

Hereinspaziert!

Und keine Angst vor den Wechseljahren! Sie sind keine Krankheit, kein Fluch und keine Katastrophe, sondern markieren für uns Frauen in der Lebensmitte nur den Aufbruch in eine neue Entwicklungsphase. Sie stehen für eine Zeit der Bestandsaufnahme, des inneren und äußeren Wandels – und wie jede Neuorientierung bergen sie ungeheure Chancen in sich!

Natürlich können sie auch mit Ängsten und Beschwerden verbunden sein. Doch brauchen wir dem bedrohlichen Aspekt der Wechseljahre nicht hilflos gegenüber zu stehen. Gut informiert und mit einer breiten Palette abgestufter Maßnahmen ausgestattet, können wir je nach individueller Lage gegensteuern, für uns sorgen und uns Rat und Hilfe holen.

Vor allem im Zuge der umstrittenen Hormonbehandlung ist in den letzten Jahrzehnten ein Zerrbild von den »Leiden« älter werdender Frauen entstanden, das viele verängstigt und mehr Verwirrung als Aufklärung gestiftet hat. Dieses Buch will dazu beitragen, die Nebel zu lichten und damit den Blick auf all die verheißungsvollen Wege freizumachen, die uns in dieser Zeit zur Verfügung stehen.

Dazu brauchen wir an erster Stelle Informationen. Die Frage »Was sind die Wechseljahre?« steht deshalb im ersten Kapitel auch im Vordergrund.

Dabei wird sich zeigen, dass es sich bei den Wechseljahren um einen ganz normalen, von der Natur in weiser Voraussicht eingerichteten biologischen Wandlungsprozess handelt, der je nach persönlicher Situation und kultureller Einbettung sehr verschieden erlebt werden kann. Weil jede Frau diesen Prozess anders durchläuft, mögliche Beschwerden also ganz individuell ausfallen und auch ganz unterschiedlich stark sein können, erscheint eine Einheitstherapie für alle, wie sie im Rahmen der Hormonbehandlung jahrzehntelang versucht wurde, wenig geeignet. Ganz unabhängig davon hat sich diese Form der Behandlung, wie wir im zweiten Kapitel sehen werden, für ein solches Gießkannenprinzip auch als viel zu riskant erwiesen. Sehr viel sinnvoller ist stattdessen ein flexibles, der persönlichen Situation jederzeit anpassbares Stufenleitermodell, das wir uns in diesem Zusammenhang ausführlich anschauen wollen.

In dritten Kapitel zum Thema Ernährung schließlich werden wir sehen, wie wir akute Beschwerden und langfristige Folgen auf ganz natürliche, sanfte und schonende Weise – sozusagen per oraler Therapie vom Tellerrand – lindern können. Pflanzliche Hormone als natürliche Inhaltsstoffe vollwertiger Lebensmittel und viele andere in den Wechseljahren besonders wichtige Nährstoffe und bioaktiven Pflanzenstoffe können dazu beitragen, hormonelle Turbulenzen auszugleichen, unseren Körper zu unterstützen und unsere Seele zu stärken. Viele Frauen berichten davon, dass ihnen eine gezielte Ernährungsumstellung in den Wechseljahren enorm geholfen hat.

Damit Ihnen eine solche Umstellung nicht schwer fällt, sondern ganz im Gegenteil mit möglichst viel Genuss verbunden ist, lade ich Sie im Rezeptteil dieses Buches in meine vegetarische Vollwertküche ein. Alle Gerichte sind gaumenschmaus-getestet und enthalten eine geballte Ladung all der Pflanzenstoffe, von denen man durch wissenschaftliche Studien weiß, dass sie Wechseljahresbeschwerden lindern können und auch sonst in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd sind.

Halten Sie also schon einmal Kochschürze und -löffel parat, um all die leckeren Rezepte auszuprobieren, mit denen Sie sich ganz genussvoll selbst helfen und schützen können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für diese interessante, wechselvolle Zeit!
Ihre

Irmela Erckenbrecht