

Wechselhaft – Informiert und kraftvoll in die Wechseljahre



Die Wechseljahre – ein Thema, das in unserer Gesellschaft oft mit Vorurteilen und Halbwissen behaftet ist. Dazu gibt es mittlerweile viele Bücher, die die unterschiedlichsten Aspekte dieses Abschnittes im Leben einer menstruierenden Person abdecken. Roswitha Scholler, ihres Zeichens Diätologin und Ernährungsfachkraft aus Österreich, räumt mit einigen Missverständnissen auf und liefert mit *Wechselhaft* ein alltagstaugliches und einfach geschriebenes Buch, das als Begleiter durch die Wechseljahre fungieren kann.

Das Buch gliedert sich in verschiedene Abschnitte, die umfassend die Wechseljahre beleuchten: von theoretischem Input über Hormone, Zyklus und die Veränderungen in den Wechseljahren, über die ernährungsspezifischen Aspekte inklusive kritischer Nährstoffe bis hin zu Bewegung, Stress und Selbstfürsorge. Zum Schluss folgen wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung.

Immer wieder wird der Blickwinkel auf die positiven Seiten der Wechseljahre hergestellt, sodass versucht wird, den vermeintlichen Ruf von „furchtbaren Wechseljahren“ bestmöglich zu widerlegen. Besonders gelungen ist der ganzheitliche Ansatz: Neben medizinischen Informationen gibt es ausführliche Kapitel zu Ernährung, Bewegung und Selfcare. Die Autorin zeigt, wie eine ausgewogene Ernährung helfen kann, Symptome zu lindern, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und warum Diäten allgemein, und vor allem die weit verbreitete Empfehlung von Energiereduktion, oft kontraproduktiv sind. Auch die Bedeutung von Bewegung und mentaler Gesundheit wird thematisiert. Ein Highlight sind die praxisnahen Tipps sowie die Genuss-Rezepte, die helfen, das Gelesene bzw. Gelernte direkt im Alltag umzusetzen.

Vor allem die Auflistung der sekundären Pflanzenstoffe, deren Wirkung im Körper sowie deren Vorkommen im Kapitel „Kraftvoll mit Ernährung“ als auch die Übersicht der „Vitalstoff-Superpower-Lieferanten“ geben dem*der Leser*in ein Werkzeug an die Hand, welches die Umsetzung im Essalltag unterstützen kann.

Scholler schreibt in einem angenehm persönlichen Ton, der den*die Leser*in direkt anspricht. Sie verzichtet auf Fachbegriffe, sondern vermittelt Basiswissen auf Augenhöhe. Dies macht das Buch sowohl für Betroffene als auch für jüngere Frauen, die sich frühzeitig informieren möchten, zugänglich und gibt einen guten, groben Überblick, welche Veränderungen stattfinden werden und welche Symptome auftreten können.

Die bildhafte Sprache – etwa der gängige Vergleich des Zyklus mit den Jahreszeiten – macht es einfacher, komplexe, physiologische Vorgänge zu verstehen. Auch die persönlichen Anekdoten der Autorin lockern die Lesbarkeit auf. Immer wieder wird mit Bildern und Zeichnungen auf die theoretischen oder auch praktischen Inputs hingewiesen und diese somit verständlich dargestellt.

Fazit

Wechselhaft ist eine informative und motivierende Basislektüre über die Wechseljahre, die einen Überblick bietet. Das Buch kann dazu beitragen, den*die Leser*in dabei zu unterstützen, die Wechseljahre als eine Zeit der Veränderung und Selbstfürsorge zu betrachten. Mit seiner einfachen Sprache, den praxisbezogenen Tipps und der positiven Herangehensweise ist es eine Ergänzung für alle, die sich gut vorbereitet und informiert durch die Wechseljahre bewegen möchten.

*Katharina Kühnreiter, B. Sc. – Diätologin & Mentaltrainerin,
Zwentendorf/Niederösterreich
www.femalefoodfreedom.at*

Roswitha Scholler

WECHSELhaft

Prä- und Perimenopause: Informiert und kraftvoll in die Wechseljahre

maudrich 2024

144 S., 21,90 € [A]/21,30 € [D]/sFr 28,50 UVP

ISBN: 978-3-99002-173-6 (print)

E-ISBN: 978-3-99111-865-7 (eBook)