

# EASY LIVING

In 5 Schritten zu mehr Leichtigkeit  
in den *Wechseljahren*



# Hi! Ich bin Ulrike von *Vital&Vegan*

Hier verrate ich dir meine Geheimnisse rund um die Wechseljahre und wie ich sie gestalte, damit es mir gut geht.

Den ersten Schritt für mehr Leichtigkeit, kannst du bereits direkt am Morgen gehen - indem du dir eine Morgenroutine kreierst, die dich bereichert statt dich anzustrengen.

Stell dir dazu folgende *Fragen*:

1. Was soll meine Morgenroutine sein?  
(nicht anstrengend sein, nicht zeitraubend sein...)

2. Wie soll meine Morgenroutine sein?  
(bereichernd sein, mehr Energie geben...am besten für den ganzen Tag, hilfreich sein, Klarheit schaffen, die Dinge präsent machen, die mir Wichtig sind)





# Mein Tipp:

zum Einhalten deiner *Morgenroutine!*

Nehmen wir mal an, du möchtest "Meditation und Stretching" als Morgenroutine integrieren. Dann könntest du es ähnlich halten wie ich und dir je nach Tagesbilanz einen Timer stellen, um Leichtigkeit in dein Ritual zu bringen.

Ich stelle mir meinen Meditationstimer auf 10 Minuten. Falls ich mehr Zeit haben auch auf 15 oder 20 Minuten. Dann teile ich die Zeit auf in meditieren und dehnen. *That's it*

Schon hast du eine supertolle Morgenroutine, die du nach Bedarf anpassen kannst. 3 Minuten meditieren und 7 Minuten stretchen, wenn dein Körper den Wunsch nach mehr Bewegung hat. Oder, sagen wir du bist sehr müde, dann kannst du dich eben länger auf die Atmung konzentrieren und weniger bewegen. Alles ist erlaubt. Falls du so müde bist, dass du ein bisschen länger als sonst im Bett geblieben bist, dann reduzierst du die eingestellte Zeit auf 7 oder 5 Minuten oder was eben noch übrig ist.

So findest du heraus, was dein persönliches Muster ist -  
**DEINE MORGENROUTINE.** Nicht jeder Tag ist gleich,  
deshalb darf sich deine Routine zeitlich anpassen!

# "Müssen":

gibt es nicht! Du *darfst!*

Keine muss eine halbe Stunde Meditieren, davor noch 1 Liter wasser trinken und 10 Seiten im Journal schreiben. Jedes für sich ist eine wundervolle Praxis, auch alles zusammen sind toll. Jeden Tag eine Stunde Yoga zu praktizieren ist wundervoll, aber Babysteps sind ebenso wertvoll.

Lieber 5 Minuten meditieren oder schreiben oder Yoga als gar nicht. Am Ende deiner persönlich entwickelten Praxis bedanke dich bei dir selbst für das was du für dich getan hast entsprechend deiner heutigen Möglichkeiten.

Glaube mir: ES IST WUNDERBAR! Und wenn du es mit Leichtigkeit integrierst, wird es am Ende so normal sein wie "Zähne putzen" und dein Leben enorm bereichern!



# Schritt 2:

Protokolliere was du isst und *trinkst!*

Aus der Sicht der TCM ist das Yang die den Körper wärmende Energie und das Yin die den Körper kühlende Energie.

Während der Wechseljahre haben wir in uns mehr Energie, da das Blut als Kraft des Yang nicht mehr allmonatlich den Körper verlässt und wir diese jetzt bewahren können.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind also Folge davon, dass sich das kühlende Yin sich schneller verbraucht und das wärmende Yang die Oberhand gewinnt. Wenn dem Körper dann auch noch Yang-überschüssige Nahrung zugeführt wird, dann verstärkt das die Symptome.

Fleisch und Milchprodukte sind Yang- Energie verstärkende Nahrungsmittel. Der entstehende Yin-Mangel ist ein Energieverlust, der dich erschöpft. Neue Symptome kommen auf den Plan: Schlafstörungen, Erschöpfung, innere Unruhe und Unzufriedenheit.

**Welche Ernährung dir hilft?**

Gemüse das roh oder gedünstet gegessen wird, dann auch frische Kräuter und Sprossen sowie Samen und Nüsse, vor allem Mandeln und Walnüsse, Meeresalgen, Reis, Hirse, Polenta und Kartoffeln. Traubensaft gemischt mit Wasser.

# Mein Rat:

Was du streichen *darfst!*

Kaffee und Rotwein. Fleisch und Milchprodukte. Fleisch verursacht Hitze im Körper und Milchprodukte verstärken die Schleimbildung. Außerdem stark verarbeitete Lebensmittel, denn diese haben im allgemeinen einen negativen Einfluss auf das Qi im Körper und sind auch keine gute Idee.

Wel



# Schritt 3:

Prüfe, was dein Geist mit dir *macht!*

Die Zeit der Wechseljahre ist etwas besonderes, anders eben. Wir hinterfragen die Welt und uns, den Stillstand, den wir uns mit den Jahren angewöhnt haben, als die Welt so viel von uns wollte, das reagieren stand im Vordergrund, nun können wir wieder agieren. Doch *warum?*

Ganz einfach: Die 2. Hälfte des Lebens gehört dir allein

*Neue Herausforderungen, Veränderungen und neue Entscheidungen, abseits der in den letzten Jahrzehnten vielleicht etwas eingetretenen Pfade kommen in unser Leben.*

Das Ende der Menstruation bedeutet aus der Sicht der TCM dass das Blut als Kraft des Yang nicht mehr allmonatlich den Körper verlässt und mit viel Energie wieder aufgebaut werden muss. Wir behalten unser Yang, unsere schöpferische Kraft, unsere Lust auf Leben und Veränderung, kurz gesagt, unsere Lebensenergie.



# Mein Geheimrezept:

Mentale Energie und *Leichtigkeit!*

Diese Lebensenergie ist in der TCM der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Die Hauptmerkmale der Wandlungsphase Holz sind Flexibilität, starke Wachstumsenergie, Freiheitswillen, sie ist wie der Bambus, ausdauernd, elastisch, mit starker Überlebensfähigkeit.

Wenn wir diese Möglichkeiten nicht nutzen, dann entsteht ein Stau und somit eine Störung des Energieflusses im Körper. Probleme im Bewegungsapparat können die Folge sein. Stehst du morgens auf und fühlst dich ein bisschen steif?

Beginne direkt - wahlweise auch noch im Bett - mit Dehnübungen, um deinem System schon jetzt in Fluss zu bringen. Zeige deinem Körper die Energie des Tages: Flexibilität und Lebensfreude





# Schritt 4:

Nimm deine Symptome wahr  
ohne sie zu *werten!*

Warum entstehen in den Wechseljahren Symptome wie Erschöpfung, Schweißausbrüche und Hitzewallungen?

Aus der Sicht der TCM ist Yang die den Körper wärmende Energie und das Yin die den Körper kühlende Energie. Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind also Folge davon, dass sich das kühlende Yin sich schneller verbraucht und das wärmende Yang die Oberhand gewinnt.

Die wundervolle Yang-Energie breitet sich in deinem Körper aus, Hitzewallungen sind die Folge.

st du tun?

Hitzewallungen und Nachtschweiß bedeuten energetisch gesehen Yin- Verlust. Ein Energieverlust dich erschöpft. Neue Symptome kommen auf den Plan: Schlafstörungen, Reizbarkeit, Müdigkeit usw. Yin-bewahrende Maßnahmen sind , gute und ausgiebige Nachtruhe, Yoga und Meridiandehnübungen, Bewegung in der Natur und eine vollwertige pflanzliche Ernährung und das Lesen guter Bücher.

# Meine Empfehlung:

Lebe dein *Holz-Element!*

Dazu gehört, Toleranz, Liebe, Großzügigkeit, Humor. Und vor allem Akzeptanz für dich. Schönheit ist nicht Faltenfreiheit!

Sie kommt von Innen und entsteht im Auge des Betrachters. Freude, Spontanität und ein ständiges Erneuern von Ideen, ja genau, Veränderungen sind lebendig gelebtes Leben. Illusionen und alte Ideen loslassen, alte Strukturen, die dir nicht mehr dienlich sind loslassen.



# Schritt 5:

Beende deinen Tag mit einer

*Abendroutine!*

Schreibe vor dem Schlafen gehen auf, was dich beschäftigt und wofür du dankbar bist. So gehst du mit positiven Gedanken ins Bett.

Trinke Tees mit Melisse, Kamille, Hopfen, Baldrian oder Johanniskraut.

Esse am Abend nur pflanzlich und wegen der besseren Verdaulichkeit empfehle ich zudem abends glutenfreie Getreide. Z.B. Quinoa Salat oder wer es süß mag, Hirse mit Apfelkompott (ein Rezept dazu findest du auf meinem Blog ;-))

Zudem ist es wichtig, dass du frühzeitig alle elektronischen Endgeräte ausschaltest.

Und zuletzt: gutes Lüften des Schlafzimmers und eine ruhige Stimmung werden dich seelig schlummern lassen.

Gute Nacht und viel Leichtigkeit.

Deine Ulrike

# DANKE FÜR DEINE

*Aufmerksamkeit!*

---

Für Fragen und Anregungen  
schreib mir gerne eine Mail an  
[Ulrike@vitalundvegan.de](mailto:Ulrike@vitalundvegan.de) oder  
besuche meine Seite  
[vitalundvegan.de](http://vitalundvegan.de)