

Locker durch die heiße Zeit

Die meisten Frauen leiden unter ihren **Wechseljahren**. Die Gynäkologin Sheila de Liz aus Wiesbaden ist überzeugt: Das muss nicht sein. Ihre Therapievorschläge überraschen. Und sie überzeugen. Tatsächlich lässt sich die Achterbahnfahrt der Hormone offenbar einfacher regulieren, als viele glauben. Ein guter Anfang: Weg mit der Scham!

Langsame Verwandlung

„In den Wechseljahren leiden heute viele Frauen unnötig“, ist Dr. Sheila de Liz überzeugt



Dr. Sheila de Liz

Dr. Sheila de Liz ist Gynäkologin in eigener Praxis und Bestseller-Autorin („Unverschämt. Alles über den weiblichen Körper“ und „Woman on Fire“, Rowohlt Verlag)

Fotos: Gaby Gerster, Getty Images/Nick Dolding

Ab drei Uhr nachts immer wieder das gleiche Spiel: Angelika Maier wacht auf und kann nicht mehr einschlafen. Die 51-Jährige wälzt sich hin und her, ist nass geschwitzt. An eine erholsame Bettruhe ist nicht zu denken. Ihre drei Jahre ältere Freundin kennt das auch. Sie erzählt: „Eigentlich bin ich dauernd müde und ständig nervös!“ Was die beiden erleben, trifft viele Frauen in der zweiten Hälfte ihres Lebens. Typisch sind jetzt: Hitzewellen, die aus dem Nichts zu kommen scheinen. Eine Traurigkeit und Niedergeschlagenheit, die sich ohne Grund wie eine bleierne Decke über den Alltag legt. Dazu kommen ein Gefühl von Watte im Kopf, nachlassende Konzentration, Schmerzen in den Gelenken bis hin zu Panikattacken. Und dann zeigt die Waage auch noch ein sattes Plus. →