

PEGGY REICHEL

WOMEN IN BALANCE



Die 10 häufigsten
Symptome der
Wechseljahre und
was frau dagegen
tun kann

Geballtes
Praxiswissen
von



G|U

Der Körper

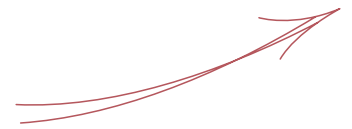
im hormonellen Wandel..... 12

Der weibliche Körper ist wunderbar komplex, was wir ganz besonders in der Lebensmitte wahrnehmen können. Nur erkennen wir allzu oft seine Signale nicht oder können sie einfach nicht deuten. Das richtige Wissen gibt uns aber die Grundlage für eine beschwerdefreie Zeit durch die Wechseljahre und für ein gesundes Altwerden.

10 Symptome

der Wechseljahre..... 26







Die Hormonumstellung wirkt sich auf jede Frau anders aus. Körperliche Veränderungen, psychische Achterbahnfahrten und plötzliche Symptome, die du nie erwartet hättest. Doch wer in Lösungen denkt und proaktiv etwas für sich tut, kann selbst wieder in Balance kommen.



Extras

für die Praxis 170

Du bist voller Wissen und hoch motiviert – und du möchtest jetzt stark durchstarten. Genau richtig so, denn du stehst nicht an einem Ende, sondern an einem neuen Anfang. Damit alles für dich optimal klappt, gibt es noch ein paar Informationen, die über einzelne Symptome hinausgehen.

1		Energielosigkeit und Erschöpfung.....	28
2		Schlafstörungen	42
3		Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, depressive Phasen	50
4		Hormonbauch und Gewichtszunahme	72
5		Hitzewallungen und Nachtschweiß.....	92
6		Brain Fog – Konzentration und Fokus.....	100
7		Blutdruck und Herzgesundheit.....	114
8		Gelenkschmerzen.....	126
9		Verdauungsprobleme	142
10		Trockene Haut und Schleimhäute.....	160

Einführung

Die Wechseljahre haben ein echtes Imageproblem. Gäbe es einen Preis für die unbeliebteste Lebensphase, die Wechseljahre würden ihn gewinnen. Selbst wenn langsam ein Umdenken in der Gesellschaft stattfindet, verbinden immer noch viele Menschen – bei Weitem nicht nur Männer – die Wechseljahre mit recht wenig charmanten Attributen wie alt, schwitzend, zickig und mangelnd belastbar.

Ja, all das kann während der Wechseljahre auftreten. Doch das ist noch lange kein Grund, eine ganz natürliche Lebensphase in die Tabu-Ecke abzuschieben. Und genauso wenig helfen undifferenzierte Pauschalisierungen, die weder den Wechseljahren noch den zugehörigen Symptomen und am allerwenigsten uns Frauen gerecht werden.

Allein in Deutschland sind derzeit 12 Millionen Frauen zwischen 40 und 60 Jahre alt und damit in ihren Wechseljahren. Höchste Zeit, mit der Schreckenskammer des hormonellen Wandels aufzuräumen. Denn nur wenn jede Frau die verschiedenen Phasen der Wechseljahre versteht und die Zeichen ihres Körpers wahr- und ernst nimmt, bekommt ihr Körper auch das, was er zum Gesundbleiben braucht.

Zum Glück ist das kein Hexenwerk, sondern ein logisches Zusammenspiel von Physiologie, Biochemie und Psychologie. Zudem gehört eine Portion Gelassenheit dazu: Wir können nicht jede Veränderung aufhalten, nicht jedes Symptom völlig eliminieren. Aber keine einzige Frau muss während der Wechseljahre leiden und schon gar nicht Dinge aushalten, die ihr nicht guttun.

Es gibt unglaublich viel, was jede einzelne von uns Frauen für sich selbst tun kann, um kraftvoll und energiegeladener durch diese Zeit und bis ins hohe Alter zu schreiten. Packen wir es gemeinsam an!

Wie du dieses Buch für dich nutzt

Betrachte das Buch als deinen persönlichen Kompass durch stürmische Zeiten. Idealerweise auch weit darüber hinaus. Prävention und Selbstfürsorge wird durch den Hormonrückgang während der Wechseljahre und den so reduzierten natürlichen Körperschutz ab jetzt zum täglichen To-do.

Du kannst das Buch von vorn bis hinten in einem Rutsch verschlingen. Ebenso kannst du aber auch mit den Kapiteln starten, die



dich im Moment am meisten betreffen. Beide Methoden »wirken« gleich gut, da unser Körper als Ganzes funktioniert. Verdauung und Darm hängen beispielsweise mit fast allem zusammen, die Schlafqualität und Hitzewallungen haben großen Einfluss auf dein Energielevel. Du wirst daher aus je-

dem Kapitel reichlich mitnehmen, wovon immer auch andere Bereiche des Körpers und Geistes profitieren. Unglaublich viele Tipps helfen dir praktischerweise gleich bei mehreren Symptomen. Viele Querverweise zeigen dir auf, wo genau im Buch intensiv auf das Thema eingegangen wird.

Perimenopause: Beginn der Wechseljahre

Das passiert im Körper

»Peri« stammt aus dem Griechischen, bedeutet »um, herum, gegen, über, hinaus« und beschreibt im Zusammenhang mit den Wechseljahren die Zeit rund um den hormonellen Umbruch. Meist beginnt die Perimenopause Anfang/Mitte 40 und dauert 4 bis 7 Jahre. Sie kann aber durchaus auch schon in den späten 30ern anfangen und sich bis zu 15 Jahre strecken, jeder Körper ist anders.

Im ersten Schritt beginnt der Progesteronwert zu sinken, während der Östrogenwert zunächst noch stabil bleibt. Dieser Progesteronmangel geht bei vielen Frauen mit einer sogenannten Östrogen-dominanz einher. Dabei ist der Östrogenspiegel nicht wirklich höher als zuvor, nur die Balance der beiden Hormone zueinander stimmt nicht mehr. Es handelt sich also um eine relative Dominanz. Diese frühe Perimenopause geht oft einher mit folgenden Symptomen:

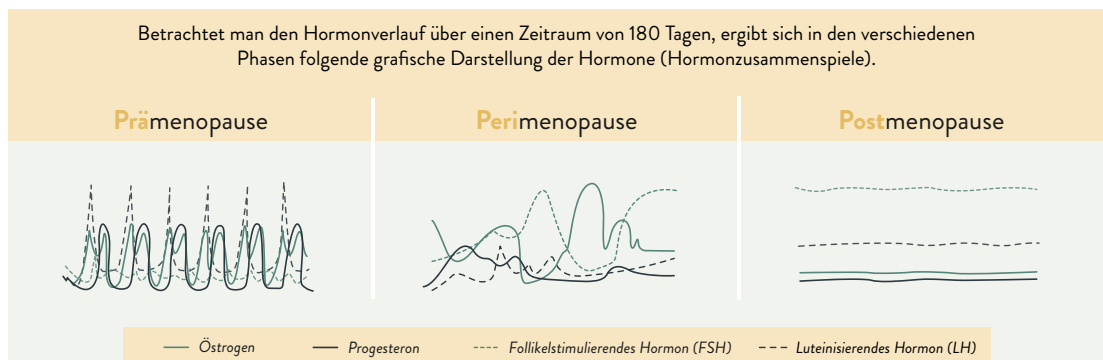
- anfangs noch regelmäßige Periode, wobei sich allmählich der Zyklus verkürzt
- Periodenblutungen, die heftiger und länger sein können
- Wassereinlagerungen und/oder Brustspannen

- verstärktes Prämenstruelles Syndrom (PMS) nebst Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit
- Energieverlust, sinkende Stressresilienz und Schlafstörungen

Im weiteren Verlauf der Perimenopause schwankt der Östrogenwert immer stärker und sinkt gegen Ende dieser Phase stark ab. Da kaum noch Eizellen vorhanden sind, werden auch fast keine Sexualhormone mehr produziert. Typisch für die späte Perimenopause sind:

- deutlich verkürzte Zykluslängen
- starke, teils wochenlange Blutungen
- Brain Fog oder depressive Verstimmungen
- verstärkt Hitzewallungen und/oder Nachtschweiß
- Libidoverlust
- Scheidentrockenheit, trockene Augen
- Gelenkbeschwerden

Die gesamte Umstellung verläuft fließend, sprich die Symptome vermischen sich, treten in diversen Kombinationen auf, kommen und gehen.

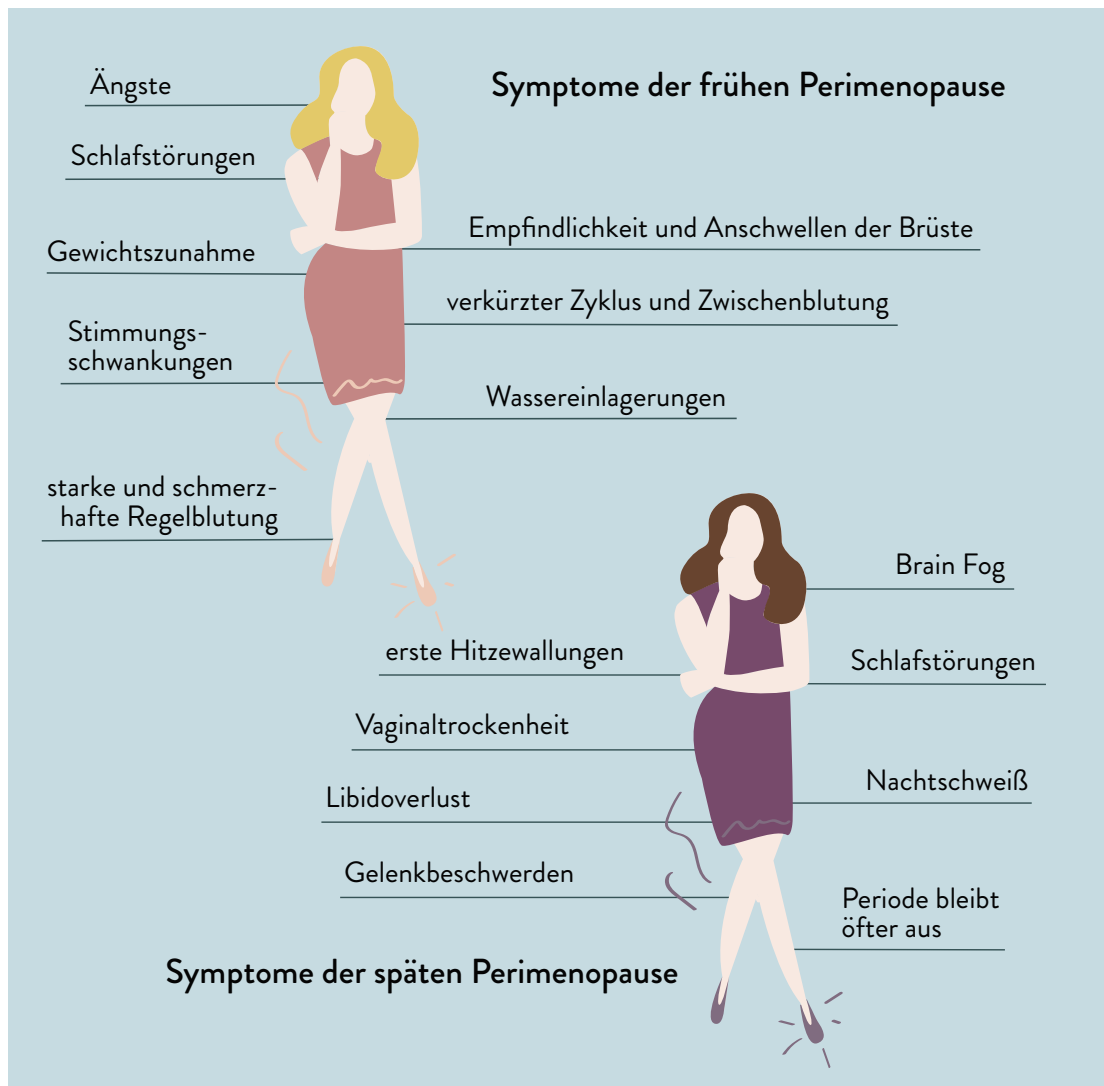


Das sind die Anzeichen

Es ist nahezu unmöglich zu sagen, ab wann genau wir in der Perimenopause sind und an welchem Punkt wir uns befinden. Hormontests sind jetzt nur bedingt aussagekräftig und eher ein Schnappschuss, eine Momentaufnahme, die bereits 2 Tage später ganz anders aussehen kann. Nur eines lässt sich als sicheres Anzeichen für die Perimenopause

festhalten: die chaotische Unregelmäßigkeit von Hormonen, Symptomen und Periode.

Alles kann, nichts muss: Einige segeln gänzlich unbekümmert durch diese Phase hindurch. Aber selbst wer keinerlei Beschwerden verspürt, sollte seinen Körper ab jetzt pfleglicher behandeln. Die Wechseljahre sind ein wichtiges Zeitfenster und entscheidend für unsere Gesundheit im Alter.



Die fünf Säulen einer Wechseljahresbalance



Ein gesunder Lebensstil ist während der Wechseljahre das A und O. Die oben abgebildeten fünf Säulen sind deine Grundlage dafür, unabhängig davon, ob dich Symptome plagen oder nicht. Mit dem Sinken von Progesteron und Östrogen entfallen viele der Schutzfunktionen dieser beiden Hormone – und das müssen wir kompensieren. Zusätzlich, je nach Symptom(en), gibt es etliche weitere Stellschrauben, an denen du ansetzen kannst, um die Wechseljahre gut zu meistern. Auf die zehn häufigsten Beschwerden und die besten Umgangsstrategien damit gehen wir auf den nachfolgenden Seiten praxisnah ein.

Oje, mein Symptom ist nicht dabei!

Das kann sehr gut sein. Man geht von weit über 30 Symptomen aus, die mit den hormonellen Veränderungen in Verbindung stehen. Zahnfleischbluten, Juckreiz, veränderter Geruchssinn – es gibt fast nichts, was es in den Wechseljahren nicht gibt. Manche Symptome verschwinden so plötzlich, wie sie aufgetaucht sind. Mach dich schlau, sei informiert, lerne genauer auf die Signale deines Körpers zu achten. Lass dir von unseren Praxistipps helfen und schau gern auf unserem **YouTube-Kanal @XbyXWomen** vorbei, da nehmen wir auch deutlich seltenere Symptome unter die Lupe.

Fünf Mythen der Wechseljahre



Verhütung? Ist ab den Wechseljahren nicht mehr wichtig. > Falsch. Zwar nimmt die Fruchtbarkeit ab, da der Eisprung seltener wird und die Eizellen weniger befruchtungsfähig sind. Trotzdem besteht immer noch eine geringe Chance, schwanger zu werden. Selbst dann, wenn du schon seit einigen Monaten deine Periode nicht mehr bekommst. Erst nach 12 Monaten ohne Regelblutung geht man davon aus, dass die fruchtbare Phase wirklich vorbei und Verhütung nicht mehr notwendig ist.

Ab jetzt heißt es: Bye-bye Libido. > Zwar werden die Schleimhäute der Vagina trockener und dünner (mehr dazu unter #10 Trockene Haut und Schleimhäute, siehe S. 160), was bei einigen Frauen zu unangenehmen Gefühlen bis hin zu Schmerzen führen kann. Doch das hat nichts mit genereller Lustlosigkeit zu tun. Viele Frauen fühlen sich sogar freier, da sie sich (zumindest nach der Menopause) keine Gedanken mehr über die Verhütung machen müssen. Das Sexualleben ist also vielleicht sogar intensiver und befriedigender. Aber natürlich gibt es auch Frauen, bei denen die Lust nachlässt. Das muss aber nicht mit den Wechseljahren zusammenhängen. Veränderungen in der Partnerschaft, andere eigene Bedürfnisse – Gründe gibt es etliche. Wenn du unter deiner fehlenden Libido leidest, ist ein offenes Gespräch mit der Frauenärztin ratsam. Das gilt für jede Lebensphase.

Die Wechseljahre sind nach 1 bis 2 Jahren vorbei. > Oft besteht die Annahme, dass die Wechseljahre mit Anfang 50 beginnen und mit Mitte 50 enden. Das ist aber nur ein Durchschnittswert für die Menopause (also deine letzte Blutung), nicht für die kompletten Wechseljahre. Die Wechseljahre umfassen den gesamten Prozess: Perimenopause, Menopause und Postmenopause. Wenn wir von dem Durchschnittsmodell ausgehen, bedeutet das: ein langsamer Start Anfang 40, die Menopause etwa mit dem 52. Lebensjahr und eine Postmenopause bis etwa zum 65. Lebensjahr. Wichtig: Auch was nicht Durchschnitt ist, ist übrigens normal!

Die Wechseljahre sind eine reine Belastung. > Beschwerden, schwankende Hormone und das Ende der Fruchtbarkeit. Mit diesen düsteren Aussichten kann man ja nur schlechte Laune oder gar Panik bekommen. Doch die Wechseljahre können auch der Startpunkt für etwas ganz Neues sein. Ein Lebensabschnitt, in den du als gereifte Frau mit vollem Erfahrungsschatz startest. Geh es also entspannt an und lasse alles auf dich zukommen. Kombiniere ein positives Mindset mit mehr Achtsamkeit für dich selbst. So kannst du die Wechseljahre annehmen und zu etwas Eigenem machen.

Wechseljahre: Da muss frau einfach durch! > Zähne zusammenbeißen und die Beschwerden still ertragen – schließlich haben das ja vor mir auch schon Tausende von Frauen geschafft. Bitte verbanne diese Gedanken aus deinem Kopf. Richtig ist: Manche Symptome lassen sich nicht komplett aus der Welt schaffen. Doch keine Frau muss etwas aushalten. Zum Glück gibt es heute eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, die dabei helfen, Wechseljahresbeschwerden zu lindern und den Frauen möglichst angenehme Wechseljahre zu bieten: pflanzliche Extrakte, stärkende Vitamine und Mineralien, Hormontherapie und komplementäre Medizin. Die Methoden und Ansätze sind dabei so individuell wie die Wechseljahre und Beschwerden selbst. Wenn du dich zusätzlich gesund ernährst, bewegst, ausreichend schläfst und für eigene Auszeiten sorgst, kommst du wunderbar durch die nächsten Jahre. Die Tipps in diesem Buch unterstützen dich dabei.

Buddha Bowl

mit gerösteten Kichererbsen

Hole deine größte Schüssel aus dem Schrank und fülle sie nach dem asiatischen Prinzip. So entsteht eine Balance aus verschiedenen Garzuständen, Geschmacksrichtungen und Inhaltsstoffen: gekocht und roh, fest und flüssig, scharf und mild. So wie du es magst – und immer lecker.

Für 1 Portion

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion: ca. 620 kcal,

30 g E, 38 g F, 34 g KH

Für die Bowl:

50 g Kichererbsen

(aus der Dose)

Salz

¼ TL Chiliflocken

30 g Quinoa

1 Möhre

50 g Rote Bete

¼ Avocado

50 g Rotkohl

100 g Tofu

¼ Bund glatte Petersilie

¼ Bund Dill

¼ Bund Koriandergrün

20 g Erdnusskerne

1 TL Hanfsamen

Für das Dressing:

50 g Skyr

1 TL Olivenöl

¼ EL Zitronensaft

¼ EL Honig

¼ TL rote Currypaste

- Backofen auf 180° vorheizen. Für die Bowl die Kichererbsen in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit etwas Salz und den Chiliflocken mischen. Die Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen (Mitte) 20–25 Min. rösten, dabei zwischendurch durchrühren.
- Inzwischen die Quinoa nach Packungsanweisung bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. gar köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann die Quinoa abgießen und abtropfen lassen.
- Möhre und Rote Bete schälen und raspeln. Avocado aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Tofu in grobe Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.
- Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.
- Zum Anrichten die Quinoa in eine Schüssel oder einen tiefen Teller geben. Darauf Kichererbsen, Möhre, Rote Bete, Avocado, Rotkohl und Tofu nebeneinander in kleinen Grüppchen anrichten. Kräuter, Erdnüsse und Hanfsamen darüberstreuen. Zuletzt die Bowl noch mit dem Dressing beträufeln.

Wenn es mal etwas schneller gehen soll: Dann die Kichererbsen ganz einfach nicht in den Ofen geben. Sie schmecken ungeröstet ebenfalls ganz toll in der Bowl.

Variante: Das Tolle an der Buddha Bowl ist, dass du sie ganz nach Gusto anpassen kannst. Also ergänze und variiere: Süßkartoffeln, Sprossen, Zuckerschoten, Putenbrust, Lachs, Edamame, Thunfisch, Paprika ... – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eignet sich auch perfekt zur Resteverwertung.



#4 Keine Angst vor Fett

Fette essen, um abzunehmen, das klingt für viele erst mal merkwürdig. Fette liefern und speichern Energie, isolieren uns von innen und außen, helfen bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und sie sättigen. Zudem dienen Fette als Botenstoffe und helfen Proteinen bei ihrer Arbeit. Sie sind außerdem an Prozessen wie Wachstum, Immunfunktion, Fortpflanzung, Stoffwechsel und der Hormonregulierung beteiligt.

Eine Low-Fat-Ernährung senkt daher schnell die körpereigene Hormonproduktion. Und das wiederum begünstigt eine hormonelle Dysbalance, ein schwaches Immunsystem, Müdigkeit und Zyklusprobleme. Mit anderen Worten: Schluss mit der **Low- oder No-Fat-Mentalität**, das ist lange überholt und voll Neunziger.

Fett ist allerdings nicht gleich Fett. Selbst wenn bei jedem Fett der Kaloriengehalt mit 9 kcal pro Gramm immer gleich ist, macht die Art des Fettes für die Gesundheit einen riesigen Unterschied.

> Stell dir das Ganze am besten nach dem Ampel-Prinzip vor:

- **Rot:** Hoch verarbeitete, gehärtete oder ultra-hocherhitzte Fettsäuren wie in Frittiertem und Chips, billiger Margarine sowie vielen Fertigbackwaren wie fettigen Croissants, Blätterteig und einige Kuchen.
- **Gelb:** Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln wie in Butter, Käse, Fleisch oder Wurst. Kokosfett und Palmöl bestehen ebenfalls überwiegend aus gesättigten Fettsäuren. Keine Angst davor, aber bitte wirklich nur in sehr kleinen Mengen essen.
- **Grün:** Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fette kommen in pflanzlichen Ölen wie in Oliven, Nüssen, Samen und Avocados vor. Wichtige Vertreter von mehrfach ungesättigten Fetten sind Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3s finden sich in Pflanzen (einige Nüsse, Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen) und marinen Quellen (Fisch, Meeresfrüchte, Algen). Omega-6s sind in Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl und in tierischen Lebensmitteln wie Huhn, Schwein, Eiern enthalten.

DIE GESUNDEN OMEGAS

Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sollten für Herz, Gehirn und Immunsystem sowie gegen Entzündungen im Verhältnis 2:1 im Körper vorliegen. In der Realität liegt das Verhältnis aber häufig bei 10:1. Das heißt, Omega-6 sind zwar wichtig, wir nehmen sie aber meist genug auf. Lege den Fokus deshalb auf die Omega-3s.

Pro Tag solltest du 50 bis 60 g Fett zu dir nehmen, das entspricht etwa 30 Prozent deiner täglichen Kalorienmenge. Also gib ein bisschen Olivenöl auf deinen Salat und geröstete Kürbiskerne darüber. Nimm am Morgen etwas weniger Getreide fürs Müsli, dafür aber eine Portion Hanfsamen, Leinsamen sowie Mandeln.

#5 Baue aktiv Muskeln auf

Neben einer ausgewogenen Ernährung aus muskelstärkenden Proteinen, gesunden Fetten und moderaten Kohlenhydraten darf der Sport nicht fehlen. Ziel ist es, die schwindenden Muskeln aufzubauen, das Fett zum Schmelzen zu bringen und die Insulinsensitivität zu verbessern.

Dafür ist Krafttraining kombiniert mit knackigem, hochintensivem Intervall-Training (HIIT) die wirkungsvollste Lösung – und wesentlich effektiver als stundenlanges Joggen. Starte deinen Einstieg in den Kraftaufbau mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Steigere dich und trainiere mit Widerstandsbändern, Gewichtsmanschetten oder

Visuelle Nährstoffhilfe – der Frauen-in-Balance-Teller

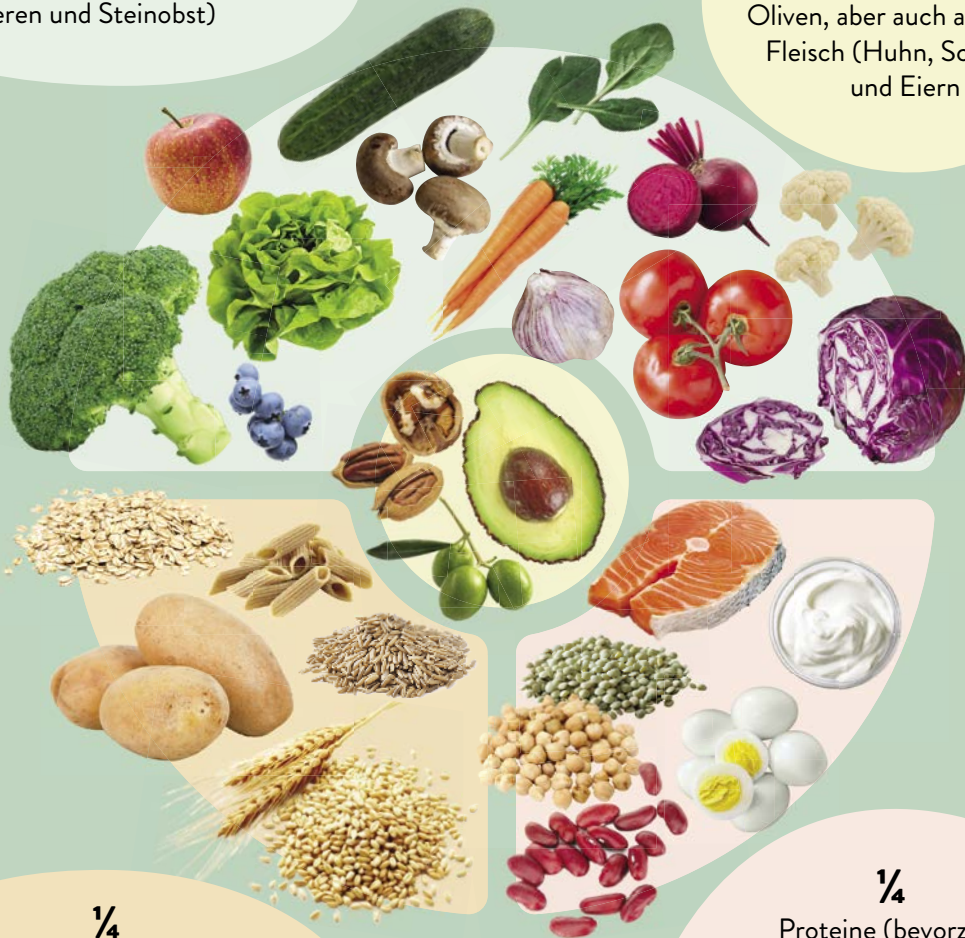
Unser Frauen-in-Balance-Teller hilft dir dabei – ganz ohne Abwiegen –, dass die wichtigen Nährstoffgruppen ungefähr im richtigen Verhältnis auf deinem Teller landen. Dabei ist es nicht wichtig, alles schön übersichtlich nebeneinanderzulegen, die Mischung wirkt auch, wenn alles durcheinander ist, beispielsweise in einer Gemüsepfanne, im Auflauf oder Müsli.

$\frac{1}{2}$

Reichlich Blattgemüse, Kreuzblütler, Pilze & Co., andere Gemüsesorten, Obst (bevorzugt Beeren und Steinobst)

Moderate Menge

Gesunde Fette (mit ungesättigten Fettsäuren) wie etwa aus Nüssen, Avocados und Oliven, aber auch aus Fisch, Fleisch (Huhn, Schwein) und Eiern



$\frac{1}{4}$

Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide wie Hafer, Dinkel, Reis und Hirse sowie aus Vollkornprodukten wie Couscous & Co. und aus stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln

$\frac{1}{4}$

Proteine (bevorzugt pflanzlich) aus Linsen und Bohnen, fermentierten Milchprodukten, Fisch, Ei, Käse, Geflügel in Maßen und selten rotem Fleisch

> Faszien nicht vergessen!

Faszien sind das strukturgebende und verbindende Gewebe des gesamten Körpers. Sie umschließen sämtliche Muskeln, Sehnen, Kapseln und befinden sich zudem direkt unter der Haut. Während man früher dachte, es handle sich um eine bloße Hülle oder Trennschicht, weiß man heute, dass Faszien viel mehr sind: Sie sind ein aktiv auf mechanische und biochemische Einflüsse reagierendes System mit rund 100 Millionen Nervenenden sowie der Fähigkeit, selbst Schmerzen zu verursachen.

Unsere Faszien bieten der Muskulatur eine Halte- und Schutzfunktion, ermöglichen außerdem ein geschmeidiges Übereinandergleiten benachbarter Organe sowie der Muskeln und verbinden diese zu funktionalen Ketten, die effektiv arbeiten.

Versteifen unsere Faszien, ist unsere Beweglichkeit stark eingeschränkt und die Nährstoffversorgung reduziert. Die Folge davon kennen viele von uns als verhärtete Triggerpunkte: schmerzhafte Spannungspunkte im Muskel, die durch Dauerbeanspruchung der Muskelfasern entstehen. Genau das merkst du dann häufig in Form von Gelenkschmerzen, da die Muskeln hier ansetzen.

Das Gute: Mit Faszienrollen oder -bällen kannst du dir selbst helfen, indem du Ball oder Rolle direkt auf oder unter die Triggerpunkte legst und dann kontinuierlich Druck- und Dehnreize auf das Gewebe ausübst. Alternativ rollst du deine Muskeln über die Hilfsmittel und massierst das überbeanspruchte Gewebe. Beide Methoden transportieren die alte, verbrauchte Zellflüssigkeit mit Stoffwechselabfällen ab, sodass neue Zwischenzellflüssigkeit nachströmen kann. Damit saugen sich die Faszien voll und Verklebungen lösen sich. Zusätzlich dehnen sich deine zusammengezogenen und verkürzten Problemzonen.

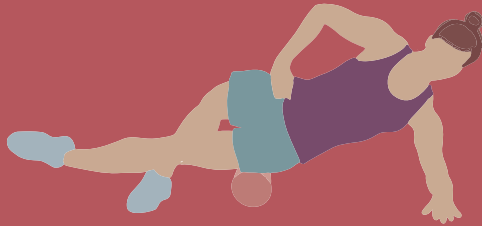
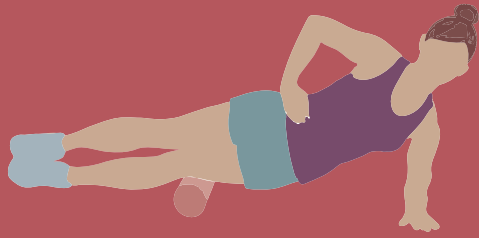
Fitte Faszien

Beachte: Das Rollen ist schmerzhaft. Aber nur wenn du in den Schmerz reingehst, kannst du die Spannungen lösen. Findest du einen besonders fiesen Punkt, verweile kurz dort und atme mit dem Schmerz aus. Meistens löst sich die Verspannung nach ein paar tiefen Atemzügen. Falls nicht: Zu viel Schmerz bedeutet Stress für den Körper. Also höre auf dich und gehe nicht zu weit.

So trainierst du: Bleibe 1 bis 3 Minuten auf einem Muskel und wandere dann weiter zum nächsten Muskel. Praktiziere regelmäßig: dreimal die Woche, am besten sogar täglich. Lieber häufiger kurz als fast nie und ausführlich. Beim Faszientraining geht es nicht um Geschwindigkeit. Lasse dir viel Zeit für jedes einzelne Rollen und bearbeite gewissenhaft den gesamten Muskel von Ansatz bis Ende.



Neben Faszienrollen gibt es auch Faszienbälle. Diese eignen sich besonders für Triggerpunkte am Nacken und unter den Füßen. Sind die Verspannungen zu groß und sehr schmerzhaft, probiere es mit einem Tennisball. Der ist etwas weicher.



OBERSCHENKEL

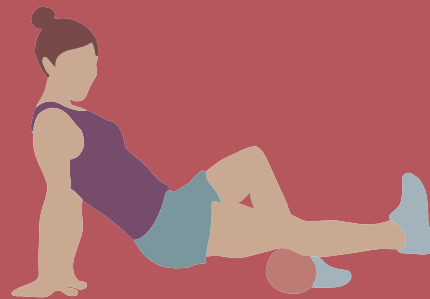
Ausführung: Lege dich seitlich mit dem Oberschenkel so auf die Faszienrolle, dass du die Belastung auf der Oberschenkelaußenseite gut spürst. Stütze dich mit dem Unterarm am Boden ab. Zur besseren Stabilität oder bei starken Schmerzen kannst du das obere Bein anwinkeln und den Fuß vor dem Körper abstellen. Nun rollst du auf der Faszienrolle ganz langsam die gesamte Oberschenkelaußenseite bis zum Knie hin ab. Dann geht es wieder zurück.

Alternative: In Plank- oder Liegestützposition kannst du zusätzlich auch die vordere Seite des Oberschenkels bearbeiten.

WADEN

Ausführung: Setze dich auf den Boden und lege eine Ferse auf die Faszienrolle. Stütze dich mit beiden Armen nach hinten ab, hebe das Gesäß an. Rolle jetzt ganz langsam bis zur Kniekehle über die Wade. Dann geht es wieder zurück. Bein und Fuß bleiben bei der Übung locker.

Alternative: Den Druck kannst du erhöhen, indem du das freie Bein über das Übungsbein schlägst und einbeinig rollst.



RÜCKEN

Ausführung: Lege dich mit der Schulter auf die Faszienrolle. Stelle beide Beine auf, sodass das Gesäß in der Luft ist. Strecke deine Hände lang über den Kopf. Wenn das nicht geht, verschränke sie auf der Brust. Achte darauf, dass dein Nacken eine Linie zur Wirbelsäule bildet und nicht abknickt. Bewege dich nun so auf der Rolle, dass der Rücken vom Nacken bis zum Lendenbereich massiert wird. Auch das Halten und Dehnen in einer Position ist gut.

LUST STATT FRUST: SCHWUNGVOLL DURCH DIE WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre haben ein echtes Imageproblem.

Gäbe es einen Preis für die unbeliebteste Lebensphase:

Die Wechseljahre würden ihn gewinnen. Statt darüber zu sprechen, wird durchgehalten. Höchste Zeit, für Abhilfe zu sorgen. Schließlich existieren unzählige Lösungen, um Symptome zu beseitigen und aktiv etwas für Lebensqualität und Gesundheit zu tun.

***Mit diesem Buch bekommen Frauen genau das an die Hand,
was sie brauchen:***

Komprimiertes Wissen darüber, was in ihrem Körper passiert und praktische Lösungsansätze für die 10 häufigsten Symptome der Wechseljahre. Alltagstaugliche Tipps, Wohlfühl-Routinen, Übungen und Rezepte führen wie ein Kompass durch diese spannende Phase und ermöglichen ein energiegelbes Leben.



Von Frau zu Frau

Peggy Reichelt, Wechseljahres-Expertin und Unternehmerin, setzt sich seit 2018 als eine der Vorreiterinnen tief mit den hormonellen Umstellungen und den idealen Strategien für gesundes weibliches Altern auseinander.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9486-2



9 783833 894862

www.gu.de