

Carmen Alice Kirstgen

---

Für immer jung?  
Wechseljahre  
aus ganzheitlicher Sicht

Klett-Cotta

leben!

Alle Bücher aus der Reihe »Leben«  
finden sich unter [www.klett-cotta.de/leben](http://www.klett-cotta.de/leben)

Klett-Cotta  
[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)  
© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,  
Stuttgart 2009  
Alle Rechte vorbehalten  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des  
Verlages  
Printed in Germany  
Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart  
Foto: Lew Robertson/Corbis  
Gesetzt aus der Concorde von Kösel, Krugzell  
Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt  
und gebunden von Kösel, Krugzell  
ISBN 978-3-608-86017-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
»Bin ich etwa schon in den Wechseljahren?« .....	8
Wir müssen ganz neu lernen zu altern .....	9
Gebrauchsanleitung für das Buch .....	10
<b>Teil I Körper</b> .....	11
<b>1. »Geh Du voran«, sagt die Seele zum Körper</b> .....	12
<b>2. Der Begriff Wechseljahre – das Klimakterium</b> .....	13
<b>3. Was wechselt eigentlich?</b> .....	14
1. Der weibliche Zyklus .....	14
2. Was passiert bei den Männern? .....	15
3. Gibt es noch andere Hormone und Hormonmangelursachen? .....	16
<b>4. Symptome der Wechseljahre</b> .....	18
<b>5. Wie gesund bin ich wirklich?</b> .....	21
<b>6. Behandlung</b> .....	24
1. Basismaßnahmen oder auch Lebensstilmedizin .....	24
2. Homöopathische Therapie und Mikronährstoffe/ Vitalstoffe (Orthomolekulare Therapie) .....	33
3. Hormonersatztherapie .....	36
4. Gespräch .....	37
<b>7. Geschichten, die das Leben schreibt</b> .....	41

## Zwischengedanken

Wir können Körper, Seele und Geist

nicht wirklich trennen ..... 67

## Teil II Seele und Geist ..... 69

### 1. Ich bin ich – oder die Erfahrung der Einzigartigkeit ..... 70

### 2. Wechseljahre und Achtsamkeit ..... 75

a) Was bedeutet Achtsamkeit? ..... 75

b) Das rechte Maß ..... 80

c) Was Symptome bedeuten ..... 83

d) Nein-Sagen ..... 88

### 3. Wechseljahre als Start in einen neuen Lebensabschnitt ..... 91

a) Ja-Sagen ..... 91

b) Mehr ich selbst sein – die eigene  
Selbstachtung nähren ..... 94

c) Auf der Suche nach Ressourcen ..... 98

d) Das Umwandeln von Familienregeln ..... 99

e) Was will ich wirklich? Oder: Wunder sind erlaubt ... 101

f) Versöhnung ..... 108

g) Danken ..... 114

h) Eine Zeitreise ..... 115

### 4. Der Wechsel in der Lebensmitte – und dann? ..... 118

a) Einleitende Gedanken ..... 118

b) Die neuen Götzen ..... 121

c) Wenn der Tod uns näher rückt ... 138

d) Wie Altwerden gelingt – Alter als Ressource ..... 143

e) Ein paar Fragen zum Schluss ..... 153

Dank ..... 156

Literaturauswahl ..... 157