



*Mein Praxisgeheimnis gelüftet:*  
**Der Wechseljahre  
Kompass**





LASS UNS ÜBER DIESEN  
BESONDEREN LEBENSABSCHNITT  
SPRECHEN

# MENOPAUSE -ENTHÜLLT-

FÜR FRAUEN AB 39

---

VON ARTHUR BROLL

*Gesundheitsexperte für Wechseljahre*

---

[WWW.PREVENT-AND-PERFORM.DE](http://WWW.PREVENT-AND-PERFORM.DE)



# INHALT

---

Über den Autor	03
Vorwort	04
Kapitel I	06
Mit Plan statt Chaos durch die Wechseljahre. Wie du Schritt für Schritt verstehst, was mit dir los ist.	
Kapitel II	24
Warum du dich so fühlst und was das mit deinem Inneren zu tun hat.	
Kapitel III	30
Dein Körper spricht, das Labor hilft beim Übersetzen.	
Kapitel IV	35
Deine drei größten Hebel für die nächsten vier Wochen.	
Kapitel V	40
Wenn du merkst, dass du das alles alleine nicht mehr kannst oder willst.	
Zusammenfassung	46

# ÜBER DEN AUTOR

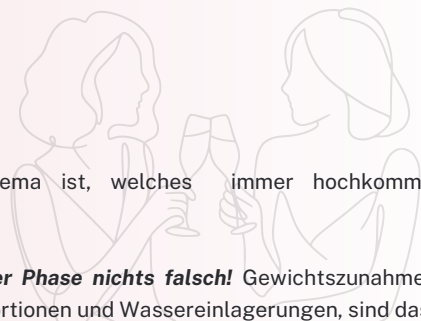
Hallo liebe Leserin,  
ich bin Arthur und begleite Frauen in einer Lebensphase, in der scheinbar alles gleichzeitig ins Wanken gerät. In meinen Beratungen saßen immer mehr Frauen vor mir, die von Erschöpfung, Schlafproblemen, Gewichtszunahme, innerer Unruhe und einem Gefühl der Fremdheit im eigenen Körper erzählt haben. Zuerst habe ich diese Themen einzeln betrachtet, bis mir klar wurde, dass viele von ihnen mitten in den Wechseljahren sind, ohne es direkt damit zu assoziieren.



Besonders deutlich wurde mir das bei meiner Mama. Ich habe gesehen, wie sehr sie gekämpft hat, ohne zu verstehen, warum plötzlich nichts mehr so funktioniert wie früher. Erst schleichend, dann immer krasser. Diese Erfahrung hat mich tief berührt und war der Moment, in dem ich entschieden habe, mich diesem Thema wirklich zu widmen. Ich wollte nicht nur zusehen, sondern verstehen und helfen. Seitdem verbinde ich mein sportwissenschaftliches Studium mit vielen Jahren Praxis. Ich arbeite mit den Grundlagen von Gesundheit und Wohlbefinden: Schlaf, Bewegung, Ernährung, Regeneration, Stressverarbeitung. Dazu kommen gezielt ausgewählte Blutwerte, für die ich mich weitergebildet habe. In Gesprächen mit Frauenärzten wurde mir immer wieder bestätigt, dass dieser Ansatz strukturiert, gut begründet und fachlich sinnvoll ist. Häufig sind es nicht die großen Eingriffe, sondern kluge Anpassungen im Alltag, die einen spürbaren Unterschied machen. Als Mann habe ich einen Blick von außen. Ich spüre die Wechseljahre nicht selbst, kann dadurch manche Zusammenhänge nüchterner einordnen und gleichzeitig mit viel Respekt und Empathie begleiten. Ich sehe diese Phase nicht als Krankheit, sondern als natürlichen Übergang, in dem sehr viel Neuordnung und Wachstum möglich ist. Dieser Ratgeber ist aus genau dieser Haltung entstanden. Es soll dir einen klaren und gut verständlichen Einstieg geben, dir zeigen, dass du mit deinen Fragen nicht allein bist und dass es Wege gibt, wieder mehr Kraft, Klarheit und innere Ruhe zu finden. Es ersetzt keine persönliche Begleitung, aber es kann dein erster Schritt sein. Wenn du dich in den beschriebenen Themen wiedererkenntst, bist du hier genau richtig.

## KAPITEL I

An dieser Stelle, weil es ein Thema ist, welches immer hochkommt (berechtigterweise):



Nochmal: **Dein Körper macht in dieser Phase nichts falsch!** Gewichtszunahme, besonders am Bauch, veränderte Proportionen und Wassereinlagerungen, sind das Normalste der Welt. So wie dein Körper im Moment reagiert, ist es aus seiner Sicht richtig, um das innere Gleichgewicht zu sichern. Quasi eine Schutzfunktion und keine Strafe.

Lies die folgenden Sätze und spüre nach, ob du dich in ihnen wiederfindest.

- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mein Bauchumfang zugenommen hat, obwohl ich *nicht deutlich mehr esse als früher*.
- ☐ Ich erkenne mich auf manchen Fotos oder im Spiegel kaum wieder und fühle mich in meinem Körper fremd.
- ☐ Kleidung, in der ich mich früher wohlgeföhlt habe, meide ich, weil sie zu eng sitzt oder ich mich darin unwohl fühle.
- ☐ Ich schäme mich manchmal für meinen Körper und ziehe mich eher zurück, anstatt unbeschwert auszugehen oder Nähe zuzulassen.
- ☐ Ich habe schon verschiedene Diäten oder strenge Programme versucht, habe aber das Gefühl, dass mein Körper nicht mehr so reagiert wie früher.
- ☐ Ich bin sehr streng mit mir, wenn es um Gewicht und Figur geht, und werte mich schnell ab, wenn die Zahl auf der Waage steigt.
- ☐ Ich erlebe meinen Körper eher als Problem, das ich in den Griff bekommen muss, statt als Partner, der mit mir zusammenarbeitet.

## KAPITEL I

Du bist damit nicht allein. Viele Frauen in den Wechseljahren erleben ihren Körper als Baustelle oder als Gegner. Das kann sehr schmerzhaft sein, denn es betrifft nicht nur die Figur, sondern auch deinen Selbstwert, dein Gefühl von Weiblichkeit und die Art, wie du dich in Beziehungen und im Alltag zeigst.

Vielleicht hilft dir der Gedanke, dass dein Körper kein Richter ist, der dich für jede Kalorie bestraft. Er ist ein komplexes System, das auf Veränderungen reagiert. Manchmal bedeutet das, dass er mehr Reserven anlegt, besonders am Bauch. Wenn du Gewichtszunahme als nötige Anpassung siehst und nicht als persönlichen Fehler, verändert sich der Blick.

### **Dazu hier ein spannender und extrem wichtiger Wissensfakt:**

*„Während der Wechseljahre wandert ein Teil der Östrogenproduktion vom Eierstock ins Fettgewebe, dort werden aus Hormon Vorstufen schwächere Östrogene gebildet.“*

Das heißt in der Praxis: Dein Körper MUSS mehr Fettgewebe produzieren. Entsprechend arbeitet dein Körper nicht gegen dich. Er reagiert nur auf die Umstände, in denen er sich befindet. Das ist eine gute Nachricht. Denn wenn du Rahmenbedingungen veränderst, können sich auch die Reaktionen verändern.

### **Mini Impuls für deinen Umgang mit deinem Körper**

Suche dir in den nächsten Tagen einen Moment, in dem du dich in Ruhe im Spiegel anschaut. Nicht nebenbei, nicht im Stress, sondern ganz bewusst. Statt deinen Blick sofort auf das zu richten, was dir nicht gefällt, kannst du dir drei Fragen stellen.

*„Was an meinem Körper hat mich in den letzten Jahren zuverlässig durch mein Leben getragen? Wo bin ich meinem Körper dankbar (habe ich z. B. wunderschöne Kinder bekommen dürfen), auch wenn er gerade nicht aussieht wie in einem Magazin? Welchen Satz kann ich mir heute sagen, der respektvoller ist als das, was ich sonst im Stillen zu mir sagen?“*

Das kann ein einfacher Satz sein, wie „Ich sehe, dass du viel für mich leistest!“ oder „Auch wenn ich noch nicht zufrieden bin, darf ich heute freundlicher mit dir sprechen!“

Du musst deinen Körper nicht von heute auf morgen lieben. Ein erster Schritt kann sein, die ständige innere Abwertung leiser zu drehen und anzuerkennen, dass dein Körper gerade sein Bestes tut, um dich durch diese Phase zu bringen.



## KAPITEL I

### Mein persönlicher Blick als Außenstehender Mann dazu

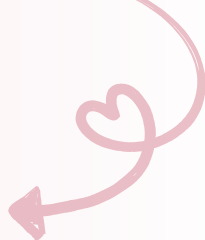
Darf ich mal ehrlich zu dir sein? Gerade durch Social Media ist die Selbstwahrnehmung heute massiv gestört. Dieser ständige Vergleich mit gefilterten Bildern und inszenierten Leben macht etwas mit dir und verschiebt dein Gefühl dafür, was normal ist. Das heißt nicht, dass du nicht abnehmen oder etwas verändern darfst. Aber es ist wichtig, das **mit gesundem Menschenverstand zu tun** und deinem Körper trotzdem zu geben, was er braucht.

Und bitte glaub mir, es ist nicht einfach nur das Alter, was du merkst! Ich persönlich finde es sooo schade, wenn Frauen, die schon so viel im Leben gemeistert haben, plötzlich anfangen, alles auf das Alter zu schieben und sich selbst schlechtzureden. Die Wechseljahre sind eine absolut normale Umstellung. Der liebe Gott oder Mutter Natur haben das so vorgesehen. Ja, es ist eine besondere Lebensphase und es ist in Ordnung, dass sich der Körper verändert!

Viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit zunächst nicht mehr so wohl und nicht mehr so hübsch. Gleichzeitig entsteht in dieser Phase etwas Neues, etwas Wunderschönes!



Es ist **deine Chance**, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen und wirklich aufzublühen. Ich erlebe immer wieder, dass Frauen in und nach den Wechseljahren viel mehr bei sich ankommen und sich später wohler fühlen als vorher und dadurch deutlich attraktiver werden. Alleine diese positive Einstellung wirkt unterbewusst magisch auf z. B. den Partner, Freunde, Kinder etc.



*Du kannst diesen Prozess sehen wie einen guten Wein, der reift. Von außen erkennt man das nicht sofort, aber mit der Zeit wird er voller und wertvoller als vorher. Es gibt viele Frauen, die im Alter wunderschön sind. Sie sind diesen Weg auch gegangen. Vieles hängt davon ab, was du daraus machst. Wenn du pessimistisch und streng mit dir durchs Leben gehst, spiegelt sich das im Außen. Eine Frau, die vielleicht älter ist, aber lacht, lebendig ist und sich selbst mit Respekt begegnet, wirkt automatisch schöner.*

*Genau das ist deine Zeit! Du musst dich nicht kleiner machen, als du bist. Du darfst diese Phase als deine persönliche Möglichkeit sehen, mehr Lebensqualität, Freude und eine neue Form von Schönheit in dein Leben zu lassen.*

*Und lass mich bitte noch eine letzte Sache sagen, die in Gesprächen immer wieder auftaucht: Dieser Satz, „meine Freundin hat das gar nicht, bei der ist alles wie immer, oder andere Frauen haben solche Probleme überhaupt nicht. Das ist unfair!“*

*Ich verstehe total, wie frustrierend das sein muss und wie schnell man dann anfängt, an sich selbst zu zweifeln. Wichtiger ist hier: Jede Frau bringt ihre ganz eigene Ausgangssituation mit. Deine Hormonlage ist individuell, genau wie deine Vorgeschichte, deine Familien und Jobsituation, deine bisherige Art zu essen, zu schlafen, dich zu bewegen, deine Diätvergangenheit, deine genetische Veranlagung, mögliche Vorerkrankungen, Medikamente, Operationen oder Themen wie Pflege von Angehörigen, alleinerziehend sein oder jahrelange Überlastung. All das wirkt zusammen und entscheidet mit, wie laut oder leise dein Körper die Wechseljahre spüren lässt.*

*Es ist deshalb weder hilfreich noch fair, wenn du dich mit der einen Freundin vergleichst, bei der scheinbar alles problemlos läuft. Du siehst nur einen Ausschnitt aus ihrem Leben, aber du steckst in deinem Körper, mit deiner Geschichte und deinen Belastungen. Dein Körper macht nichts falsch, er reagiert auf das, was hinter dir liegt. Du darfst ihn ernst nehmen, so wie er jetzt ist, und du darfst dir Unterstützung holen, ohne dich dafür zu rechtfertigen oder klein zu machen, nur weil andere es vielleicht leichter zu haben scheinen.*

*Sooo, lange Rede kurzer Sinn, weiter geht's...* 😊