

*Wachsen statt Welken*

# *WellAging*

~

## *Die Kunst des Älterwerdens*

Meine WellAging Reise - Wie alles begann...



*Martina Sickinger*

AUTORIN WELLAGING COACH UNTERNEHMERIN

[www.martina-sickinger.de](http://www.martina-sickinger.de)

# *Inhalt*

Einleitung

Teil 1 – Körper im Fokus

Kapitel 1: Die Sprache des Körpers verstehen – Gelenke & Beweglichkeit

Kapitel 2: Herz & Gefäße im Gleichgewicht

Kapitel 3: Ernährung & Bauchfett – Wohlfühlen im eigenen Körper

Teil 2 – Energie & Vitalität

Kapitel 4: Energie tanken – Kraft aus Alltag und Natur

Teil 3 – Seelische Balance & Lebenskunst

Kapitel 5: Das kleine große Wort „Nein“

Kapitel 6: WellAging als Lebenshaltung

Abschluss





Mit 57 Jahren fühlte ich mich plötzlich uralt. Nicht von heute auf morgen, sondern schleichend – durch kleine „Zipperlein“, die immer deutlicher wurden. Gelenke, die nicht mehr wollten wie früher. Energie, die einfach fehlte. Und dieses Gefühl, dass mein Körper mir Signale sendet, die ich viel zu lange überhört hatte. Denn eines war klar: Ich hatte jahrelang für andere funktioniert. Immer da, immer verfügbar, immer stark. Ich habe gearbeitet, geholfen, getragen – doch für mich selbst? Da blieb kaum Raum. Ich habe Raubbau mit meiner Gesundheit betrieben, ohne es bewusst wahrhaben zu wollen. Und das Absurde: Ich bin Heilpraktikerin. Ich habe unzähligen Menschen geholfen, auf sich zu achten, ihr Leben gesünder zu gestalten. Nur mir selbst habe ich nicht zugehört.

Bis zu diesem Moment, an dem es nicht mehr ging. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich innegehalten und mich gefragt:

- ☛ Was brauche eigentlich ich?
- ☛ Wie möchte ich die nächsten Jahrzehnte meines Lebens verbringen?

Das war mein Wendepunkt. Nicht im Kampf gegen das Alter, sondern in der Entscheidung, mich selbst wichtig zu nehmen. Meine Gesundheit. Meine Bedürfnisse. Mein Wohlbefinden.

Und weißt du was? Das fühlt sich unglaublich befreiend an. Denn WellAging bedeutet für mich: Nicht mehr jung sein müssen, sondern in der eigenen Reife stark, lebendig und voller Freude zu wachsen.



## Mein Wendepunkt

Es gab keinen einzelnen großen Knall, kein spektakuläres Ereignis. Es war vielmehr ein stilles Erwachen. Ich stand eines Morgens vor dem Spiegel und sah mich selbst an – wirklich an. Da war nicht nur die Frau, die immer für alle anderen da war. Da war auch eine Frau, die müde war, die Schmerzen hatte, die kaum noch an sich selbst glaubte. In diesem Moment wusste ich: So soll es nicht weitergehen. Ich will mich nicht mehr nur alt fühlen, sondern wieder lebendig. Ich will nicht länger Raubbau mit mir selbst betreiben, sondern liebevoll mit meinem Körper und meiner Seele umgehen. Also habe ich begonnen, kleine Veränderungen in mein Leben zu lassen. Kein radikaler Schnitt, sondern Schritt für Schritt: Ich habe mir Pausen erlaubt. Ich habe wieder auf meinen Atem geachtet. Ich habe angefangen, mich zu fragen: Was tut mir wirklich gut? Ich habe langsam, aber bewusst meine Ernährung, meine Bewegung, mein Denken verändert. Und jedes Mal, wenn ich mir selbst zuhören konnte, wuchs etwas Neues in mir: Vertrauen. Stärke. Lebensfreude. Heute weiß ich: Älterwerden ist kein Abstieg, sondern ein Übergang. Eine Chance, das Leben auf eine neue, tiefere Art zu gestalten. Und genau das möchte ich mit dir teilen.

👉 Lass uns einen Teil dieses Weges gemeinsam gehen.

Ich möchte dir zeigen, dass du nicht allein bist mit deinen Fragen, deinen Beschwerden, deinen Zweifeln – und dass es Wege gibt, dein Älterwerden als etwas Kraftvolles, Schönes und Heilsames zu erleben.

# Was bedeutet WellAging?



01

**Achtsam mit dem Körper  
umgehen** – seine Signale  
wahrnehmen, ihn nicht länger  
überfordern, sondern liebevoll  
unterstützen.

02

**Achtsam mit den Gedanken  
sein** – alte Glaubenssätze  
loslassen, innere Stärke und  
Gelassenheit kultivieren.

03

**Achtsam mit den Gefühlen leben** –  
sich erlauben, Grenzen zu setzen,  
Nein zu sagen und die eigenen  
Bedürfnisse ernst zu nehmen.

04

**Achtsam das Leben  
gestalten** – bewusst  
genießen, dankbar sein, und  
die eigene Reife als Quelle  
von Freiheit, Weisheit und  
Lebensfreude entdecken.

*Damit ist WellAging kein „Anti-Aging“, sondern eine  
Haltung: achtsam wachsen, statt unachtsam welken.*

*„WellAging: kein Kampf gegen die Zeit,  
sondern ein Tanz mit ihr.“*



## WellAging vs. Anti-Aging: Selbstfürsorge statt Kampf gegen die Zeit

Das Wort „Anti-Aging“ ist uns allen vertraut. Es klingt nach Kampf – ein Kampf gegen Falten, gegen graue Haare, gegen den natürlichen Lauf des Lebens. Doch ist es wirklich das, was wir wollen?

Wollen wir den Spiegel als Feind sehen, jedes neue Lebensjahr als Niederlage empfinden?

Ich glaube nicht.

WellAging bedeutet, einen anderen Weg zu wählen. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern darum, die Zeit bewusst zu gestalten. Nicht im Widerstand, sondern in der Annahme. Nicht im „Anti“, sondern im „Pro“.

✦ WellAging heißt:

den eigenen Körper liebevoll wahrzunehmen, statt ihn zu kritisieren, auf Signale zu hören und fürsorglich zu reagieren, Gesundheit und Vitalität zu stärken, statt nur Symptome zu bekämpfen, die Schönheit der Reife zu würdigen und sich mit jedem Jahr ein Stück mehr selbst zu finden.

Jedes Jahrzehnt bringt neue Erfahrungen, neue Chancen, neue Facetten unserer Persönlichkeit. Mit WellAging dürfen wir lernen, diese Geschenke zu sehen. Wir dürfen uns erlauben, zu wachsen statt zu welken – innerlich wie äußerlich.

Und genau darin liegt die wahre Stärke: Wenn wir uns selbst fürsorglich begegnen, strahlen wir etwas aus, das keine Creme und keine Diät ersetzen kann. Eine natürliche Schönheit, die aus Selbstachtung, Lebensfreude und Authentizität entsteht.

♥ WellAging ist kein Kampf gegen die Zeit – es ist ein Tanz mit ihr.

## So nutzt du dieses Buch für dich

Dieses Buch ist eine Einladung – keine Gebrauchsanweisung. Du wirst viele Impulse, Ideen und Übungen finden. Manche werden dich sofort ansprechen, andere vielleicht erst später. Nimm dir genau das heraus, was für dich jetzt Sinn macht.

Lies in Ruhe, stöbere, springe von Kapitel zu Kapitel – so, wie es dir guttut. Es gibt keinen festen Weg, nur deinen ganz persönlichen.

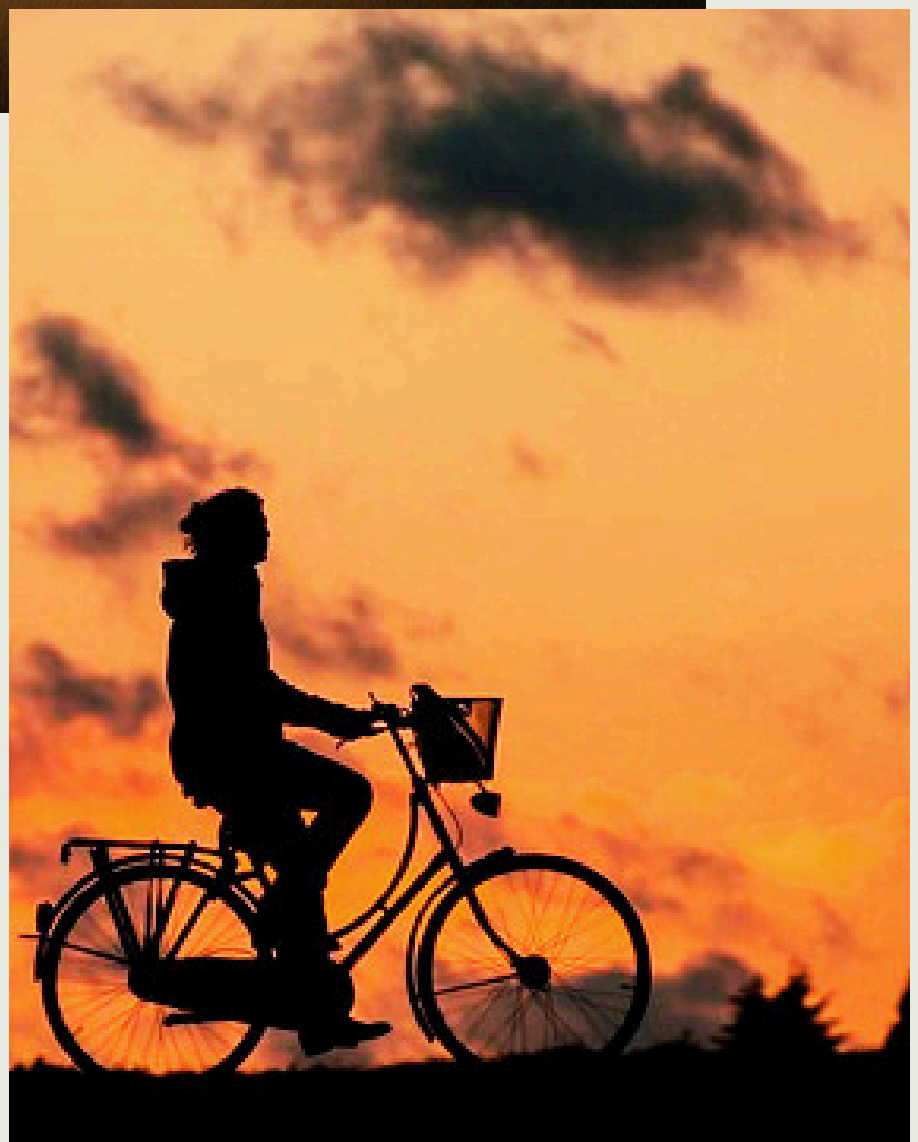
☞ Mein Wunsch für dich:

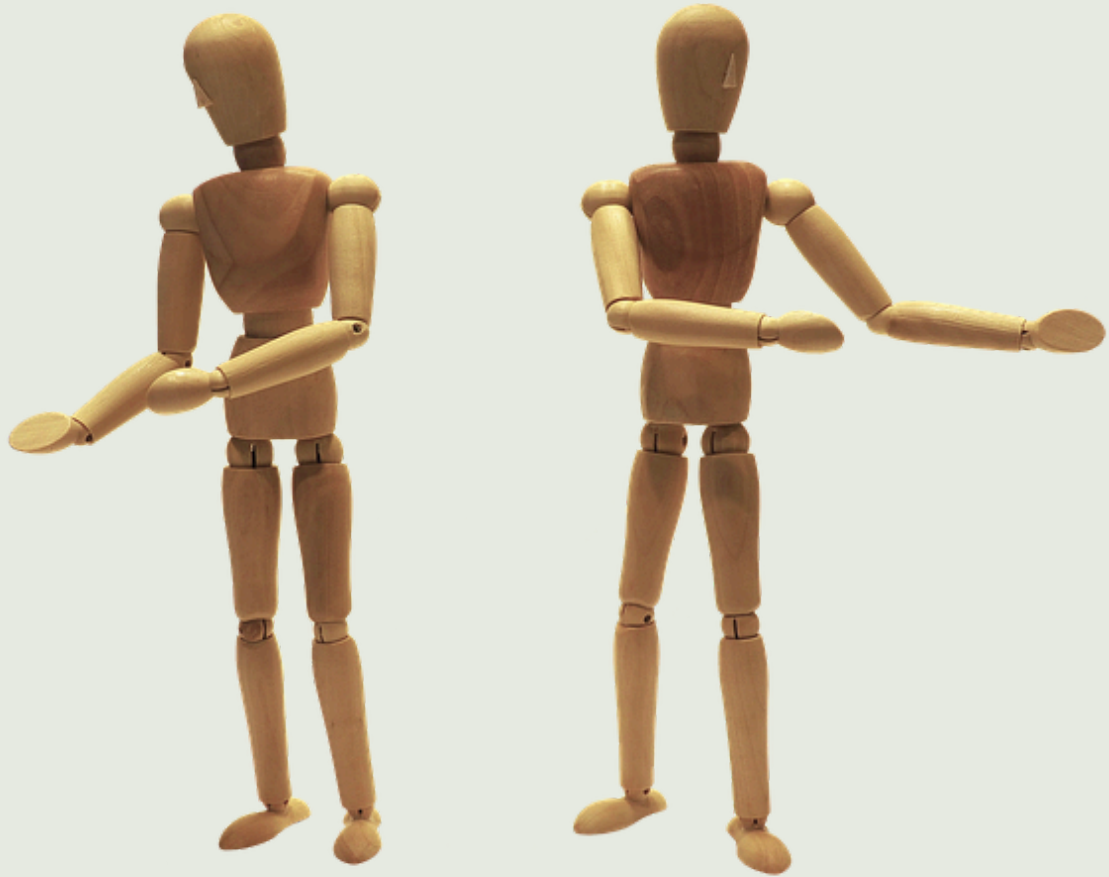
Hab Freude am Ausprobieren, sei neugierig und bleib liebevoll mit dir. Es geht nicht darum, alles perfekt umzusetzen, sondern kleine Schritte zu gehen, die dich stärken und dir guttun.

Vergiss nicht: Du bist es wert, dir Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Und vielleicht wirst du feststellen, dass WellAging gar kein Programm ist – sondern ein Geschenk, das du dir selbst machst.



# Teil 1 - Körper im Fokus





## KAPITEL 1

# *Die Sprache des Körpers verstehen – Gelenke & Beweglichkeit*

- Gelenke & Beweglichkeit: von Steifheit zu neuer Elastizität
- Meine Erfahrung: erste Warnzeichen, erste Schritte
- Praxis-Tipps: Faszienpflege, sanfte Bewegung, Alltagsübungen

Nachdem ich begonnen hatte, auf meinen Körper zu hören, zeigte er mir sehr deutlich, wo er am lautesten nach Aufmerksamkeit rief: in meiner Beweglichkeit.

Es waren die Gelenke, die mir als Erste signalisierten, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten war. Früher selbstverständlich – Treppen steigen, bücken, aufstehen – plötzlich verbunden mit Steifheit, Ziehen und manchmal sogar Schmerz.



Vielleicht kennst du dieses Gefühl auch: Wenn die Leichtigkeit nachlässt, spüren wir das Alter besonders deutlich. Doch genau hier liegt auch eine große Chance. Denn Beweglichkeit ist nichts, was wir einfach verlieren müssen – sie ist etwas, das wir uns bewusst zurückholen können.

Und genau damit möchte ich beginnen.

👉 Lass uns im ersten Kapitel gemeinsam erforschen, wie wir unsere Gelenke stärken und unsere Beweglichkeit sanft, aber wirkungsvoll fördern können.

*„Sanfte Bewegung ist das schönste Geschenk, das ich meinem Körper machen kann.“*

## 10 Impulse für starke Gelenke & mehr Beweglichkeit

### **Schüßler-Salze Nr. 1 & Nr. 8**

- Für Elastizität und einen gesunden Flüssigkeitshaushalt im Gewebe.

### **Beinwell** (Symphytum officinale)

- Als Salbe oder Umschlag traditionell bei Gelenkbeschwerden eingesetzt.

### **Feldenkrais-Methode**

- Sanfte Übungen, die Bewegungsmuster neu verknüpfen und Schmerzen reduzieren können.

### **Qigong**

- Fließende Bewegungen, die Körper und Seele gleichermaßen in Balance bringen.

### **Schwedenkräuter** äußerlich

- Fördern Durchblutung und Linderung bei Verspannungen oder Schmerzen.

### **Kurkuma** (Curcumin)

- Das ayurvedische Gold für die Gelenke: entzündungshemmend und antioxidativ.

### **Glucosamin**

- Unterstützt die Knorpelgesundheit und kann die Beweglichkeit fördern.

### **Honigmassage**

- Durch die klebrige Textur werden alte Schlacken im Gewebe gelöst, die Durchblutung angeregt und die Gelenke indirekt entlastet.

### **Ayurvedische Öl-Massage mit Sesamöl (Abhyanga)**

- Entgiftend, nährend und tief entspannend; stärkt Bindegewebe, Gelenke und Nervensystem gleichermaßen.

### **Sanftes Faszien-Training**

- Mit Rolle oder Ball: löst Verklebungen, verbessert die Elastizität und schenkt Leichtigkeit in den Bewegungen.

## 7 Tage für geschmeidige Gelenke

### **Tag 1 – Sanft starten**

10 Minuten Qigong am Morgen (einfaches Kreisen der Gelenke, fließende Bewegungen).

Abends die Schüßler-Salze Nr. 1 & 8 einnehmen.

### **Tag 2 – Wärme & Pflege**

Eine Honigmassage an Knien oder Rücken (kurz, 5–10 Minuten).

Danach eine warme Dusche und die Gelenke mit Sesamöl einreiben.

### **Tag 3 – Bewegungsmuster verändern**

15 Minuten Feldenkrais-Übung (z. B. achtsam aufstehen und hinlegen, Bewegungen bewusst wahrnehmen).

Abends ein Glas warme Milch oder Tee mit etwas Kurkuma genießen.

### **Tag 4 – Pflanzenkraft nutzen**

Umschlag mit Beinwell-Salbe auf belastete Gelenke legen.

Leichte Faszien-Rollmassage für Beine und Rücken.

### **Tag 5 – Energie tanken**

Morgens eine kurze Qigong-Einheit.

Mittags oder abends die Gelenke sanft mit Schwedenkräutern einreiben.

## Tag 6 – Innere Unterstützung

Start mit den Schüßler-Salzen Nr. 1 & 8.

Ergänzend Glucosamin (nach Absprache) einnehmen.

10 Minuten Spaziergang in bewusst langsamen, achtsamen Schritten.

## Tag 7 – Entspannung & Entgiftung

Gönne dir eine ayurvedische Sesamöl-Massage (Abhyanga):

Öl aufwärmen, den ganzen Körper einreiben, 20 Minuten wirken lassen, danach duschen.

Zum Abschluss des Tages: ein Dankbarkeitsmoment – spüre, was deine Gelenke dir im Alltag ermöglichen.



✨ Mein Tipp:  
Du kannst diesen Plan als kleine Kur machen oder einzelne Elemente dauerhaft in deinen Alltag übernehmen. Wichtig ist nicht die Perfektion, sondern die liebevolle Konstanz.

## 💡 Wo findest du passende Übungen?

Qigong: Es gibt zahlreiche Videos auf YouTube, die einfache Einsteiger-Übungen zeigen – perfekt, um zu Hause auszuprobieren. Noch nachhaltiger ist ein Kurs in deiner Nähe, da du dort die Bewegungen unter Anleitung lernen und direkt spüren kannst, wie Energie und Ruhe in Einklang kommen.

Feldenkrais: Viele Feldenkrais-Lehrerinnen bieten Online-Kurse oder CDs/Audioanleitungen an. Besonders geeignet sind geführte „Bewusstheit durch Bewegung“-Lektionen, die du im Liegen oder Sitzen durchführen kannst. Achte darauf, dass die Stimme angenehm und ruhig ist – das unterstützt das Loslassen.

👉 Mein Tipp: Probier zunächst einfache, kostenlose Online-Angebote aus, um ein Gefühl dafür zu entwickeln. Wenn es dir guttut, lohnt es sich, in regelmäßige Stunden oder Workshops zu investieren – die persönliche Begleitung macht den Unterschied.

### **Empfehlung für den Einstieg**

Kostenfrei beginnen und fühlen: Ideal ist, mit kostenlosen oder preiswerten Angeboten loszulegen (z. B. The Feldenkrais Project, kleinere Qigong-Videos), um ein Gefühl zu entwickeln.

Bei Wohlbefinden weiterführend investieren: Wenn du spürbare Entlastung und Freude erfährst, lohnen sich strukturierte Kurse wie Insight Qigong oder Feldenkrais Access – die persönliche Begleitung zeigt oft den größten Unterschied.



## Kapitel 2

# *Herz & Gefäße im Gleichgewicht*

- Meine persönliche Situation und Aha-Momente
- Warum Herzgesundheit zur Lebensqualität beiträgt
- 3 Säulen: Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit
- Praxis-Tipp: Herz-Atmung & kleine Alltagsrituale



Das Herz – unser beständiger Begleiter, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Für mich war es schon immer ein sensibles Thema, weil ich die Schattenseiten hautnah miterlebt habe: Mein Vater hatte vier Herzinfarkte. Diese Erfahrung hat mich geprägt und dazu geführt, dass ich schon früh eine besondere Aufmerksamkeit auf dieses Organ gerichtet habe.



Und dennoch: Trotz dieses Wissens habe ich viele Jahre lang das Gegenteil von Herzfürsorge gelebt. Ich habe geraucht – stark geraucht –, mich in Arbeit und Verpflichtungen verloren und damit Raubbau an meinem Körper betrieben. Erst mit 57 kam der Moment, an dem mein Herz mir deutlich signalisierte: „So geht es nicht weiter.“

Ich merkte, wie kurzatmig ich geworden war, wie schnell mir die Puste ausging, wie wenig Energie mir zur Verfügung stand. Es war, als würde mein Herz mir zuflüstern: „Bitte kümmere dich endlich um mich.“ Und genau das habe ich getan. Schritt für Schritt, liebevoll und achtsam.

Heute weiß ich: Unser Herz ist mehr als nur eine Pumpe. Es ist ein Lebenszentrum, es trägt unsere Freude, unsere Liebe, unsere Lebenskraft. Wenn wir beginnen, es wirklich ernst zu nehmen und ihm die Fürsorge zu schenken, die es verdient, dann öffnet sich eine neue Lebensqualität.

Dieses Kapitel ist deshalb eine Einladung – an dich, liebe Leserin – nicht erst zu warten, bis das Herz klopft, stolpert oder schmerzt. Sondern jetzt, in diesem Moment, den ersten Schritt zu tun, um deinem Herzen Leichtigkeit, Kraft und Schutz zu schenken. ❤️

## ♥ Herz & Gefäße – 10 stärkende Impulse

### Weißdorn – der Herzschmeichler

Weißdorn stärkt Herzmuskel und Kreislauf sanft, fördert die Durchblutung und sorgt für mehr Belastbarkeit. Ein echter Klassiker in der Pflanzenheilkunde.

### Knoblauch – der Gefäßreiniger

Er kann helfen, Blutdruck und Cholesterin günstig zu beeinflussen und Gefäße elastisch zu halten – am besten frisch oder in hochwertigen Kapseln.

### Kneipp-Anwendungen

Wechselbäder für Beine oder Arme trainieren die Gefäße, regen den Kreislauf an und bringen Schwung in den Alltag.

### Schüßler-Salz Nr. 1 (Calcium fluoratum)

Unterstützt die Elastizität der Gefäße und trägt dazu bei, dass das „Gefäßnetzwerk“ stabil bleibt.

### Atemübungen

Tiefe, bewusste Atemzüge beruhigen Herzrhythmus und Nervensystem. Schon 5 Minuten tägliche Herz-Atem-Kohärenz (z. B. 6 Sekunden ein, 6 Sekunden aus) bringen spürbare Ruhe.

### Regelmäßige Bewegung – in Maßen, nicht in Massen

Spaziergänge, sanftes Radfahren oder Tanzen – alles, was Freude macht, stärkt Herz und Kreislauf, ohne Überforderung.

### Stressabbau & „Nein“-Sagen

Stress ist Gift fürs Herz. Achtsames Abgrenzen, Entspannungsrituale und bewusstes Pausieren schenken dem Herzen neue Kraft.

### Omega-3-Fettsäuren

Ob aus Leinsamen, Walnüssen oder Algenöl – Omega-3 unterstützt Herzrhythmus und Gefäßgesundheit.

### Lachen & Freude

Positive Emotionen wirken wie Balsam fürs Herz. Ein gutes Gespräch, Musik oder gemeinsames Lachen sind Medizin ohne Nebenwirkungen.

### Dankbarkeitspraxis

Jeden Abend drei Dinge notieren, für die du dankbar bist – das beruhigt, erweitert den Blick und stärkt das Herz auf seelischer Ebene.

## ♥ 7-Tage-Herzkraft-Plan

### **Tag 1 – Weißdorn für dein Herz**

Starte den Tag mit einer Tasse Weißdorntee oder nimm ein hochwertiges Präparat. Spüre bewusst hinein: „Ich stärke mein Herz.“

### **Tag 2 – Atem & Ruhe**

5 Minuten Herz-Atem-Kohärenz: 6 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen. Stelle dir vor, wie dein Atem direkt durch dein Herz fließt.

### **Tag 3 – Kneipp & Kreislauf**

Mach am Morgen einen kalten Guss über Beine oder Arme. Danach gut abreiben und die belebende Energie spüren.

### **Tag 4 – Knoblauch für die Gefäße**

Integriere frischen Knoblauch ins Essen oder nimm ein Knoblauchpräparat. Verbinde es mit dem Gedanken: „Meine Gefäße bleiben frei und elastisch.“

### **Tag 5 – Bewegung mit Freude**

Ein 20-minütiger Spaziergang, bewusst im Wohlfühltempo. Achte auf deinen Atem, höre den Vögeln zu, genieße die Natur.

### **Tag 6 – Freude & Leichtigkeit**

Plane bewusst etwas, das dich zum Lachen bringt – ein Telefonat, ein Film, ein Treffen mit einer Freundin. Lachen ist Herzensmedizin.

### **Tag 7 – Dankbarkeit**

Am Abend drei Dinge notieren, für die du dankbar bist. Spüre, wie sich dein Herz weitet und warm wird.

*„Nimm dir jede Woche einen dieser Tage heraus oder kombiniere sie frei – schon kleine Veränderungen schenken deinem Herzen große Wirkung.“*

## „Herzfreundliche Einkaufsliste“

### 10 Lebensmittel für ein starkes Herz

**Haferflocken** – reich an löslichen Ballaststoffen, die den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

**Walnüsse** – liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und wirken entzündungshemmend.

**Beeren** (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren) – voller Antioxidantien, die Gefäße schützen und oxidativen Stress reduzieren.

**Olivenöl (kaltgepresst)** – ein Klassiker der Mittelmeer-Ernährung, schützt Gefäße und wirkt entzündungshemmend.

**Knoblauch** – hält Gefäße elastisch und unterstützt einen gesunden Blutdruck.

**Lachs** oder andere fettreiche Fische (oder Algenöl als vegane Alternative) – wertvolle Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

**Avocado** – liefert einfach ungesättigte Fettsäuren und Kalium, das den Blutdruck regulieren kann.

**Tomaten** – enthalten Lycopin, das gefäßschützend wirkt. Besonders wirksam in gekochter Form (z. B. Tomatensoße).

**Dunkle Schokolade** (ab 70 % Kakao) – in Maßen ein Genuss, der Flavonoide liefert und die Gefäße entspannt.

**Grüner Tee** – reich an Antioxidantien, unterstützt die Gefäßgesundheit und fördert sanft die Durchblutung.

## Kapitel 3

# *Ernährung & Bauchfett*

—

# *Wohlfühlen im eigenen Körper*



- Meine Geschichte: Gewichtszunahme & verändertes Körpergefühl
- Bauchfett verstehen: Hormone, Insulinresistenz, Stress
- Ernährung als Schlüssel:
- Entzündungshemmend essen
- Eiweiß, Ballaststoffe & gesunde Fette
- Bedeutung von Esspausen
- Genuss statt Verzicht – Essen als Freund
- Checkliste: 5 Impulse für Ernährung 50+

## Mein Ernährungsweg – von der Genusssucht zur Achtsamkeit



Essen war für mich immer Genuss. Ich gebe es offen zu: Ich war schokoladensüchtig und habe Zucker in allen Variationen geliebt. Süßes war mein Trost, meine Belohnung, manchmal auch mein Antrieb. Doch irgendwann merkte ich: Dieser vermeintliche Genuss hatte seinen Preis. Gewichtszunahme, Bauchfett, Energiemangel – all das kam schleichend.

Man könnte es fast eine „Instinktperversion“ nennen: Wir sehnen uns nach Energie, Wärme und Wohlbefinden – greifen aber oft genau zu dem, was uns auf Dauer schadet.

Ich mag keine Dogmen und Verbote. Strenge Diäten, starre Regeln, ewige Kalorientabellen – all das erzeugt nur Druck und Schuldgefühle. Und das hilft niemandem. Ich habe gelernt: Was für den einen Menschen wunderbar funktioniert, kann für den anderen überhaupt nicht passen.

Heute sehe ich Ernährung als individuelle Medizin. Zwei Dinge haben mir dabei besonders geholfen:

Ayurveda – mit seinem liebevollen, typgerechten Blick auf den Menschen, seiner Vielfalt an Gewürzen und seiner Einladung, Essen wieder als heilsam zu verstehen.

Intervallfasten (16:8) – sanft, machbar, ohne Verzicht. Für mich ein Schlüssel, um das viszerale Bauchfett zu reduzieren, meine Verdauung zu entlasten und mehr Leichtigkeit zu spüren.

*Ernährung bedeutet für mich heute nicht Verzicht, sondern Selbstfürsorge. Nicht Regeln, sondern Balance. Nicht Kampf, sondern ein liebevoller Dialog mit mir selbst.*

Die eigentliche Überraschung kam nicht auf der Waage, sondern im Spiegel und beim Blick an mir hinunter: Dieses hartnäckige Bauchfett, das sich wie aus dem Nichts breitgemacht hatte. Es war nicht nur eine Frage der Ästhetik – ich spürte, dass hier etwas anderes im Spiel war.

Viszerales Fett, also das Fett, das sich unsichtbar um die Organe legt, ist viel tückischer als das kleine „Rettungsrollchen“, das wir manchmal an uns kritisieren. Es kann Herz und Gefäße belasten, die Leber schwächen, Hormone aus dem Gleichgewicht bringen und unsere Energie rauben.

Genau deshalb ist es so wichtig, dieses Bauchfett nicht einfach hinzunehmen, sondern freundlich, aber konsequent etwas dagegen zu tun. Nicht aus Eitelkeit, sondern aus Liebe zu uns selbst – zu unserem Herzen, unserer Leber, unserer Kraft.

Im nächsten Abschnitt möchte ich dir zeigen, wo die Ursachen liegen, warum dieses Fett gerade in der zweiten Lebenshälfte so häufig zum Thema wird – und welche sanften, aber wirkungsvollen Wege es gibt, es wieder loszuwerden.



*“Bauchfett ist hartnäckig – aber meine Lebensfreude ist hartnäckiger.“*

# Viszerales Bauchfett – der unsichtbare Gegenspieler

Was ist viszerales Fett?

→ lagert sich um die Organe ab, „unsichtbarer Risikofaktor“ für Herz, Gefäße und Stoffwechsel

## 😊 Viszerales Bauchfett – Ursachen & Lösungen

### **Ursachen: Warum es entsteht**

#### **Zucker & schnelle Kohlenhydrate**

→ fördern Insulinspitzen, die Einlagerung von Fett im Bauchraum.

#### **Stress & Cortisol**

→ Dauerstress erhöht Cortisol, das Bauchfett wie ein Magnet anzieht.

#### **Bewegungsmangel**

→ Muskeln verbrennen weniger Energie, Fett lagert sich leichter ein.

#### **Hormonelle Veränderungen (Wechseljahre)**

→ sinkendes Östrogen verschiebt die Fettverteilung Richtung Bauch.

#### **Schlafmangel**

→ stört den Hormonhaushalt (Ghrelin/Leptin), macht hungriger und speichert Fett.

#### **Alkohol**

→ blockiert den Fettstoffwechsel, besonders in der Leber.

#### **Ungünstige Ernährungsgewohnheiten**

→ viel Fertigprodukte, gesättigte Fette, wenig Ballaststoffe.

## Lösungen: Was wirklich hilft

- Ausgewogene Ernährung
- viel Gemüse, Hülsenfrüchte, hochwertige Proteine, gesunde Fette
- weniger Zucker & Weißmehl
- Intervallfasten (16:8)  
entlastet den Stoffwechsel, fördert Fettabbau, gibt Energie.
- Regelmäßige Bewegung
- Ausdauer (Spazieren, Walken, Radfahren) + Krafttraining  
(Muskelaufbau!)
- Stressreduktion
- Atemübungen, Yoga, Meditation oder einfach mehr Pausen im Alltag.
- Besser schlafen  
Schlafrituale, Dunkelheit, kein spätes schweres Essen.
- Leber entlasten
- Bitterstoffe, Mariendistel, Leberwickel – fördern Fettabbau & Entgiftung.
- Bewusst genießen
- keine starren Verbote, sondern Achtsamkeit beim Essen (langsamer, genussvoller, weniger nebenbei).

✨ *Wichtig: Viszerales Bauchfett ist kein Schicksal. Mit kleinen, konsequenten Schritten kann es sich deutlich reduzieren – und schon nach einigen Wochen fühlt man die neue Energie.*

## Ernährung als Schlüssel

Ernährung ist mehr als Sättigung – sie ist ein Schlüssel zu Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude. Jeder Bissen kann deine Zellen nähren, dein Herz stärken und deine Verdauung unterstützen.

Wenn du bewusst wählst, was auf deinen Teller kommt, schenkst du dir selbst Fürsorge und Selbstliebe. Kleine Veränderungen, Achtsamkeit beim Essen und liebevolle Rituale können wahre Wunder wirken – nicht morgen, sondern schon heute.

Denn Essen darf leicht, genussvoll und kraftvoll sein – ein täglicher Dialog mit deinem Körper, der dich stärkt, hält und in Balance bringt.

### Kleine Übung: In deinen Körper hineinhorchen

Nimm dir ein paar ruhige Minuten und spüre bewusst in dich hinein.

Stelle dir dabei Fragen wie:

- Welche Lebensmittel tun mir gerade gut?
- Welche schenken mir Energie und Leichtigkeit?
- Welche lassen mich müde oder schwer fühlen?

Schreibe vielleicht ein paar Beobachtungen auf. So lernst du nach und nach, was deinem Körper wirklich guttut.

*✦ Wichtig: Ernährung ist immer individuell. Was für die eine wunderbar funktioniert, muss für dich nicht passen. Dein Körper ist dein bester Ratgeber – höre ihm zu, vertraue deinen Empfindungen und genieße bewusst.*

# Entzündungshemmende Lebensmittel

## Top 10 entzündungshemmende Lebensmittel

### **Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)**

– reich an Antioxidantien, Polyphenolen und Vitamin C; schützen Zellen und Gefäße.

### **Grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Mangold)**

– liefern Magnesium, Vitamin K und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen hemmen.

### **Brokkoli & andere Kreuzblütler (Blumenkohl, Rosenkohl)**

– enthalten Sulforaphan, ein starkes antioxidatives und entzündungshemmendes Mittel.

### **Fettreiche Fische (Lachs, Makrele, Hering) oder Algenöl**

– reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungsfördernde Prozesse im Körper reduzieren.

### **Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)**

– enthalten gesunde Fette, Vitamin E und Polyphenole; wirken entzündungshemmend und herzfremdlich.

### **Olivenöl (kaltgepresst)**

– liefert einfach ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole; gut für Herz, Gefäße und Gelenke.

### **Kurkuma (Curcumin)**

– wirkt stark entzündungshemmend, antioxidativ und kann bei Gelenkbeschwerden unterstützend wirken.

### **Ingwer**

– regt den Kreislauf an, wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, z. B. in Tee oder Smoothies.

### **Knoblauch**

– wirkt antioxidativ, antibakteriell und unterstützt Herz & Gefäße.

### **Grüner Tee**

– reich an Polyphenolen (EGCG), die Entzündungen reduzieren und Zellschutz bieten.

## Entzündungshemmend im Alltag

So kannst du die Top Ten ganz leicht in deinen Alltag integrieren:



**Beeren** – morgens ins Müsli, Joghurt oder Smoothie, frisch oder gefroren.



**Grünes Blattgemüse** – als Salat, in grünen Smoothies oder leicht gedünstet zum Mittagessen.



**Brokkoli & Kreuzblütler** – gedämpft oder als Gemüsebeilage, auch einfrieren und später schnell zubereiten.



**Fettreiche Fische oder Algenöl** – 1-2 Mal pro Woche Lachs, Makrele oder Hering; Algenöl als Supplement.



**Nüsse** – kleine Handvoll am Vormittag oder Nachmittag als Snack, in Salaten oder über Gemüse gestreut.



**Olivenöl** – kalt über Salate, Gemüse oder als Finish für Suppen und Aufläufe.



**Kurkuma** – 1-2 TL in Smoothies, Suppen oder warmen Milch-Getränken; mit Pfeffer kombinieren für bessere Aufnahme.



**Ingwer** – frisch in Tees, Smoothies oder gerieben über Gemüsegerichte.



**Knoblauch** – roh über Salate, sanft angebraten in Gemüse oder Saucen.



**Grüner Tee** – 1-3 Tassen täglich, heiß oder kalt als erfrischendes Getränk.

# Eiweiß, Ballaststoffe, gesunde Fette

🥗 Gesunde Nahrungsquellen

## 1. Eiweißquellen

- Tierisch: Fisch (Lachs, Makrele, Hering), mageres Fleisch (Huhn, Pute), Eier, Joghurt/Quark
- Pflanzlich: Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Tofu, Tempeh, Nüsse, Saaten (Chia, Hanf, Kürbis)

## 2. Ballaststoffreiche Lebensmittel

- Vollkornprodukte (Haferflocken, Dinkel, Vollkornbrot)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Gemüse & Salate (besonders grünes Blattgemüse, Brokkoli, Karotten)
- Obst (Beeren, Äpfel, Birnen)
- Samen & Nüsse (Leinsamen, Chiasamen, Mandeln)

## 3. Gesunde Fette

- Pflanzlich: Olivenöl, Leinöl, Avocado, Nüsse, Samen
- Tierisch: Fettreiche Fische (Lachs, Hering, Makrele), Eier
- Gewürze & Kräuter: Kurkuma, Ingwer, frische Kräuter (verstärken antioxidative Wirkung)

*Diese drei Säulen – Eiweiß, Ballaststoffe, gesunde Fette – bilden die Basis für stabile Energie, gute Verdauung und Herzgesundheit. Wer sie regelmäßig in den Alltag einbaut, fühlt sich spürbar leichter und kraftvoller.*



## Dem Körper mal Pause geben:

### *Intervallfasten 16:8 – sanft, einfach, wirkungsvoll*

#### **Was ist 16:8?**

Beim 16:8-Fasten isst du 16 Stunden am Tag nichts (Fastenphase) und 8 Stunden innerhalb eines Zeitfensters (Essensphase) normal und ausgewogen.

Beispiel: Frühstück um 10:00 Uhr, Mittagessen 13:00–14:00 Uhr, Abendessen bis 18:00 Uhr, danach Fasten bis zum nächsten Morgen um 10:00 Uhr.

#### **So startest du:**

Sanft einsteigen – beginne mit 12:12 Stunden Fasten/Essensfenster, steigere langsam auf 16:8.

Wasser & Tee – in der Fastenzeit sind Wasser, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee erlaubt.

Ausgewogene Mahlzeiten – in den 8 Stunden: Gemüse, Eiweiß, gesunde Fette, Ballaststoffe.

Auf den Körper hören – Hunger ist normal, Unwohlsein nicht.

Anpassungen jederzeit möglich.

Regelmäßig, aber flexibel – nicht jeden Tag streng; passe das Fenster deinem Alltag an.

#### **Vorteile & Effekte:**

Gewichtsmanagement: Fördert den Fettabbau, besonders viszerales Bauchfett.

Stoffwechsel & Energie: Entlastet Verdauung und Leber, kann die Energie steigern.

Hormone: Unterstützt Insulin- und Blutzuckerregulation.

Gehirn & Fokus: Viele berichten von besserer Konzentration und mentaler Klarheit.

Nachhaltigkeit: Keine Verbote, keine Kalorienzählerei – einfach ein praktikables Alltagsprinzip.

*Intervallfasten ist kein Wettkampf. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, den Körper bewusst zu entlasten und ihm Pausen zu schenken, in denen er regenerieren kann. Schon kleine Veränderungen bringen spürbare Effekte.*

## Genuss statt Verzicht

## – die 80/20-Regel

👉 80 % bewusst & gesund – 20 % Genuss ohne schlechtes Gewissen.

80 % der Ernährung besteht aus frischen, nährstoffreichen Lebensmitteln: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, hochwertige Proteine, gesunde Fette, viel Wasser.

20 % sind bewusst gewählte Ausnahmen: ein Stück Kuchen, ein Glas Wein, ein Stück Schokolade oder was immer dir Freude macht.

Der große Vorteil:

- kein strenger Verzicht,
- keine Schuldgefühle,
- langfristig realistisch und alltagstauglich.

Gerade Frauen 40+ spüren oft, dass strenge Diäten nur Druck machen und Jo-Jo-Effekte fördern. Die 80/20-Regel schafft eine liebevolle Balance zwischen Gesundheit und Lebensfreude.

*Die 80/20-Regel ist für mich der Schlüssel zu einer Ernährung ohne Stress.*

Das heißt nicht, dass du ständig rechnen musst. Es geht um eine innere Haltung:

Dein Alltag wird geprägt von frischem Gemüse, guten Eiweißquellen, gesunden Fetten und ausreichend Flüssigkeit.

Und wenn du Lust auf ein Stück Kuchen, ein Glas Wein oder deine geliebte Schokolade hast – dann genieße es achtsam, mit Freude, ohne Reue.

Diese Haltung verhindert das typische Schwarz-Weiß-Denken („alles oder nichts“). Sie schenkt dir Freiheit, Gelassenheit und vor allem Nachhaltigkeit. Denn Ernährung darf leicht sein – und Spaß machen!

## Fünf Impulse für die Ernährung 50+

1

### **Iss bunt und abwechslungsreich**

Farben auf dem Teller sind nicht nur schön fürs Auge – sie stehen auch für Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die den Körper schützen und stärken.

Farben auf dem Teller sind Nährstoffvielfalt pur – sie schenken dir Vitalität und Lebensfreude. ✨

2

### **Achte auf Eiweiß**

Ab 50 verliert der Körper leichter Muskelmasse. Eine bewusste Eiweißzufuhr (z. B. aus Hülsenfrüchten, Fisch, Eiern, Nüssen oder magerem Fleisch) hilft, Muskulatur und Stoffwechsel zu unterstützen.

Eiweiß ist dein Baustein für Kraft und Beweglichkeit – und sorgt dafür, dass du dich fit und stabil fühlst. 💪

3

### **Gesunde Fette sind Gold wert**

Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Leinöl, Walnüssen oder Lachs) stärken Herz, Gehirn und Gefäße – und wirken entzündungshemmend.

Gute Fette nähren Herz und Gehirn – sie sind wie Öl im Motor deines Körpers. 💖

4

### **Ballaststoffe für die Mitte**

Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst regulieren die Verdauung, halten länger satt und unterstützen das Gleichgewicht im Darm – ein Schlüssel für das Immunsystem.

Ballaststoffe halten dich leicht, satt und in Balance – dein Darm wird es dir danken. 🌿

5

### **Trinken nicht vergessen**

Das Durstgefühl lässt im Alter oft nach. Doch ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees sind essenziell für Kreislauf, Konzentration und Energie.

Wasser ist dein Lebenselixier – jedes Glas ist ein kleiner Energie-Kick für Körper und Geist. 💧

# Leberfreundliche Ernährung & Leber-Kur

BONUS

Gesunde Ernährung allein ist nicht immer genug. Unser Körper – und ganz besonders unsere Leber – arbeitet Tag für Tag auf Hochtouren, um uns zu entlasten: Sie filtert Schadstoffe, baut Hormone ab, reguliert den Fettstoffwechsel und ist damit ein Schlüssel für Energie, Leichtigkeit und ein gesundes Gewicht.

Gerade wenn es um viszerales Bauchfett geht, spielt die Leber eine entscheidende Rolle. Ist sie überlastet, kann sie Fette und Zucker schlechter verarbeiten – und genau das zeigt sich oft am Bauch.

Darum lohnt es sich, unserer Leber regelmäßig etwas Gutes zu tun. Eine sanfte Leber-Kur kann Wunder wirken: Sie bringt den Stoffwechsel in Schwung, unterstützt die Verdauung, schenkt neue Energie – und fühlt sich oft wie ein kleiner Neustart von innen an.



*✦ Eine Leber-Kur ist keine „Strafaktion“, sondern eine liebevolle Einladung an dich selbst: innezuhalten, zu entlasten und Kraft für Neues zu tanken.*

# Sanfte Leber-Kur – neue Energie für deinen Stoffwechsel

## **1. Leberwickel (Anleitung)**

Ein altbewährtes Hausmittel zur Durchwärmung und Entlastung der Leber.

So geht's:

Ein Baumwolltuch in warmes Wasser tauchen, auswringen und auf die rechte Bauchseite (unterhalb des Rippenbogens) legen.

Ein trockenes Handtuch und eine Wärmflasche darüberlegen.

20–30 Minuten ruhen, am besten entspannt liegen.

Ideal abends oder nach einer warmen Mahlzeit.

👉 Wirkung: fördert die Durchblutung, unterstützt den Stoffwechsel der Leber, schenkt Ruhe & Gelassenheit.

## **2. Mariendistel**

Die „Königin der Leberpflanzen“. Ihr Wirkstoff Silymarin stabilisiert die Leberzellen, schützt sie vor Giften und fördert die Regeneration.

erhältlich als Tee, Kapseln oder Tropfen

besonders hilfreich nach üppigen Mahlzeiten oder zur Unterstützung bei Leberbelastungen

## **3. Bitterstoffe**

Bitterstoffe sind ein wahres Geschenk für die Leber und Verdauung. Sie regen die Produktion von Galle an, verbessern die Fettverdauung und entlasten dadurch die Leber.

Lebensmittel: Chicorée, Rucola, Artischocke, Grapefruit  
auch als Tropfen oder Teemischungen erhältlich

## **4. Leberfreundliche Ernährung**

viel Gemüse, besonders grün und bitter

hochwertige Eiweiße (Hülsenfrüchte, Fisch, mageres Fleisch)

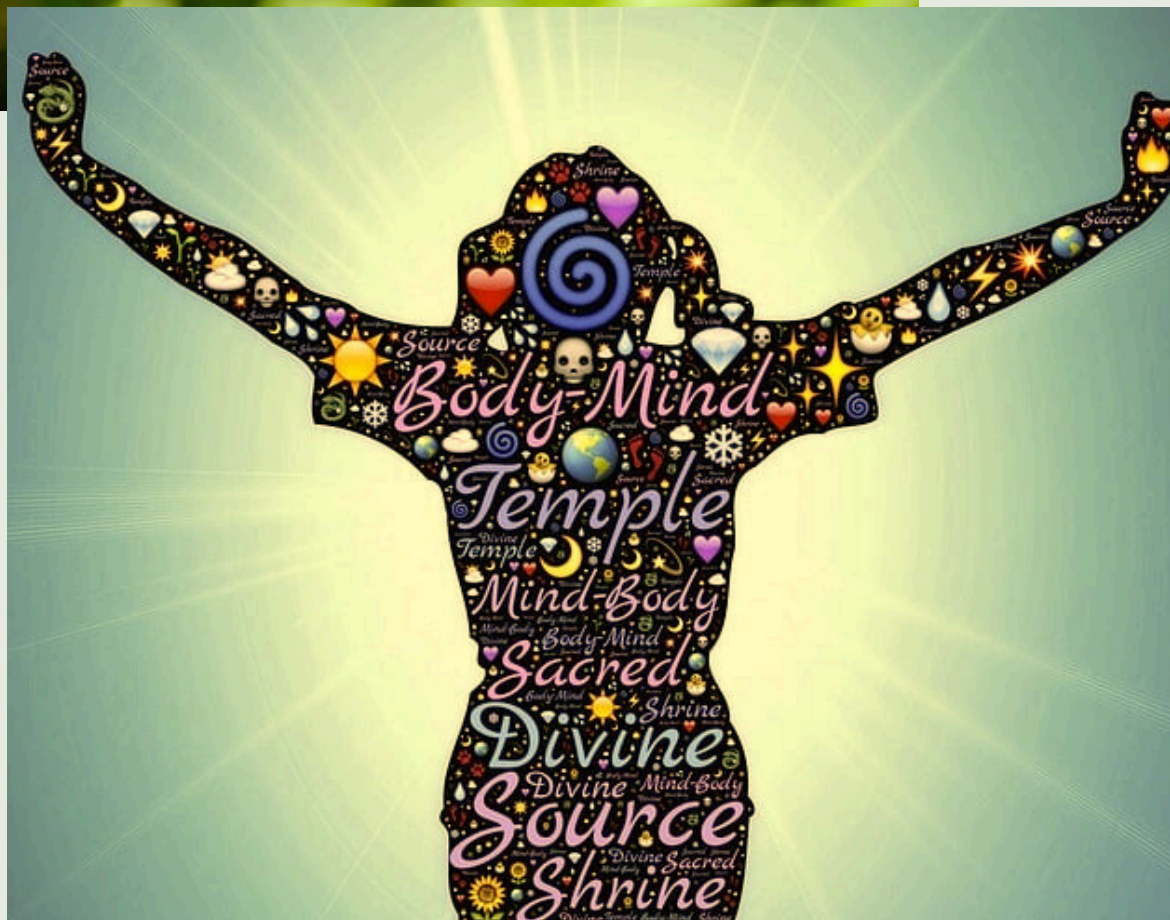
gesunde Fette (Olivenöl, Leinöl, Nüsse)

wenig Zucker, Alkohol und Fertigprodukte

## **5. Bewegung & Entspannung**

Lebergesundheit ist nicht nur Ernährung – auch regelmäßige Bewegung, frische Luft und Stressreduktion entlasten das Organ spürbar.

# Teil 2 - Energie & Vitalität



## Kapitel 4

# *Energie tanken – Kraft aus Alltag und Natur*

- Energiemangel verstehen: Hormone, Schlaf, Stress
- Meine Wege: Atempausen, Naturkraft, kleine Rituale
- Praxis-Tools: „Mini-Pausen“ & Alltagsanker



## ⚡ Energiemangel verstehen – wenn die Batterien leer sind

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du wachst morgens auf und bist schon müde, der Tag zieht an dir vorbei, und selbst kleine Aufgaben fühlen sich an wie ein Marathon. Energiemangel ist eines der häufigsten „Zipperlein“ ab Mitte 40 – und er hat viele Gesichter.

Ein wichtiger Schlüssel liegt in unseren Hormonen. Mit den Jahren verändert sich unser Hormonhaushalt: Östrogen, Progesteron und auch Schilddrüsenhormone spielen nicht mehr so rund zusammen wie früher. Das kann sich auf Stimmung, Stoffwechsel, Schlaf und natürlich auf unsere Energie auswirken.

Dazu kommt oft ein ungesunder Schlafrhythmus. Zu spät ins Bett, zu viel Bildschirmlicht oder schlicht innere Unruhe – und schon fehlen uns die tiefen, erholsamen Schlafphasen, in denen Körper und Geist eigentlich ihre Kraftreserven auffüllen sollten.

Und dann ist da noch der Stress. Dauernd erreichbar, immer für andere da, Erwartungen erfüllen, kaum Pausen machen. Unser Nervensystem läuft auf Hochtouren, der Körper schüttet Stresshormone wie Cortisol aus – und irgendwann sind die Speicher leer.

Doch die gute Nachricht: Energiemangel ist kein Schicksal, sondern eine Einladung. Eine Einladung, genauer hinzuschauen:

- Welche Gewohnheiten rauben mir Kraft?
- Wo kann ich kleine, aber wirksame Veränderungen schaffen – mehr Schlafhygiene, Entspannung, Bewegung, gesunde Ernährung?
- Und wie kann ich lernen, meinen Akku regelmäßig aufzuladen, statt ihn immer weiter leerzufahren?

☞ *Energiemangel verstehen heißt, sich selbst verstehen. Und das ist der erste Schritt, um neue Lebensenergie zu spüren – sanft, achtsam und nachhaltig.*

## Energie tanken im Alltag – deine Kraftquellen

### **Schlaf als Energiequelle**

Geh möglichst regelmäßig ins Bett, lüfte gut durch, nutze Entspannungstechniken vor dem Einschlafen. Schon eine halbe Stunde mehr Schlaf pro Nacht kann spürbar neue Kraft schenken.

### **Hormone im Blick behalten**

Sprich mit deiner Ärztin oder Heilpraktikerin über deine Hormonlage. Pflanzliche Begleiter wie Mönchspfeffer, Rotklee oder Maca können sanft unterstützen.

### **Bewegung mit Freude**

20 Minuten Spaziergehen, Tanzen oder leichtes Yoga wirken wie ein Reset für Körper und Geist – und liefern sofort frische Energie.

### **Mikropausen einbauen**

Mehrmals am Tag für 2–3 Minuten bewusst durchatmen, die Schultern lockern, in die Ferne schauen. Kleine Pausen wirken oft stärker als lange Auszeiten.

### **Stress abbauen durch Entspannung**

Meditation, Atemübungen oder einfach ein heißes Bad am Abend – alles, was dich zurück in die Ruhe bringt, hilft deinem Nervensystem, Energie neu zu speichern.

### **Ernährung als Treibstoff**

Achte auf Eiweiß, Ballaststoffe und gesunde Fette. Vermeide Zuckerspitzen, die dich erst hochpushen und dann müde machen.

### **Nein sagen lernen**

Wer ständig über seine Grenzen geht, brennt aus. Ein liebevolles „Nein“ zu anderen ist oft ein „Ja“ zu dir selbst – und schenkt dir Energie zurück.

## 🌿 *Meine Wege zu neuer Energie*



Es waren nicht die großen, radikalen Veränderungen, die mir neue Kraft geschenkt haben. Es waren die kleinen, achtsamen Momente, die mir zeigten, dass Energie nicht von außen kommt, sondern aus mir selbst.

### 🧘 Atempausen

Ich habe gelernt, zwischendurch einfach innezuhalten und tief durchzuatmen. Drei bewusste Atemzüge können schon reichen, um mich neu zu zentrieren und den Stress loszulassen. Diese kleinen Atempausen sind wie ein Mini-Urlaub mitten im Alltag.



### 🌳 Naturkraft

Die Natur ist für mich die stärkste Tankstelle. Ein Spaziergang im Wald, der Blick in den Himmel, das Rauschen der Blätter – all das füllt meine Seele auf, schenkt mir Leichtigkeit und macht mir bewusst, wie viel Kraft in der Stille liegt.



### ☀️ Kleine Rituale

Ob eine Tasse Tee in Ruhe, ein warmes Fußbad am Abend oder ein Dankbarkeitsmoment vor dem Schlafengehen – kleine Rituale strukturieren meinen Tag und geben mir Halt. Sie erinnern mich daran, dass Fürsorge für mich selbst keine Kür, sondern meine Basis ist.



*★ Diese einfachen Wege sind meine persönlichen Kraftquellen. Sie zeigen: Es braucht nicht viel, um Energie zurückzugewinnen. Es braucht nur die Entscheidung, sich selbst wichtig zu nehmen – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.*

## ✦ Übung: Finde dein eigenes Energie-Ritual

### **Innehalten**

Schließe für einen Moment die Augen und atme bewusst drei Mal tief ein und aus.

### **Spüren**

Stelle dir die Frage: Was schenkt mir im Alltag Kraft? Vielleicht ist es ein Spaziergang, Musik, ein warmes Getränk oder ein stiller Moment.

### **Notieren**

Schreibe zwei bis drei kleine Dinge auf, die dir Energie geben. Es geht nicht um große Veränderungen, sondern um einfache, alltägliche Gesten.

### **Umsetzen**

Wähle eines davon und probiere es die nächsten sieben Tage bewusst aus – als kleines Ritual nur für dich.

### **Reflektieren**

Beobachte: Wie verändert sich deine Energie, deine Stimmung, dein Alltag?

*💡 Tipp: Dein Ritual darf sich immer wieder wandeln. Manchmal braucht dein Körper Bewegung, manchmal Stille, manchmal Wärme. Höre auf deine innere Stimme – sie weiß am besten, was dir guttut.*





☀️ Affirmationen für neue Energie

„Mit jedem Atemzug tanke ich frische Kraft.“

„Ich darf mir Pausen gönnen – sie schenken mir Energie.“

„Mein Körper weiß, was er braucht, und ich höre achtsam zu.“

„Ich bin verbunden mit der Kraft der Natur.“

„Energie fließt zu mir, wenn ich gut für mich Sorge.“

„Kleine Rituale nähren mich Tag für Tag.“

„Ich vertraue darauf, dass mein inneres Gleichgewicht mich trägt.“

## 🧘 Atemübung: 4-6-Atmung für neue Kraft

Diese kleine Übung kannst du jederzeit machen – im Büro, in der Küche, beim Spaziergehen oder vor dem Schlafengehen. Sie beruhigt dein Nervensystem und schenkt dir gleichzeitig frische Energie.

### **Ankommen**

Setze dich bequem hin, lege die Hände locker auf die Oberschenkel. Schließe die Augen, wenn es angenehm ist.

### **Einatmen**

Atme sanft durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. Stell dir vor, wie frische Energie in deinen Körper fließt.

### **Ausatmen**

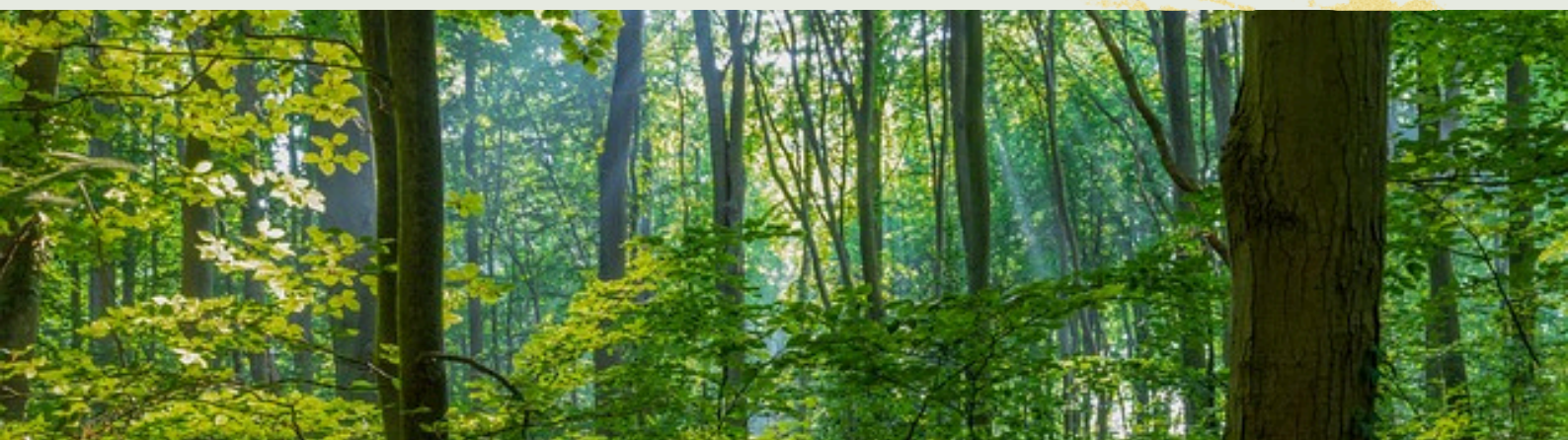
Atme langsam und gleichmäßig durch den Mund oder die Nase aus und zähle dabei bis 6. Lass mit jedem Ausatmen Anspannung und Müdigkeit los.

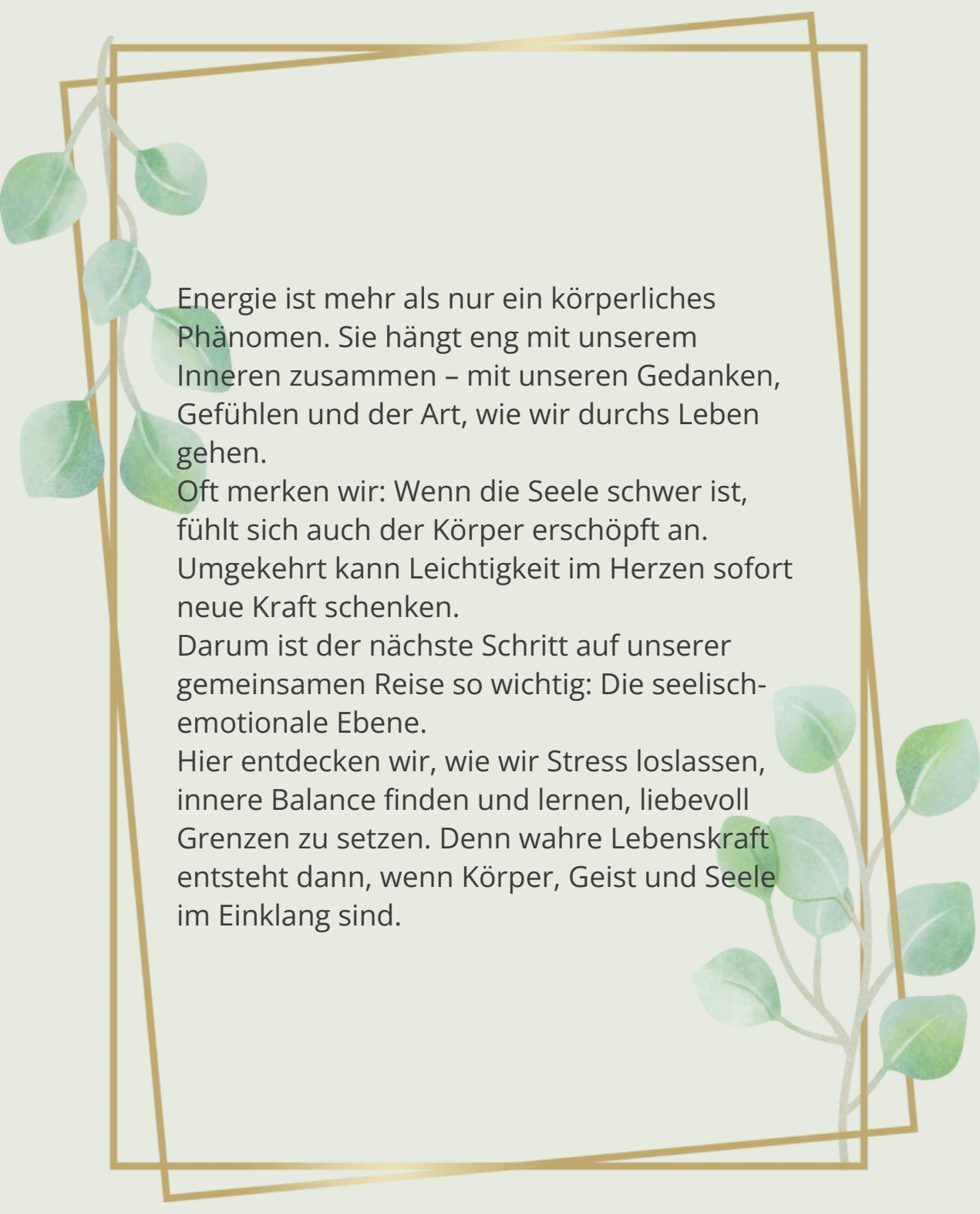
### **Wiederholen**

Führe diesen Rhythmus 6–10 Mal durch. Schon nach wenigen Atemzügen wirst du merken, wie Ruhe und Kraft gleichzeitig in dir wachsen.

💡 **Tipp:** Wenn dir das Zählen anfangs schwerfällt, lege eine Hand auf den Bauch und spüre bewusst, wie er sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.

✨ Diese einfache Übung wirkt wie ein kleiner Reset-Knopf – mitten im Alltag und ganz ohne Aufwand.





Energie ist mehr als nur ein körperliches Phänomen. Sie hängt eng mit unserem Inneren zusammen – mit unseren Gedanken, Gefühlen und der Art, wie wir durchs Leben gehen.

Oft merken wir: Wenn die Seele schwer ist, fühlt sich auch der Körper erschöpft an.

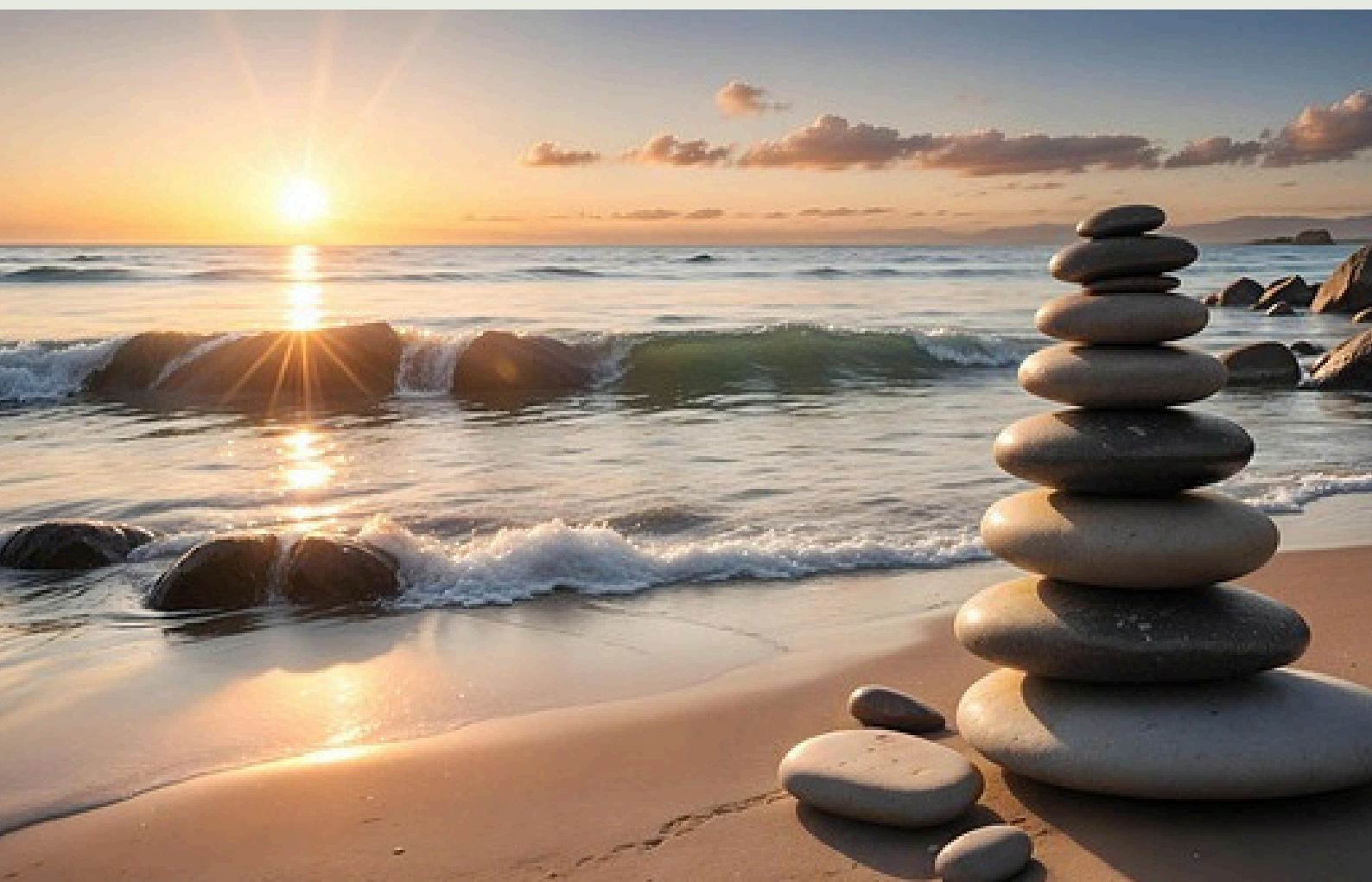
Umgekehrt kann Leichtigkeit im Herzen sofort neue Kraft schenken.

Darum ist der nächste Schritt auf unserer gemeinsamen Reise so wichtig: Die seelisch-emotionale Ebene.

Hier entdecken wir, wie wir Stress loslassen, innere Balance finden und lernen, liebevoll Grenzen zu setzen. Denn wahre Lebenskraft entsteht dann, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind.

TEIL 3

# Seelische Balance & Lebenskunst



# Kapitel 5

## *Das kleine große Wort „Nein“*



- Meine persönliche Lernreise im Nein-sagen
- Grenzen setzen als Gesundheitsressource
- Übungen: Sanft, klar & liebevoll Nein sagen

## ❤️ Meine persönliche Lernreise zum Nein-Sagen



Lange Zeit war ich eine Meisterin im Ja-Sagen – zu anderen, zu Erwartungen, zu Aufgaben, die mir eigentlich zu viel waren. Ich wollte es allen recht machen, gebraucht werden, stark sein. Doch dabei habe ich oft vergessen, wer eigentlich am dringendsten mein Ja gebraucht hätte: ich selbst.

Mit den Jahren spürte ich immer deutlicher, wie sehr dieses Muster an meiner Energie zehrte. Ich fühlte mich ausgelaugt, manchmal sogar innerlich leer – nicht, weil ich nicht gerne für andere da war, sondern weil ich meine eigenen Grenzen kaum wahrnahm.

Der Wendepunkt kam, als ich erkannte: Ein Nein zu etwas, das mir nicht guttut, ist immer auch ein Ja zu mir selbst.

Dieses Nein-Sagen ist kein Egoismus, sondern Selbstfürsorge. Es war ein Lernprozess, Schritt für Schritt, mit vielen kleinen Momenten des Zweifels – aber auch mit einer wachsenden inneren Freiheit.

Heute sehe ich: Nein-Sagen ist ein Geschenk. Es schützt mein Herz, meine Energie und meine Lebensfreude. Und es gibt mir die Möglichkeit, mein Ja mit ganzer Kraft und echtem Herzen zu schenken – dort, wo es wirklich passt.



## Nein-Sagen als Gesundheitsressource

Nein-Sagen ist mehr als ein Wort – es ist ein Schutzschild für unsere Gesundheit. Wer ständig über eigene Grenzen geht, lebt im Dauerstress. Und dieser Stress wirkt sich direkt auf Herz, Hormone, Immunsystem und Energielevel aus.

Ein bewusstes Nein schenkt hingegen Freiheit, innere Ruhe und Selbstbestimmung. Es erlaubt uns, Ressourcen für das Wesentliche zu bewahren: für die eigene Heilung, für echte Freude und für Dinge, die uns wirklich erfüllen.

Nein-Sagen ist deshalb keine Schwäche, sondern ein Akt der Stärke und Selbstfürsorge – und damit ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität.



“NEIN” ist auch ein  
vollständiger Satz.

## Mini-Übung: Dein liebevolles Nein

### **Zur Ruhe kommen**

Setze dich bequem hin, atme ein paar Mal tief durch und schließe, wenn du magst, die Augen.

### **Erinnern**

Denke an eine Situation, in der du eigentlich Nein sagen wolltest, aber trotzdem Ja gesagt hast. Spüre kurz hinein: Wie hat sich das angefühlt? Wo im Körper war diese Anspannung spürbar?

### **Neu erleben**


Stelle dir nun dieselbe Situation vor – aber diesmal sprichst du ein klares, liebevolles Nein. Sag es leise vor dich hin oder in Gedanken. Spüre, wie dein Körper reagiert. Vielleicht fühlst du Erleichterung, Weite, neue Kraft.

### **Ankern**

Lege eine Hand auf dein Herz und sage dir:  
„Mein Nein schützt mich. Mein Nein ist ein Ja zu mir.“

### **Mitnehmen**

Überlege dir für die nächste Woche eine kleine Alltagssituation, in der du bewusst üben kannst, freundlich, aber klar Nein zu sagen.

 **Tipp:** Dein Nein muss nicht hart klingen. Es darf sanft, klar und von Liebe getragen sein – für dich selbst und auch für dein Gegenüber.



## Mini-Übung: Dein klares Nein im Alltag

### **Wähle eine kleine Situation**

Suche dir für die nächsten Tage eine alltägliche Gelegenheit, in der du üblicherweise automatisch Ja sagst – obwohl es dich eigentlich belastet (z. B. eine Einladung, eine kleine Gefälligkeit, eine zusätzliche Aufgabe).

### **Atme bewusst durch**

Bevor du antwortest, halte kurz inne. Atme tief ein und aus. Spüre in dich hinein: Will ich das wirklich? Habe ich die Energie dafür?

Formuliere dein Nein liebevoll

Sag dein Nein in klaren, freundlichen Worten. Zum Beispiel:

„Danke, dass du an mich denkst – diesmal passt es für mich nicht.“

„Das klingt schön, aber ich brauche gerade Zeit für mich.“

### **Spüre nach**

Beobachte, wie es sich anfühlt, dein Nein ausgesprochen zu haben. Vielleicht überraschend befreiend, vielleicht ungewohnt – alles ist erlaubt.

### **Belohne dich**

Feiere dein Nein bewusst als Ja zu dir selbst – vielleicht mit einer Tasse Tee, einem Spaziergang oder einem Lächeln im Spiegel.



*Mit jedem kleinen, klaren Nein wächst deine innere Stärke – und dein Selbstwert fühlt sich genährt.*

## 🌿 Emotionale Balance – die innere Mitte finden

Unser Leben ist voller Wellen: Freude und Traurigkeit, Leichtigkeit und Sorgen, Energie und Erschöpfung. All diese Gefühle gehören zu uns – sie sind ein Spiegel unserer Lebendigkeit. Doch wenn die Wellen zu hochschlagen, fühlen wir uns leicht überfordert, verlieren den Boden unter den Füßen.

Emotionale Balance bedeutet nicht, immer „gut drauf“ zu sein. Es bedeutet vielmehr, eine innere Mitte zu kultivieren, die uns trägt – egal, was im Außen passiert. Ein Ort der Ruhe, aus dem heraus wir die Höhen genießen und die Tiefen besser annehmen können.

Für mich persönlich war das eine große Lernaufgabe: Gefühle nicht zu verdrängen, sondern wahrzunehmen. Hinzuschauen, zu fühlen und trotzdem im Vertrauen zu bleiben. Mit der Zeit habe ich erfahren: Je mehr wir uns selbst annehmen – mit Licht und Schatten – desto leichter finden wir zurück in diese Balance.

❤️ Emotionale Balance ist eine Quelle von Kraft, Gelassenheit und Lebensfreude. Sie schenkt uns Widerstandskraft und macht uns unabhängiger von den Stürmen des Alltags.

*„Balance bedeutet nicht, keine Wellen zu haben, sondern in ihrer Bewegung meinen eigenen Rhythmus zu finden.“*

## ✦ Selbstwert im Älterwerden – die neue Stärke

Älterwerden verändert uns. Die Haut wird feiner, die Haare grauer, die Kräfte manchmal weniger – und doch liegt darin eine besondere Schönheit. Für viele Frauen ist genau das aber eine Herausforderung:

Die Gesellschaft feiert Jugend, Perfektion und scheinbare Makellosigkeit. Wir vergleichen uns und spüren, wie der Selbstwert ins Wanken gerät. Doch die Wahrheit ist: Selbstwert wächst nicht an glatter Haut oder schlanker Taille. Er wächst aus Erfahrung, gelebtem Leben, gelebter Liebe und aus der Weisheit, die nur die Jahre schenken können.

Mit jedem Jahrzehnt lernen wir uns selbst besser kennen. Wir wissen, was uns guttut – und was nicht. Wir haben Stürme überstanden, neue Wege gefunden und uns immer wieder neu erfunden. Genau das macht uns wertvoll, kraftvoll und einzigartig.

Selbstwert im Älterwerden bedeutet:

- sich selbst liebevoll anzunehmen, mit allen Veränderungen.
- den Körper als treuen Begleiter zu ehren, statt ihn zu kritisieren.
- den eigenen Platz im Leben bewusst einzunehmen, voller Stolz und Würde.



*Wenn wir aufhören, uns gegen das Älterwerden zu wehren, und anfangen, es als Wachstum zu verstehen, entsteht ein neues Selbstbewusstsein: leise, stark und tief verwurzelt.*

## Kapitel 6

# *WellAging als Lebenshaltung*



- Annehmen, was ist – und trotzdem gestalten
- Schönheit der Reife: Gelassenheit, Weisheit, Lebensfreude

## Annehmen, was ist – und trotzdem gestalten

Älterwerden bedeutet auch: Veränderungen wahrzunehmen, die wir uns vielleicht nicht ausgesucht haben. Der Körper zeigt Spuren des Lebens, die Energie ist nicht mehr grenzenlos, manches geht langsamer. Es wäre leicht, in Widerstand, Frust oder Selbstkritik zu verfallen. Doch dieser Weg kostet nur Kraft.

Annehmen, was ist, heißt nicht, alles hinzunehmen oder aufzugeben. Es bedeutet, die Realität liebevoll zu betrachten, ohne sie schönzureden und ohne gegen sie zu kämpfen. Aus diesem Zustand der Annahme entsteht Frieden – und genau daraus wächst neue Gestaltungskraft. Wenn wir uns nicht mehr an dem orientieren, was nicht mehr geht, sondern daran, was trotzdem möglich ist, verschieben sich die Perspektiven. Wir öffnen uns für kleine Schritte, die unser Wohlbefinden stärken. Wir erkennen: Jeder Tag bietet Chancen – unabhängig vom Alter oder den bisherigen Erfahrungen.



*„Älterwerden ist kein Verblühen – es ist ein  
Aufblühen auf einer tieferen Ebene.“*

Als Frau mit 57 habe ich gelernt: Es gibt Dinge, die sich verändern – im Körper, im Alltag, im Lebensrhythmus. Früher hätte mich das vielleicht frustriert. Heute sehe ich: Annehmen, was ist, schenkt Frieden – und genau daraus wächst Gestaltungskraft.



Ein Beispiel aus meinem eigenen Leben: Noch vor kurzer Zeit habe ich meinen Computer fast nur als „bessere Schreibmaschine“ genutzt. Online-Welten, Social Media, digitale Tools – all das war mir fremd und manchmal auch ein bisschen unheimlich. Doch ich habe mich hineingetüftelt, Schritt für Schritt. Nicht immer so schnell und spielerisch wie die junge Generation – aber ich habe gelernt, dass es auch in meinem Tempo funktioniert. Und ja: ich bin sogar ein klein wenig stolz darauf.

Diese Erfahrung hat mir gezeigt: Es ist nie zu spät, Neues zu lernen. Vielleicht dauert es etwas länger, vielleicht geht es anders als früher – aber es geht. Offenheit und Neugier sind die Schlüssel.

✨ Annehmen heißt also nicht, stehenzubleiben. Es heißt, die Ausgangslage realistisch und liebevoll wahrzunehmen – und von dort aus mutig neue Wege zu gestalten.

✉ *Meine Ermutigung an dich*

*„Wenn ich es geschafft habe, mich mit Mitte 50 in die digitale Welt einzuarbeiten, dann darfst auch du dir zutrauen:*

*Es ist niemals zu spät, Neues zu lernen.*

*Dein Tempo ist genau richtig – langsam, schnell oder irgendwo dazwischen. Jeder Schritt zählt.*

*Sei stolz auf dich, probiere dich aus, bleib offen.*

✨ *Dein Leben darf sich jederzeit neu gestalten.“*



## Die Schönheit der Reife

### **Gelassenheit**

Mit den Jahren wächst die Fähigkeit, Dinge entspannter zu sehen. Nicht jede kleine Sorge wird mehr zum Drama. Die Gelassenheit ist wie ein weiches Polster, das uns auffängt – eine der schönsten Gaben des Älterwerdens.

Mit jedem Jahrzehnt lernen wir mehr, das Leben zu nehmen, wie es kommt. Wir müssen nicht mehr alles beweisen, nicht jedem gefallen. Gelassenheit ist wie ein stiller Freund, der uns an die Hand nimmt und zuflüstert: „Atme. Alles ist gut.“

### **Weisheit**

Reife bedeutet auch, aus Erfahrungen gelernt zu haben. Wir kennen unsere Stärken und Schwächen, wir wissen, was uns guttut – und was nicht. Weisheit zeigt sich oft in leisen Entscheidungen, die von innerer Klarheit getragen sind.

Unsere Erfahrungen haben uns geformt. Sie haben uns manchmal erschüttert, oft gestärkt – und immer etwas gelehrt. Weisheit bedeutet nicht, alles zu wissen, sondern den Mut zu haben, das Wesentliche zu erkennen. Sie macht uns klarer, ehrlicher, echter.

### **Lebensfreude**

Die Reife schenkt uns die Freiheit, mehr auf das Wesentliche zu achten. Oft sind es nicht die großen Abenteuer, sondern die kleinen Momente, die unser Herz hüpfen lassen. Lebensfreude wächst, wenn wir bewusst genießen.

Und dann ist da die Freude. Eine Freude, die sich nicht mehr in äußeren Dingen verliert, sondern im Innersten verankert ist. Sie zeigt sich im Lachen mit einer Freundin, im Duft einer Blume, im Glitzern des Sonnenlichts. Lebensfreude ist der Schatz, den uns die Jahre schenken, wenn wir bereit sind, ihn zu sehen.

*Die Schönheit der Reife ist nicht laut und grell – sie ist warm, sanft und strahlend. Sie schenkt uns die Freiheit, unser Leben zu genießen, wie es uns gefällt.*

Meine Geschichte: erste Anzeichen,  
körperliche & seelische  
Veränderungen

Typische Beschwerden

- Hitzewallungen & Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen, Ängste, Reizbarkeit
- Gewichtszunahme, Haut & Haare, Libido



# BONUS Kapitel Wechseljahre

Was in dieser Phase wirklich hilft

- Ernährung (pflanzliche Helfer, Phytohormone, Mineralien)
- Bewegung & Entspannung für Hormonausgleich
- Naturheilkundliche Ansätze (Tee, Heilpflanzen, Rituale)

Mein persönlicher Umgang

Wo ich gelitten habe – und wie ich Lösungen gefunden habe

Welche Routinen für mich unverzichtbar wurden

☞ Reflexionsfrage: „Welche Chancen sehe ich in meinem persönlichen Wandel?“

☞ Praxisübung: kleines Selbstfürsorge-Ritual für hormonelle Balance

## Meine Geschichte: erste Anzeichen, körperliche & seelische Veränderungen

Mit Anfang 50 merkte ich die ersten Veränderungen – doch ich wollte sie lange nicht wahrhaben. Mein Körper spielte seine eigenen Spiele: Hitzewallungen, unruhiger Schlaf, leichte Gewichtszunahme, vor allem am Bauch. Gelenke und Muskeln reagierten sensibler, und ich spürte, dass meine Energie schwand.

Schleichend wurde ich anfälliger, merkte aber nicht, wie sehr ich mir selbst schadete. Erst mit 57 Jahren habe ich bewusst hingesehen. Erst da erkannte ich, dass mein Körper, meine Gefühle und meine Lebensweise klare Signale sendeten: Ich musste handeln, hinschauen und Verantwortung für mein eigenes Wohlbefinden übernehmen.

Doch nicht nur der Körper veränderte sich. Auch die Seele wurde herausgefordert: Stimmungsschwankungen, Unsicherheiten, Momente der Melancholie. Ich hinterfragte, welche Rollen ich im Leben noch leben wollte – und welche nicht.

Diese Phase fühlte sich anfangs wie ein Wackeln auf unsicherem Boden an. Aber gleichzeitig öffnete sie mir die Augen: Es ist ein Übergang, eine Chance, neu hinzusehen und bewusst zu gestalten – für Körper, Geist und Seele.



*„Der Herbst des Lebens ist nicht das Ende des Sommers, sondern der Anfang einer goldenen Zeit.“*

## Typische Beschwerden in den Wechseljahren

### **Hitzewallungen & Schlafstörungen**

Mit den Wechseljahren kommen die berühmten Hitzewallungen – manchmal unerwartet, manchmal in Wellen über den ganzen Tag verteilt. Dazu gesellen sich oft Schlafstörungen: Das Ein- oder Durchschlafen fällt schwer, die Nächte sind unruhig. Ich selbst habe lange nach Lösungen gesucht und gelernt, dass kleine Rituale, kühle Abende, leichte Bewegung am Tag und Atemübungen helfen können, wieder besser zu schlafen.

### **Stimmungsschwankungen, Ängste, Reizbarkeit**

Nicht nur der Körper verändert sich, auch die Psyche wird empfindlicher. Stimmungsschwankungen, Nervosität, Reizbarkeit oder auch Ängste können auftreten. Ich habe erlebt, wie hilfreich es ist, die eigenen Gefühle anzunehmen, bewusst Pausen einzulegen und kleine Rituale einzubauen, die Stabilität und innere Ruhe schenken – Atemübungen, kurze Meditationen oder Spaziergänge in der Natur.

### **Gewichtszunahme, Haut & Haare, Libido**

Viele Frauen bemerken eine veränderte Figur, vor allem mehr Bauchfett, dazu Hautveränderungen, dünner werdendes Haar und ein verändertes sexuelles Empfinden. Mir selbst wurde klar: Die Wechseljahre sind kein Verlust, sondern ein Hinweis, achtsamer mit meinem Körper umzugehen – Ernährung, Bewegung, sanfte Pflege und liebevolle Selbstfürsorge wirken Wunder.

All diese Veränderungen sind normal und Teil eines natürlichen Übergangs. Mit Bewusstsein, kleinen Ritualen und sanften Strategien können wir diese Phase aktiv gestalten, statt sie nur passiv zu durchleben.

## Was in dieser Phase wirklich hilft

### **Ernährung: pflanzliche Helfer, Phytohormone, Mineralien**

Die Ernährung kann das Wohlbefinden und den Hormonausgleich in den Wechseljahren deutlich unterstützen. Pflanzliche Helfer wie Leinsamen, Soja, Hülsenfrüchte oder Rotklee wirken sanft auf den Hormonhaushalt. Mineralien wie Magnesium und Zink unterstützen Muskeln, Nerven und Energie. Wichtig ist, bewusst zu essen, auf Vielfalt zu achten und kleine Genussmomente einzubauen – ohne strenge Regeln, dafür achtsam und individuell.

### **Bewegung & Entspannung für Hormonausgleich**

Regelmäßige Bewegung hält Gelenke, Herz und Muskeln fit, regt den Stoffwechsel an und kann das hormonelle Gleichgewicht fördern. Sanfte Formen wie Yoga, Qigong oder moderates Krafttraining sind besonders geeignet. Zusätzlich helfen Entspannungsrituale – Atemübungen, Meditation oder Spaziergänge in der Natur – Stress abzubauen und innere Ruhe zu stärken.

### **Naturheilkundliche Ansätze: Tee, Heilpflanzen, Rituale**

Heilpflanzen, Tees und kleine Rituale können das Wohlbefinden in den Wechseljahren spürbar verbessern. Melisse, Johanniskraut, Salbei oder Hopfen können etwa Nerven beruhigen oder Hitzewallungen lindern. Warme Bäder, leichte Massagen oder Wickel geben ein wohltuendes Körpergefühl. Die Kombination aus achtsamer Ernährung, Bewegung und kleinen Ritualen unterstützt einen sanften Übergang durch diese Lebensphase.


### **Praktischer Tipp:**

Jede Frau erlebt die Wechseljahre individuell. Es lohnt sich, auszuprobieren, welche Methoden gut tun, und kleine, liebevolle Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. So kann ein hormonisches Gleichgewicht auf natürliche Weise gefördert werden – und die Wechseljahre zu einer bewusst gestalteten, kraftvollen Lebensphase werden.

## Homöopathische Mittel

Hitzewallungen, Schweißausbrüche	Lachesis D6
Hitzewallungen, Herzklopfen	Belladonna D6
Schlafstörungen, Unruhe	Coffea D6
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit	Ignatia D6
Nervosität, Ängste	Gelsemium D6
Müdigkeit, Energielosigkeit	Arsenicum album D6

*Arsenicum album D6 ist bei korrekter, kurzfristiger Anwendung in homöopathisch geringen Dosierungen in der Regel gut verträglich. Bei längerem Gebrauch über Wochen und Monaten, insbesondere bei Überdosierung, kann es selten zu Erstverschlimmerungen oder – in extremen Fällen – zu Symptomen durch kumulative Belastung kommen. Bei Unsicherheit konsultieren Sie bitte eine homöopathisch erfahrene Fachperson.*

 Hinweis: Homöopathische Mittel sollten individuell angepasst werden. Bei Unsicherheiten oder bestehenden Vorerkrankungen empfiehlt sich die Beratung durch eine erfahrene homöopathisch arbeitende Fachperson.

## Phytotherapeutika (Pflanzenheilkunde)

Hitzewallungen, Schweißausbrüche	Salbei (Salvia officinalis)
Hitzewallungen, Schlafstörungen	Hopfen (Humulus lupulus)
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit	Johanniskraut (Hypericum perforatum)
Schlafstörungen, Nervosität	Melisse (Melissa officinalis)
Hitzewallungen, hormonelle Unterstützung	Rotklee (Trifolium pratense)
Schlafstörungen, Unruhe	Baldrian (Valeriana officinalis)

- Homöopathie und Phytotherapie wirken sanft, benötigen aber Geduld und Kontinuität.
- Kombination mit gesunder Ernährung, Bewegung und kleinen Ritualen verstärkt den Effekt.
- Bei ernsthaften oder anhaltenden Beschwerden immer professionellen Rat einholen.

# Wechseljahre: Praktische Übersicht für Alltag & Wohlbefinden

## 1. Ernährung

Pflanzliche Helfer & Phytohormone: Leinsamen, Soja, Hülsenfrüchte, Rotklee

Mineralien: Magnesium, Zink

Tipp: Vielseitig essen, kleine Genussmomente einbauen, achtsam genießen

## 2. Bewegung & Entspannung

Bewegung: Yoga, Qigong, moderates Krafttraining, Spaziergänge

Entspannung: Atemübungen, Meditation, kurze Pausen im Alltag

Tipp: Regelmäßig kleine Rituale einbauen, Stress abbauen

## 3. Naturheilkundliche Ansätze

Tees & Heilpflanzen: Melisse, Johanniskraut, Salbei, Hopfen, Rotklee, Baldrian

Rituale: Warme Bäder, leichte Massagen, Wickel

Tipp: Kleine, regelmäßige Rituale in den Alltag integrieren

### Wichtig:

Bei anhaltenden oder ernsthaften Beschwerden ist es empfehlenswert, eine naturheilkundlich orientierte Ärztin, einen Arzt oder eine Heilpraktikerin/Heilpraktiker aufzusuchen. So kann eine individuelle Beratung und gezielte Unterstützung erfolgen.

*„WellAging heißt: den Wandel umarmen und in ihm neue Kraft entdecken.“*

## 🌿 Mein persönlicher Umgang

Die Wechseljahre haben mich herausgefordert – unruhige Nächte, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen. Anfangs wusste ich nicht, wie ich damit umgehen sollte.

Mit der Zeit halfen mir kleine Lösungen: achtsame Rituale, Bewegung, ausgewählte Pflanzen, bewusste Ernährung. Einige Routinen wurden unverzichtbar: Atempausen, Spaziergänge, abendliche Teerituale oder sanfte Bewegung. Sie schenken Ruhe, Kraft und Wohlbefinden.

*Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, kleine Gewohnheiten zu entdecken, die guttun – so entsteht Balance, Gelassenheit und Lebensfreude mitten im Wandel.*



☛ Reflexionsfrage:

„Welche Chancen sehe ich in meinem persönlichen Wandel?“



Diese Frage lädt dazu ein, den Wandel nicht nur als Herausforderung zu sehen, sondern auch als Gelegenheit für neues Wachstum, Selbstfürsorge und persönliche Entwicklung. Sie erinnert daran, dass jede Veränderung auch die Chance birgt, bewusster, gelassener und freudvoller zu leben.

## ☛ Praxisübung:

### Kleines Selbstfürsorge-Ritual für hormonelle Balance

#### **Ruhigen Ort finden:**

Setze oder lege dich an einen Ort, an dem du ungestört bist.

#### **Atmen:**

Schließe die Augen und atme 3–5 Minuten bewusst ein und aus.

#### **Körperwahrnehmung:**

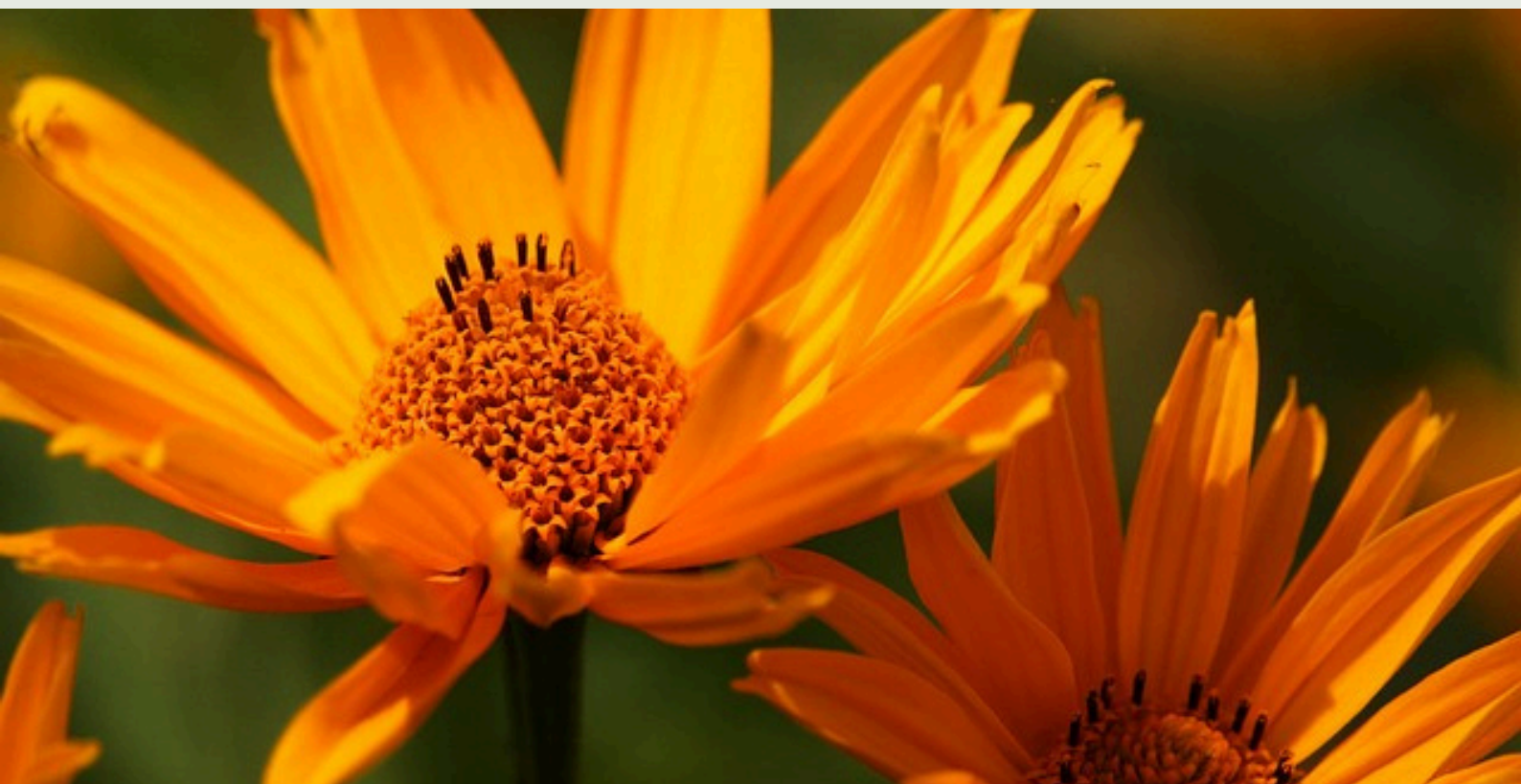
Spüre kurz, welche Bereiche angespannt sind oder Wärme/Entspannung brauchen.

#### **Kleines Ritual:**

Trinke einen beruhigenden Tee (z. B. Melisse, Johanniskraut oder Hopfen) oder lege einen warmen Wickel auf den Nacken/Unterbauch.

#### **Dankbarkeit:**

Schließe die Übung, indem du dir selbst einen positiven Gedanken oder ein kleines Dankeschön aussprichst.





# Abschluss

Meine persönliche Botschaft:  
Mut, Vertrauen &  
Lebensfreude



- 🌸 Mein Dreiklang
- ☞ Körper – stärken
- ☞ Geist – entfalten
- ☞ Seele – nähren

## Mein Konzept: Körper, Geist und Seele in Balance

Ich habe gelernt, dass wahres WellAging bedeutet, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

### **Körper**

Mein Körper trägt mich durchs Leben – und ich möchte ihn stärken statt bekämpfen. Gelenke, Herz, Stoffwechsel, Energie – sie sind keine Feinde, sondern wertvolle Wegweiser. Ich unterstütze sie mit Naturheilkunde, Pflanzenkraft, Bewegung und liebevollen Ritualen.

### **Geist**

Ich bin neugierig geblieben, auch mit über 50. Ich habe Neues gelernt, mich in Dinge eingearbeitet, die ich früher für unmöglich gehalten hätte. Das zeigt mir: Es ist nie zu spät, den eigenen Horizont zu erweitern. Mein Geist bleibt lebendig, wenn ich offen bleibe, lerne und gestalte.

### **Seele**

Meine Seele braucht Zuwendung, ebenso wie mein Körper. Nein sagen, Selbstwert stärken, Gelassenheit üben und Lebensfreude kultivieren – all das ist ein Teil meiner Reise. Heute weiß ich: Selbstannahme ist kraftvoller als jede Selbstoptimierung.

✨ Für mich bedeutet WellAging:

- nicht gegen die Zeit anzukämpfen, sondern mit ihr zu fließen.
- nicht die Defizite zu sehen, sondern die Schätze zu heben.
- nicht alles perfekt machen zu wollen, sondern das auszuwählen, was mir guttut.

✦ Mein WellAging-Dreiklang ✦  
Körper stärken. Geist entfalten. Seele nähren.

Dieser Dreiklang erinnert mich täglich daran, was wirklich zählt. Wenn ich meinen Körper liebevoll unterstütze, meinen Geist lebendig halte und meiner Seele Raum gebe, entsteht Balance. So wird Älterwerden nicht zum Kampf – sondern zu einer Reise voller Kraft, Gelassenheit und Freude.

„Wenn du nur eines aus diesem Buch mitnimmst, dann dies ...“

✦ *Körper stärken. Geist entfalten. Seele nähren.* ✦

„Dein Moment der Erinnerung“

Körper stärken.  
Geist entfalten.  
Seele nähren.

„Vielleicht magst du jetzt kurz innehalten, die Augen schließen und für dich spüren: Wo kann ich heute meinen Körper stärken, meinen Geist entfalten, meine Seele nähren?“



„Danke, dass du diesen Weg mit mir gegangen bist. Möge dein eigenes WellAging voller Leichtigkeit, Gesundheit und Freude sein.“

*Martina Sickinger*

AUTORIN   WELLAGING COACH   UNTERNEHMERIN

Lust auf mehr WellAging?  
Hier geht's zum Shop



[Hier klicken...](#)



Folge mir auf Instagram für tägliche WellAging Tipps



Hol dir mehr WellAging Inspirationen auf Pinterest



Folge mir auf TikTok für kurze WellAging Impulse

*Kontaktiere mich  
gerne unter*



[www.martina-sickinger.de](http://www.martina-sickinger.de)



„Danke, dass du diesen Weg mit mir gegangen bist. Möge dein eigenes WellAging voller Leichtigkeit, Gesundheit und Freude sein.“

*Martina Sickinger*

AUTORIN   WELLAGING COACH   UNTERNEHMERIN

Lust auf mehr WellAging?  
Hier geht's zum Shop



[Hier klicken...](#)



Folge mir auf Instagram für tägliche WellAging Tipps



Hol dir mehr WellAging Inspirationen auf Pinterest



Folge mir auf TikTok für kurze WellAging Impulse

*Kontaktiere mich  
gerne unter*



[www.martina-sickinger.de](http://www.martina-sickinger.de)

# Urheberrechte

---



## Urheberrechte © Martina Sickinger 2025

Alle Inhalte dieses E-Books – Texte, Gestaltung, Bilder, Illustrationen – sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, auch in Teilen, bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Texte, Grafiken und Zitate sind Eigentum der Autorin, sofern nicht anders angegeben. Alle Rechte vorbehalten.

Bildquellen:

Bilder, die von Pixabay stammen, sind für kommerzielle Nutzung freigegeben. Pixabay-Bilder sind in der Regel lizenzfrei, jedoch darf kein Bild ohne Angabe des Urhebers und der Plattform als eigenständiges Werk weitergegeben werden. Daher verweise ich auf die Bildquelle: [Pixabay.com](https://pixabay.com).

### **Haftungsausschluss**

Die Inhalte dieses E-Books dienen ausschließlich der allgemeinen Information und der persönlichen Orientierung. Sie ersetzen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen, Heilpraktikerinnen oder andere qualifizierte Fachpersonen.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden, Beschwerden oder Folgen, die aus der Anwendung der in diesem Buch gegebenen Tipps, Empfehlungen oder Übungen resultieren. Jede Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserin.

Für Fragen zu individuellen gesundheitlichen Problemen, Diagnosen oder Behandlungen wenden Sie sich bitte stets an eine qualifizierte Fachperson.

