

## Text Tageskongress 2019: Wechseljahre

Eine der wohl häufigsten Assoziationen zum Begriff Wechseljahre ist die berühmte Hitzewallung. Gleich zu Beginn des Tages sorgte eine Aussage von Pascale Jacot-Descombes, die den Kongress moderierte, für lautes Schmunzeln im Raum: Sie selbst befinde sich gerade mittendrin, trage deshalb den «Zwiebellook» und die ZuhörerInnen sollten sich nicht wundern, wenn ihr Outfit im Verlauf des Tages immer mal wieder ändere. Dass die Wechseljahre weit mehr als Hitzewallungen mit sich bringen und bei jeder Frau wieder ganz unterschiedlich verlaufen, dürfte den meisten klar sein. Was sich aber während der Wechseljahre aus schulmedizinischer, naturheilpraktischer und psychologischer Sicht genau abspielt und welche Faktoren das Erleben der Wechseljahre beeinflussen, ist ein durchaus komplexes Thema.

Drei verschiedene Referate sowie Do-in Sequenzen, in denen Übungen speziell für die Wechseljahre gezeigt wurden, bildeten den Rahmen des diesjährigen Tageskongresses.

Unter den folgenden Links werden die Programmpunkte vorgestellt:

(unten)

pätestens nach den schmackhaften Ernährungstipps von Regina Sommer war das inzwischen hungrig gewordene Publikum froh um eine Mittagspause. Koch Samuel Stoll und sein Team verwöhnten mit einem «Wechseljahre-freundlichen» Menü, zubereitet mit bekanntlich wohltuenden Zutaten.

Nach dem Mittag folgten verdauungsfördernde Übungen aus dem Do-in. Erfrischt und mit neuer Energie ging es schliesslich mit dem letzten Vortrag des Tages weiter. Mit einer wohltuenden Meditation neigte sich der Kongresstag schliesslich dem Ende zu.

Obwohl sich die drei Referate inhaltlich klar unterschieden, vermittelten sie in ihrer Essenz eine gemeinsame Botschaft. Diese regt dazu an, diese häufig eher negativ konnotierte Lebensphase einmal von einer anderen Perspektive aus zu betrachten. Oder in den Worten von Regina Sommer: **«Diejenigen, die fähig sind, die Trauer darüber zuzulassen, dass die «Jugendjahre – Jugendlichkeit» nun abgeschlossen ist, können loslassen, neuen Raum schaffen und in einer wunderschönen Weisheit erblühen und das Alter geniessen. Das wünsche ich jeder Frau, aber auch jedem Mann.»**

*Text von Martina Limacher, Fotos von Yves Siegrist*

### 1. Referat:

Den Auftakt machte **Annette Egloff** mit ihrem Impulsreferat zum Titel **«Von A wie Alterungsprozess bis Z wie Zyklus»**. Die ursprünglich studierte Frauenärztin gab dem Publikum ein breites Spektrum an Informationen an die Hand und zeigte einmal mehr auf, dass sich Schulmedizin und Komplementärtherapie keineswegs ausschliessen.

- [\*\*Präsentation herunterladen\*\*](#)

### 2. Referat:

**«Mit westlichen Heilkräutern und Chinesischer Medizin gut durch die Wechseljahre»** lautete der Titel des zweiten Vortrags. Regina Sommer erzählte aus der Sicht einer Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM. Wie wird diese Lebensphase in der Chinesischen Medizin gedeutet und was hat das mit einem Yin-Mangel zu tun? Wie und warum wirkt sich dies auf die verschiedenen Organe aus? Nach einer kurzen Einführung zu grundlegenden Fragen, vermittelte Regina Sommer viel praktische

Tipps zu Behandlungsmöglichkeiten. Das Spektrum reichte von Akupunktur, über Heilkräuter bis zur Ernährung.

- [Präsentation herunterladen](#)
- [Skript herunterladen](#)

3. Referat:

In drei viertelstündigen Sequenzen zeigte Veronika Ronchin über den Tag verteilt verschiedene Übungen aus dem Do-in, die während der Wechseljahre besonders unterstützend wirken, sowie Übungen, die die Verdauung anregen.

- [Handout zu den Übungen herunterladen](#)

4. Referat:

**Arie Malcus**, Coach und Paarberater, stieg ein mit der Frage: **«Wechseljahre – Ein Frauen, Männer- oder Beziehungsthema. Wir entscheiden: leiden oder handeln?»**

Anhand von Beispielen aus Theorie und Anekdoten aus der Praxis zeigte er auf, dass die "Sinnfrage" eine zentrale Rolle im Leben eines jeden Menschen spielt und sich wie ein roter Faden durch verschiedene Phasen zieht. Fragen wie «Wer bin ich, was will ich» tauchen also schon in der Kindheit oder der Pubertät auf und gewinnen mit Beginn der Wechseljahre, nochmals eine ganz andere Bedeutung. Wer diese Gelegenheit der Reflexion nutzt, sich eine Art «Selbstkonzept» gestaltet und danach handelt, kann die Zeit der Wechseljahre als Chance für eine positive Weiterentwicklung erleben.

Ein mögliches Tool für eine solche Auseinandersetzung stellte Arie Malcus als «Lebensrad» vor, bei dem es darum gehe, die verschiedenen Bereiche des eigenen Lebens zu betrachten und in ein Gleichgewicht zu bringen. In einer kurzen interaktiven Gruppenarbeit tauschten sich die TeilnehmerInnen schliesslich über die verschiedenen Aspekte dieses Lebensrades aus.

- [Präsentation herunterladen](#)