

uns auf jeden Fall verdient, egal in welchem Alter: uns etwas Gutes zu gönnen! Sich verwöhnen zu lassen oder sich selbst zu verwöhnen.

*Ich möchte Euch ermuntern: Probiert Euch aus!*

Ja, das klingt vielleicht ein bisschen nach Pubertät. Da die Wechseljahre hormonell gesehen sehr eng mit der Pubertät verwandt sind, ist der Vergleich sogar zutreffend. Also ist es nur legitim, wenn frau sich jetzt (nochmal) neu erfindet. Diese herausfordernde Zeit kann auch neue Energien freisetzen, neue Wege öffnen oder neue, andere Kräfte mobilisieren. Hört in Euch hinein. Findet raus, was Euch gut tut und was nicht. Setzt Euch nicht unter Druck. Alles kann passieren! Aber es sollte die Entscheidung jeder Frau ganz individuell sein, welche Richtung ihr Leben jetzt nimmt. Redet miteinander. Allein der Austausch ist schon wichtig. Zu spüren, mit diesen Symptomen nicht allein zu sein, ist von großem Wert. Versteckt Euch nicht und entschuldigt Euch nicht, wenn es Euch nicht gut geht oder eine Hitzewelle Euch in einem unpassenden Moment überfällt. Das alles ist ein natürlicher Prozess. Ich glaube, dass viele Hormongaben unnötig wären, wenn die Gesellschaft uns Frauen erlauben würde, diese Zeit des Wandels als natürlichen Prozess und nicht als Fehlfunktion zu erleben. Wenn wir Frauen nach unserem eigenen Rhythmus leben und arbeiten können, sind wir auch produktiver. Davon bin ich überzeugt.

Versucht nicht, den Sommer des Lebens krampfhaft festzuhalten. Das wird nicht gelingen. Wie auch in der Natur folgt nach dem Sommer unweigerlich der Herbst. Also genießt den Spätsommer und freut Euch auf den Herbst, denn der ist ebenfalls bunt und voller Leben.

Es gibt eine Pflanze, die den Schutz für uns Frauen schon im Namen trägt – und die möchte ich Euch vorstellen:

#### **Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)**

Der Frauenmantel sollte jede Frau ihr ganzes Leben lang begleiten. Ich liebe die samtigen Blätter und schon die Alchemisten haben versucht, aus den Guttationstropfen Gold zu machen. Man sagt auch, dass die Tautropfen für jugendliche und straffe Haut sorgen.

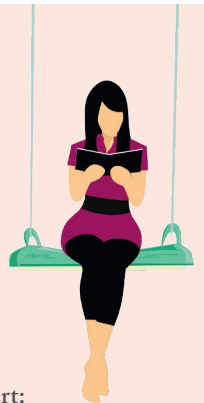
Gesichert ist, dass er „Frauenleiden“ in jedem Alter lindert. Er unterstützt uns bei zu starken Blutungen, harmonisiert die Hormonproduktion, hilft uns rund um die Geburt, lindert PMS-Symptome und unterstützt uns auch in den Wechseljahren. Ich möchte Euch ein Rezept vorstellen, das ich sehr schätze:

### *Wechseljahretee*

Je 25 g Frauenmantelkraut, Salbeiblätter, Hopfenzapfen, Melissenblätter sowie Weißdornblätter und -blüten mischen. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse Wasser überbrühen und 7 Minuten ziehen lassen. 6-8 Wochen lang lauwarm trinken. Danach zwei Wochen Pause machen. Dieser Tee lindert auch Schweißausbrüche während der Wechseljahre. (Quelle: Ursel Bühring, Heilpflanzenkuren)

*Über die Autorin: Sonja Bienemann ist Kräuterpädagogin BNE in Berlin. Sie ist auch Wechseljahreberaterin, also kontaktiert sie gerne. Ihr erreicht sie unter [berlinerkrauterwelten.com](http://berlinerkrauterwelten.com) oder auf Instagram: [berliner\\_krauterwelten](https://www.instagram.com/berliner_krauterwelten)*

# Unsere Lieblingsbücher für den Sommer



**Julie Weißbach:**  
**Hinter dem Rauschen der Welt klopft das Herz**  
Ein Gedankenbilderbuch  
Verlag Agentur Alpepost  
Erscheinungsjahr: 2020  
ISBN: 978-3-9822428-0-4  
Preis: 12 Euro

Ein ganz besonderes Buch für Menschen, die das Leben auch zwischen den Zeilen lesen, die sich an kleinen Momenten, an Gesten und Gedichten erfreuen. Julie Weißbach ist Künstlerin, Illustratorin, Sängerin und Songschreiberin, Autorin und Dozentin und meine absolute Herzensempfehlung!



**Sabrina Gundert:**  
**Orchester der Liebe**  
Wie wir Vertrauen ins Leben entwickeln  
Freya Verlag  
Erscheinungsjahr: 2020  
ISBN: 978-3-99025-428-8  
Preis: 14,90 Euro

Du suchst ein Buch, das Dich durch den Sommer begleitet? Dann ist das *Orchester der Liebe* das Richtige. Mit kleinen berührenden Geschichten zeigt uns Sabrina, dass wir vertrauen können - uns und dem Leben. Lass Dich tragen, überraschen, lerne mitzufließen - entspannt und leicht. Ein wertvolles Buch auch zum Verschenken. Herzlichst, Kristin