

Unnützes Wissen über die Wechseljahre

*350 humorvolle Gedanken und Fakten über Menopause,
Hitzewallungen, Hormone, Stimmungsschwankungen und
das Älterwerden*

**Ein Geschenkbuch zum Schmunzeln, Wiedererkennen und tief
Durchatmen**



Humorvoll. Warmherzig. Ein bisschen frech.

Hinweis vor dem ersten Hitzeschub



Dieses Buch ist ein humorvolles Geschenkbuch und kein medizinischer Ratgeber. Es ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Die Fakten sind bewusst locker formuliert: zum Lachen, Wiedererkennen und Weitererzählen. Bei starken Beschwerden, Unsicherheit oder gesundheitlichen Fragen ist professionelle medizinische Beratung immer die richtige Adresse.

Kurz gesagt: Dieses Buch darf kichern, aber der Körper darf trotzdem ernst genommen werden.

So liest du dieses Buch



Du kannst vorne anfangen, mitten hineinspringen oder genau dort aufschlagen, wo dein innerer Thermostat gerade Beifall klatscht.

Jeder Fakt besteht aus einem kleinen Gedanken und einer Humor-Notiz. Perfekt für die Kaffeepause, den Nachttisch, das Wartezimmer oder als liebevolles Geschenk für Frauen, die in dieser Lebensphase nicht nur informiert, sondern auch gut unterhalten werden möchten.

Und falls jemand fragt, warum du lachst: Sag einfach, du machst Hormonforschung mit Pointe.

Inhaltsverzeichnis

14 Kapitel - 350 Fakten - viel Wärme, wenig Scham und eine ordentliche Portion Augenzwinkern

1	Hitzewallungen & Temperaturdrama
2	Hormone - die körpereigene Soap
3	Stimmung, Nerven & innere Wetterlage
4	Schlaf, Nacht & Grübelkino
5	Körperzeichen, Haut, Haare & Co.
6	Gehirn, Wortsuche & mentale Nebelmaschine
7	Alltag, Familie & Paarhumor
8	Beruf, Öffentlichkeit & gesellschaftliches Schauspiel
9	Essen, Gelüste & Kühlschrankphilosophie
10	Bewegung, Energie & Komfortzonen
11	Älterwerden, Weisheit & neue

	Superkräfte
12	Mythen, Sprüche & Halbwahrheiten
13	Selbstfürsorge & kleine Rebellionen
14	Finale Furioso - Wechseljahre mit Humor feiern

KAPITEL 1

Hitzewallungen & Temperaturdrama

Wenn der Körper plötzlich sein eigenes Sommerfestival veranstaltet.

Manche Frauen haben eine innere Stimme. Andere haben eine innere Heizung mit Überraschungstaste.

Hitzewallungen & Temperaturdrama - Fakten 1 bis 25

1

Die spontane Tropennacht

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte.

Natürlich ersetzt Humor keinen guten Rat, aber er macht Wartezimmer, Familienfeiern und schlaflose Nächte deutlich besser erträglich. Außerdem sieht Würde mit einem Fächer erstaunlich gut aus.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wer sich selbst nicht so streng nimmt, hat schon die halbe Hitzewelle gewonnen.*

2

Der Pullover-Test

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Das klingt banal, ist aber erstaunlich alltagstauglich: In dieser Phase wird aus einer kleinen Körpermeldung schnell ein ganzes Theaterstück mit Beleuchtung. Wer darüber lacht, nimmt es nicht weniger ernst - nur weniger einsam.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Das Leben ist zu kurz für unbequeme Hosen und ungefragte Ratschläge.*

3

Das Fenster-auf-Fenster-zu-Spiel

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Die Pointe daran: Der Körper führt keine böse Absicht im Schilde. Er ist eher wie ein sehr engagierter Hausmeister, der ständig Umbauten ankündigt und dabei den Staubsauger laufen lässt.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wenn der Körper improvisiert, darf die Frau Regie führen.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es

4

Gesicht wie Sonnenaufgang

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Man kann darüber seufzen, lachen oder beides gleichzeitig tun. Genau das ist die heimliche Kunst der Wechseljahre: dramatisch fühlen, praktisch handeln und trotzdem die Pointe finden.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Die beste Antwort auf Chaos ist manchmal ein Glas Wasser und ein sehr trockener Spruch.*

5

Kalender? Nein, Klimazone

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Unnützes Wissen wird besonders nützlich, wenn man es mit einem Augenzwinkern liest. Denn manchmal hilft schon der Gedanke, dass andere Frauen genau dieselbe absurde Szene kennen.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Man muss nicht alles verstehen, um darüber ausgezeichnet die Augen zu rollen.*

6

Der Fächer als Statussymbol

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Natürlich ersetzt Humor keinen guten Rat, aber er macht Wartezimmer, Familienfeiern und schlaflose Nächte deutlich besser erträglich. Außerdem sieht Würde mit einem Fächer erstaunlich gut aus.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Humor ist kein Heilmittel, aber ein ziemlich gutes Begleitprogramm.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es

7

Die Decke wird verdächtigt

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Das klingt banal, ist aber erstaunlich alltagstauglich: In dieser Phase wird aus einer kleinen Körpermeldung schnell ein ganzes Theaterstück mit Beleuchtung. Wer darüber lacht, nimmt es nicht weniger ernst - nur weniger einsam.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Ein bisschen Drama ist erlaubt, solange man es selbst kommentieren darf.*

8

Nackenalarm ohne Sirene

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Die Pointe daran: Der Körper führt keine böse Absicht im Schilde. Er ist eher wie ein sehr engagierter Hausmeister, der ständig Umbauten ankündigt und dabei den Staubsauger laufen lässt.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wer sich selbst nicht so streng nimmt, hat schon die halbe Hitzewelle gewonnen.*

9

Sauna ohne Eintritt

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Man kann darüber seufzen, lachen oder beides gleichzeitig tun. Genau das ist die heimliche Kunst der Wechseljahre: dramatisch fühlen, praktisch handeln und trotzdem die Pointe finden.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Das Leben ist zu kurz für unbequeme Hosen und ungefragte Ratschläge.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es

10

Wasserflasche als Accessoire

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Unnützes Wissen wird besonders nützlich, wenn man es mit einem Augenzwinkern liest. Denn manchmal hilft schon der Gedanke, dass andere Frauen genau dieselbe absurde Szene kennen.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wenn der Körper improvisiert, darf die Frau Regie führen.*

11

Die Minute nach dem Make-up

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Natürlich ersetzt Humor keinen guten Rat, aber er macht Wartezimmer, Familienfeiern und schlaflose Nächte deutlich besser erträglich. Außerdem sieht Würde mit einem Fächer erstaunlich gut aus.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Die beste Antwort auf Chaos ist manchmal ein Glas Wasser und ein sehr trockener Spruch.*

12

Kühlschrankromantik

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Das klingt banal, ist aber erstaunlich alltagstauglich: In dieser Phase wird aus einer kleinen Körpermeldung schnell ein ganzes Theaterstück mit Beleuchtung. Wer darüber lacht, nimmt es nicht weniger ernst - nur weniger einsam.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Man muss nicht alles verstehen, um darüber ausgezeichnet die Augen zu rollen.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es

13

Der Schweißperlen-Podcast

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Die Pointe daran: Der Körper führt keine böse Absicht im Schilde. Er ist eher wie ein sehr engagierter Hausmeister, der ständig Umbauten ankündigt und dabei den Staubsauger laufen lässt.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Humor ist kein Heilmittel, aber ein ziemlich gutes Begleitprogramm.*

14

Winterjacke mit Misstrauen

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Man kann darüber seufzen, lachen oder beides gleichzeitig tun. Genau das ist die heimliche Kunst der Wechseljahre: dramatisch fühlen, praktisch handeln und trotzdem die Pointe finden.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Ein bisschen Drama ist erlaubt, solange man es selbst kommentieren darf.*

15

Das Meeting wird mediterran

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Unnützes Wissen wird besonders nützlich, wenn man es mit einem Augenzwinkern liest. Denn manchmal hilft schon der Gedanke, dass andere Frauen genau dieselbe absurde Szene kennen.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wer sich selbst nicht so streng nimmt, hat schon die halbe Hitzewelle gewonnen.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es

16

Der Körper kennt keinen Dresscode

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Natürlich ersetzt Humor keinen guten Rat, aber er macht Wartezimmer, Familienfeiern und schlaflose Nächte deutlich besser erträglich. Außerdem sieht Würde mit einem Fächer erstaunlich gut aus.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Das Leben ist zu kurz für unbequeme Hosen und ungefragte Ratschläge.*

17

Rotwerden mit Bonuswärme

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Das klingt banal, ist aber erstaunlich alltagstauglich: In dieser Phase wird aus einer kleinen Körpermeldung schnell ein ganzes Theaterstück mit Beleuchtung. Wer darüber lacht, nimmt es nicht weniger ernst - nur weniger einsam.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wenn der Körper improvisiert, darf die Frau Regie führen.*

18

Die Bettdecke ist verhandelbar

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Die Pointe daran: Der Körper führt keine böse Absicht im Schilde. Er ist eher wie ein sehr engagierter Hausmeister, der ständig Umbauten ankündigt und dabei den Staubsauger laufen lässt.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Die beste Antwort auf Chaos ist manchmal ein Glas Wasser und ein sehr trockener Spruch.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es

19

Thermostat? Anfängergerät

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Man kann darüber seufzen, lachen oder beides gleichzeitig tun. Genau das ist die heimliche Kunst der Wechseljahre: dramatisch fühlen, praktisch handeln und trotzdem die Pointe finden.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Man muss nicht alles verstehen, um darüber ausgezeichnet die Augen zu rollen.*

20

Kalte Füße, heißer Kopf

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Unnützes Wissen wird besonders nützlich, wenn man es mit einem Augenzwinkern liest. Denn manchmal hilft schon der Gedanke, dass andere Frauen genau dieselbe absurde Szene kennen.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Humor ist kein Heilmittel, aber ein ziemlich gutes Begleitprogramm.*

21

Der Ventilator wird Familienmitglied

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Natürlich ersetzt Humor keinen guten Rat, aber er macht Wartezimmer, Familienfeiern und schlaflose Nächte deutlich besser erträglich. Außerdem sieht Würde mit einem Fächer erstaunlich gut aus.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Ein bisschen Drama ist erlaubt, solange man es selbst kommentieren darf.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es

22

Wärme kommt in Wellen

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Das klingt banal, ist aber erstaunlich alltagstauglich: In dieser Phase wird aus einer kleinen Körpermeldung schnell ein ganzes Theaterstück mit Beleuchtung. Wer darüber lacht, nimmt es nicht weniger ernst - nur weniger einsam.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wer sich selbst nicht so streng nimmt, hat schon die halbe Hitzewelle gewonnen.*

23

Das Haarband des Überlebens

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Die Pointe daran: Der Körper führt keine böse Absicht im Schilde. Er ist eher wie ein sehr engagierter Hausmeister, der ständig Umbauten ankündigt und dabei den Staubsauger laufen lässt.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Das Leben ist zu kurz für unbequeme Hosen und ungefragte Ratschläge.*

24

Die stille Dampfmaschine

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte. Man kann darüber seufzen, lachen oder beides gleichzeitig tun. Genau das ist die heimliche Kunst der Wechseljahre: dramatisch fühlen, praktisch handeln und trotzdem die Pointe finden.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Wenn der Körper improvisiert, darf die Frau Regie führen.*

Hitzewallungen & Temperaturdrama - weiter geht es**25****Tropisch, aber ohne Urlaub**

Eine Hitzewallung kann sich anfühlen, als hätte jemand im Körper heimlich die Sommerfunktion eingeschaltet. Sie kommt gern ohne Einladung, ohne Vorwarnung und meistens genau dann, wenn man seriös wirken wollte.

Unnützes Wissen wird besonders nützlich, wenn man es mit einem Augenzwinkern liest. Denn manchmal hilft schon der Gedanke, dass andere Frauen genau dieselbe absurde Szene kennen.

Humor-Notiz: *Wer in drei Sekunden von gemütlich auf Vulkan schaltet, braucht keinen Abenteuerurlaub mehr. Die beste Antwort auf Chaos ist manchmal ein Glas Wasser und ein sehr trockener Spruch.*

KAPITEL 2

Hormone - die körpereigene Soap

*Östrogen, Progesteron und andere Hauptfiguren mit dramatischem
Abgang.*

*Hormone gehen nicht einfach. Sie verabschieden sich
mit Rückblick, Musik und mindestens einem
unerwarteten Plot-Twist.*

Hormone - die körpereigene Soap - Fakten 26 bis 50

26

Östrogen auf Abschiedstour

In den Wechseljahren verändern sich Hormonspiegel, aber selten so ordentlich, wie es in einer Tabelle aussieht. Der Körper wirkt eher wie ein Büro, in dem alle gleichzeitig umziehen und niemand den Klebebandabroller findet. Man kann darüber seufzen, lachen oder beides gleichzeitig tun. Genau das ist die heimliche Kunst der Wechseljahre: dramatisch fühlen, praktisch handeln und trotzdem die Pointe finden.

Humor-Notiz: *Wenn Hormone Teamsitzung haben, ist die Tagesordnung meistens geheim. Wenn der Körper improvisiert, darf die Frau Regie führen.*

27

Progesteron macht Pause

In den Wechseljahren verändern sich Hormonspiegel, aber selten so ordentlich, wie es in einer Tabelle aussieht. Der Körper wirkt eher wie ein Büro, in dem alle gleichzeitig umziehen und niemand den Klebebandabroller findet. Unnützes Wissen wird besonders nützlich, wenn man es mit einem Augenzwinkern liest. Denn manchmal hilft schon der Gedanke, dass andere Frauen genau dieselbe absurde Szene kennen.

Humor-Notiz: *Wenn Hormone Teamsitzung haben, ist die Tagesordnung meistens geheim. Die beste Antwort auf Chaos ist manchmal ein Glas Wasser und ein sehr trockener Spruch.*