

Leseprobe aus: **Pro Age Life** von Elena Lustig.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Pro Age Life](#)

ELENA LUSTIG

PRO AGE LIFE
DAS YOGA-PRAXISBUCH
FÜR GESUNDES ÄLTERWERDEN

 THESEUS

10

ALLGEMEIN

- 10 **Vorwort**
- 12 **Einleitung**

- 234 **Über die Autorin**
- 235 **Dank**
- 238 **Literatur**
- 238 **Bildnachweise**

18

PHYSISCHES YOGA

- 22 **Wieso wir alt werden**
- 26 **Wechseljahre, Menopause und Andropause**
- 30 Die Wechseljahre der Frau
- 38 Die Wechseljahre des Mannes
- 44 **Mehr oder weniger – wovon, wie viel und wie?**
- 48 **Stress – Feind Nummer eins**
- 56 **Schlaf – Schlüssel zu Entspannung und Wohlbefinden**
 - Wie wir über Nacht gesund und schön werden
- 58 Was wir tun können, um besser zu schlafen
- 62 **Körperliche Veränderungen und ihre Konsequenzen**
- 66 **Yoga, bis wir 100 werden**
 - Die Yogapraxis anpassen
- 70 Welche Yogapraxis ist sinnvoll?
- 72 Yogapraxis bei unterschiedlichen Problematiken
- 74 Grundsätzliche Ausrichtung
- 84 Hilfsmittel
- 90 Umgang mit Schmerzen und körperlichen Problemen beim Yoga
- 91 Yogasequenzen

120 ERNÄHRUNG

- 122 **Yoga von innen und für den Planeten**
- 124 **Unsere Nahrung**
 - Wir brauchen mehr als Essen
- 126 Tierhaltung und unsere Verantwortung
- 130 **Unser Energiehaushalt und unsere Bedürfnisse**
 - Der Stoffwechsel
- 132 Gesundheit versus Genuss?
- 134 Ernährungsgewohnheiten
- 136 **Ernährungskonzepte – eine Auswahl**
- 136 Vegetarisch
- 140 Vegan
- 142 Basisch
- 144 Paläo
- 148 Keto
- 150 Ayurveda
- 154 **Fasten – 16/8 – Säfte**
- 156 **Nahrungsergänzung**
- 160 **Die einzig richtige Ernährungsweise**
- 162 **Altersgerechte Lebensweise**
- 164 **Nachhaltiger Konsum von Nahrungsmitteln**
- 166 **Rituale im Alltag, die das Älterwerden leichter machen**

170 MENTALES YOGA

- 172 **Wer bin ich?**
- 176 **Älterwerden in der Gesellschaft – Mentorship**
- 180 **Problematische Themen beim Älterwerden und ein guter Umgang damit**
 - Mentale Probleme
- 182 Träume aufgeben – zurückblicken
- 186 Was tun, wenn es körperlich bergab geht?
- 188 Wie mit Krankheit bei anderen oder mit Verlust umgehen?
- 192 Wie mit der Tatsache umgehen, dass die eigene Zeit abläuft?
- 196 Was tun, wenn es mental bergab geht?
- 197 Themen klären – Frieden schließen – loslassen
- 202 **Mentale Stabilität: Welche Mittel können wir nutzen?**
- 204 Timeline-Meditation
- 206 Mitgeföhlspraxis
- 208 Pro-Age-Meditation
- 210 Tägliche Meditationspraxis
- 212 Atemmeditation
- 214 Vergebensübung
- 216 **Was wollen wir hinterlassen?**
- 218 Leben nach dem Lustprinzip
- 222 **Erleuchtung leicht gemacht: Das Yogasutra des Patanjali**
- 223 Yamas – Ethik im Umgang mit anderen
- 225 Niyamas – Ethik im Umgang mit uns selbst
- 230 **Das Ende ist der Anfang**

VORWORT

„Du wirst zu dem, was du siehst. Was du siehst bestimmt, was du glaubst.“ Diese Sätze wurden zu meiner täglichen Affirmation von dem Tag an, als ich vor fast vier Jahren begann, Frauen über 40 zu portraituren. Mich selbst mit passenden Vorbildern zu umgeben veränderte meine Haltung zum Leben.

Indem wir in der Gegenwart leben und nach vorne schauen anstatt zurück, befreien wir uns von dem, was vergangen ist. Wir leben in einer Welt des Jugendwahns, aber wir alle werden jeden Tag älter (wenn wir Glück haben). In jungen Jahren denken wir über das Älterwerden kaum nach, und jung zu sein hat etwas Energisches an sich. Wir denken, dass wir unsterblich sind und ewig leben. Und das mit Recht, denn diese Gedankenlosigkeit gehört zum Jungsein dazu und die Lektionen des Lebens lernen wir erst durch das Älterwerden.

Seit ich mich auf die Schönheit des Älterwerdens fokussiere, hat sich mein eigenes Schönheitsideal verändert: Ich vergleiche mich nicht mehr mit jüngeren Frauen. Im Grunde vergleiche ich mich mit niemandem mehr, weil das Älterwerden mit dem Selbstbewusstsein und der Erkenntnis einhergeht, dass wir alle einzigartig sind. Doch lasse ich mich gerne inspirieren, und im Prozess der Selbsterkenntnis ist es wichtig, uns mit Lehrerinnen zu umgeben, die diesen Weg schon vor uns eingeschlagen haben. Es ist an der Zeit, dass Frauen ihr Wissen und ihre Weisheit mit der Welt teilen und weitergeben. Nachfolgende Generationen brauchen diese Weisheit, und langsam, aber sicher zeigen sich immer mehr Frauen, stehen zu sich selbst und werden zunehmend sichtbar.

Mit ca. 38 traf mich das Altern wie ein Schlag und vollkommen unvorbereitet. Etwas Unbekanntes kam auf mich zu, und ich hatte keine Vorstellung von meinem Leben jenseits der 40. Ich wusste nichts über so zentrale Themen wie Perimenopause, körperliche Veränderungen und – noch viel entscheidender – mentale Veränderungen. Ganz zu schweigen von der Vorstellung, wie ich so gesund, vital und positiv wie möglich in dieses Stadium der Lebensmitte eintreten könnte. In den Medien war wenig Positives zum Thema Älterwerden zu finden, und ich sah keine positiven Beispiele von Frauen, die ihr Alter, ihren Körper und ihre „zweite Lebenshälfte“ freudig annahmen, zumindest nicht in der Presse. Alles, was ich damals entdeckte, war irgendwie angestaubt und altmodisch, und ich finde es nun aufregend zu sehen, was sich seitdem getan hat.

Jetzt, acht Jahre später, bin ich auf Social Media und im echten Leben umgeben von Frauen, die der Welt zeigen, dass das Leben nicht vorbei ist, nur weil wir älter werden. Diese Frauen sind Beispiele dafür, dass das Älterwerden ein natürlicher Prozess ist und dass die Veränderungen, die passieren, normal und schön sind. Ich freue mich sehr über alle Initiativen, die Frauen ergreifen, um andere zu inspirieren und ihnen dabei zu helfen, selbst mit einer positiven Haltung älter zu werden, wie das ProAgeYoga-Konzept von Elena Lustig und ihr neues Buch „Pro Age Life“.

Wenn wir unseren zauberhaften weiblichen Körper gut behandeln, während er sich mit den Jahren verändert, werden wir in diesem Prozess noch attraktiver.

In einer Welt, in der das Bewusstsein eine so wichtige Rolle spielt, schaffen wir ein Verständnis dafür, dass das Älterwerden und ein alternder Körper normal sind. Wir alle werden älter und wünschen uns, dies mit Freude zu erleben und dabei durch Bewegung und gesunde Ernährung unseren Körper so fit wie möglich zu halten. Und dabei brauchen wir Vorbilder: Menschen, die ihre Weisheit mit ihrer Community und auch auf Social Media teilen, um die Welt für Frauen zu einem besseren Ort zu machen.

Denise Boomkens

Denise Boomkens ist Fotografin und betreibt seit 2018 einen Blog und eine sehr erfolgreiche Instagram-Seite: @and.bloom. Sie portraitiert Frauen ab 40 nicht nur, indem sie sie fotografiert, sondern auch, indem sie ihre Geschichten erzählt, ihnen ein Forum bietet und ihnen so Aufmerksamkeit und Sichtbarkeit verschafft. Ihr positiver und liebevoller Blick auf das Älterwerden ist für viele eine große Inspiration und Bereicherung.

EINLEITUNG

DIE
SCHLECHTE
NACHRICHT
ZUERST:
WIR WERDEN
ALLE STERBEN.

Das ist das Einzige, was wirklich sicher ist im Leben – alles andere ist optional. Zwar können wir nicht wissen, wie, wann und wo wir sterben werden, aber dass es passieren wird, ist sicher. Und weil es uns alle treffen wird, ist es etwas, das uns miteinander verbindet.

Die gute Nachricht kommt gleich hinterher: Wir können bis zu einem gewissen Maß selbst entscheiden, wie wir unseren Lebensweg gehen und wie wir älter werden wollen. Indem wir täglich Entscheidungen treffen, gestalten wir unsere Zukunft. Natürlich passieren immer wieder Dinge, die wir nicht beeinflussen können, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen und in vielen Bereichen Einfluss nehmen: Ob wir uns gesund ernähren, ob wir uns bewegen, ob wir unseren Geist trainieren, bestimmen wir selbst.

Wir MitteleuropäerInnen¹ werden immer älter, unter anderem weil wir Zugang zu ausreichend Nahrung, Wasser und Gesundheitsversorgung haben. Das ist nicht selbstverständlich und in vielen anderen Teilen der Welt ein großes Problem. Deswegen sollten wir dankbar sein dafür, dass wir ein langes Leben führen dürfen – auch wenn das bedeutet, dass man uns unser Alter irgendwann auch ansieht.

Nicht alt zu werden bedeutet, jung zu sterben. Alt zu werden bedeutet, einem gewissen körperlichen und mentalen Prozess ausgesetzt zu sein, den wir teilweise ablehnen und nicht haben wollen. Dabei gehört das Konzept der Vergänglichkeit und des Todes zur Evolution. Sogar bei der Entstehung eines Embryos im Mutterleib werden schon Zellen aussortiert. Im Laufe unseres Lebens geschieht das immer häufiger, bis sich schließlich unser gesamtes System irgendwann verabschiedet.

Die innere Haltung „ProAge“ hilft uns anzuerkennen, dass wir älter werden, und anzunehmen, dass sich unser Körper und unser Geist verändern. So wird es möglich, darin ein Geschenk zu sehen, das uns das Leben macht. Denn durch unsere Endlichkeit können wir das Leben noch mehr schätzen lernen.

Und: Wir sind unserem körperlichen und mentalen „Verfall“ nicht hilflos ausgesetzt. Im Gegenteil: Je achtsamer wir mit uns selbst umgehen und je konsequenter wir unsere Erkenntnisse umsetzen, desto besser fühlen wir uns und leben wir.

Dankbarkeit zu kultivieren für das, was uns an Gutem widerfährt, und Zuversicht zu entwickeln in Bezug auf das, was uns herausfordert, sind die Geheimnisse der Zufriedenheit und die beste Begleitung auf unserem Weg von jung zu alt.

¹Ich habe mich in diesem Buch dazu entschieden, nur gelegentlich zu „gendern“, obwohl ich diesen Ansatz grundsätzlich befürworte. Man möge es mir nachsehen.

„Pro Age Life“ ist der Nachfolger von „Pro Age Yoga“ und zeigt einen ganz praktischen Zugang zu den drei Grundlagen des gesunden Älterwerdens: Bewegung, Ernährung, innere Haltung. Denn auf diesen drei Ebenen können wir für uns sorgen und so leben, dass wir die besten Voraussetzungen für körperliche und mentale Gesundheit beim Älterwerden schaffen.

Mit „Pro Age Life“ bekommst du Lifehacks, also ganz konkrete Tipps:

- *für eine Yogapraxis, die gesundes Älterwerden unterstützt und bei bestimmten körperlichen Einschränkungen hilfreiche Anpassungen anbietet,*
- *für eine optimale Ernährung beim Älterwerden und*
- *für Methoden, die dir helfen, dich mental stabil aufzustellen.*

Yoga ist eine sehr alte und damit auch gründlich erprobte Methode, den Geist zu beruhigen und Gelassenheit zu entwickeln. Durch Yoga lernen wir, unseren Körper als unseren Verbündeten zu betrachten und ihn auch so zu behandeln. Traditionell gab es – und gibt es noch – zahlreiche Yogapraktiken, die zum Ziel hatten, uns zur Erleuchtung zu führen. Wir können uns aber auch kleinere Ziele setzen und Yoga dazu nutzen, ein achtsames, gesundes und erfülltes Leben zu führen und um mit unseren Mitmenschen und der Natur in Einklang zu leben.

Yoga ist so viel mehr, als mehr oder weniger komplizierte Stellungen auf der Matte einzunehmen. Yoga ist vor allem eine innere Haltung, die sich in unserer Lebensführung widerspiegelt und uns hilft, unseren Lebensweg weiser zu gestalten.

Ich werde immer wieder gefragt: Für welches Alter ist denn Pro Age Yoga oder in diesem Fall Pro Age Life gedacht? Ich frage dann zurück: Ab wann wirst du denn älter?

Du kannst also jederzeit damit anfangen – je früher, desto besser.

Auch wenn du jenseits der 50 bist: Es ist nie zu spät, die Dinge in deinem Leben in die Hand zu nehmen, die du verändern und gestalten möchtest. Du entscheidest und ich helfe dir dabei, den für dich richtigen Weg zu finden!

A photograph of a beach at sunset. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. The ocean is a deep blue-green, with white-capped waves breaking onto a sandy beach. The text is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

**Du wirst
dich später
bei dir selbst
bedanken,**

A photograph of a beach at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The ocean is dark blue with white waves crashing onto the shore. In the foreground, a person and a child are walking away from the camera towards the water. The sand is wet and has many footprints. The text "dass du früher angefangen hast." is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**dass du früher
angefangen
hast.**

KAPITEL 1

PHYSISCHES YOGA UNSERE ÄUSSERE HÜLLE

WENN
WIR GLÜCK
HABEN,
WERDEN WIR
ALT.

Für uns ist es ganz selbstverständlich, dass wir einen Körper haben. Natürlich lässt es sich biologisch erklären, wie dieser Körper entstanden ist, aber wie wir zu der Person werden, die wir ICH nennen, wird sehr unterschiedlich aufgefasst, erklärt und verstanden. Tatsache ist, dass dieser Körper das Zuhause unseres Geistes bzw. unserer Seele ist, bis der Tod eintritt und er sich wieder auflöst. Der Körper dient sozusagen als Gefäß und als Mittel, um uns durch dieses Leben zu bewegen, uns bemerkbar zu machen, zu kommunizieren und Teil des Lebens auf der Erde zu sein.

In meiner Vorstellung ist es so, als würden wir wie ein Tropfen Wasser, der aus einem großen Ozean herastropft, für kurze Zeit eine individuelle Form annehmen, um uns nach einer mehr oder weniger langen Reise dann irgendwann wieder mit dem großen Ozean zu verbinden.

Wenn wir zur Welt kommen und damit unsere äußere Form bekommen, sind viele Dinge gesetzt und in unseren Genen verankert: unsere Haut- und Haarfarbe, eventuell auch gewisse Krankheiten oder Allergien, aber auch viele besondere und einzigartige Fähigkeiten. Wir sind alle unterschiedlich, und selbst eineiige Zwillinge haben ganz verschiedene Persönlichkeiten und Lebensläufe.

Ob wir unseren Körper mögen oder nicht – wir haben ihn und müssen irgendwie mit ihm umgehen. Wir entscheiden, was wir unserem Körper zumuten und was wir ihm schenken. Wir entscheiden, was wir essen, was wir trinken, wie viel wir uns bewegen. All das formt und gestaltet unseren Körper und auch unsere Einstellung zu ihm im Laufe der Jahre. Dabei zählt jeder Tag, denn unser Leben besteht aus der Summe unserer Erlebnisse und Entscheidungen. Natürlich gibt es Situationen und Probleme, für die wir uns nicht entschieden haben: Wenn wir zum Beispiel mit einer Behinderung geboren wurden oder einen Unfall oder eine (psychische) Krankheit haben, die uns mit körperlichen und mentalen Problemen konfrontieren – unter Umständen sogar mit langfristigen Folgen. Oder wir sind schwierigen Bedingungen ausgesetzt wie Nahrungs- und Wassermangel, Krieg, Flucht, Vertreibung – sogar in Mitteleuropa.

Jeder Mensch kommt mit seinem eigenen Mix an Bedingungen und Herausforderungen auf diese Welt, und unsere Aufgabe ist es, daraus etwas zu machen. Denn egal, wie schwierig die Umstände auch sein mögen, jeder Mensch geht unterschiedlich damit um und hat die Möglichkeit, etwas zu bewegen und zu verändern.

Wenn wir Glück haben, werden wir alt. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in Deutschland zwischen 1970 und 2020 um 10 Jahre gestiegen! Das ist ein großes Geschenk, wenn wir es zu nutzen wissen. Wir wollen ja nicht einfach nur 10 Jahre länger irgendwie existieren, sondern wir wollen mit möglichst hoher Lebensqualität leben, uns gesund und fit fühlen, am Leben aktiv teilnehmen, Freunde und Familie genießen und einen Beitrag zur Gesellschaft leisten!



WIESO WIR ALT WERDEN

Um zu verstehen, wie wir auf gute Weise älter werden, müssen wir uns zunächst einmal anschauen, warum wir überhaupt altern und was genau im Körper passiert.

Der Alterungsprozess beginnt tatsächlich schon ungefähr ab Mitte 20 – zunächst unmerklich. Unsere Aufbau- und Wachstumsphase ist dann weitgehend abgeschlossen, der Höhepunkt unserer Zellteilungsaktivität somit auch. Wir stagnieren sozusagen auf hohem Niveau. Aber irgendwann beginnt unsere Alterung auch sichtbar zu werden: Unsere Haut wird langsam, aber sicher faltiger, unsere Haare beginnen grau zu werden, die Augen werden schlechter und das Immunsystem baut ab. So steigt kontinuierlich auch die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Krebs und Diabetes.

Ein Blick ins Innere unserer Zellen erklärt diesen Prozess genau: In jeder einzelnen Körperzelle befindet sich ein Zellkern, der in Form von Chromosomen unseren kompletten genetischen Code enthält (unsere DNS). Bei jeder Zellteilung wird unser gesamter Chromosomensatz kopiert und an die neuen Zellen weitergegeben.

Manche unserer Zellen teilen sich im Laufe unseres Lebens Tausende Male, wodurch unser Gehirn, unser Herz, unsere Organe und unser Immunsystem funktionsfähig bleiben. Andere Zellen teilen sich weniger häufig, erfüllen aber natürlich denselben Zweck: unser System am Laufen zu halten.

Am Ende der Chromosomen befinden sich die sogenannten Telomere. Sie haben eine Schutzfunktion für die Enden der Chromosomen und sorgen dafür, dass der neue Chromosomensatz nicht schadhaft ist. Bei jeder Zellteilung verkürzen sich die Telomere an den Enden der Chromosomen, und im Laufe der Jahre lässt ihre Schutzfunktion dabei immer mehr nach. Sie werden kürzer und brüchiger. Irgendwann fallen die Telomere ab und die Zelle stellt die Zellteilung ein – wir altern: Unsere Hormonproduktion verändert sich, unser Stoffwechsel wird langsamer, unsere Muskulatur wird schwächer und baut ab, wir werden immer steifer.

Die gute Nachricht ist: Wir verfügen über ein Gegenmittel, die Telomerase.

Denn um das Ende der Zellteilung so lange wie möglich hinauszuzögern, stellt unser Körper das Enzym Telomerase her, das dafür sorgt, dass die Telomere lang und intakt bleiben.² Dabei geht es nicht darum, unsterblich zu werden, sondern darum, unsere Gesundheit und unser

² Siehe dazu den Ted Talk „The science of cells that never get old“ von Elisabeth Blackburn auf Youtube: www.youtube.com/watch?v=2wseM6wWd74 (Stand: 10. 09. 2021).

Wohlbefinden sicherzustellen und dafür zu sorgen, dass wir lange eine hohe Lebensqualität haben können.

Es gibt einige Faktoren, die den Erhalt von möglichst langen Telomeren begünstigen oder aber die Bedingungen dafür eher verschlechtern. Schlechte Ernährung, Umweltgifte, aber auch Stress zählen zu den Faktoren, die unsere Telomerase-Produktion reduzieren und uns so früher altern lassen. Positive Lebensumstände, wie zum Beispiel ein unterstützendes soziales Umfeld, gesundes Essen, Meditation, Bewegung, Yoga und ein gutes Stressmanagement, helfen uns dabei, auch auf körperlicher Ebene messbar jünger zu bleiben.

Wir können zwar nichts dagegen tun, dass wir altern, aber wir können eine Menge in Bezug darauf tun, wie wir altern, wie schnell wir altern und wie wir diese Zeit gestalten.



WIESO WIR ALT WERDEN

Die Frage ist nicht, wie alt wir werden, sondern WIE wir alt werden.

Wir haben nur diesen einen Körper. Wir sollten uns mit ihm anfreunden und ihn in allen Lebensphasen lieben und ehren.

Die Wahrscheinlichkeit, als Mensch geboren zu werden, ist relativ gering.

Der Unterschied zwischen Leben und Tod ist, einen Körper zu haben.



WECHSELJAHRE, MENOPAUSE UND ANDROPAUSE

Hormone bestimmen unser Leben

Eine wichtige Komponente des Alterungsprozesses ist, dass unser Hormonhaushalt sich verändert. Bei beiden Geschlechtern geht das ungefähr mit Mitte 40 los: die Menopause bei Frauen und die Andropause bei Männern. Dieser Prozess ist schleichend und zieht sich – ähnlich wie die Pubertät – über Jahre hin: Unsere hormonproduzierenden Drüsen reduzieren ihre Arbeit und unser Hormonspiegel verändert sich, was nicht nur äußerlich für Konsequenzen sorgt, sondern auch emotional.

Die Folge ist für Frauen, dass irgendwann die Periode ausbleibt und sie schließlich in der Menopause und Post-Menopause sind.

Für Männer bedeutet die Andropause zwar nicht den Verlust ihrer Fruchtbarkeit, wohl aber mentale und körperliche Veränderungen, die denen der Frauen ähnlich sind.

Durch die hormonellen Veränderungen nehmen wir leichter zu, unser Stoffwechsel verlangsamt sich, wir werden steifer, bauen Muskulatur schlechter auf, schlafen oft auch schlechter. Durch Schlafmangel wird unsere Nahrung schlechter in Muskulatur umgewandelt und stattdessen eher in Wasser und Fett im Körper eingelagert. Wenn wir darüber hinaus noch gestresst sind, entstehen überall in unseren Zellen Mikroentzündungen, die unter anderem Krebs auslösen können. Außerdem sorgt Schlafmangel dafür, dass wir uns langsamer und schlechter regenerieren, was wiederum für mehr Stress im Leben sorgt. Und durch Gewichtszunahme steigt außerdem die Gefahr, eine Altersdiabetes zu entwickeln. Ganz zu schweigen vom inneren Bauchfett, das sich auf unseren Organen ablagert und dort die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Außerdem beeinflusst Bauchfett hormonelle Prozesse im Körper und wirkt sich negativ auf unseren Fettstoffwechsel aus. Von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen ganz zu schweigen.³

Auch emotional tut sich einiges: Unsere sexuelle Lust lässt nach, wir werden „dünnhäutiger“, stressanfälliger, können uns schlechter konzentrieren.

Diese Begleiterscheinungen der Hormonumstellung betreffen Männer wie Frauen, mehr oder weniger stark. Und ich spreche hier davon, womit wir im Allgemeinen rechnen müssen.

³Vgl. dazu Dr. med. Sheila de Liz, „Woman on Fire“, S. 129–131.

Es wird uns nicht alle in allen Punkten gleich heftig treffen und natürlich gibt es da auch Ausnahmen von der Regel.

Bei Frauen kommt noch hinzu, dass das Sexualhormon Östrogen bisher dafür sorgte, die Bedürfnisse anderer vor ihre eigenen zu stellen, um so die Aufzucht des Nachwuchses sicherzustellen. Wenn der Östrogenspiegel nachlässt, wird auch die Bereitschaft geringer, sich „aufzuopfern“. Frauen in den Wechseljahren erleben oft eine Art Wiedergeburt, wenn die Kinder in der Pubertät sind oder schon das Haus verlassen haben, und nicht wenige beginnen noch einmal von vorne: sei es im Beruf oder in der Partnerschaft.

In jedem Fall wird uns allen aber spätestens mit 50 klar, dass wir die Hälfte unseres Lebens vermutlich hinter uns haben. Die nächsten Jahre und Jahrzehnte finden unter neuen Voraussetzungen statt, und wir müssen uns mit der Frage auseinandersetzen, ob wir unser Leben neu gestalten wollen oder es so bleiben darf, wie es ist. Wir haben nicht mehr unendlich viel Zeit, um „Fakten zu schaffen“. Daher häufen sich in diesem Alter radikale Entscheidungen, und es ist der perfekte Zeitpunkt, sich endlich konsequent um das eigene Wohlbefinden zu kümmern!

**Veränderung ist die einzige Konstante
im Leben.**

**Menopause kann die Halbzeit im Leben sein. Wir haben
so viel vor uns, wie wir hinter uns haben. Nutzen wir die
Zeit!**

**Lasst uns auch über die Veränderungen bei den Män-
nern ab der Lebensmitte sprechen – die Andropause.**

