SICH BESSER FÜHLEN IN DEN WECHSELJAHREN

Was Du selbst tun kannst

yogamehome.org

Wechseljahre: eine lange Zeit

- Peri-, Meno- & Postmenopause: oft bis zu 10 Jahre
- Beginn deutlich VOR dem Ausbleiben der Periode
- Ende oft erst Jahre danach
- Je nach Phase ist anderes wichtig
- Anpassen, ausprobieren, Gewohnheiten verändern

Wechseljahre müssen wir nicht aushalten

- „Da musst Du durch“ – diese Zeiten sind vorbei
- Wir wissen heute viel über die Zusammenhänge
- Viele Wege, Beschwerden zu lindern:
- Hormonersatztherapie, Homöopathie, Akupunktur
- Anpassung unseres Lebensstils

BASSE – 5 Ebenen für bessere Wechseljahre

B	A	S	S	E
				
Bewegung	Atmung	Schlaf	Stress-reduktion	Ernährung

B – BEWEGUNG

Use it or lose it

Der Mensch ist dafür gemacht, sich zu bewegen:
Use it or lose it.
Was wir nicht nutzen, verkümmert.
Wenn wir uns regelmäßig bewegen sorgen wir dafür,
lange gesund zu bleiben.

Bewegung:

- Gute Körperwahrnehmung & Endorphine
- Ein geschmeidiger, flexibler Körper
- Durchblutung & Sauerstoff für Gehirn, Organe, Haut
- Muskelerhalt – Schutz vor Sarkopenie
- Ausschüttung von Myokinen



Der Muskel ist Deine körpereigene Apotheke

Myokine – die körpereigene Apotheke

- Hormonähnliche Botenstoffe aus aktiven Muskelzellen
- Werden bei Bewegung & Muskelkontraktion freigesetzt
- Gelangen übers Blut zu Gehirn, Leber, Knochen & Herz
- Der Muskel ist ein hormonell aktives Organ

Was Myokine bewirken

- Entzündungshemmung: Schutz vor „stillen“ Entzündungen
- Stoffwechsel: bessere Insulinsensitivität, weniger Bauchfett
- Gehirn: Wachstum von Nervenzellen – Lernen & Gedächtnis
- weniger Risiko für Demenz, Alzheimer & Depressionen
- Herz & Knochen: Herzschutz & Osteoporose-Prävention

Bewegung: Was kann ich konkret tun?

- Spazieren gehen – am besten in der Natur
- Täglich auf die Yogamatte gehen
- Zusätzlich Krafttraining



Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden und langen Leben.



A – ATMUNG

Entstehen, Sein und Vergehen

Tiefe Atmung versorgt unser System mit Sauerstoff und unterstützt damit sämtliche Auf- und Abbauprozesse im Körper.
Aufbauprozesse, wie Versorgung des Gehirns,
der Muskulatur, der inneren Organe mit Sauerstoff.
Abbau wie zum Beispiel Ausscheidungsprozesse
und Entgiftung.
Die Atmung repräsentiert im Yoga das
Entstehen, das Sein und das Vergehen.

Tiefe Atmung:

- Aufbau - Gehirn, Organe, Muskulatur
- Abbau - Ausscheidungsprozesse, Entgiftung
- Stärkt die Immunität - Organdurchblutung
- Lindert Angst, Depression & Schmerzen - Endorphine
- Reduziert Stress - Aktivierung Parasympathikus
- Mehr Energie, niedrigerer Blutdruck
- Besserer Schlaf

Atmung: Was kann ich konkret tun?

- Yoga üben – Atmung ist Teil der Praxis
- Täglich ein Pranayama einbauen
- Joggen oder Ausdauersport
- Zwischendurch immer wieder mal tief durchatmen





Sauerstoff ist dein Brennstoff, Prana ist Lebensenergie

S – SCHLAF

Basis für Resilienz & Belastbarkeit

Guter Schlaf ist für alle körperlichen und mentalen Prozesse wichtig und auch für Resilienz und Belastbarkeit im Alltag.
Im Schlaf regenerieren wir auf allen Ebenen.
Er ist unser Jungbrunnen.

Warum guter Schlaf so wichtig ist:

- Regeneration: Gewebe, Immunsystem, Stoffwechsel
- Gehirn: Gedächtnis, Lernen, Verarbeiten
- Emotionen: stabile Stimmung, mehr Resilienz
- Hormone: Appetit, Blutzucker, Stresshormone
- Herz & Kreislauf: Schutz vor Bluthochdruck
- Leistungsfähigkeit: Reaktionszeit, Kreativität, Entscheidungsfähigkeit

Besser schlafen: Was kann ich konkret tun?

Tagsüber & abends:



- Viel Bewegung und Licht am Tag
- Ab 15 Uhr kein Koffein
- Immer zur gleichen Zeit ins Bett
- Abends leicht essen, wenig trinken
- To-do-Liste schreiben – Kopf frei bekommen
- Kein Alkohol, kein Cannabis

Vor dem Einschlafen:

- Mindestens 1 Stunde vorher keine Bildschirme mehr.
- Ätherische Öle: Kamille, Lavendel
- Body-Scan, Yoga Nidra, Atemübungen
- Entspannungmeditationen



Im Tiefschlaf repariert sich Dein Körper

S – STRESSREDUKTION

Weniger „zu viel von allem“

Wir leiden in unserer Leistungsgesellschaft oft unter „zu viel von allem“.
Zu viel Information, zu viele Aufgaben, zu viele Wahlmöglichkeiten und für all das zu wenig Zeit.
Stressreduktion ist wichtig, weil Stress das Stresshormon Cortisol dauerhaft hoch hält und sich so das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht.

Was Dauerstress im Körper anrichtet

- Cortisol im Dauer-Hoch – Herz & Kreislauf und Gehirn leiden
- Das Immunsystem wird geschwächt
- Reizbarkeit, Ängste, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme
- Hormonhaushalt leidet: Wechseljahresbeschwerden werden stärker
- Stoffwechsel leidet: Fett und Wassereinlagerungen, statt Muskulatur
- Verspannungen, Kopfschmerzen
- Schlaf wird schlechter

Stress senken: im Alltag

- Routinen schaffen Stabilität
- Meditation oder Pranayama
- To-do-Listen kürzen – weniger machen
- Zuständigkeiten neu verhandeln
- Eigene Ansprüche überprüfen



Stress senken: im Leben

- Belastende Beziehungen auflösen
- Sinnvolles, Nachhaltiges tun
- Dinge einfach aus Spaß machen
- Medienkonsum überprüfen
- Ernährung umstellen



Weniger von allem –
mehr von Dir

E – ERNÄHRUNG

Was funktioniert in den Wechseljahren?

Die “richtige” Ernährung ist eine individuelle Angelegenheit. Nicht jeder Mensch verträgt oder braucht das Gleiche.
Durch die Wechseljahre verändert sich vieles. Auch unsere Verdauung und unser Stoffwechsel wird von der Hormon-Umstellung beeinflusst.
Es gibt kein RICHTIG oder FALSCH,
sondern immer wieder ein Ausprobieren und Ausloten.
Das Leben ist ein ständiger Prozess der Veränderung.

Ernährung: Was darf ich weglassen?

- Zucker
- Kaffee
- Alkohol
- Weißes Mehl
- Tierisches Eiweiß



Du bist, was Du (nicht) isst

Es gibt viele Möglichkeiten, die Lebensqualität in den Wechseljahren KONKRET zu verBASSErn.

Alle greifen ineinander, haben wechselseitige Wirkung und können sich gegenseitig unterstützen und verstärken.

Je nach Zeit und Möglichkeiten sind wir frei, hier Prioritäten zu setzen und zumindest ein paar Themen anzugehen.

BASSE – 5 Ebenen für bessere Wechseljahre

B	A	S	S	E
				
Bewegung	Atmung	Schlaf	Stress-reduktion	Ernährung

FAZIT

Alles greift ineinander.
Setz Deine Prioritäten!