Gleichstellungsstelle KL STADT KAISERSLAUTERN

GLEICH-STELLUNGSSTELLE

HERZLICH WILLKOMMEN

zur Frauenversammlung



Wechseljahre ganzheitlich erleben

Die Chancen der weiblichen Lebensmitte

Referentin Lea Urban

Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

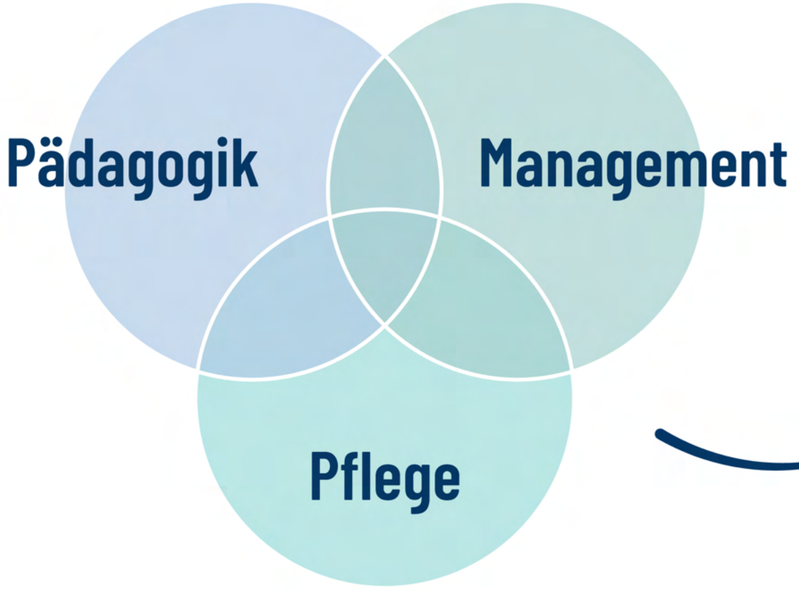
für Frauen in den Wechseljahren

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ihre Referentin



20 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen



Lea Urban
Gesund.Leben.Lernen.

Gesundheitscoaching
Psychologische Beratung
Energie-Life-Coaching

} Wechseljahre-Beraterin

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Agenda

1. Einführung - Die Frau in der Gesellschaft
2. Was passiert mit meinem Körper? Persönliche Testung: Bin ich drin?
3. Ganzheitliche Gesundheit in den Wechseljahren
4. Ganzheitliche Frauengesundheit Teil 1: Ernährung und Entgiftung
5. Mittagspause & MENO-Talk
6. Ganzheitliche Frauengesundheit Teil 2: Bewegung und Entspannung
7. Was im Kopf geschieht! Mentale Gesundheit in der Lebensmitte
8. Fragen und Praxisbeispiele
9. Abschluss & Netzwerken



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Die Frau in unserer Gesellschaft

2025 REDEN WIR ÜBER:



- Männerdominanz gilt größtenteils als überwunden
- Frauen werden bewusst gestärkt und gefördert
- Gleichberechtigung geht in beide Richtungen
- Rollenverständnisse sind flexibler und weichen auf
- *Alles ist erlaubt*-Kultur (Geschlechtervielfalt nimmt zu)



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Die Frau in unserer Gesellschaft

ABER AUCH IMMER NOCH:



- Älter werden als Manko (bei Frauen wesentlich früher)
- Unterdrückung und Diskriminierung von Frauen sind in Subkulturen immer noch da
- Gender Gaps existieren nach wie vor: Gesundheit, Forschung, gesellschaftliche Wahrnehmung, Medizin, Bezahlung, … ?
- Frauen haben höheres Armutsrisiko, vor allem im Alter
- Gesundheitliche und Körperliche Ungleichheit ist Fakt!

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahre in unserer Gesellschaft





Wie stehen Sie zu diesem Thema?

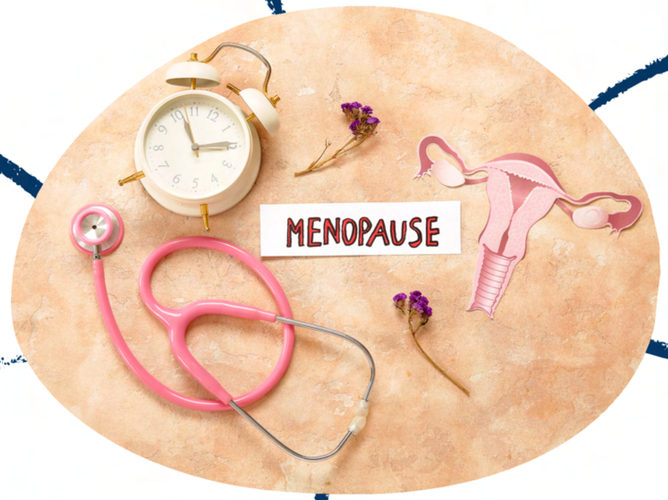
Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahre in unserer Gesellschaft

Frau ist oft krank

Tabuthema

Psychisch labile Frau



Alte Frau

Nicht mehr fit und leistungsfähig

Schamthema - selbst unter Frauen

Privatsache

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahre in unserer Gesellschaft

In unserer Gesellschaft werden Frauen mit zahlreichen **Rollen** und **Erwartungen** konfrontiert.

Die Wechseljahre stellen dabei eine besondere Phase dar, in der viele Frauen zum ersten Mal erkennen:



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahre in unserer Gesellschaft

Ich muss meine Priorität Nr. 1 sein!





Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen: Frauenleben

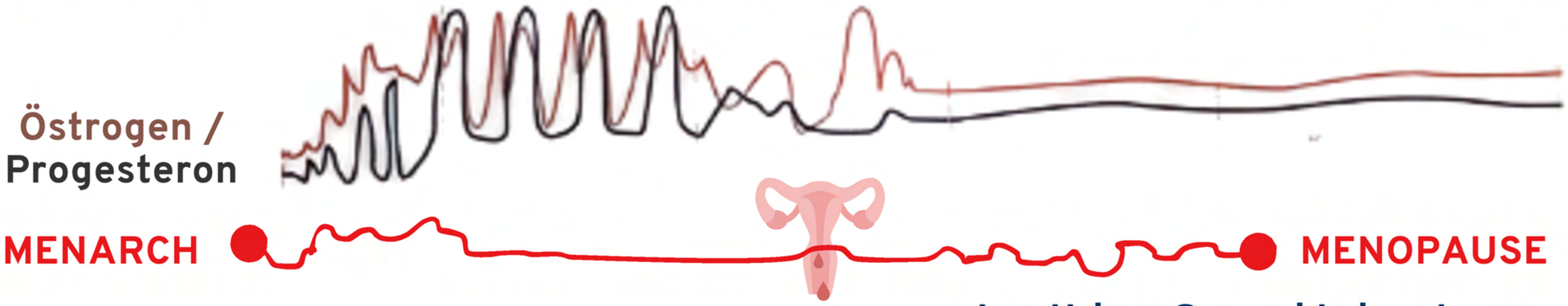
Was MUTTER Natur für uns vorsieht!







Unfruchtbar **Fruchtbar** **Unfruchtbar**



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen

Wichtiger Übergang

"Zweite Pupertät"

Natürlicher Prozess im Leben einer jeden Frau

Ganzheitliche Anpassung

Körper, Geist und Seele

Normale Lebensphase als Reise der Veränderung

Hormonelle Veränderungen

Achterbahn

Progesteron und Östrogen schwanken und werden immer weniger

Körperliche und emotionale Symptome

Lebens-belastungen

Beschwerden sind vielfältig und nicht bei jeder Frau gleich bzw. gleich stark

Möglichkeit zu persönlichem Wachstum, Verständnis und Selbstakzeptanz!

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen: Begriffe

1

Prämenopause (ca. 38-45 Jahre)
Die Eierstöcke beginnen unregelmäßig zu arbeiten. **Erste Hormonschwankungen** treten auf, während der Zyklus noch regelmäßig sein kann.

2

Perimenopause (45-52 Jahre)
Deutliche **Unregelmäßigkeiten** im Zyklus. Starke **Schwankungen** von Östrogen und Progesteron führen zu ersten spürbaren Symptomen.

3

Menopause (Durchschnittlich mit 52 Jahren)
Die **letzte Regelblutung**. Wird rückwirkend nach 12 Monaten ohne Menstruation festgestellt.

4

Postmenopause
Die Phase **nach der Menopause**. Östrogen- und Progesteronspiegel bleiben dauerhaft niedrig, während FSH und LH erhöht sind.



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen

Betrachtet man den Hormonverlauf über einen Zeitraum von 180 Tagen, ergibt sich in den verschiedenen Phasen folgende grafische Darstellung der Hormone (Hormonzusammenspiele).

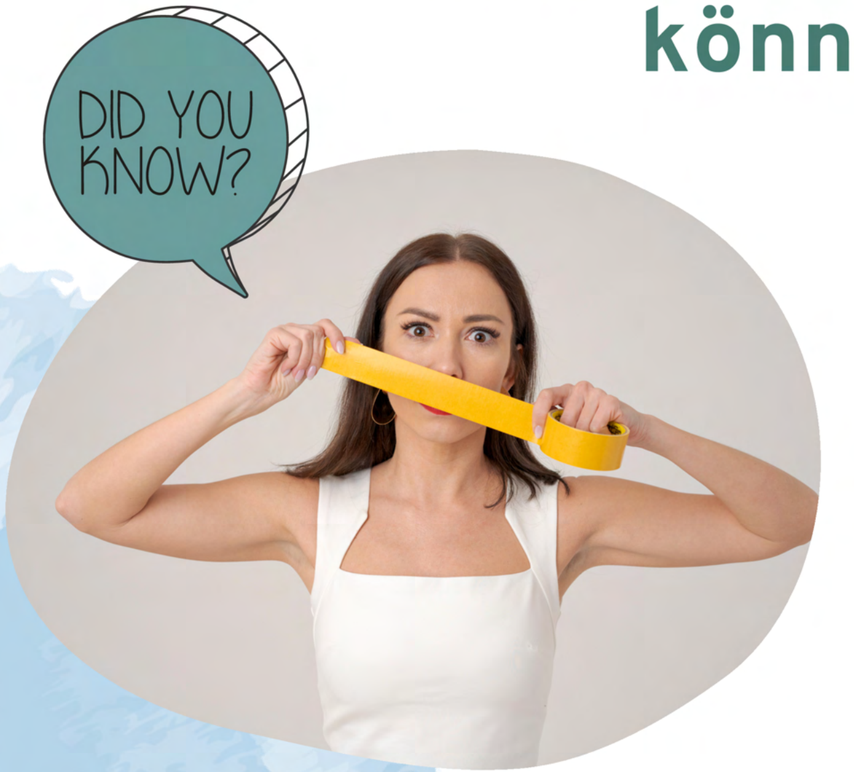


Quelle: Reichelt, Peggy, 2024, Women in Balance

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen: Symptome

Welche Wechseljahresbeschwerden sind Ihnen bereits bekannt, begegnet oder können Sie sich vorstellen?



Let's talk it out

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen: Symptome

www.leaurban.de/NEWSLETTER

Menopause Rating Scale (MRS II) zur Evaluation von Wechseljahrbeschwerden

Name:.....Erhebungsdatum.....

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zur Zeit?
Kreuzen Sie bitte für jede Beschwerde an und wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine" an.

	Beschwerden:				
	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
Punktwert	0	1	2	3	4
Wallungen, Schwitzen..... (Aufsteigende Hitze, Schweissausbrüche)					
Herzbeschwerden..... (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)					
Schlafstörungen..... (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)					
Depressive Verstimmung..... (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)					
Reizbarkeit..... (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)					
Ängstlichkeit..... (innere Unruhe, Panik)					
Körperliche und geistige Erschöpfung..... (allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)					
Sexualprobleme..... (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)					
Harnwegsbeschwerden..... (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)					
Trockenheit der Scheide..... (Trockehnheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)					
Gelenk- und Muskelbeschwerden..... (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheuma-ähnliche Beschwerden)					

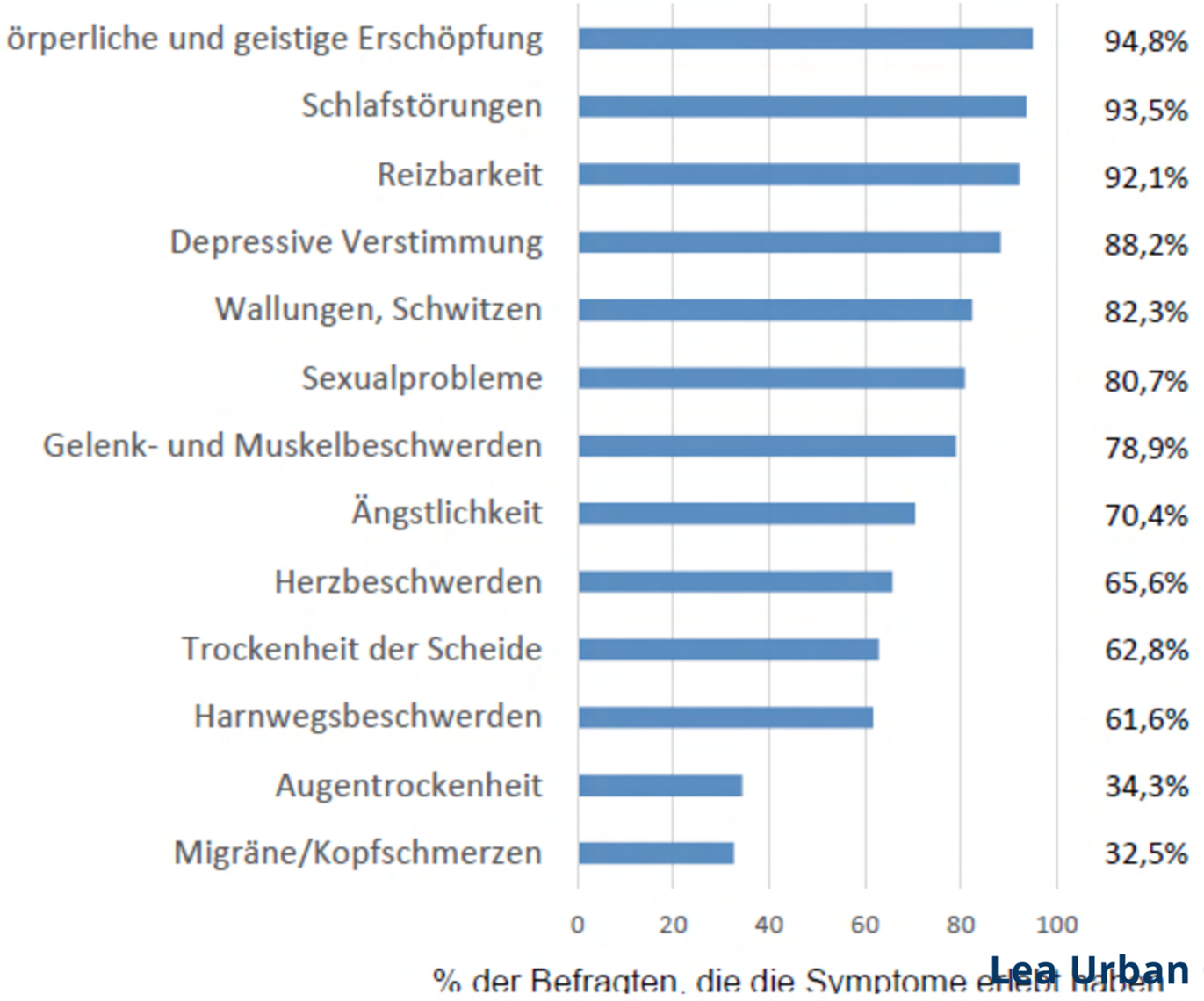
Quelle: Frauenärzte in Netz, https://www.frauenaerzte-im-netz.de/media/5fd9f3d1b49d38499eaaa768/source/mrs-menopause-rating-scale-pdf..pdf

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen: Symptome

„Welche der nachfolgenden Wechseljahres beschwerden haben Sie persönlich bereits erlebt?“





DIE SELBSTBEURTEILUNGS-SKALA FÜR KLIMAKTERISCHE BESCHWERDEN (MENOPAUSE RATING SCALE II) + Augentrockenheit & Migräne/ Kopfschmerz

Quelle: MenoSupport2024

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahres-Wissen: Therapie

Hormon(ersatz)-Therapie

- Homöopathisch
- Pflanzlich
- Bioidentisch
- Anti-Baby-Pille

Verabreichung von Östrogenen, Progesteron oder einer Kombination beider Hormone zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden

Augen zu und durch-Methode

Wechseljahre sind KEINE Krankheit -
trotzdem kann frau krank sein!

Symptomverteilung und Leidensdruck
⅓ wenig
⅓ deutlich
⅓ stark & lebens-einschränkend

Lebensstil-Umstellung

Grundlegend für die schwere der Wechseljahre ist das individuelle Gesundheitsverhalten.

Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress, Resilienz, soziales Umfeld, Wissen, mentale Last, Vorerkrankungen, Mut, Selbstliebe, Kraft, Entgiftung, Umwelteinflüsse, ...

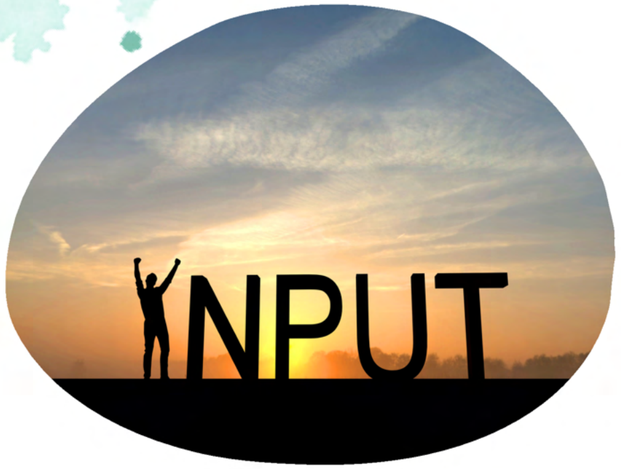
Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: ?



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit





An

Rein — Raus

Aus







Ansatz auf körperlicher Ebene?

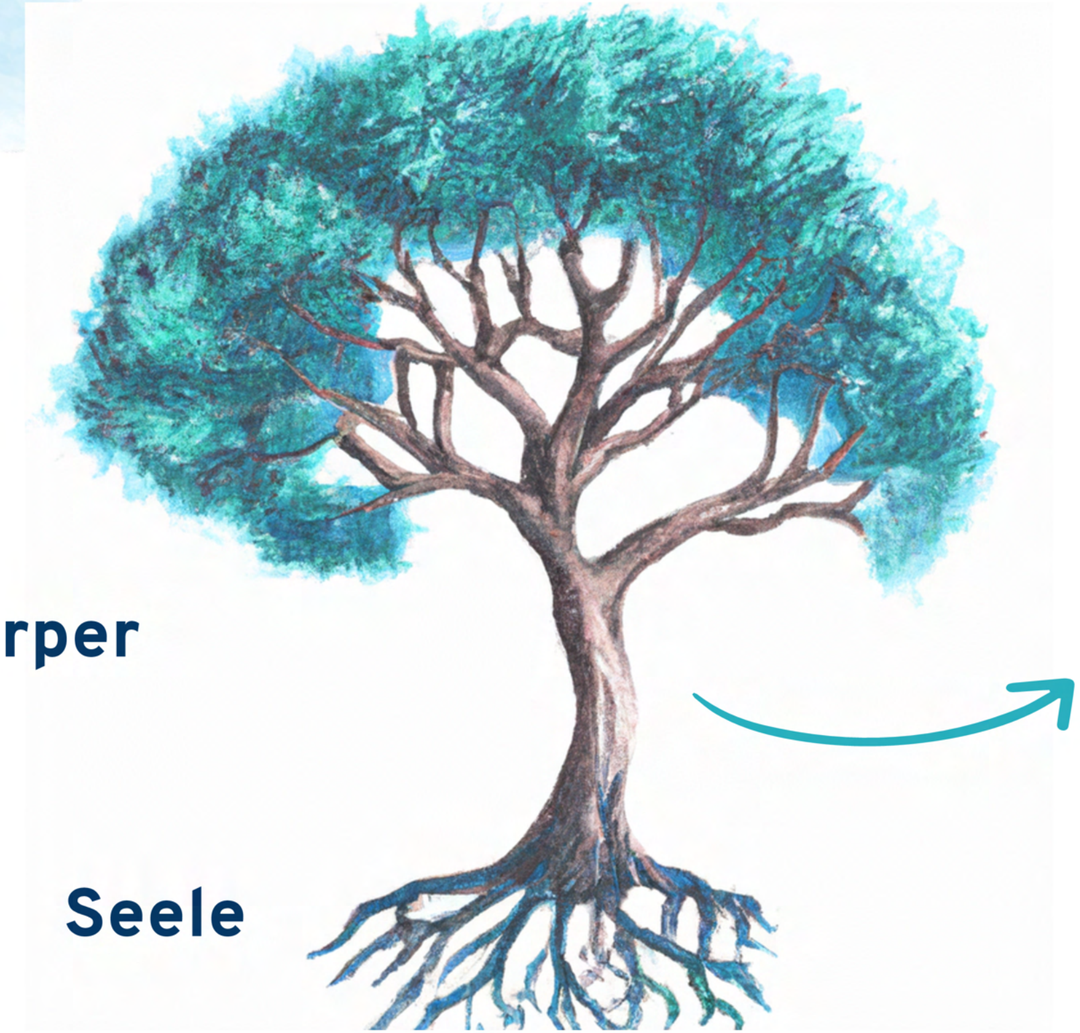
Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit

Geist

Körper

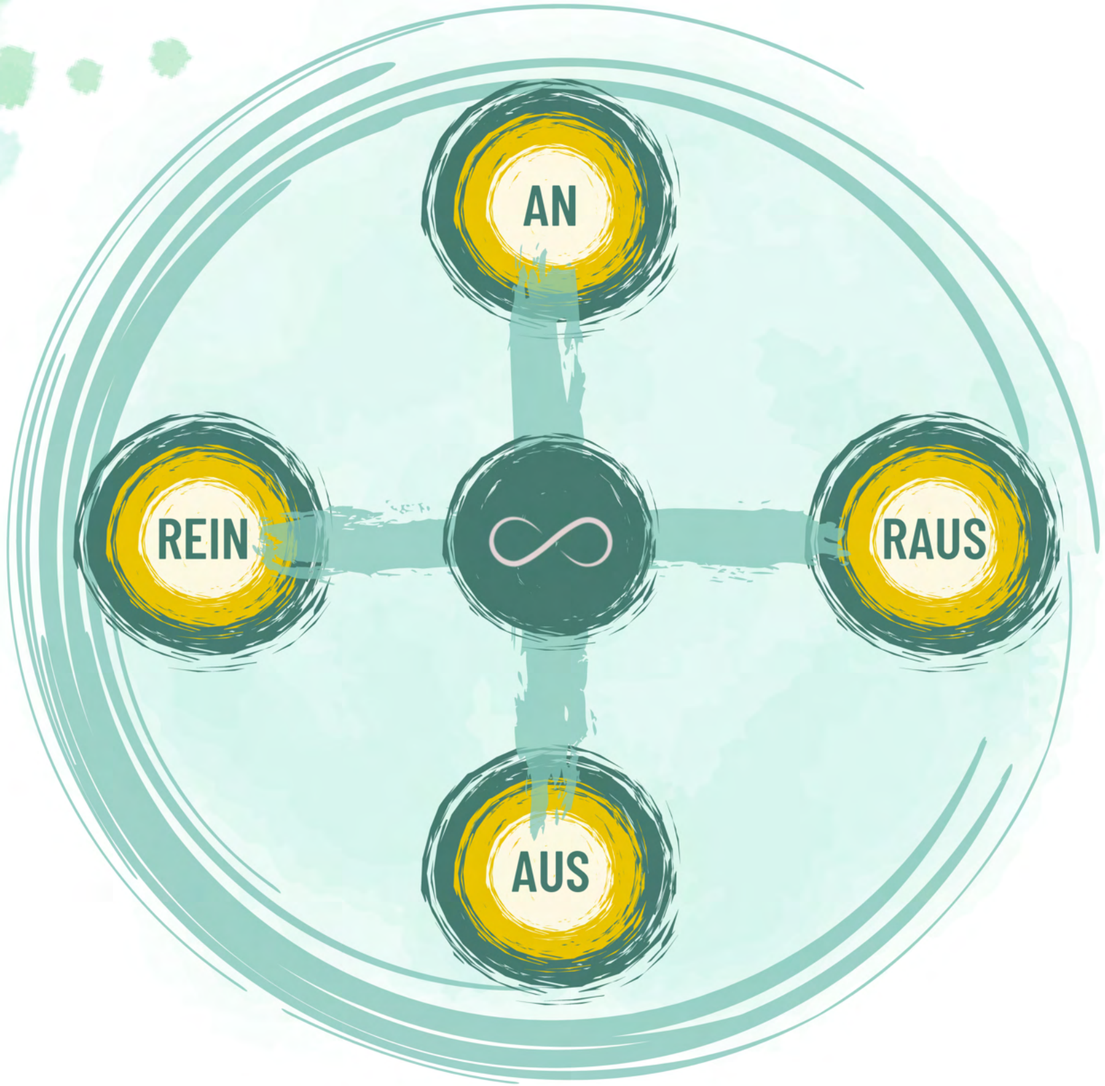
Seele





Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit



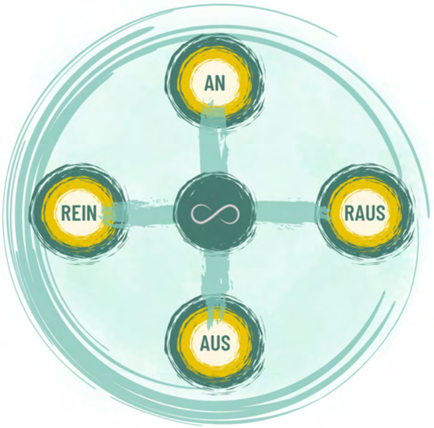
Modell der Ganzheit - Lea Urban©

Vorteile:

- Bringt Ordnung
- Leicht verständlich
- Gibt Orientierung
- Ermöglicht sehr leicht einen Blick auf den ganzen Menschen
- Ermöglicht & erleichtert Selbstreflektion
- Steigert das individuelle Gesundheitsbewusstsein

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: REIN

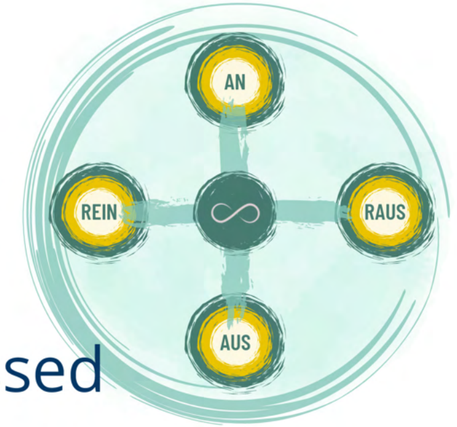


Ebene	Themen	Mögliche Themen in den WJ
Körper	Nahrung, Umweltgifte, Reize, Lärm, Luft, Wasser	Kalorienbedarf sinkt, Kosmetik, Bauchfett, Unverträglichkeiten, …
Geist	Gedanken, Informationen, Medienkonsum, Sozial Media	Konzentration, Brainfogg, Nachrichtenlage, Erreichbarkeit, …
Seele	Energie, Anhaftungen, Wurzeln, Fremdenergien	Ängstlichkeit, "Belastung" durch Eltern, Erwartungen, Druck “von außen”, …

Reflexionsfrage „Was nimmst du täglich auf, das dir nicht gut tut?“

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: REIN



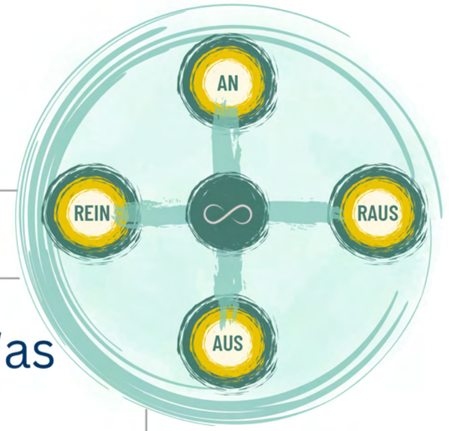
Impulse:

- Verzichte auf Fertigprodukte - **Echte Nahrung** statt Ultra-Processed
- Ernähre dich **antientzündlich**: KEIN Zucker, Kuhmilch, (Schweine-)Fleisch, Weizen, Alkohol, Kaffee, ...
- Versorge dich mit deinem Bedarf an **Mikro- und Makronährstoffen**
- Lerne **intuitives Essen** - was passt wirklich zu dir?
- Erkenne, **warum** du isst: Körper, Geist oder Seele
- Was lässt du an **Meinungen** in dich rein/ an dich ran? Nachrichten, Sozial Media, Gesellschaft, ...
- **Was glaubst du über** dich, weil andere es dir erzählt haben?

Reflexionsfrage „Was nimmst du täglich auf, das dir nicht gut tut?“

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: RAUS

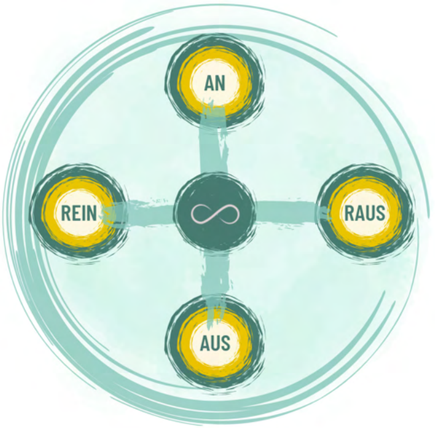


Ebene	Themen	Mögliche Themen in den WJ
Körper	Entgiftung, Organe befreien -Haut, Leber, Darm, Nieren	Alles Verstopft? Stuhlgang, Was kann gehen und was nicht? Schlacken, Giftstoffe, …
Geist	Themen aufarbeiten und loswerden	Emotionale Altlasten loslassen, übernommene Meinungen, Glaubenssätze, Persönlichkeits-entwicklung
Seele	Genetische Traumen, energetische Blockaden, Ahnenlasten, Muster, Rollen	Für sich einstehen, Seelenaufträge befreien/ leben, Lebenswege neu justieren, Was trägst du in dir, das nicht zu dir gehört? …

Reflexionsfrage „Was darf heute endlich raus: aus deinem Körper, deinem Kopf, deinem Leben?“

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: RAUS



Impulse:

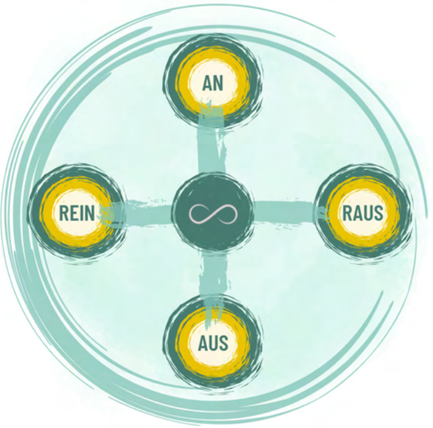
- **Entgifte** regelmäßig deinen Körper:
  - Darmkur, Heilfasten, Entlastungstage, Körperbürsten
- **Stoppe bewusst dir “Ver”giftung** deines Körpers:
  - Bio statt konventionell, Code-Check-App
  - Lebensmittel und Kosmetik
  - Achte auf deine Umgebungsfaktoren
- Rede über deine Meinung und deine Wünsche
- Nimm deine Gefühle wahr, satt sie zu unterdrücken

www.leaurban.de/ballastfrei

Reflexionsfrage „Was darf heute endlich raus: aus deinem Körper, deinem Kopf, deinem Leben?“

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: AN

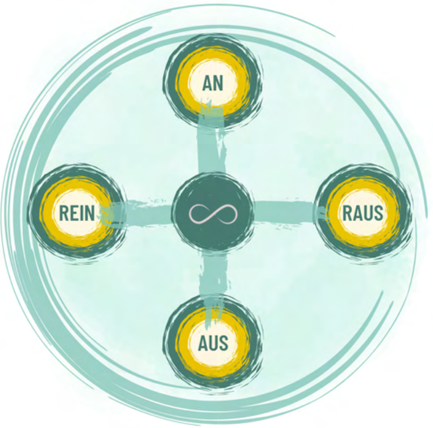


Ebene	Themen	Mögliche Themen in den WJ
Körper	Bewegung, Sport, Aktivität	Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gelenke, Muskelschwund, Fitness, Ostheoporose, …
Geist	Gedanken, Sorgen, Leistungsdruck, Stress (Symptomkatalysator!!)	Resilienz, Leistungsfähigkeit, Druck aushalten können, Fokus, Belastbarkeit verändert sich, …
Seele	Achtsamkeit, Intuition, Präsenz	Wie sehr bist du im Jetzt, im Inneren und im Positiven ODER in Vergangenheit, im Außen, im Negativen? Dankbarkeit, …

Reflexionsfrage „Wie viele Tabs sind in deinem Kopf gerade offen?“

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: AN



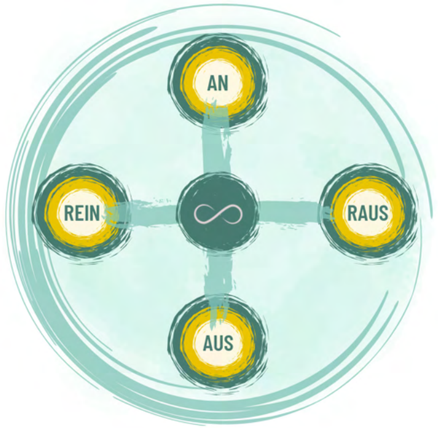
Impulse:

- **Bewege** dich täglich! Ausdauer ist wichtig!
- Trainiere deine **Kraft** 2-3 mal pro Woche
- Entscheide dich bewusst für das, was du tust, und zwar immer in jedem Moment = **Achtsamkeit**!
- Habe ein **Hobby**, dass dir richtig Freude bereitet, für das du brennst!
- Schaffe dir ein Bewusstsein für deine **ECHTE Leistungsfähigkeit** und behalte dabei deinen Stresslevel im Auge

Reflexionsfrage „Wie viele Tabs sind in deinem Kopf gerade offen?“

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: AUS

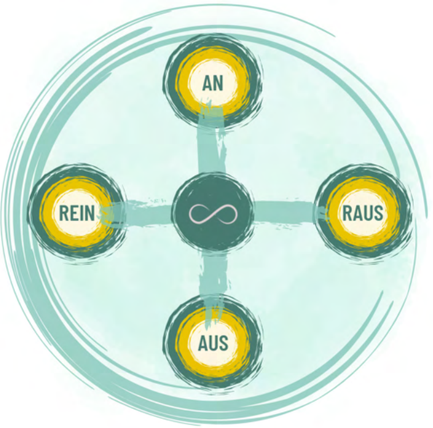


Ebene	Themen	Mögliche Themen in den WJ
Körper	Schlaf, Nervensystem, Pausen	Erschöpfung als Warnsignal, Schlafbedarf, Schlafstörungen (z.B. durch Hitzewallungen), mehr Erholungszeit, …
Geist	Relaxation der Systeme im Umbauprozess	Entspannung, Ruhe, Erholung, Langeweile, (Input verhindert Stressabbau!), …
Seele	Energie im Flow, Hingabe, Meditation, Frequenzarbeit, Quantenfeld, moderne Energiearbeit	Familienthemen, Ahnenarbeit, Kinder ziehen lassen, (tiefes inneres loslassen schafft neue Energie), …

Reflexionsfrage „Wann warst du zuletzt im echten Aus-Modus?“

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: AUS



Impulse:

- Reguliere dein **Nervensystem** jeden Tag!
- **Schlafe** ausreichend und gut
  - im dunklen, kalten geräusch- und lichtfreien Zimmer
  - Ohne Medienkonsum 1h vorher & ohne Melatonin oder andere "*Drogen*"
  - täglich zu den gleichen Uhrzeiten
- **Meditiere**, gerne auch mit einer App
- Nutze modere **Energie-Arbeit**, um deinem inneren Flow folgen zu können
- Lebe im **Rhythmus deines Lebens** und dem der Natur

Reflexionsfrage „Wann warst du zuletzt im echten Aus-Modus?" (=LANGEWEILE!)

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Ganzheitliche Gesundheit: Impulse



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Mentale Gesundheit in den Wechseljahren

Was im Kopf geschieht...

- ... hängt mit unserer **Biochemie** zusammen: Zahnräder verstellen sich, das System läuft insgesamt unrund
- ... macht, dass wir anders **fühlen**: Angst, Kummer, Wut, Leid, Freude, Entspannung, ...
- ... macht unser **Hirn** schwerfälliger und träger: Hirnnebel, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- ... führt zu **VERWIRRUNG** auch im Geist (nicht nur im Körper)
- ... lasst uns aufhorchen, was unsere **Seele** eigentlich wirklich will: Mitlife-Krise, Kündigung, Selbstständigkeit, Scheidung, ...



Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Mentale Gesundheit in den Wechseljahren

Wer dem inneren Rufen nicht zuhört,
dem Flow der Wechsel- und Wandelzeit nicht folgt,
Symptome ignoriert,
Wechseljahre wegredet und
die Augen zu macht vor dem was ist, ...



wird es schwer haben gesund und glücklich zu altern!

Die richtige Einstellung macht den Unterschied!!

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Das Glück der Wechseljahre

Ich ~~muss~~ will meine Priorität Nr. 1 sein!



Selbatachtung

Dankbarkeit

Mut

Selbst-
Mitgefühl

Glück



Liebe

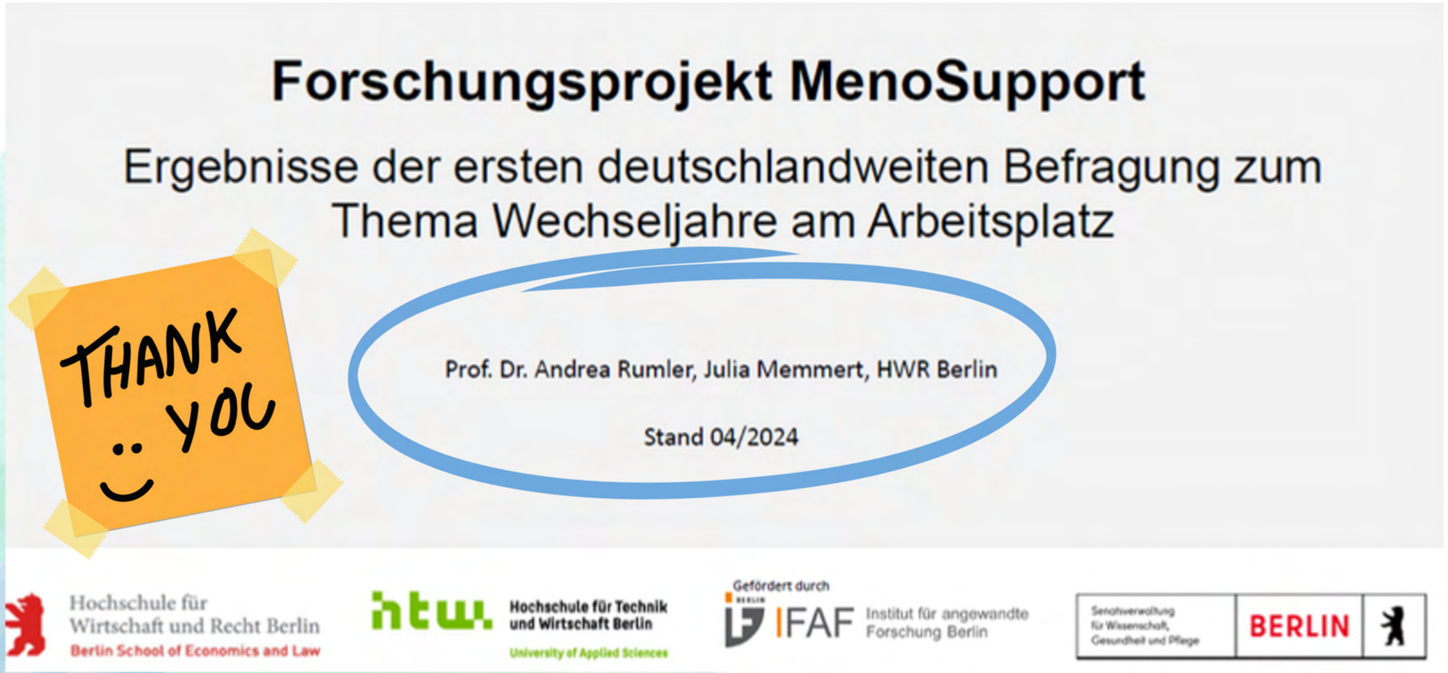
Akzeptanz

Selbstvertrauen

Sieh dich, in ALL DEINEN FARBEN!

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahre am Arbeitsplatz





„Wie schätzen Sie Ihr Wissen über mögliche Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre ein?“

	% der Befragten
sehr gering	1,8%
eher gering	7,7%
mittelmäßig	28,9%
eher gut	43,4%
sehr gut	18,1%
Gesamt	100,0%

35

Quelle: MenoSupport2024

n=2119

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Arbeitsumfeld

„Mein (letzter) Arbeitgeber bietet (/bot) mir ein Umfeld, das mich im Prozess der Wechseljahre unterstützt.“

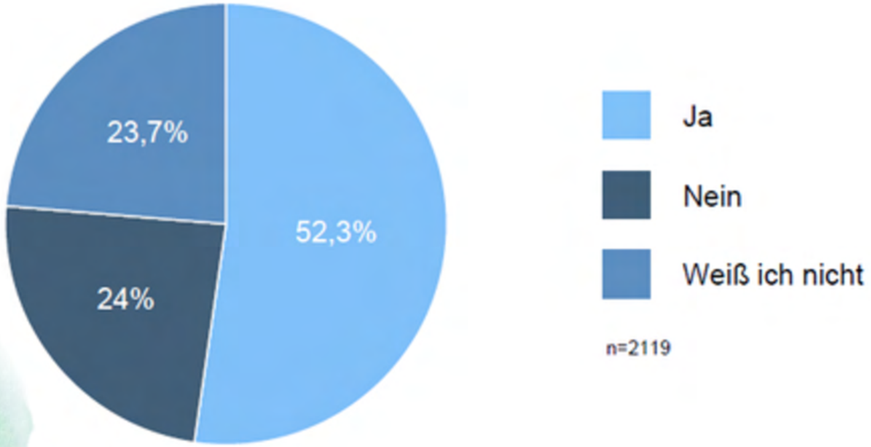
	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	38,8%
Stimme eher nicht zu	23,7%
Teils / teils	22,3%
Stimme eher zu	11,8%
Stimme voll und ganz zu	3,5%
Gesamt	100,0%

n=2119



Wechseljahre – Tabuthema am Arbeitsplatz

„Würden Sie sagen, dass das Thema Wechseljahre an Ihrem Arbeitsplatz (/Ihrem letzten Arbeitsplatz) ein Tabuthema ist?“



n=2119

Quelle: MenoSupport2024

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit

„In welcher Art und Weise haben Ihre Wechseljahressymptome Ihre Arbeitsfähigkeit beeinflusst?“ (Mehrfachauswahl möglich)



- Ich konnte mich weniger gut konzentrieren (74,3%)
- Ich habe mich gestresster gefühlt (73,8%)
- Ich war ungeduldiger/gereizter gegenüber anderen (50%)
- Ich hatte weniger Selbstbewusstsein bezüglich meiner Fähigkeiten (38%)

- Ich hatte psychische Probleme (z.B. depressive Verstimmungen, Ängste) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (31,7%)
- Ich hatte physische Probleme (z.B. Schmerzen, Unwohlsein) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (27,5%)
- Die Wechseljahre haben meine Arbeit nicht beeinflusst (5,7%)
- Die Wechseljahre haben meine Arbeit verbessert (0,8%)

n=1923

Quelle: MenoSupport2024

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Einfluss auf Karriereentscheidungen – alle Befragte

„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Nein, bisher nicht (54,6%)
- Ja, Stunden zu reduzieren (24%)
- Ja, die Stelle zu wechseln (18,4%)
- Ja, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen (15,9%)
- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (10%)
- Ja, auf anderes (5,7%)
- Ja, Beförderung auszuschlagen (5,4%)
- Ja, Stunden zu erhöhen (1,8%)
- Ja, Beförderung anzunehmen (1,1%)
- Ja, später in den Ruhestand zu gehen (0,1%)

- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (19,4%)

bei über 55 Jährigen



Quelle: MenoSupport2024

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

Fazit

Wechseljahre sind eine von der Natur vorgesehene Zeitspanne der Veränderung, um uns einen neuen Lebensabschnitt zu ermöglichen, den wir aktiv, bewusst und mit vollem Genuss erleben sollten!



Wähle DICH, erkenne die Chancen und nutze deinen Wandel!

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©

DANKE



Ich wünsche Ihnen eine gesunde Wechselzeit!

www.leaurban.de
hallo@beratungspraxis-lea-urban.de

www.leaurban.de/NEWSLETTER

www.leaurban.de/ballastfrei

Lea Urban Gesund.Leben.Lernen. ©