



MAG. IRENE FELLNER, MBA

Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Autorin und Gründerin von „Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“; soulsisters.at

LEBENDIGKEIT IST AUS DEM LEBEN VERSCHWUNDEN

Ich bin 42 und in letzter Zeit ist die Lebendigkeit aus meinem Leben verschwunden. Egal ob mit meinem Mann oder im Beruf, jahraus, jahrein, läuft immer alles gleich ab. Oft denke ich mir, das kann doch nicht alles gewesen sein. Die anderen verstehen mich nicht und sagen, dass es mir eigentlich eh gut geht und dass ich dankbar sein sollte für das, was ich habe. Wie kann ich erkennen, ob ich wirklich in meinem Leben etwas verändern sollte?

IRENE FELLNER: Manchmal schreit das Leben geradezu: ‚Hey, hier läuft etwas falsch!‘ Auch wenn andere, und oft wir selbst, das nicht gleich erkennen können.

Aber es gibt ein paar sichere Zeichen, die Ihnen zeigen, dass es Zeit für Veränderung ist: Wenn Sie das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren statt zu leben, Ihr Alltag von Routine erstickt wird oder Sie sich selbst und Ihre Träume verlieren, dann heißt es innehalten. Auch wenn Ihr Körper Alarm schlägt – durch Erschöpfung, gehäufte Krankheiten oder Schlafprobleme – ist es an der Zeit, hinzuhören. Ihr Leben ruft nach einer neuen Richtung, die Sie glücklich macht. Nehmen Sie das ernst, auch wenn die anderen Sie erst einmal nicht verstehen. Es ist IHR Leben.



soulsisters.at

Menopause-Expertinnen beantworten Ihre Fragen

NEUSTART IN DER 2. LEBENSHÄLFTE



MAG. CAROLINE PRAMMER, BSC

ist Diätologin mit Praxis in Wien; praxisernaehrung.at

WAS KANN ICH GEGEN HITZEWALLUNGEN TUN?

Seit ich im Wechsel bin, habe ich mit starken Hitzewallungen zu kämpfen. Eine Freundin hat mir erzählt, richtige Ernährung, z. B. mit viel Soja, könnte helfen. Stimmt das?

CAROLINE PRAMMER: Hitzewallungen gehören zu den häufigsten und bekanntesten Beschwerden in der Menopause. Bestimmte Lebensmittel können helfen, den Hormonhaushalt auszugleichen. Essen Sie vermehrt pflanzliche Lebensmittel, die natürliche Phytoöstrogene enthalten, wie Sojaprodukte, Leinsamen und Hülsenfrüchte. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Walnüssen wirken entzündungshemmend und fördern generell das Wohlbefinden. Meiden Sie Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel und scharfe Speisen, da sie Hitzewallungen verstär-

ken können. Bei Wallungen können auch bestimmte Getränke helfen, den Körper zu kühlen. Besonders erfrischend sind Getränke, die von innen heraus hydratisieren und beruhigen. Wasser mit natürlichen Zusätzen ist eine einfache und effektive Möglichkeit, sich abzukühlen. Zitronenwasser ist nicht nur erfrischend, sondern auch reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt. Gurkenscheiben sorgen für zusätzliche Frische und spenden Feuchtigkeit, während Minzwasser durch seine kühlende Wirkung entspannen kann. Eine weitere Option ist Ingwerwasser – kalt serviert, wirkt es anregend und fördert das Wohlbefinden. Aber auch Kräutertees sind eine hervorragende Wahl. Besonders Pfefferminztee hat eine kühlende Wirkung.