

## Wechseljahre

Der Herbst und die Wechseljahre teilen viele Gemeinsamkeiten: Beide sind Übergangsphasen, in denen sich Körper und Geist auf eine neue Zeit vorbereiten.

Der Herbst markiert das Ende der üppigen Sommermonate und bringt eine kühlere, ruhigere Atmosphäre mit sich.

Auch in den Wechseljahren zieht sich der Körper zurück und verändert sich, während er den Hormonhaushalt umstellt.

Wie der Herbst mit seinen farbigen, fallenden Blättern kann auch der Übergang in die Wechseljahre eine Phase der Reflexion und des Loslassens sein.

Beide Zeiten fordern Geduld und Akzeptanz, denn sie bringen neue Herausforderungen, aber auch die Chance, in Ruhe neue Kraft zu schöpfen und sich für den nächsten Lebensabschnitt zu wappnen.

Doch was, wenn Du mit dem «Herbst» nicht zufrieden bist?

Seit Deinem 50. Geburtstag hat sich der „Energiesparmodus“ bei dir eingenistet? Müdigkeit, wenig Antrieb – und die Waage schleicht sich auch jedes Jahr ein Kilo höher? Sollen wir das wirklich einfach so hinnehmen?

**Auf keinen Fall!** Jetzt ist der perfekte Moment, den Wechseljahren ein Schnippchen zu schlagen und diese Zeit zu deiner besten zu machen!  
*Mit gezieltem Krafttraining, einer Prise Humor, ausgewogener Ernährung und dem richtigen Mindset schaffst du das locker.*

Lass uns **jetzt** gemeinsam starten und deinem Leben neuen Schwung geben!

Ich begleite Frauen in den Wechseljahren dabei, ihre Energie zurückzuerobern und sich wieder lebendig und voller Tatendrang zu fühlen.

Sibylle Hausherr  
Ernährungscoach & Personal Trainer