



Leseprobe

Dr. Christiane Northrup

Lustvoll durch die Wechseljahre

Sexualität, Lebensfreude und Neuorientierung in der zweiten Lebenshälfte

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 15. November 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Christiane Northrup ist die Pionierin der alternativen Frauenheilkunde

Mit 50 fangen die besten Jahre an – und auch der beste Sex. Dieses Versprechen setzt Christiane Northrup der weit verbreiteten Meinung entgegen, nach den Wechseljahren sei alles vorbei. Denn wie ihre jahrelange Erfahrung zeigt, lassen sich mit einer positiven Einstellung die körperlichen Veränderungen der Menopause fühlbar harmonisieren. Ihre Tipps helfen nicht nur, das körperliche Befinden zu verbessern, sondern auch die seelisch-spirituelle Ebene anzusprechen. Locker und mitfühlend zeigt sie Frauen die große Chance, die in diesem Lebensabschnitt liegt.



Autor

Dr. Christiane Northrup

Christiane Northrup ist ausgebildete Gynäkologin und Geburtshelferin. Neben ihrer eigenen Praxistätigkeit gründete sie 1986 zusammen mit drei Kolleginnen das Zentrum »Women to Women«, in dem Frauen zu allen gesundheitlichen Problemen ganzheitlich beraten und betreut werden. Ihre Bücher »Frauenkörper - Frauenweisheit« und »Weisheit der Wechseljahre« haben sich zu Standardwerken entwickelt. Christiane Northrup ist gern gesehener Gast in amerikanischen Fernsehshows und hält Vorträge im In- und Ausland.

Buch

Christiane Northrup, die ihre eigene Lebensmitte wie eine Neugeburt erlebte, möchte allen Frauen zeigen, wie sie die zweite Lebenshälfte mit Lebensfreude und einem erfüllten Liebesleben genießen können. Sie hat die Einheit von Körper, Geist und Seele erkannt und bestärkt Frauen darin, sich auf ihre eigene tiefe innere Weisheit einzustimmen. Nur so ist Vitalität und Entfaltung möglich. Eine wichtige Bedeutung hat das Molekül Stickoxid, das in besonderem Maße für das Wohlbefinden während der Wechseljahre zuständig ist. Locker und mitfühlend befreit Christiane Northrup Frauen von Ängsten und gängigen Vorurteilen und zeigt die große Chance, die in diesem Lebensabschnitt liegt.

Autorin

Dr. med. Christiane Northrup ist ausgebildete Gynäkologin und Geburtshelferin. Neben ihrer eigenen Praxistätigkeit gründete sie 1986 zusammen mit drei Kolleginnen das Zentrum »Women to Women«, in dem Frauen zu allen gesundheitlichen Problemen ganzheitlich beraten und betreut werden. Ihre Bücher »Frauenkörper – Frauenweisheit« und »Weisheit der Wechseljahre« haben sich zu Standardwerken entwickelt. Christiane Northrup ist gern gesehener Gast in amerikanischen Fernsehshows und hält Vorträge im In- und Ausland.

Von Dr. med. Christiane Northrup sind bei Arkana erhältlich:

Göttinnen altern nicht (34182)

Weisheit (34219)

Dr. med. Christiane Northrup

LUSTVOLL DURCH DIE WECHSELJAHRE

Sexualität, Lebensfreude und
Neuorientierung in der zweiten
Lebenshälfte

Mit fachlicher Unterstützung von
Dr. med. Edward A. Taub,
Dr. med. Dr. phil. Ferid Murad
und David Oliphant

Aus dem Amerikanischen
von Mohani Marin Cardenas

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
»The Secret Pleasures of Menopause« bei Hay House Inc., USA.
Die deutsche Erstausgabe erschien 2009 bei Arkana, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2011

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

©2008 der Originalausgabe Christiane Northrup

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © mauritius images/nonstock

Lektorat: Daniela Weise

SB · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21970-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung: Was sind die Wechseljahre?	
Ein Überblick	7
Kapitel 1: Es ist nicht vorbei!	21
Kapitel 2: Lust und Freude ohne Grenzen	33
Kapitel 3: Was Stickoxid mit Vergnügen zu tun hat	49
Kapitel 4: Wie erreichen wir den hohen Stickoxidpegel, der uns gesund hält?.....	65
Kapitel 5: Die 7 geheimen Schlüssel zu einer erfüllten Sexualität und Sinnlichkeit nach der Menopause	125
Nachwort.....	185
 Danksagung	 189



Einleitung
Was sind die Wechseljahre? Ein Überblick

Als Frauenärztin und Geburtshelferin mit über 30 Jahren Berufs- und Praxiserfahrung in Sachen Frauengesundheit bin ich bestens damit vertraut, was im Körper einer Frau alles nicht in Ordnung sein kann. Ich habe sogar drei Bücher über dieses Thema geschrieben, welche Frauen jeder Altersstufe eine Vorstellung vermitteln, wie sie ihre eigene Körperwahrnehmung ändern und einen ersten Schritt in Richtung Gesundheit machen können.

Zu den tief greifenden Veränderungen in der Lebensmitte, die ich selbst wie eine Neugeburt erlebt habe, gehört der Entschluss, die zweite Hälfte meines Lebens der Aufgabe zu widmen, Frauen alle Informationen darüber zu geben, was mit ihrem Körper alles in Ordnung sein kann, unter anderem auch, wie sie mehr Freude und Lust haben können, als sie sich jemals erträumt haben. Angesichts des Vorurteils unserer Kultur, dass es ab 50 »bergab« geht, ist diese Botschaft ein wirklich befreiendes Geheimnis!

Die Wahrheit ist, dass Frauen ab 50 erst richtig in Fahrt kommen. Mit 50 fangen die besten Jahre unseres Lebens an –

8 Einleitung: Was sind die Wechseljahre?

übrigens auch der beste Sex unseres Lebens. Als Gynäkologin und Expertin für Frauengesundheit möchte ich, dass es sich endlich herumspricht, dass unser Körper dafür geschaffen ist, Lust und Freude ohne Ende zu empfinden – und diese Freude regelmäßig zu empfinden, ist für alle wichtig, um in jedem Alter strahlend gesund zu sein.

Was wir die Wechseljahre nennen, ist Ihnen als Leserin dieses Buches sicherlich bereits bekannt, und viele der Symptome und körperlichen Veränderungen, die uns in dieser wichtigen Zeit des Umbruchs begleiten, sind Ihnen wahrscheinlich nur allzu vertraut. Schauen wir uns hier jedoch noch einmal kurz einige Hauptpunkte an, um uns zu vergegenwärtigen, was wir bereits wissen bzw. was uns erwartet.

Das griechische Wort »Menopause« bezeichnet die letzte monatliche Periode. Frauen haben ihre letzte Periode durchschnittlich im Alter von etwa 52 Jahren, wobei manche dies bereits mit 40 erleben und andere erst mit 58 – plus minus ein paar Jahre. Klimakterium bzw. Wechseljahre schließlich sind Überbegriffe für die Jahre des Übergangs. Manchmal ist in diesem Zusammenhang auch von Perimenopause die Rede (das griechische Wort »peri« bedeutet um-herum).

Klimakterium heißt jedoch *nicht*, dass vom medizinischen Standpunkt aus eine Krise oder eine Störung vorliegt. Keine Sorge! Die Wechseljahre sind Teil eines natürlichen Prozesses im Leben einer Frau, der den allmählichen Über-

gang von der Fähigkeit, ein Kind zu empfangen und auf die Welt zu bringen, bis zum Ende dieser Phase beinhaltet. Da dieser Prozess im Durchschnitt etwa 6 bis 13 Jahre dauert, ist er für die meisten von uns eher eine Lebensphase als ein Ereignis. Obwohl wir fast alle während der Pubertät den Tag, als unsere erste Periode kam, genau mitbekommen haben, wissen wir nicht mit Sicherheit, welches unsere letzte Regel war – die Menopause –, bis etwa ein Jahr vergangen ist (natürlich mit Ausnahme der Frauen, bei denen die Gebärmutter operativ entfernt wurde).

Dieser Übergang wird durch Veränderungen im Gehirn und im Körper hervorgerufen, die den Hormonspiegel beeinflussen, obwohl in dieser Zeit nicht alle unsere Hormone mit derselben Geschwindigkeit zurückgehen. Der Östrogenspiegel bleibt eigentlich bis zum letzten Jahr der Wechseljahre ziemlich gleich; was sich jedoch ändert, ist die Art von Östrogen, die unser Körper herstellt. Denn obwohl er zu Beginn der Wechseljahre weiterhin Östradiol produziert, geht er dann dazu über, eine relativ größere Menge von dem Follikelhormon Östron herzustellen (das während des ganzen Lebens einer Frau in den Eierstöcken und auch im Körper fett produziert wird, wobei die Menge von Frau zu Frau sehr unterschiedlich ist).

Auch wenn viele von uns meinen, Östrogen sei das einzige Hormon, das nach den Wechseljahren fehlt, ist es so, dass bei vielen Frauen auch der Progesteron- (das Gelbkör-

10 Einleitung: Was sind die Wechseljahre?

perhormon) und/oder Testosteronspiegel häufig zu niedrig ist. Das Testosteron kann zurückgehen oder auch nicht; bei manchen Frauen steigt es sogar an. Das Progesteron sinkt jedoch schon vor der Menopause ab und kann viele unangenehme Symptome hervorrufen. Ein natürlicher Progesteronersatz (kein synthetischer!) hilft vielen Frauen zu Beginn der Wechseljahre, wenn Symptome wie Reizbarkeit und Kopfweg in erster Linie auf eine Östrogendominanz zurückzuführen sind. In den späteren Wechseljahren können Progesteron-Ersatzmittel auch gegen Hitzewallungen helfen, wahrscheinlich weil Progesteron ein Präkursor-Hormon (Vorhormon) ist, das der Körper in Östrogen umwandeln kann. Und es kann sogar bei Angina Pectoris helfen und die vom Herzen ausgehenden Brustschmerzen lindern.

Obwohl für manche Frauen die Symptome der Wechseljahre – gelinde gesagt – ziemlich störend sind, scheinen andere Frauen ohne große Probleme durch die Wechseljahre zu schippern. Wie auch immer, die Symptome werden nicht ewig bleiben. Sie verschwinden normalerweise etwa in dem Jahr nach der letzten Regelblutung.

Die Palette der Symptome

Es folgt ein Überblick über die am meisten verbreiteten Symptome, wobei mit Sicherheit nicht jede Frau sämtliche Symptome hat:

- ▶ *Unregelmäßige Blutungen* sind das erste Zeichen, dass der Übergang in die Wechseljahre begonnen hat; sie treten typischerweise irgendwo zwischen zwei und acht Jahren vor der letzten Monatsblutung einer Frau auf. Es kann gut sein, dass bei Frauen, deren Zyklus vorher so regelmäßig wie ein Uhrwerk war, die Periode plötzlich mehrere Monate ausbleibt. Auch wenn unregelmäßige Blutungen signalisieren, dass der Eisprung nicht mehr jeden Monat stattfindet, bedeutet es nicht, dass Sie gar keinen Eisprung mehr haben. Sie können also immer noch jederzeit schwanger werden, bis die Einjahresmarke ohne Regelblutung überschritten ist. Sorgen Sie also für die Verhütung, wenn Sie nicht vorhaben, in dieser Phase des Lebens noch ein Kind zu bekommen. Glauben Sie mir – es kommt tatsächlich vor! Und eine Schwangerschaft bei einer Frau über 50 bedeutet ein hohes Risiko für Mutter und Kind.
- ▶ *Schwächere Blutungen oder auch stärkere Blutungen* als gewöhnlich, beides ist möglich.
- ▶ *Hitzewallungen* sind das häufigste Symptom der Wech-

12 Einleitung: Was sind die Wechseljahre?

seljahre und werden in stärkerer oder schwächerer Form von bis zu 85 Prozent aller Frauen erlebt. Viele Frauen schwitzen auch nachts so stark, dass sie davon aufwachen und ihr Schlaf regelmäßig unterbrochen wird (bei den meisten Frauen kommen die Schweißausbrüche zwischen 3 und 4 Uhr morgens, obwohl diejenigen, die nachts lange aufbleiben oder in Nachtschicht arbeiten, es vielleicht ganz anders erleben).

Stärkere Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche treten verstärkt sowohl bei Frauen auf, die unter emotionalem Stress stehen, als auch bei denjenigen, die Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Zucker und raffinierten Kohlenhydraten essen, wie z.B. Backwaren, Süßigkeiten, Weißbrot, Kartoffeln, Weizennudeln, Wein, Schnaps und Bier. Außerdem kommen Hitzewallungen auch häufiger bei Frauen vor, bei denen die Gebärmutter entfernt wurde, sei es zusammen mit den Eierstöcken oder ohne sie.

- *Stimmungsschwankungen* wie Reizbarkeit und Depressionen sind ebenfalls typische Zeichen der Wechseljahre. Unter diesen Symptomen leiden besonders die Frauen, die schon früher vor dem Einsetzen der Periode Stimmungsschwankungen erlebt haben.
- *Schlaflosigkeit* kann auch ohne die nächtlichen Schweißausbrüche in dieser Zeit auftreten.
- *Wirre Gedanken* (oder »Watte im Kopf«) sind kein An-

