

## **Die Macht des Wechsels**

*Neulich habe ich gelesen, dass Frauen zwischen 50 und 65 in den USA im Jahr 2008 die Bevölkerungsgruppe stellen, die über die größten Summen selbst erarbeiteten Geldes verfügt. Ich denke, dass das bei uns nicht viel anders ist. Und nicht nur das: wir Frauen in den Jahren des Wechsels besitzen auch ein Wissen, das überdurchschnittlich ist. Wir haben altes Wissen über Heilkräfte wiedergewonnen, und wir sind emotional stabiler und unabhängiger geworden. Die männlich dominierte Wissenschaft versucht vor allem, die Wechseljahre der Frau – Männern werden solche Jahre gar nicht erst zugestanden – als Krankheit hinzustellen. Die Möglichkeit, dass jeder Wechsel auch eine neue Chance bedeutet, wird gar nicht wahrgenommen. Ist ja auch nicht so leicht, werden wir doch ständig damit konfrontiert, dass das Älterwerden auch Probleme birgt. Wir Frauen, die wir jahrelang das Unternehmen Familie am Laufen gehalten haben, die wir für das Gleichgewicht in den Beziehungen, Ehen, Partnerschaften, oftmals bis zur Selbstaufgabe, gekämpft haben, sind nun plötzlich „krank“. Nicht mehr auf der Höhe unserer Leistungsfähigkeit, sollen wir Medikamente gegen die Auswirkungen der Hormonumstellung nehmen, damit wir möglichst immer so bleiben wie wir waren.*

*Dass die Veränderungen, die in unserem Körper vor sich gehen, auch Einfluss auf unsere Psyche haben, wird keiner von uns verborgen bleiben. Wenn wir es aber schaffen, die Wandelbarkeit, die sich uns jetzt zeigt, bewusster wahrzunehmen, sie zu akzeptieren und schließlich auch zu leben, wird die Zeit der Wechseljahre zu einem Gewinn auf allen Ebenen.*

*Natürlich gibt es Zustände, die sehr unangenehm sein können. Niemand freut sich über Hitzewallungen, Herzrasen oder Harnwegsbeschwerden. Auch der veränderte Fettstoffwechsel ruft keine blanke Freude hervor. Aber auch da bitte keine Panik. Die dazugewonnenen Rundungen haben auch eine positive Wirkung. Östrogene werden nämlich nicht nur in den Eierstöcken gebildet, sondern auch im Unterhautfettgewebe. Damit versucht der Körper, den absinkenden Östrogenspiegel auf einem „Sicherheitsniveau“ zu halten.*

*Egal ob Sie Kinder bekommen haben oder nicht, für den Körper und die Seele heißt es jetzt: Die Zeit der körperlichen Mutterschaft ist vorbei, die geistige beginnt! Zeigen Sie sich, geben Sie Ihre Weisheit weiter, nehmen Sie die sich bietenden Herausforderungen an! Stärken Sie mit Ihren Aktivitäten Ihre innere Zufriedenheit.*

*Lassen Sie sich nicht einreden, dass graues Haar unattraktiv ist. Sehen Sie in den Spiegel und freuen Sie sich an den Fältchen in Ihrem Gesicht, die Ausdruck Ihrer Lebensfreude, der gelebten Jahre sind, sichtbares Zeichen des Erfahrungsschatzes, den Sie jetzt schon besitzen. Natürlich haben Haut und Haar aufgrund des veränderten Stoffwechsels jetzt andere Bedürfnisse.*

*Möglicherweise wird es nötig sein, mit liebgewordenen Gewohnheiten Schluss zu machen. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Naturkosmetikerin beraten, welche Produkte für Sie jetzt die richtigen sind. Fallen sie nicht auf die „Anti-Aging“-Kampagnen großer Pharma- und Kosmetikfirmen herein. Die meisten Produkte versprechen mehr, als sie halten können.*

*Achten Sie auf sich und Ihren Körper, versuchen Sie die Veränderungen wahrzunehmen und gehen Sie darauf ein.*

*Da mein Lieblingsthema die Düfte sind, gebe ich gerne ein paar Rezepte mit ätherischen Ölen weiter.*

*Naturreine ätherische Öle wirken im limbischen System, das für Gemütsbewegungen zuständig ist und die Ausschüttung und den Transport der Hormone steuert. Einige ätherische Öle wie Muskatellersalbei, Vetiver, Ylang-Ylang sind östrogenstimulierend.*

*Eine östrogenähnliche Wirkung wird Cajeput, Salbei und Zypresse zugeschrieben. Viele ätherische Öle wirken stimmungsaufhellend und belebend, andere ausgleichend und beruhigend. Vetiver zum Beispiel ist schweißtreibend und kühlend zugleich. Lassen Sie sich von Aromatherapeuten oder Fachleuten auf dem Gebiet der Aromatherapie beraten.*

*Östrogenstimulierend und stärkend wirkt ein Körperöl aus 50 ml fettem Öl (Jojoba, Mandel, Macadamia)*

*1 Tr. Vetiver, 5 Tr. Sandelholz, 2 Tr. Neroli, 2 Tr. Ylang-Ylang, 7 Tr. Grapefruit, 5 Tr. Muskatellersalbei*

*Für ein heißes Bad reicht es auch, 10 Tropfen aus einer Mischung ätherischer Öle in einem halben Becher Schlagsahne zu verrühren – das Ergebnis wird Sie überraschen!*

*Eine entspannende, stimmungsaufhellende und östrogenstimulierende Wirkung erreichen Sie mit diesem Rezept:*

*Auf 50 ml fettes Öl (je nachdem, welchen Hauttyp Sie haben, nehmen Sie Mandel-, Jojoba-, Sesam- oder Macadamiaöl)*

*2 Tr. Vetiver, 5 Tr. Muskatellersalbei, 2 Tr. Elemi, 1 Tr. Vanille, 1 Tr. Champaca (Magnolienblüten), 5 Tr. Bergamotte, 10 Tr.*

*Bitterorange*

*Sollten Sie unter Hitzewallungen leiden, versuchen Sie es einmal mit ein paar Tropfen Salbei in Ihrem Duschbalsam.*

*Weitere nützliche Tipps finden Sie in dem Buch „Wechseljahre Wechselzeit“ von Rina Nissim.*

*Übrigens: In den Kulturen, in denen die Frauen mit zunehmendem Alter an Einfluss gewinnen, gibt es so etwas wie Wechseljahresbeschwerden nicht. Das allein sollte uns schon zu denken geben.*

*Ich persönlich genieße die Zeit meines Wechsels sehr. Ich bin froh darüber zu spüren und zu wissen, dass kein Tag wie der andere sein muss. Dass meine Stimmung von einem Moment auf den anderen umschlagen kann und ich ein so hohes Wahrnehmungsvermögen habe, das auch bewusst und wissentlich zu erleben. Es ist spannend und interessant in mich hineinzuhören, um herauszufinden, was mich gerade bewegt, worauf ich Lust habe, was mir jetzt gut tut.*

*Nichts ist, wie es mal war, nichts bleibt, wie es ist – alles ist im Wandel und ich auch.*

*In diesem Sinne ... stets wechselnde, duftende Grüße aus München*

*Ihre Biggi Renner*