

25 Jahre BdP - 25 Impulse - 05 - Wechseljahre

28.04.2026, 06:09 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



Impuls 05 - „Wechseljahre – eine Einladung, liebevoll für DICH zu sorgen“

Wissen in Kürze

Die Wechseljahre sind deutlich mehr als eine hormonelle Umstellungsphase – sie können auch als bedeutende Lebensübergangszeit wahrgenommen werden. Viele Frauen erleben in dieser Phase körperliche Veränderungen, Stimmungsschwankungen und Energieverlust. Doch genau darin liegt auch die Chance zur bewussten Rückkehr zu den eigenen Bedürfnissen. Oft rückt im Laufe des Lebens das Funktionieren für andere in den Vordergrund. Die Wechseljahre laden dazu ein, innezuhalten und neu zu fragen: Was tut mir wirklich gut? Was brauche ich, um gesund, kraftvoll und im Gleichgewicht zu bleiben?

Diese Lebensphase kann ein Wendepunkt sein, um Selbstfürsorge neu zu lernen und konsequent in den Alltag zu integrieren. Wer beginnt, auf Körpersignale zu hören und frühzeitig präventiv zu handeln, gewinnt nicht nur mehr Wohlbefinden, sondern auch innere Freiheit. Denn mit jedem bewussten „Ja“ zu sich selbst wächst die Fähigkeit, Grenzen klarer zu setzen und das eigene Leben selbstbestimmter zu gestalten. So werden die Wechseljahre zu einer Einladung, die eigene Gesundheit aktiv zu stärken und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Der präventologische Perspektivwechsel

Aus der Perspektive der Präventologie stellen die Wechseljahre keinen Mangel oder Defizit dar, sondern einen natürlichen biologischen Wendepunkt mit vielfältigen Gestaltungsoptionen. Früh auftretende Symptome sind wertvolle Signale des Körpers, die zur bewussten Selbstregulation, zur Reduktion von Stress sowie zu einer ausgewogenen Ernährung und gezielten Bewegung einladen. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken und die Gesundheit proaktiv zu fördern, statt nur Beschwerden zu behandeln – so entsteht mehr Balance, Wohlbefinden und Selbstbestimmung im weiteren Lebensverlauf.

Der Alltagstipp

Mini-Ritual bei Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren:

1. Atem bewusst lenken: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, 3–5 Mal wiederholen.
2. Körper aktivieren: Schultern kreisen, Arme strecken und 1–2 Minuten auf der Stelle gehen – fördert die Durchblutung und Endorphinausschüttung.
3. Kurz in sich gehen und wahrnehmen – welches Bedürfnis habe ich gerade.

Der Effekt: Sofortige Beruhigung des Nervensystems, Reduktion von Stresshormonen, Stimmung stabilisiert sich spürbar. Stärken der Wahrnehmung der eigenen Wünsche.

Dieser Beitrag ist von

Birgit Bertram

Reinheim , Odenwald

Ihr Schwerpunkt: Prävention in der Frauengesundheit

Ihre Website: www.frauenarzt-reinheim.de

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/hessen/bertram-birgit?highlight=WyJiaXJnaXQiXQ==>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42

10961 Berlin

Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1310446 • Views: 188 (Stand: 05.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1310446/25-Jahre-BdP-25-Impulse-05-Wechseljahre.html>