



**Mit drei  
Tipps:  
How to  
Wechsel-  
jahre?**



Was trifft, früher oder später, jede Frau und ist extrem unbeliebt? Die Menopause! So unbeliebt, dass kaum eine(r) darüber sprechen mag. Dabei ist sie so natürlich wie die Pubertät. Nur eben rückwärts. Viele Frauen haben Angst, plötzlich zum „alten Eisen“ zu gehören, sie schämen sich, ihre Beschwerden zu thematisieren, oder können die Symptome nicht zuordnen und fühlen sich verloren. Hier braucht es Aufklärung, die Peggy Reichelt als Wechseljahre-Expertin unter anderem mit der Plattform **xbyx.de** gezielt betreibt.

## Sei mutig

**Sprich offen darüber.** Indem wir Frauen uns offen darüber austauschen, erschaffen wir ein Netzwerk, das uns hält und in dem wir uns gegenseitig unterstützen. So verliert das Thema auch sein erschreckendes Image und findet seinen natürlichen Platz in der Gesellschaft, wo es längst hingehört.

**Tipps**  
1

### Ein Beitrag von Peggy Reichelt

Die Perimenopause beginnt meist in den frühen 40ern und kann über zehn Jahre dauern. Sie ist geprägt von hormonellen Schwankungen, zunächst durch sinkendes Progesteron und später durch stark schwankendes Östrogen. Typische Symptome sind u. a. unregelmäßige Zyklen, stärkeres PMS, Stimmungsschwankungen, Brainfog, Schlafstörungen, Nachtschweiß und Libidoverlust. Die Umstellung verläuft fließend und ist extrem individuell. Als Menopause bezeichnet man tatsächlich nur den Tag der letzten Periode im Leben einer Frau. Gesichert weiß man das allerdings erst rückwirkend, wenn in den anschließenden zwölf Monaten keine Menstruation folgt. In der Postmenopause endet das hormonelle Chaos. Östrogen und Progesteron stabilisieren sich langsam auf einem niedrigen Niveau. Doch die finale Anpassung kann noch ein paar Jahre dauern, weshalb viele Frauen weiterhin Symptome wie Hitzewallungen, Gelenkbeschwerden, Herzstolpern oder Vaginaltrockenheit erleben. Gleichzeitig fühlen sich viele freier, selbstsicherer, gelassener und klarer.

### Balance in den Wechseljahren

Ein gesunder Lebensstil ist während der Wechseljahre das A und O. Mit dem Absinken von Progesteron und Östrogen entfallen viele der Schutzfunktionen dieser beiden Hormone – und das müssen wir kompensieren. Deshalb empfehlen wir immer die fünf Säulen der Wechseljahre als Grundlage des täglichen Lebensstils, unabhängig davon, ob einen Symptome plagen oder nicht.

## Priorisiere dich

**Hör auf deinen Körper und pflege ihn.** Orientiere dich am Lebensstil der fünf Säulen. Damit legst du einen sichereren Grundstein für Gesundheit und Vitalität im Alter.

**Tipps**  
2

### Die fünf Säulen der Wechseljahre

- ✓ Vielfältige Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen
- ✓ Entspannung, Ruhepausen und ausreichend Schlaf
- ✓ Hormone bestmöglich ausbalancieren
- ✓ Alltagsbewegung und regelmäßiger (Kraft-)Sport
- ✓ Eigene Grenzen respektieren und einfordern

Sie sind zudem essenzielle Voraussetzungen für gesunde Langlebigkeit bis ins Alter!

### Auch ein Männer-Thema

Das Thema Wechseljahre geht Frauen wie Männer gleichermaßen an. Indem auch unsere Partner, Kollegen, Freunde und Brüder besser Bescheid wissen, welche Herausforderungen uns Frauen in dieser Zeit (möglicherweise) erwarten, können sie uns gezielter unterstützen. Wenn wir einfach erschöpft sind, weil wir z. B. schlecht schlafen und uns der Körper wehtut. Wenn uns die optischen Veränderungen zu schaffen machen oder wir schlichtweg mies drauf sind. Oft genügt es schon, wenn das Umfeld Verständnis zeigt und man weiß, dass man nicht allein ist. Vor allem aber sollte sich keine Frau am Arbeitsplatz aus Scham verstecken oder gar krankmelden müssen. Eine offene Kommunikation über die Wechseljahre mit wem auch immer ist das A und O, um das Thema endlich aus der Tabuzone zu heben.

Weitere Infos sowie viele praktische Tipps zum Thema Wechseljahre gibt es auf: [xbyx.de](http://xbyx.de)

**Tipps**  
3

**Die Wechseljahre sind nicht der Anfang vom Ende, sondern der Beginn einer neuen, spannenden Lebensphase.** Immerhin leben wir quasi genauso lange ohne unseren Zyklus wie mit ihm. Und wenn du Tipp 2 beherzigst, wirst du gestärkt aus dem Hormonstrudel auftauchen und diesen Teil II als neues ICH bereichert erleben.

**Freu dich**



Eine Neuerscheinung auf dem Buchmarkt zum Thema Wechseljahre ist **Women in Balance** von Peggy Reichelt. Es beinhaltet zahlreiche praktische Tipps und wichtige Handlungsempfehlungen und ist ein wertvoller Begleiter durch die Menopause.

ANZEIGE

TRAUMPRAXEN.  
GEPLANT MIT  
MULTIDENT.

LÄCHELWERK  
ACHIM  
DENTAL DESIGN & DENTAL CARE