

Janine Marx

Prime Time

Fit durch die Wechseljahre



Ernährung & Rezepte
Fitness & Entspannung
Selbstfürsorge & Reflexion



PRIME TIME

Fit durch die Wechseljahre

Dein Ja zu Dir selbst

Vorwort

Herzlich willkommen zu Deinem persönlichen Begleiter durch eine der spannendsten Phasen Deines Lebens.

Vielleicht hältst Du dieses Buch in den Händen, weil Du spürst, dass sich in Deinem Körper und in Deinem Inneren etwas verändert. Vielleicht suchst Du nach Antworten auf Fragen, die Du Dir früher nie gestellt hast, oder Du möchtest einfach wissen, wie Du Deine Vitalität und Deine Freude auch mit 40 und darüber hinaus behalten kannst.

In meinen Kursen begegne ich täglich Frauen wie Dir: Frauen, die mitten im Leben stehen, die viel leisten und nun merken, dass die alten Strategien nicht mehr ganz passen. Die Perimenopause und die Menopause sind kein Stillstand – sie sind eine Einladung Deines Körpers, genauer hinzuschauen. Es ist die Zeit, in der Du Deine Bedürfnisse wieder an die erste Stelle setzen darfst.

Dieses Buch ist Dein Werkzeugkasten.
Ich möchte Dich dabei unterstützen

- Deinen Stoffwechsel und Deinen Grundumsatz besser zu verstehen
- mit gezieltem Training Deine Knochen und Muskeln zu schützen
- Deinen Beckenboden als Deine kraftvolle Mitte zu stärken
- mit Nährstoffen und Pflanzenkraft Dein Wohlbefinden sanft zu regulieren
- und vor allem: Deinen Wandel mit Achtsamkeit und Stolz anzunehmen.

Ich begleite Dich Schritt für Schritt – von der ersten Hitzewallung bis hin zu Deiner neuen mentalen Freiheit.

Betrachte die kommenden Seiten als eine Investition in Dich selbst. Du bist es wert, kraftvoll, gesund und gelassen durch diese Zeit zu gehen.

Ich freue mich, dass ich Dich auf diesem Weg ein Stück begleiten darf.

Alles Liebe,
Deine Janine

Inhaltsverzeichnis

PRIME TIME.....	2
Fit durch die Wechseljahre.....	2
TEIL 1: DER AUFBRUCH - VERSTEHEN & ANNEHMEN	7
Deine Reise durch die Perimenopause.....	7
50 Jahre – Die Schwelle zur neuen Freiheit	7
Die psychische Neuausrichtung – Die "Zweite Pubertät“	9
"Brain Fog" und die mentale Klarheit	9
TEIL 2: DEIN INNERES KRAFTWERK - ERNÄHRUNG & VITALSTOFFE.....	10
Ernährung und Dein Wohlbefinden in der Menopause	10
Dein Stoffwechsel im Wandel – Warum sich der Grundumsatz verändert	11
Deine Leber – Dein wichtigstes Entgiftungsorgan	12
Die heimliche Regisseurin Deiner Hormone	12
Rezepte - Die Leber-Kur	13
Rezepte - Die Hormonbalance.....	14
Rezepte - für Stoffwechsel und Darm.....	16
Rezepte - Nährstoffvielfalt	18
Sonnenkraft von innen – Das „Hormon“ Vitamin D	20
Zellschutz & Entzündungshemmer – Omega-3 und Liposomales Vitamin C	21
Der Säure-Basen-Haushalt & Die Kraft der Aloe Vera	22
Kraft aus der Natur – Kräuter und Vitalpilze.....	22
TEIL 3: KÖRPERLICHE STÄRKE - TRAINING & PRÄVENTION	24
Dein Training – Qualität vor Quantität	24
Sarkopenie – Wenn sich Deine Muskeln verabschieden	25
Dein Praxis-Programm – Kraft, Schutz und Balance.....	26
Tabuthema Inkontinenz – Deine Freiheit zurückgewinnen.....	29
Beckenboden & Kraftaufbau.....	29
Kraft- und Beweglichkeit	33
Flexibilität und Entspannung.....	35
Yoga – Dein Anker im hormonellen Sturm	38
Haut, Haare und Dein neues Körpergefühl	39
Glanzvolles Haar – Hilfe bei Haarausfall und Ausdünnung.....	40
Prävention statt Reaktion – Alterskrankheiten verstehen	41
Herz-Kreislauf-System und Gefäßschutz.....	43
TEIL 4: MENTALE FREIHEIT & DAS MITEINANDER.....	44

Die "Sandwich-Position" – Zwischen Fürsorge und Freiheit	44
Schlafqualität und Deine innere Ruhe.....	44
Wir sind nicht allein – Partnerschaft, Libido und das Umfeld	46
Libido und Intimität im Wandel	47
Mentale Balance – Affirmationen und Deine Fantasiereise.....	48
Fantasiereise: Der Innere Garten der Ruhe.....	49
Atemübungen	50
Ein Geheimtipp: Die Kraft von Breathwork-Kursen	52
TEIL 5: WISSEN, WEISHEIT & WEIBLICHKEIT	53
Mythen und Fakten zur Hormonersatztherapie (HRT)	53
Die Kraft der ätherischen Öle (Aromatherapie)	53
Die energetische Sicht – Die Zeit der „Weisen Frau“	54
Rhythmus und Mondphasen.....	54
Ein alternativer Blick – Das Ritual des Loslassens	54
Deine Zeit ist jetzt	56

TEIL 1: DER AUFBRUCH - VERSTEHEN & ANNEHMEN

Deine Reise durch die Perimenopause

Die Perimenopause ist kein plötzliches Ereignis, sondern ein fließender Übergang.

Es ist die Zeit, in der Dein Körper beginnt, die Hormonproduktion langsam umzustellen. Diese Phase kann bereits Jahre vor der eigentlichen Menopause einsetzen und ist so individuell wie Du selbst.

Signale Deines Körpers verstehen

Dein Körper spricht in dieser Zeit eine neue Sprache.

Achte besonders auf folgende Anzeichen:

- **Veränderter Zyklus:** Deine Periode kann unregelmäßiger, stärker oder schwächer werden.
- **Hormonelle Wellen:** Vielleicht bemerkst Du Stimmungsschwankungen, die Dich überraschen, oder Dein Schlaf ist nicht mehr so erholsam wie früher.
- **Körperliches Empfinden:** Spannungsgefühle, nächtliches Schwitzen oder eine veränderte Belastbarkeit sind typische Begleiter.

50 Jahre – Die Schwelle zur neuen Freiheit

Mit 50 Jahren stehen viele Frauen statistisch gesehen mitten in der Menopause oder haben den Höhepunkt der hormonellen Umstellung gerade hinter sich. Doch was passiert in dieser Zeit eigentlich genau auf körperlicher, mentaler und sozialer Ebene?

1. Biologische Neuausrichtung

Körperlich ist der 50. Geburtstag oft der Wendepunkt, an dem die Eierstocktätigkeit zur Ruhe kommt.

- **Hormonelle Stille:** Die Produktion von Östrogen und Progesteron sinkt auf ein Minimum. Das bedeutet das Ende der fruchtbaren Jahre, was viele Frauen einerseits als Abschied, andererseits als große Befreiung (keine Sorge mehr um Verhütung oder Menstruationsbeschwerden) erleben.
- **Körperliche Reife:** Die Haut wird dünner, das Gewebe weicher und der Stoffwechsel verlangsamer (siehe Kapitel 12). Doch es ist auch die Zeit, in der Du lernst, Deinen Körper nicht mehr nur nach seinem Aussehen, sondern nach seiner Funktion und Belastbarkeit zu schätzen.

2. Die „Zweite Pubertät“ des Geistes

Mental passiert um die 50 etwas Erstaunliches: Der „Care-Modus“, also das ständige Bedürfnis, es allen recht zu machen, nimmt oft ab.

- **Klarheit und Fokus:** Viele Frauen berichten, dass sie mit 50 eine neue Direktheit entwickeln. Man weiß nun, was man will – und vor allem, was man *nicht* mehr will.
- **Emotionale Bilanz:** Es ist eine Zeit der Inventur. Was habe ich erreicht? Welche Träume liegen noch brach? Diese Phase bietet die Chance, sich selbst noch einmal ganz neu zu erfinden.

3. Soziale Veränderung: Der Aufbruch

In dieser Lebensmitte verändern sich oft auch die äußeren Strukturen:

- **Empty Nest:** Wenn Kinder das Haus verlassen, entsteht Raum – wörtlich und im übertragenen Sinne. Dieser Raum will mit neuen Hobbys, Reisen oder beruflichen Projekten gefüllt werden.
- **Berufliche Souveränität:** Mit 50 verfügst Du über eine enorme Lebenserfahrung und Expertise. Viele Frauen starten jetzt beruflich noch einmal richtig durch oder trauen sich endlich in die Selbstständigkeit.

4. Die neue Gesundheitspriorität

Mit 50 wird Gesundheit von einer Selbstverständlichkeit zu einer bewussten Entscheidung.

- **Prävention:** Themen wie Knochendichte, Herzgesundheit und Muskelerhalt (Sarkopenie-Prävention) werden jetzt zu Deinen wichtigsten Projekten, damit Du die kommenden Jahrzehnte vital und unabhängig bleibst.
- **Selbstfürsorge:** Du lernst, dass Pausen keine Zeitverschwendung sind, sondern die Basis für Deine Kraft.

Dein Fazit mit 50

Frauen, die 50 werden, hören nicht auf, „jung“ zu sein – sie fangen an, **echt** zu sein. Es ist das Alter, in dem die äußere Erwartungshaltung gegenüber der inneren Überzeugung verblasst. Du bist nun an einem Punkt, an dem Du die Erlaubnis hast, ganz Du selbst zu sein.

Genieße diesen Wandel. Er ist Deine Einladung, das Leben nach Deinen eigenen Regeln zu gestalten.

Rezepte - Die Leber-Kur

1. „Bitter-Sweet“ Salat

Dieser Salat ist eine Wohltat für Deine Leber und hilft gegen Blähbauch und Schweregefühl.

- **Zutaten:** 1 Handvoll Chicorée oder Radicchio, 1/2 Grapefruit (filetiert), 1 EL Walnüsse, Dressing aus Olivenöl und etwas Apfelessig.
- **Zubereitung:** Den bitteren Salat klein schneiden, mit den Grapefruitstücken und Nüssen mischen.
- **Warum es Dir guttut:** Chicorée liefert Inulin für den Darm und Bitterstoffe für die Leber. Die Grapefruit kurbelt zusätzlich die Fettverbrennung an.



2. „Leber-Gold“ - Kurkuma-Ingwer-Shot

Ein kleiner Energie-Booster, der Entzündungen hemmt und die Entgiftung stimuliert.



- **Zutaten:** 1 Stück frischer Kurkuma (oder 1/2 TL Pulver), 1 Stück Ingwer, Saft einer Zitrone, eine Prise schwarzer Pfeffer, 100ml Wasser.
- **Zubereitung:** Alles im Mixer pürieren oder durch eine Saftpresse geben. Der Pfeffer ist wichtig, um das Kurkumin aufzunehmen.
- **Warum es Dir guttut:** Kurkuma schützt die Leberzellen und hilft bei der Regeneration.

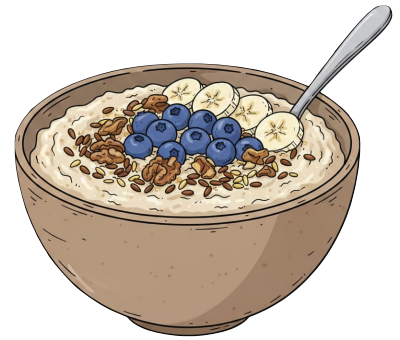
Rezepte - Die Hormonbalance

Die folgenden Rezepte sind so konzipiert, dass sie Deinen Blutzuckerspiegel stabil halten und Dich lange sättigen.

3. Dein Power-Frühstück: Protein-Oatmeal mit Leinsamen

Dieses Frühstück liefert Dir wichtige Ballaststoffe und Phytoöstrogene für den Start in den Tag.

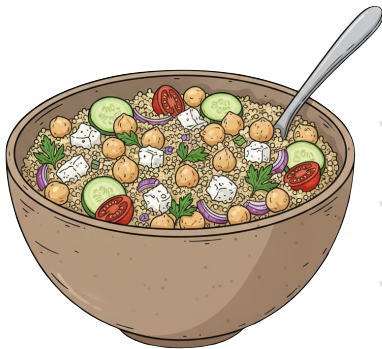
- **Zutaten:** 40g Haferflocken, 200ml ungesüßter Mandeldrink, 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 EL Proteinpulver (optional), eine Handvoll Beeren.
- **Zubereitung:** Haferflocken mit dem Mandeldrink kurz aufkochen und quellen lassen. Die Leinsamen und das Proteinpulver unterrühren. Mit den Beeren toppen.
- **Warum es Dir guttut:** Die Leinsamen unterstützen Deinen Östrogenspiegel sanft, und die Proteine schützen Deine Muskeln.



4. Der leichte Lunch: Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Feta

Ein perfektes Rezept, das Dich nicht in ein „Mittagstief“ fallen lässt.

- **Zutaten:** 60g Quinoa (gekocht), 100g Kichererbsen (aus dem Glas/Dose), Gurke, Tomaten, 30g Feta, Olivenöl, Zitronensaft.
- **Zubereitung:** Alle Zutaten klein schneiden und vermengen. Mit Olivenöl und Zitrone abschmecken.
- **Warum es Dir guttut:** Kichererbsen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, die Deine Verdauung in Schwung halten.



Achte auf die Signale

Da Dein Körper in dieser Umbruchphase ist, ist Deine Achtsamkeit besonders wichtig. Wie auch in meinen Kursunterlagen betont, gilt:

- **Hör auf Dein Herz:** Bei Herzrasen, Schwindel oder plötzlichem Unwohlsein ist es wichtig, die Intensität sofort zu reduzieren oder das Training abubrechen.
- **Regeneration:** Plane bewusste Pausentage ein. Dein Körper baut Muskeln nicht während des Trainings auf, sondern in der Ruhephase danach.

Sarkopenie – Wenn sich Deine Muskeln verabschieden

Vielleicht hast Du den Begriff „Sarkopenie“ noch nie gehört, aber seine Auswirkungen spürst Du eventuell schon: Es bezeichnet den natürlichen, altersbedingten Abbau der Muskulatur. In der Menopause beschleunigt sich dieser Prozess leider erheblich.

Warum schwinden die Muskeln jetzt schneller?

Dein Körper befindet sich in einem permanenten Umbauprozess. Bisher hat Dein Östrogenspiegel Deine Muskeln wie ein Schutzschild bewahrt. Fällt dieser Spiegel, verändert sich die Balance:

- **Hormoneller Schutzverlust:** Östrogen wirkt anabol, also muskelaufbauend und regenerationsfördernd. Ohne diesen „Rückenwind“ baut Dein Körper Muskelgewebe schneller ab, wenn es nicht aktiv genutzt wird.
- **Die Fett-Falle:** Wo Muskelgewebe verschwindet, füllt Dein Körper den Platz oft mit Fettgewebe auf. Da Fettgewebe deutlich weniger Energie verbrennt, sinkt Dein Grundumsatz weiter.
- **Qualitätsverlust der Fasern:** Es verringert sich nicht nur die Menge der Muskeln, sondern auch die Qualität. Besonders die schnellkräftigen Muskelfasern, die Du für schnelle Reaktionen und Stabilität brauchst, nehmen ab.

Die gute Nachricht: Deine Muskeln sind lernfähig

Muskelabbau ist kein Schicksal, dem Du machtlos ausgeliefert bist. Deine Muskulatur bleibt bis ins hohe Alter trainierbar.

- **Reize setzen:** Dein Körper behält nur das, was er braucht. Wenn Du Deine Muskeln durch gezieltes Krafttraining forderst, signalisierst Du Deinem System: „Diese Kraftwerke werden noch benötigt!“
- **Aminosäuren als Bausteine:** Damit Dein Körper Muskeln erhalten oder aufbauen kann, braucht er Proteine. Achte darauf, über den Tag verteilt hochwertige Eiweißquellen zu Dir zu nehmen, besonders nach Deinem Training.

- **Alltagsbewegung zählt:** Jeder Schritt, jedes Treppensteigen und jedes Tragen von Einkäufen ist ein kleiner Impuls gegen den Abbau.

Kraft ist Deine neue Freiheit

Muskeln sind weit mehr als nur Optik. Sie sind Dein aktiver Stoffwechsel, Dein Schutz für die Gelenke und Deine Versicherung für eine aufrechte Körperhaltung. Je mehr Du heute in Deine Muskulatur investierst, desto unabhängiger und kraftvoller wirst Du Dich in Deinen nächsten Lebensjahren fühlen.

Dein Praxis-Programm - Kraft, Schutz und Balance

Um Deinen Körper ganzheitlich zu unterstützen, ist eine Kombination aus verschiedenen Trainingsreizen ideal. Hier sind konkrete Übungen, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst.

1. Muskelaufbau: Die Kniebeuge (Squat) - Deine Basis

Die Kniebeuge ist die effektivste Übung, um die großen Muskelgruppen (Beine und Gesäß) zu stärken und Deinen Grundumsatz zu fördern.

- **So geht's:** Stelle Deine Füße etwas weiter als hüftbreit auf. Senke Dein Gesäß ab, als würdest Du Dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzen. Halte Deinen Rücken gerade und Dein Gewicht auf den Fersen.
- **Dein Fokus:** Achte darauf, dass Deine Knie stabil bleiben und nicht nach innen knicken. Atme beim Hochkommen kraftvoll aus.



Tipp: Probiere mal diese kleine Wahrnehmungsübung:

Stelle Dich hin und lasse alles hängen, den Bauch, die Schultern, den Kopf. Spüre in Dich hinein. Nun atme mal tief ein und richte Dich auf, fühle Dich am Scheitel nach oben gezogen, stelle Dir vor, dass Dein Hinterkopf an einer unsichtbaren Wand angelehnt ist. Nun atme wieder ein, ziehe die Schultern hoch und beim Ausatmen lässt Du die Schultern nach hinten runter. Lasse die Arme locker. Sobald Du ausatmest, sprichst Du ein lautes scharfes „sss“. Spüre, wie sich Dein Beckenboden anspannt. Halte diese Spannung. Bei der nächsten Ausatmung sprichst Du ein lautes scharfes „pff“. Spüre, wie sich Deine Bauchdecke anspannt. Nun halte auch diese Spannung, schließe Deine Augen und spüre in deinen Körper. Spürst Du den Unterschied zu Deiner hängenden Haltung? DAS ist eine aufrechte stabile Haltung!

Merke dir: scharfes „sss“ = Beckenbodenspannung; scharfes „pff“ = Bauchspannung!

(Du kannst diese Atemtechnik mehrmals ausprobieren, damit Du ein Gefühl dafür bekommst.)

Kleine Übungen dazu:

1. Beckenbodenspannung: Diese Übung solltest du mit geschlossenen Augen durchführen. Hier geht es nicht um Richtig oder Falsch, sondern nur um Dein Gefühl.

Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf ein Sitzkissen. Lege eine Hand auf Deine Brust und eine Hand auf Deinen Unterbauch (unter den Bauchnabel). Nun atme ganz tief durch die Nase ein, sodass sich Dein Unterbauch wölbt. Atme tiefer ein, sodass auch Deine Lungen sich weiten. Nun atme mit einem scharfen „sss“ aus. Dein Unterbauch zieht sich nach innen, Dein Beckenboden fängt an sich anzuspannen. Stell Dir dabei vor, wie Du den Reißverschluss Deiner Jeans zu machst. Halte die Spannung im Beckenboden, während Du wieder in den Brustkorb einatmest. Deine Lungen weiten sich wieder. Dann atme wieder mit einem scharfen „sss“ aus und ziehe den Reißverschluss gedanklich noch weiter hoch. Dein Beckenboden bekommt immer mehr Spannung. Nun halte die Spannung noch einmal und atme ein letztes Mal in den Brustkorb ein. Atme wieder einmal mit einem scharfen „sss“ aus und ziehe den Reißverschluss ganz zu. Spüre die Spannung in deinem Beckenboden.

2. Bauchspannung: Stelle dich in den Vierfüßlerstand. Deine Hände sind unter Deinen Schultern, Deine Knie unter Deinen Hüftknochen. Nun lege eine Hand auf deinen Bauchnabel und lasse Deinen Bauch hängen. Mit Deiner Ausatmung sprichst du laut und scharf ein „pff“. Hebe Deine Bauchdecke so weit wie möglich aus Deiner Hand. Spüre, wie sich Deine Bauchdecke anspannt. Bei der Einatmung lege die Bauchdecke wieder in Deine Hand. Wiederhole dies noch ein paar Mal.

Glanzvolles Haar - Hilfe bei Haarausfall und Ausdünnung



Vielleicht bemerkst Du beim Bürsten oder nach dem Haarewaschen, dass mehr Haare als früher im Sieb landen oder dass Dein Zopf dünner wird.

In der Menopause ist dies meist auf den sinkenden Östrogenspiegel zurückzuführen, wodurch der Einfluss der körpereigenen männlichen Hormone (Androgene) auf die Haarwurzeln relativ zunimmt.

Nährstoffe: Dein innerer Dünger

Damit Dein Haar kräftig nachwachsen kann, braucht die Haarwurzel spezifische Bausteine:

- **MSM (Methylsulfonylmethan):** MSM ist organischer Schwefel. Schwefel ist ein Hauptbestandteil von Keratin, dem Protein, aus dem Deine Haare und Nägel bestehen. Eine gute Versorgung mit MSM kann die Haarstruktur festigen und das Wachstum fördern.
- **Biotin & Zink:** Diese Klassiker sind essenziell für die Zellteilung an der Haarwurzel. Ein Mangel macht das Haar brüchig und glanzlos.
- **Silizium (Kieselsäure):** Es stärkt das Bindegewebe und die Haarstruktur von innen heraus. Du findest es reichlich in Ackerschachtelhalm.
- **Eisen:** Da der Eisenstoffwechsel in der Umstellungsphase schwanken kann, solltest Du Deinen Spiegel prüfen lassen - Eisenmangel ist eine der häufigsten Ursachen für Haarausfall.

Pflanzenkraft für Deine Kopfhaut

Nicht nur von innen, auch von außen kannst Du Dein Haar unterstützen:

- **Brennnessel-Tinktur:** Brennnesseln sind reich an Mineralstoffen. Eine Kopfhautmassage mit Brennnessel-Haarwasser fördert die Durchblutung und stärkt die Wurzeln.
- **Bockshornklee:** Die Samen enthalten Phytohormone und Flavonoide, die das Haarwachstum stimulieren können. Du kannst Bockshornklee als Tee trinken oder Kapseln einnehmen.
- **Rosmarinöl:** Ein paar Tropfen ätherisches Rosmarinöl (gemischt mit einem Trägeröl wie Mandelöl) wirken aktivierend auf die Haarfollikel.