März/April 2017 / 2,50 Euro
Österr. € 3,20 / Schweiz sfr 5,70 / Ital. € 4,00 / NL € 3,50 / Span. € 4,00 / Frankr. € 4,10

Good Health

DAS GESUND-BLEIBE-MAGAZIN NR. 1

EXPERTEN-SPRECHSTUNDE

Wie kann ich meine Tiefenmuskeln stärken?

Einfache Übungen, um **Rückenschmerzen** zu heilen

Einfach abnehmen

30 **Lebensmittel** im **Kalorien-Direktvergleich**

Selbst-Diagnose bei Bauchschmerzen

20 Symptome und was wirklich dahintersteckt

Die unglaubliche Kraft meiner Wünsche

Wie wir entdecken, **was wir wirklich vom Leben wollen**

21 neue Wahrheiten über Antibiotika

Lösen sie **Herzinfarkte** aus?
Müssen **Frauen** sie anders einnehmen?
Wie oft darf man sie **einnehmen**?

Endlich entspannt!

Wie jeder seinen **Stress** ganz einfach **selbst heilen kann**

4 198727 902809 03

Meine Tage sind gezählt

Irgendwann wird sie vorbei sein, unsere Menstruation. Dieser Tatsache blicken wir gelassen ins Auge. Oder doch nicht? Unsere Redakteurin Alexandra Suhling, 44, fängt lieber jetzt schon mal an, Abschied zu nehmen

Mir ist neulich ein altes Foto in die Hände gefallen. Birte und ich müssen 13 Jahre alt gewesen sein. Lange her, doch ich erinnere mich genau an diesen Moment. Wie wir dastanden und flüsterten – nach außen cool, doch innerlich aufgewühlt. Weil wir nämlich beide kurz zuvor unsere Tage bekommen hatten, zum allerersten Mal. Stolz waren wir, nun keine kleinen Mädchen mehr zu sein, sondern richtige Frauen. Mehr als 30 Jahre später wird die Menstruation wieder (m)ein Thema. Nur spekuliere ich heute nicht mehr darüber, wie sich Tampons wohl anfühlen werden oder ob meine Mutter mir eine Entschuldigung für den Schwimmunterricht schreibt. Heute reden wir unverhohlen über starke und schwache Blutungen, Blähbäuche, Wasserbeine, Erschöpfung und all die üblichen Verdächtigen, die die sogenannte prämenopausale Phase mit sich bringen kann. Welche Frage mich insgeheim jedoch immer wieder beschäftigt: Werde ich körperlich wohlbehalten und seelisch ausgeglichen aus den zu erwartenden Hormon-Scharmützeln hervortreten? Denn obwohl ich es selbst nicht ganz wahrhaben will und mein Körper das Geheimnis seiner allerletzten Blutung noch für sich behält, liegt es doch auf der Hand: Mit 44 Jahren sind meine Tage gezählt. Nicht die als „richtige" Frau natürlich. Schließlich wird mit dem Ende der Monatsblutungen ja nicht gleich mein ganzes Leben vorbei sein. Wäre doch Blödsinn, so zu denken – oder?

Probleme sind nicht die Regel

Mein Hang zum Pathos soll typisch sein für diese Zeit, höre ich. Möglich, dass mich der Auszug meines Ältesten darin bestärkt. Oder mein Spiegelbild, das mir seit einiger Zeit zwar vertraut und doch irgendwie verändert vorkommt. Nicht glatter – wie auch? Aber reifer, klarer; wie vollkommen einverstanden mit der Tatsache, den Lauf der Dinge nun einmal nicht ändern zu können. Denn genau davor schrecke ich momentan noch zurück. Oder anders gesagt: Ich habe wirklich großen Respekt vor jenem Moment, der mir radikal zu verstehen geben wird: Jetzt ist Schluss! Meine Freundin Ulrike verbrämt da nichts mit Rührseligkeit, erst recht nichts mit Magie. Denn obwohl sie jetzt öfter über ihre Gelenke klagt, ist sie froh, „endlich durch" zu sein. Und feiert das Ende ihrer Mens als körperliche und seelische Befreiung, während ich meine regelmäßig als „Reinigung" zelebriere. Verständlich, bei ihren Schmerzen jedes Mal. Glück

Ob unsere Tage vor der Menopause schwächer, stärker, kürzer oder länger werden, liegt in unseren Genen

Meine Seele sagt: „Adieu, Mens"

Vom Zerrspiegel zur Selbstakzeptanz

„Ganz ehrlich: Sind unsere einzigen Attraktivitätsmerkmale ‚jung und schön', stehen wir schon ab Mitte 30 auf der Verliererseite", so die Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin Brigitte Gudra: „Das ist aber nicht die Wahrheit." Sicher: Östrogen kann viel, macht die Haut glatt, Knochen fest und Gelenke robust. „Je eher wir uns von (un)freiwilligen Gefallzwängen lösen, desto klarer erkennen wir unsere wahren Qualitäten, unabhängig von der Bewertung anderer."

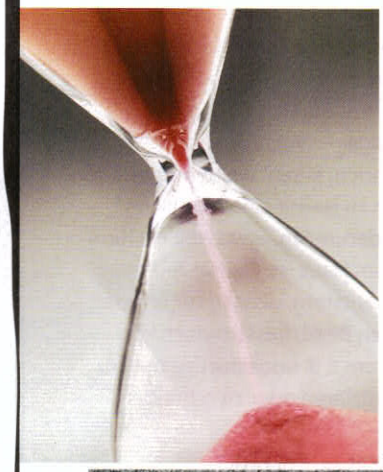
Das „Kinderzimmer" wird renoviert

Jahrzehntelang diente unsere Gebärmutter als Brutstätte. Jetzt planen unsere Hormone langsam ihren Umbau. Und vielleicht steht nun sogar – synchron mit einem lachenden, einem weinenden Auge – auch zu Hause eine räumliche Veränderung an, etwa weil ein Kind aus dem Haus ist. Gudra: „Ein neuer Raum entsteht, den wir für unsere eigenen Bedürfnisse nutzen können – um z. B. ungestört zu malen, zu musizieren oder zu schreiben."

Die Sache mit der Lust – und Laune

Je stärker wir unter Druck stehen, desto mehr Cortisol wird produziert. Weil es für unseren Organismus nun mal überlebenswichtig ist, Stress schnellstmöglich zu bewältigen. Heißt: Lust auf Sex – Fehlanzeige! Gudra: „Dauergestresste Frauen haben wenig Lust auf Sex. Nicht, weil sie nicht wollen. Sie ‚können' nicht." Deshalb: Stressquellen ausfindig machen, beseitigen – und Sinnlichkeit ausleben!

Die Menopause ist ein Weckruf: Wir sind immer noch stark! Wir haben immer noch genug Energie, um uns darauf zu besinnen, was wir wirklich wollen



gehabt, denke ich. Denn abgesehen davon, dass ich kurz vor den Tagen lieber vor mir selbst in Deckung gehen möchte und um einiges mehr wiege, fühle ich mich meist wohl damit; finde es sogar faszinierend, was im Körper geschieht. Wie meine Hirnanhangsdrüse fleißig Hormone zu den Eierstöcken schickt – obwohl diese schon im Begriff sind, ihre Arbeit einzustellen. Unschwer zu erkennen an meinem „treuen" Mens-Bäuchlein ab der zweiten Zyklushälfte. Bei Freundin Bea bleibt die Regel mit 47 inzwischen öfter aus. Schade, sie hatte sich so sehr noch ein Kind gewünscht …

„Ein guter Zeitpunkt, um mit sich ins Reine zu kommen."

Ich kann was für mich tun

Vor allem: gelassen bleiben. Nur habe ich ausgerechnet heute etwas gelesen, von dem ich noch nicht weiß, ob ich darüber lachen oder mit den Zähnen knirschen soll. Denn irgendwo auf dieser Welt werden Frauen ab ihrer Menopause zwar besonders verehrt – doch gleichzeitig wird ihnen verboten (!), weiterhin sexuelle Kontakte zu pflegen. Weil „ihr Unterleib dafür nicht mehr stark genug ist". Verrückt, finde ich. Doch statt so zu tun, als wären meine eigene Kultur und ich selbst frei von irrigen Konditionierungen und Unwissenheit, hake ich lieber bei zwei Experten nach. Damit ich in aller Ruhe Abschied von meiner Mens nehmen kann, den Blick dabei liebevoll auf eine Zeit gerichtet, in der eine aufregende Lebensphase langsam ein Ende nimmt – und eine neue ihren Anfang …

***UNSERE EXPERTEN:** Gynäkologe Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin, kleine-gunk.de Dipl.-Psychologin und Heilpraktikerin Brigitte Gudra, naturheilpraxis-gudra.de*

Mein Körper sagt: „Adieu Mens"

Starke Blutungen

Östrogen hält uns nicht nur „aktiv, attraktiv, fruchtbar und gesund", sondern baut im Übermaß (zu) viel Gebärmutterschleimhaut auf. Das kann zu starken Blutungen führen. In dem Fall: Öfter die Eisenwerte checken lassen! Und weil Östrogen das Zellwachstum fördert und somit die Bildung von Tumoren auf sein Konto gehen kann: Die Einnahme von Östrogenmitteln unbedingt mit dem Facharzt klären! Für die Balance empfiehlt der Gynäkologe Prof. Bernd Kleine-Gunk pflanzliche Präparate wie den Mönchspfeffer. Der wirkt ähnlich ausgleichend wie das körpereigene „Ruhestifter-Hormon" Progesteron.

Den Müßiggang leben

Mediziner und Psychologen raten uns, mit den eigenen Ressourcen bewusster zu haushalten, sich nicht dauernd zu übernehmen. Doch Energie sparen in einer Gesellschaft, in der Leistungswilligkeit Programm ist – wie soll das gehen? Gudra: „Für die Stressresistenz ‚Power-Poses' einnehmen: sich z. B. zwischendurch breitbeinig hinstellen und die Arme in Siegerlaune hochreißen. Oder die Füße auf den Schreibtisch legen, zurücklehnen, die Hände hinterm Kopf verschränken, die Ellenbogen abspreizen."

Fürsorge und Vorsorge

Am besten belasten wir unseren Körper nur wenig mit Fast Food, Nikotin und Alkohol. Neigen wir zu Verdauungsproblemen, können Anis-Fenchel-Kümmel-Tee mit etwas Süßholz und eine ausgewogene Ernährung helfen. Bleibt die Regel manchmal aus, unterstützen wir den Organismus einmal im Monat mit Basenbädern beim Entgiften. Und bei Gelenkschmerzen? Gudra: „Salben mit dem Wirkstoff von Beinwell können helfen." Außerdem beugen wir mit regelmäßigem Ausdauertraining und Kraftsport Osteoroporose vor.

Den Mund aufmachen

Schwitzen, jammern, Extrapfunde – das muss nicht sein! „Ein No-Go sind Hungerkuren", sagt Prof. Kleine-Gunk. „Die würden den empfindlichen Hormon-Regelkreis umhauen, dem Körper schaden und das Immunsystem schwächen." Sein Rat: „Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Gemeinsam finden Sie eine Lösung."

TEXT **ALEXANDRA SUHLING** FOTOS **GETTY IMAGES, PLAINPICTURE (4), PICTUREPRESS**

ANZEIGE

Wenn Stress auf den Darm drückt

Ständige Hektik und wenig Zeit für die eigenen Bedürfnisse – das macht auch unserer Verdauung zu schaffen

Seelische Belastungen können die Verdauung blockieren, denn zwischen Stress und Stuhlgang gibt es einen direkten Zusammenhang. Der gesamte Verdauungstrakt ist eng mit dem Nervensystem verbunden. Nicht umsonst heißt es auch bei Problemen oder Hiobsbotschaften „Das muss ich erst einmal verdauen". Doch was kann man tun? Bei stressbedingten Verdauungsstörungen ist eine Ernährungsumstellung auf Obst, Gemüse und Salat oft nicht erfolgreich. Nur wenn die Seele entspannt, kann es auch der Darm tun. Daher sollte man für Ruheinseln im Alltag sorgen und auch für den Gang zur Toilette genügend Zeit einplanen. Vielen Menschen tut es gut, Entspannungstechniken zu erlernen. Wenn es mit der Verdauung dennoch nicht so recht klappen will, kann man natürlich auch nachhelfen. Sanfte Hilfen aus der Natur unterstützen den Darm, wie zum Beispiel Midro Tee aus Sennesblättern. Er wirkt zuverlässig, belastet nicht und ist gut verträglich.

Die Sennespflanze – die zeitgemäße Abführhilfe aus der Natur

MIDRO TEE

Auf die Natur-Apotheke ist seit Jahrtausenden Verlass. Auch wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von Heilkräutern. Das gilt in besonderem Maß für Midro Tee aus Senna. Sein 3-fach-Wirkprinzip beruht dabei auf folgender Kombination: den Darm aktivieren, den Stuhl aufweichen und abführen. Die Inhaltsstoffe des Tees werden erst im Dickdarm in Substanzen umgewandelt, die ihn natürlich anregen und vermehrt Flüssigkeit hineinschleusen.

Infos zur Einnahme:
www.midro.de

Midro Tee. Wirkstoff: Sennesblätter. Midro Abführ-Tabletten. Wirkstoff: Sennesfrüchte. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Midro Lörrach GmbH, Lörrach. **www.midro.de**