

Mit 49 hatte ich von einem Tag auf den anderen einen starken Leistungsabfall. Ich war energielos, hatte kaum Antrieb, dachte an Burn-out. Bis mich meine Frauenärztin darauf hinwies: Das könnten die Wechseljahre sein.

Die Gespräche mit ihr halfen mir nicht wirklich. Kaum in der Lage, den Arbeitstag durchzustehen, fragte ich mich: Was ist jetzt das Wichtigste? Was kann ich an meinem Lebensstil verändern? Die Ernährung, das wurde mir klar.

Nachdem ich mich mental „resettet“ hatte, fing ich an, mehr Ballaststoffe, also mehr Gemüse als vorher zu essen, weil ich merkte: Die Verdauung wird träge. Ich reduzierte Kohlenhydrate, um meinen Stoffwechsel zu fördern, aber nicht zu sehr, um meiner Vergesslichkeit vorzubeugen. Es gibt Lebensmittel, auf die ich ganz verzichte, weil sich dann die Symptome verstärken, Kaffee zum Beispiel. Inzwischen schlafe ich wieder sieben Stunden und fühle mich sehr gut.

Ich bin überzeugt: Durch meine gesunde Ernährung und langjährige Sportlichkeit habe ich einen guten Stoffwechsel. Das half mir, diese erste harte Zeit gut zu überstehen. Das ist es auch, was ich an die Frauen weitergeben möchte, die ich coache: Ernährung und Sport spielen langfristig eine unheimlich wichtige Rolle, denn der Hormonmangel wirkt auch auf den Muskelapparat. Unser Energiebedarf sinkt drastisch, viele Frauen nehmen zu. Bei mir waren es acht Kilo, gefühlt innerhalb einer Woche.

Kein Wunder, dass viele sich nicht mehr wohlfühlen, wenn zudem Verdauungsprobleme den Sex stören, die Gelenke schmerzen, plötzliche Heulattacken irritieren oder Herzrasen Angst macht. Und das, wo viele Frauen nach Jahren fast ausschließlich für Familie, Haushalt und vielleicht noch Job sowieso schon den Kontakt zu ihrem Körper verloren haben.

Mit meinem Fitnessangebot und meiner Ernährungsberatung für Frauen ab 40 will ich diese motivieren und ihnen helfen, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Step by Step, sage ich ihnen, und bleibt cool! Beim Sport und generell.

„Step by Step, bleibt cool!
 Beim Sport und
 generell“

Kathrin Wilke, 55,
 Sportcoachin und Ernährungsberaterin
 aus Hamburg