Essen schön an, auch wenn Du ganz alleine eine Singleportion isst. Das Auge isst mit, die Psyche freut's. Iss nun langsam und konzentriere Dich auf Geschmack und Konsistenz. Wie riecht das Essen? Wie sieht es aus? Ist es weich, hart oder eher knackig? Wie fühlst Du Dich beim Essen? Versuche alle Sinne darauf auszurichten und Dir Zeit zu lassen.

Was erreicht diese Übung? Sie lässt Deinen Stresslevel sinken, klärt den Geist, beruhigt die Nerven und schenkt Gelassenheit.

[...]

#### *So war's bei mir*

Als meine Wechseljahre begannen, hatte ich einen neuen, ständigen Begleiter: Hunger! Ich habe schon immer sehr gerne gegessen, aber jetzt war ich ständig damit beschäftigt, mir etwas Essbares zu besorgen. Und obwohl ich früher immer die war, die kein Dessert genommen hat, wollte ich jetzt unbedingt Süßes! Für mich war es also schon ein Gamechanger, als ich die Rezepte umgesetzt habe und nicht mehr unter unkontrollierbarem Hunger zu leiden hatte.

Ein Großteil des Heißhunbers habe ich direkt mit der Reiskur von Seite xx verloren. Mehr als 3 Tage habe ich nicht geschafft, aber die haben schon ausgereicht, um meinen Körper zu resetten und mein Hungergefühl zu normalisieren.

[...]

## Melanies Gamechanger

„Scharf macht schlank“. Für alle, die keine Hitzewallungen haben, da macht scharf nämlich Schweiß, ist das eine tolle Faustregel, die man beherzigen kann.

„Bitter macht schlank“ ist auch so eine Regel. Denn Bitterstoffe beeinflussen das Hunger-/Sättigungsgefühl und den Fettstoffwechsel. Studien konnten belegen, dass Versuchsteilnehmer nach 6 wöchiger Einnahme eines hochbitteren Wildgemüseprodukts rund 3,5 Kilo abnahmen – ohne Diät wohlgemerkt!

Du hast sicher schon erkannt: Ich bin kein Fan von komplizierten Ernährungsplänen. Daher noch eine einfache Weisheit zum Schluss: Nimm‘ eine Mahlzeit am Tag in Form einer Suppe zu Dir. Studien haben gezeigt, dass, auch wenn man sonst nichts an seinem Lebensstil verändert, ganz leicht ein paar Kilos verloren gehen, wenn man entweder zum Mittag- oder Abendessen eine Suppe isst. Na, das lässt sich doch einrichten!

## Fail – Behind the scenes

Ach ja, der Versuch, Gewicht zu reduzieren – bei mir viel zu lange eine epische Fail-Story! Sobald ich beschließe, weniger zu essen oder gar zu fasten, schaltet mein Körper sofort in den „Alarm! Hunger!“-Modus. Ich bekomme direkt schlechte Laune und Panik, nicht satt zu werden. Kennst Du das auch, dass, wenn Du von einer Diät auch nur hörst, der Magen direkt protest-grummelt? Genau das passiert bei mir. Diäten sind daher für mich schon ungesund bevor ich damit überhaupt angefangen habe und das ist gut so! Denn, wie wir wissen oder spätestens in diesem Buch lernen, sind Diäten erstens nur zum Resetten nach einer kleinen Sündenrunde und sie sollten zweitens nichts mit Hungern zu tun haben. Ich kann Dir also versichern: Weil ich selbst nicht hungrig kann, findest Du im ganzen Buch nichts und gar nichts, was damit auch nur entfernt zu tun hat. Alle Kuren und Diäten, die ich hier empfehle, habe ich nur entdeckt, weil ich ausschließlich mit leckerem Essen abnehmen kann. Beruhigend, oder?

## Was tun, wenn deine Haare dünner werden?

Haare und Frisur. Absolutes, altersunabhängiges Terrorthema! Es gibt keine Frau, die noch nie wegen ihrer Haare verzweifelt ist. Im Zusammenhang mit dem Älterwerden kommt zusätzlich Panik auf: Droht nach der Zeit der gelegentlichen bad hair days, jetzt die Zeit der bad hair years??

Bitte ganz ruhig bleiben. Die klare Antwort lautet: nein!

Unsere Haare sind ein sehr emotionales Thema. Weißt Du noch, wie sie beim Absetzen oder Wechseln der Pille plötzlich ausgefallen sind? Damals haben wir schon bemerkt, dass Hormone und Haare etwas miteinander zu tun haben.

Trotzdem. Die gute Nachricht: Gerade beim Thema Haare kann man ganz viel machen!

Zunächst hast Du die Wahl: Du kannst stolz Deine graue Mähne tragen oder die Haare färben (leider gibt es noch keine chemiefreie Haarfarbe, die eine anständige Grauabdeckung hinbekommt).

Was Fülle und Volumen angeht: Du kannst mit verschiedenen Naturprodukten das Haarwachstum anregen und die Haarwurzeln stärken.

## Rezept

Heilkräuterempfehlung

Kopfmassage

So war's bei mir:

Melanies Gamechanger:

Fail – Behind the scenes

## Was tun, wenn deine Haut trocken ist?

[...]

## Rezept

Heilkräuterempfehlung

Kopfmassage

So war's bei mir:

Melanies Gamechanger:

Fail – Behind the scenes

[...]