

## „Wechseljahre – Lust statt Frust“

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess im Leben der Frau und viele Frauen wünschen sich einen natürlichen Umgang mit diesem Lebensabschnitt.

Wechseljahre sind entgegen der vorherrschenden Meinung auch keine Hormonmangelkrankheit, vielmehr ein natürlicher Umstellungsprozess, der das Mitwirken der betroffenen Person einfordert.

### Die Chance, entspannt in einen neuen Lebensabschnitt zu wechseln

Die Wechseljahre sind nicht nur durch biologische Veränderungen geprägt. Sie stellen alte Rollen und Zielvorstellungen in Frage, bieten die Chance zur Neuorientierung (Werte, Lebensphilosophie, Ziele) und zum bewussten Aufbruch in die nächste Lebensphase. Wir müssen die Verantwortung für unseren Körper selber übernehmen, um nicht nur symptomatisch einwirken, sondern die Chance für einen neuen Weg auch wahrnehmen können.

Entspannungstechniken wie das „Autogene Training“ und die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ helfen bei Schlafstörungen, Muskelverspannungen, depressiven Verstimmungen und geistiger Erschöpfung. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung entwickeln Sie sich ein neues Körpergefühl.

Eine neue Sichtweise hilft neue Perspektiven zu finden und mit Freude den neuen Lebensabschnitt zu genießen.

Denken Sie immer daran: Alles, was Sie mit ganzem Herzen tun und was Sie mit Freude erfüllt, gibt Ihnen Kraft.

### Lassen Sie sich's schmecken – ein neuer Umgang mit der Ernährung

Mit dem Eintritt in die Wechseljahre stellt sich Ihr Stoffwechsel um. Der Energiebedarf sinkt und Ihr Körper verbraucht weniger Energie, was dann häufig zu einem unbegreiflichen Gewichtsschub führt. Gewichtsprobleme, mit all ihren Folgen für Ihr Wohlbefinden, sind neben Schwitzen und Hitzewallungen die am meisten beklagten Probleme. Deshalb ist es jetzt für Sie besonders wichtig, mehr auf die Menge und Qualität Ihrer Nahrung zu achten. Dadurch beugen Sie Krankheiten vor und es fällt Ihnen leichter Ihr Gewicht zu halten.

*Der genussvolle Weg zur Gesundheit*

*Marianne Bert-Meller*

*Ganzheitliche Ernährung und Entspannung*

*05401/32639*

*info@ernaehrungsberatung-os.de*

### Mit Spenden Holzhauser Leben gestalten.

Wenn jeder einen kleinen Beitrag leistet,  
können große Dinge entstehen!

Spendenkonto: 164 840 4000, Bankleitzahl: 265 501 05  
(Sparkasse Osnabrück),

Kontoinhaber: Förderverein "Holzhauser leben!" e.V.

*Spendenquittungen werden auf Wunsch ausgestellt.*

*Danke für Deine Unterstützung!*