



## „Was wechselt in den Wechseljahren?“

### Neue Schwerpunktmaßnahme in der Mutter-Kind-Klinik Talitha

**08.06.-29.06.17; 30.11.-21.12.17**

Die Lebensphasen der Weiblichkeit sind „das Mädchen“, die Frau und Mutter“ und „die weise Frau“.

Biologische Prozesse erfassen immer den ganzen Menschen und so korrespondieren hormonelle Umstellungen mit Veränderungen im Erleben und Verhalten. Das erfahren wir erstmals bewusst in der Pubertät am eigenen Leib (und dann bei unseren Kindern) und „die Tage vor den Tagen“ lassen ahnen, was in den Wechseljahren auf uns zukommt. Darauf wollen wir vorbereitet sein.

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Turbulenzen und des Aufbruchs; sie lehren uns, loszulassen und uns neu zu finden. Wir entwickeln ein neues Verständnis des Frau-seins und genießen neue Freiheiten.

Die Anfangsphase der Wechseljahre bezeichnet man als **Prämenopause**. Bei den meisten

Frauen zeigen sich die ersten Anzeichen bereits ab etwa **40 Jahren**. Allerdings können sich die ersten Beschwerden und Veränderungen schon ab einem Alter von **35 Jahren** bemerkbar machen – die Hormonumstellung hat begonnen.

**Stimmungsschwankungen, Menstruationsbeschwerden, Hitzewallungen, Wetterfühligkeit, Migräneanfälle, Veränderung der Haut, Brustschmerzen und Gewichtszunahme** sind mögliche, typische Symptome.

Mittels Vorträgen, Gesprächen, Entspannungsübungen, Bewegung und einer gesunden Ernährung werden ungeahnte Kräfte und Potentiale geweckt bzw. entdeckt:

**Yoga** hilft z.B. auf der Ebene des Körpers dem weiblichen Körper, sich besser an die neue Situation anzupassen.

Mit einer abgestimmten **Ernährung** können die typischen

Hormonschwankungen in den Wechseljahren aufgefangen und die hormonelle Situation im Organismus positiv beeinflusst werden.

**Sport** und **allgemeine Bewegung** sind für viele Frauen der wichtigste Schlüssel, um sich in den Wechseljahren wohl zu fühlen. Sie tragen auf direkte Weise zur Linderung der Wechseljahrsbeschwerden bei.

**Vorträge** vermitteln Informationen, klären auf und geben Sicherheit.

**Gespräche** ermöglichen den (gemeinsamen) Austausch, schaffen Transparenz und verändern vielleicht die bisherige Sicht der Dinge.

**Naturheilkundliche** ärztliche Begleitung unterstützt, bei Bedarf.

„Der Übergang der Wechseljahre eignet sich ausgezeichnet dazu, sich auf die Vorbeugung von gesundheitlichen Problemen zu konzentrieren,...“ (C. Northrup, Frauenkörper, Frauengesundheit)