



Wechseljahre sind Umbruchjahre – der weibliche Körper ändert sich, aber die Lebensumstände auch.

z.V.g.

Entspannt durch die Wechseljahre

Hilfreiche Tipps, um entspannt durch diese Zeit zu kommen

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Doch die starken Veränderungen des Hormonhaushaltes können die körperliche wie auch emotionale Balance ganz schön auf den Kopf stellen.

Alter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme sind häufige – und lästige – Beschwerden in diesen Jahren des Übergangs. Auch auf Haut, Schleimhäute und Knochen wirkt sich die verringerte Produktion des Hormons Östrogen aus. Umso wichtiger ist es in dieser herausfordernden Zeit, Körper und Seele beim Austarieren der Balance zu unterstützen.

Gelassen und entspannt

Fast jede Frau ab Mitte 40 kennt das: «Frau» steht ständig unter Strom, ist dünnhäutiger. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können helfen abzuschalten und wieder Ruhe zu finden. Auch Yoga oder Tai-Chi

tun Körper und Seele gut. Yoga und Entspannungsmethoden wie Atemübungen mindern Hitzewallungen und fördern das Wohlbefinden. Yoga beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv, vermindert Herzrasen und trägt zu seelischer Ausgeglichenheit bei, wie mittlerweile durch viele Studien gesichert ist. Tipp: Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat ein Yoga-Programm entwickelt, das die körpereigene Hormonbildung aktiviert und gegen Wechseljahres-Beschwerden wirkt. Auch wer regelmässig in die Sauna geht, kommt mit Hitzewallungen besser zurecht. Genau wie beim Ausdauersport wird der Körper beim Saunieren trainiert, mit Temperaturschwankungen besser umzugehen. Kleine Rituale – wie eine besondere Tasse Tee oder ein duftendes Bad – schenken Gelassenheit im Alltag.

Bewegung und gute Ernährung

Regelmässige Bewegung hilft während der Wechseljahre nicht nur Stress zu lösen, sondern hält nach-

weislich auch das Herz-Kreislauf-System und die Knochen gesund und reduziert Hitzewallungen. Ob Nordic Walking, eine Runde mit dem Rad oder Schwimmen im See – Bewegung in der Natur tut doppelt gut, denn sie sorgt für genug Vitamin D. Auch bei der Ernährung ist es wichtig, auf die richtige Balance zu achten. Denn mit sinkendem Östrogenspiegel verlangsamt sich auch der Stoffwechsel. So sammeln sich Kilos schneller auf den Hüften als zuvor. Abwechslungsreiche und vitalstoffreiche Ernährung – viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte – sind der Schlüssel zum Wohlfühlgewicht.

Sanfte Wege aus den Beschwerden

Hilfe aus der Natur können Heilpflanzen wie Hopfen, Mönchspfeffer oder Johanniskraut liefern. Sie lindern typische Symptome wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche oder depressive Verstimmungen. Homöopathische Mittel mit Wirkstoffen wie Cimicifuga, Sepia, Ignatia und Sanguinaria (z. B. enthalten

in Klimaktoplant, rezeptfrei, Apotheke) wirken besonders sanft: Sie greifen nicht in den Hormonhaushalt ein, sondern fördern die Selbstregulation des Körpers.

Da sich hinter den vielfältigen Beschwerden während der Wechseljahre auch Krankheiten verbergen können, ist es sinnvoll, neu auftretende Symptome ärztlich abzuklären. So lässt sich auch die jeweils passende Vorgehensweise abstimmen. Denn Wechseljahresbeschwerden sind so individuell wie die Frauen selbst.

Alle Umstände in der Menopause sind belastend – vor allem, weil viele Frauen an einem Punkt in ihrem Leben sind, an dem sie gern etwas Neues angehen würden. Es entstehen neue Ziele. Sie möchten bisher ungenutzte Talente entdecken, beruflich neue Wege gehen und einfach wieder mehr auf eigene Bedürfnisse eingehen. Und das geht leider oft nicht, weil die Familie – und auch der eigene Körper in den Wechseljahren – mit diesen Wünschen nicht immer gut vereinbar ist.

FADEGRAD

2020-Retrospektive



Stefan Kämpfen

Linguisten haben das Wort des Jahres gekürt. In der Westschweiz schwang «Coronagraben» obenaus, in der Deutschschweiz machte «systemrelevant» das Rennen. Mein ganz persönliches Wort des Jahres heisst «Attraktivitätswirksamkeitsüberzeugung». So gelesen auf einer Hellraumprojektion an einem Security Talk. Im Corona-Jahr ebenfalls relevant sind die meisten gegogelten Beschwerden. Auf das Schweizer Stockerl schafften es Entzündungen im Mund, vor Durchfall und Verstopfungen. Weltweit wurde gemäss Dr. Google vor allem nach Diarrhö (1,1 Mio. Mal pro Monat), Panikattacken (895 000) und Schwindelgefühl (745 000) gesucht. Die Suchanfragen für Geschmacks- und Geruchsverlust stiegen aus bekannten Gründen um 733 Prozent. Das kann natürlich auch einen negativen Einfluss auf den Hausgesunden haben. Gemerkt haben dies vor allem Menschen aus Biel, La Chaux-de-Fonds und Vernier, da in besagten Orten Ehen am häufigsten zu Bruch gingen. Etwas, mit dem sich eine Mia, Mila, Emilia und Elina sowie ein Luca, Noah und Louis erst in ferner Zukunft auseinanderschlagen müssen. Sie sind es nämlich, die bei den Neugeborenen die Namenshitlisten anführen. Dass Statistiken auch etwas Gutes haben, dafür stehen die Analysten des FC Midtjylland, die jedes Spiel, jede Auswechslung und jede Verpflichtung statistisch auseinandernehmen. Immerhin wurden die Dänen in den letzten fünf Jahren dreimal Meister und schafften es in die Champions League. echo@luzerner-rundschau.ch

Lebensentfremdende Kommunikation

Lebens- oder beziehungs-schädigende Verständigung, Teil 1

Die meisten von uns kennen Situationen, in denen wir kommunizieren, wie wir es besser nicht sollten! Ich kenne das von mir. Wir zerbrechen mehr Geschirr im Moment als uns lieb ist!

Viele von uns bereuen ihre Ausbrüche, die sarkastische oder ironische Art, unsere belehrenden, erzieherischen Sätze. Wenn wir uns genauer damit befassen und unsere Bedürfnisse dahinter sehen, wäre das wahrscheinlich anders. Solange wir unseren Anliegen dahinter aber nicht auf die Schliche kommen, erkennen wir das nicht und denken, wir sind im Recht und verbalisieren korrekt und der Situation angepasst. Dies ist oftmals eine lebens- oder beziehungs-schädigende Verständigung. Diese lebensentfremdende Kommunikation kann man in vier Arten einteilen, zwei davon heute: 1. Wir kommunizieren aufgrund von moralischen Urteilen. Das heisst: Wir geben dann ein moralisches Urteil über andere Menschen oder ihr Verhalten ab, wenn sie unsere Werturteile nicht mittragen. Ein praktisches Beispiel dazu von jemandem der sich darüber empört, dass ein



junger Erwachsener einem älteren Menschen nicht den Platz im Bus überlässt: «Dieser junge Mann ist wohl mit dem Schnellzug durch die Kinderstube gerast. Älteren Menschen sollte man im Bus Platz machen! Wieso sitzt der einfach ab und der ältere Mann muss stehen? Wenn ich so gewesen wäre als ich jünger war...» Wenn wir so sprechen, dann kommunizieren wir in Kategorien von «was mit den anderen nicht stimmt, wenn sie sich so und so verhalten», oder gelegentlich auch «was mit uns selbst nicht stimmt, wenn wir etwas nicht verstehen oder nicht so reagieren, wie wir es gerne tun würden.» Analysen von anderen Menschen sind in Wirklichkeit jedoch Ausdruck unserer eigenen Bedürfnisse und Werte auf

eine Art und Weise, die uns auseinanderführt. 2. Wir stellen Vergleiche an, die auch eine Art von Verurteilung darstellen. Damit kann das Mitgefühl mit uns selbst und anderen blockiert werden. Beispiel: «Ich habe nicht soviel Zeit in die Arbeit gesteckt, wie mein Arbeitskollege und jetzt ist er befördert worden. Das geschieht mir recht. Von nichts kommt nichts. Meine Eltern haben schon früher zu mir gesagt, statt meiner Leidenschaft für die Musik zu frönen, würde ich besser mehr Zeit in meine Prüfungsarbeit investieren.» Oder: «Die wohnen in einem so schönen Haus, die müssen viel mehr verdienen als ich. Denen spende ich nichts für ihr Projekt. Die könnten erst mal ihren Cadillac verkaufen...» Sobald wir uns mit dem Vergleichen beschäftigen, fangen wir an, uns mies zu fühlen oder verurteilend und bewertend über andere zu denken. Viele von uns sind mit einer Sprache aufgewachsen, die uns ermuntert, andere in Schubladen zu stecken, zu vergleichen, Urteile auszusprechen... Mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben.

Katja Staub, psychosoziale Beraterin www.staub-beratung.ch

ANZEIGE



Bodenbeläge GmbH

Woodenfloor Bodenbeläge

**Zeitlos und Elegant
Natürlich und Nachhaltig
Pflegeleicht und Dauerhaft**

- Individuelle fachkundige Beratung für alle «Bodenbeläge»
- Fach- und termingerechte Verlegung
- Unterhalt bestehender Bodenbeläge, schleifen und versiegeln von Böden aller Art
- Renovation von Altparkett, Umbau von bestehenden Treppenanlagen
- Sockel und Kittarbeiten
- Blitzzeinsätze bei Wasserschäden und Wohnungswechsel
- Qualitätsgarantie nach SIA 2 resp. 5 Jahren

Kostenlose Beratung und Offertenstellung

Falls Sie ein professioneller und kompetenter Partner für Ihr nächstes Projekt suchen, zögern Sie nicht mich zu kontaktieren. Ich werde Sie persönlich und kompetent beraten. Rufen Sie noch heute an ...

Woodenfloor Bodenbeläge GmbH
Margrethenhof 5, 6275 Ballwil
Tel. 079 792 12 16

info@woodenfloor.ch
www.woodenfloor.ch