

# Jetzt!

Meinen eigenen Rhythmus leben

Impulse für ein genussvolles Leben ab 40

Heike Fabry

# **Danke!**

An dieser Stelle möchte ich den Menschen in meinem Leben danken, die dieses Buch haben mitentstehen lassen.

Meine Freundin Sabine, mit der ich in endlosen Telefonaten diskutiert habe und die mit mir das Faible für Rhythmus in jeder Form teilt.

Meine Freundin Steffi, die mich immer wieder in eine andere Richtung geschubst hat, so dass die Gedanken fliegen konnten. Und die mir zu diesem wunderbaren Titelbild verholfen hat.

Meine Interviewpartner, die mich und damit auch meine Leser an Ihren Leben und Erkenntnissen teilhaben ließen.

Josh, der das Bild fotografiert und zu einem Cover designt hat.

Und nicht zuletzt allen lieben Menschen, die mir jeden Tag begegnen und selbst Impuls für mich sind.

Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so macht wie andere Menschen. Pippi Langstrumpf



# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Rhythmen und Rhythmus

Wen oder was lieben Sie?

Die Wechseljahre der Frau

Die Wechseljahre des Mannes

Mein Körper

Nein sagen ist erlaubt!

Immer schön positiv?

NEIN!

Was habe ich heute eigentlich alles geleistet?

Pause

Körperschlagzeug

Atem/Atmen

    Übungen

        Die lange Ausatmung - Loslassen

        Atem spüren - Ruhe finden

        Stilles Atmen - Energie und Konzentration  
        stärken

        Bauchatmung - Massage für die inneren Organe

        Langsamer Ausatmen - Entschleunigen

Geduld-aber bitte sofort!

Balance

    Übung 1 Auf einem Bein stehen

    Übung 2 Beinübungen im Alltag

    Übung 3 Knieheber

Übung 4 Fersenheber

Übung 5 Kreisel

Übung 6 Seiltanzen für Anfänger

Übung 7 Der Laufsteg

Übung 8 Flaschenkreisen

Übung 9 Standwaage

Übung 10 Die liegende 8

12 Schritte zur Selbstachtung

Genießen und Genuss

Darf es ein bisschen mehr sein?

Interviews

Aromaanwendungen und ätherische Öle

Allgemeines

Ätherische Öle

Dosierung der Öle

Raumbeduftung

Äußerliche Anwendung

Düfte für die Aromalampe (Auswahl)

Einteilung von ätherischen Ölen nach Zweck

Anleitung zu einer erholsamen Fußmassage

Rezepte für Massageöle & CO.

Öle

Massageöl „Stark“

Massageöl „Sinnlich“

Massageöl „Power“

Massageöl „Entspannung“

Massageöl „Rose“

Massageöl „Abwehrstark“

Massageöl „ich bleib gesund“

Massageöl „Schlaf gut“

Massageöl „Schöne Träume“

Massageöl „Ruhe“  
Massageöl „Balance“  
Massageöl „Stimmungsaufhellend“  
Massageöl „Umarmung“

#### Bäder

Duftbad mit Orange  
Duftbad mit Benzoe „Umsorgtsein“  
Duftbad „Abendruhe“  
Duftbad „Geborgenheit“  
Duftbad „schneller süßer träumen“  
Duftbad „alles ist zuviel“  
Duftbad „innere Unruhe“  
Beruhigendes Fussbad mit Narde

#### Schlafen

Es geht mir gut, wenn.....

Naturheilkundliche Unterstützung bei Beschwerden in  
der zweiten Lebenshälfte

Die diversen „Zipperlein“ - eine Übersicht

#### 1. Bewegungsapparat

Gicht

Muskelkrämpfe oder -verspannungen

Osteoporose

Rheuma/Arthrose

Schmerzen

Kopfschmerzen

Nervenschmerzen

#### 2. Gehirn/Nervensystem/Psychie

Abschiednehmen

Angst

Artherosklerose / Durchblutungsstörungen

Demenzielle Prozesse, Gedächtnisleistung

Depressive Verstimmungen  
Erschöpfung und Schwäche  
Schlafstörungen  
Schwindel, Verwirrtheit  
Tinnitus  
Unruhe

### 3. Hauterscheinungen

Ekzeme  
Hämorrhoiden  
Hautjucken  
trockene Haut und Schleimhäute  
Ulcus cruris  
Varikosen/Krampfadern  
Verletzungen

### 4. Herz-Kreislauf

### 5. Magen-Darm-Trakt

mangelnder Appetit und mangelnder Durst  
Blähungen  
Durchfall  
Verstopfung

### 6. Atemwege

Chronische Atemwegserkrankungen

### 7. Urogenitalsystem

Blasenentzündung  
Inkontinenz  
Nervöse Reizblase  
Stressinkontinenz  
Prostatabeschwerden  
Prostatitis (nur unterstützend)  
Wechseljahrsbeschwerden

Und nun?

## Autorenportrait

# Vorwort

Veränderungen geschehen permanent, egal, ob wir das möchten oder nicht. Nicht erst ab 40 verändert sich unser Körper, unser Denken und Fühlen, unsere Wahrnehmung. Aber rund um diese Zahl nehmen wir verstärkt Veränderung wahr. Bei Frauen sind es die Wechseljahre, das Klimakterium, bei Männern die Midlife Crisis, die versteckten Wechseljahre.

Oft ist es anfangs unser Körper, der uns aufmerksam macht: Die Figur verändert sich, wir sind sowohl körperlich als auch nervlich nicht mehr so belastbar. Wir spüren Knochen und Muskeln, die sonst nie gemuckt haben, die Haare werden grau und/oder spärlicher. Wir werden körperlich und seelisch vielleicht unflexibler und hängen stärker an Gewohntem.

Ja, und es gibt Tage, an denen wir uns ganz ohne Anlass älter fühlen als unser Ausweis das sagt.

Mir ist es ein Anliegen, Ihnen Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, die Veränderungen in Körper und Geist gelassen zu begrüßen und anzunehmen. Ja sich sogar vielleicht darüber zu freuen.

Ich möchte, dass wir nicht mehr so sehr auf andere Menschen und das Außen schauen, sondern vielmehr wieder mehr in uns hineinspüren und auf unser Bauchgefühl hören. Das ist etwas, was leider im Alltag bei all der Hektik und dem Getriebensein oftmals untergeht und zu kurz kommt.

Lassen Sie sich darauf ein, Körperrhythmen und auch die Rhythmen der Natur wieder aufmerksam wahrzunehmen und sie in Ihren Alltag zu integrieren. Versuchen Sie immer

ein bisschen weniger Ihr Leben den äußeren Bedingungen und den Verpflichtungen anderer anzupassen.

Dieser Geist findet sich auch in dem nachdenklich stimmenden Gedicht von Hermann Hesse:

*„Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, An keinem wie an einer Heimat hängen, Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten. Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen; Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.“*

Hermann Hesse, Stufen

Warum nicht diese Veränderungen als Möglichkeit zu innerem Wachstum sehen?

Ich denke da immer an einen Ausspruch einer anthroposophischen Ärztin zum Thema Wechseljahre. Sinngemäß meinte sie:

„Unser Körper hat Jahrzehnte eine wahnsinnige Kraft und Energie in die Aufrechterhaltung eines Rhythmus(=Zyklus) gesteckt. Jetzt versiegt dieser Rhythmus und die Energie und Kraft wird frei.“

Ja, wir sind in dieser Zeit körperlich manchmal erschöpft, aber der Geist, die Kreativität, die Spiritualität kann wachsen und tut das auch.

Leben ist eben kein statischer Zustand, sondern eine Wanderung zu uns selbst, alles ist immer im Wandel. Wehren wir uns gegen den Wandel, kommt es zum Stillstand, merken wir diesen auch auf körperlicher Ebene in Form von Erstarrungsprozessen: Verklebte Faszien, Steinerkrankungen, Arthrose u.v.m.

Nehmen Sie dieses Buch wie ein Buffet: nicht alles auf einmal und nicht alles in festgelegter Menüfolge, sondern

nippen Sie hier ein bisschen und probieren dann ein anderes Häppchen.

Sie dürfen auch den Nachtisch vor der Suppe essen, wenn das Kapitel ganz hinten gerade jetzt Ihr Thema ist. Jedes Kapitel ist ein Impuls, der Denken und Geist stupsen kann.

Und es ist ein Buch für Frauen und Männer. Sie können es gemeinsam lesen, sich vorlesen und darüber diskutieren. Sie können es alleine für sich lesen und anderen davon erzählen und mit ihnen ins Gespräch kommen.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Mahlzeit und freue mich über Fragen und Kontakte unter:

[mail@naturheilkundecoach.de](mailto:mail@naturheilkundecoach.de)



Älterwerden ist unvermeidbar -  
Erwachsenwerden nur eine Option!

# Rhythmen und Rhythmus



Grundsätzlich gesehen sind wir Menschen ein Rhythmusinstrument, oder nein, eher ein ganzes Orchester. Und wer ist der Dirigent? Wenn wir es medizinisch betrachten, unser Gehirn. Aber ganzheitlich betrachtet, sind wir es selbst. Unser bewusstes Wahrnehmen ist der Steuermann.

Sie kennen das sicher auch: es gibt einen Unterschied, ob Sie sich von Musik berieseln lassen oder Musik spüren: den Takt im Bauch mithören, spüren, wie Hände und Füße oder der ganze Körper mitschwingt und die Musik lebendig werden lässt. So werden auch wir lebendig und leben bewusst, wenn wir den Takt und Rhythmus in uns und um uns herum wahrnehmen.

Sehr viele Körpervorgänge folgen rhythmischen Wiederholungen: Die Atmung, der Blutdruck, der Herzschlag, die Hormonproduktion und -freisetzung, die Körpertemperatur, das Immunsystem, die Aktivität der inneren Organe (Stichwort: „Chinesische Organuhr“), der Stoffwechsel und der Wechsel im Schlaf-Wach-Zustand.

Alles in unserem Körper ist eine stete Abfolge von Aktion-Ruhe-Aktion. Manchmal ist die Ruhephase so klein und

verborgen, dass ich schon genau hinschauen oder hinhören muss, um sie zu bemerken. Das ist so beim Herzschlag oder unserer Atmung.

Die Atmung ist ein ganz besonderer Prozess, weil sie uns durch Einatmen von Sauerstoff und Abatmen von Kohlendioxid mit der Natur verbindet. Wir können ohne den von den Pflanzen produzierten Sauerstoff nicht leben und die Pflanzen brauchen unser Kohlendioxid für ihren Stoffwechsel - ein Kreislauf zum Nutzen aller.

Unser Stoffwechsel hat auf den 2. Blick auch eine Pause, nämlich die Verdauung zwischen der Nahrungsaufnahme und der Ausscheidung von nicht benötigtem Material. Der vielen Menschen auch nicht bewusste weitere Rhythmusprozess ist das Kauen. Auch dieses kann ich mit Aufmerksamkeit und bewusst gestalten, um meinen Körper zu unterstützen. Und was wir oft vergessen: Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme für den Körper, sondern nährt auch die Seele: das aufmerksame Schmecken und Spüren, liebe Gesellschaft, gute Gespräche und Gefühle - all dies ist miteinander verbunden und tut uns in der richtigen Mischung gut.

Diese natürlichen Rhythmen des Körpers werden durch den Wechsel von Tag und Nacht, den Mondzyklen und dem Wechsel der Jahreszeiten im Außen gestützt.

Doch auch hier betreiben wir oftmals Raubbau! Durch Arbeiten in Innenräumen ist uns oftmals der Bezug zu den Jahreszeiten völlig verloren gegangen. Einen großen Teil des Jahres verlassen wir das Haus im Dunklen und kommen im Dunklen heim. In den Arbeitsräumen werden wir umgeben von Kunstlicht, was für unser Gehirn Dunkelheit ist. Also kein Wunder, wenn uns der Tag-Nacht-Rhythmus verloren geht, Stoffwechsel- und Hormonkreisläufe durcheinandergeraten und wir belastet sind oder sogar krank werden.

Und durch fehlende Wahrnehmung der Jahreszeiten geht uns auch der Bezug zu unseren eigenen „Jahreszeiten“ verloren. Unser Leben ist ja schließlich auch durch Phasen geprägt: Das Frühjahr entspricht Kindheit und Jugend. Es steht für Aufbruch, Entwicklung, Wachstum und Neubeginn. Der Sommer dann ist der Höhepunkt des Jahres und des Wachstums. Er steht für die Auseinandersetzung mit vielen Dingen. Im Herbst sehen wir Reifeprozesse und schließlich die Ernte. Darauf folgt der Winter mit Rückzug und Ruhe, im Menschenleben ist dies der Tod.

Die ruhige und bedachte Naturbeobachtung mit dem Erkennen der Zyklen führt dazu, dass ich ganz wach und bei mir bin und spirituell wachsen kann.

Der Alltag sieht leider ganz anders aus: Wir machen Weihnachten Urlaub in der Karibik, lassen Jahresfeste und Rituale zugunsten Urlaub und Job unter den Tisch fallen. Wir ernähren uns nicht saisonal und regional, was dazu führt, dass Struktur und Sicherheit in Körper und Seele verloren gehen.

Unser Arbeitsleben mit dauerndem Zeitdruck ist leider nicht darauf ausgerichtet, diese Rhythmen zu stabilisieren und zu unterstützen. Nein, es bringt die Rhythmen aus dem Gleichgewicht (mehr dazu im Impuls „Balance“). Das harmonische Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe und damit auch Abbau- und Aufbauprozessen ist durch die derzeit übliche Arbeitsroutine fast nicht möglich.

Und auch Freizeit hat nicht mehr ihren ursprünglichen Sinn: Sie soll frei von inneren und äußeren Zwängen sein. Sie soll uns die Möglichkeit der Gestaltung bieten und Ruhepause (mehr dazu im Impuls „Pause“) sein und eine im spirituellen Sinn erfüllte Zeit sein. Wir aber packen unsere nicht durch Arbeit besetzte Zeit so voll, dass wir uns selbst

und unsere Rhythmen oder Bedürfnisse gar nicht mehr spüren.

Es ist aber so: Gesund ist oder werden kann ich nur, wenn ich es schaffe, nach einer Anstrengung auch Regeneration zu erlauben. Wenn ich meinen biologisch vorgegebenen Rhythmen ausreichend Aufmerksamkeit und Wichtigkeit einräume. Oftmals sind Krankheiten die Folge von Rhythmuslosigkeit, wo kein Arzt ein organisches Problem finden kann.

Ursachen, um aus dem Takt zu fallen gibt es viele: Umbruchsituationen, auf persönlicher Ebene oder im Job oder gesundheitlich oder sogar wie aktuell grad gesellschaftlich Corona-bedingt. Diese Umbruchsituationen haben einige Menschen in Interviews mit uns geteilt (mehr dazu im Impuls „Interviews“).

Das bedeutet: Wenn ich rechtzeitig meinen aus dem Ruder laufenden Rhythmen Aufmerksamkeit schenke, kann ich diese Rhythmen mit natürlichen Mitteln und Handlungen ausgleichen oder wiederherstellen.

An dieser Stelle haben wir dann die Schnittstellen zu den Impulsen Pause, Nein-Sagen und Naturheilkunde.

Wir sollten gerade auch mit steigendem Alter, wenn unsere Körperkräfte und ja, auch die Stabilität unseres Nervenkostüms abnehmen, die Rhythmen und damit die Regenerationsfähigkeit unseres Organismus stärken, indem wir

- auf Pausen achten
- uns nicht überfordern
- natürliche Heilmittel nutzen
- ausreichend schlafen
- gesunde Nahrungsmittel regional und saisonal verarbeiten und genießen

- Rituale (Jahresfeste, Schlafritual, Familienrituale u.a.) feiern und einhalten
- Werte benennen und beachten, die meinem Leben Struktur geben
- rhythmische Bewegung ausführen wie z.B. Laufen, Schwimmen, Radfahren

Sie sehen, Rhythmus finden wir immer und überall, ohne ihn ist alles nichts wert!

Der Rhythmus ist die zentrale Schnittstelle, in Körper, Geist und Seele.

Damit es uns gut geht, sollten wir auf ihn achtgeben und ihn hegen und pflegen.



Falls es Dir heute noch niemand  
gesagt hat:  
**DU BIST WUNDERBAR!**



Und? Wo stehen Sie in dieser Liste?

Oder stehen Sie überhaupt darauf?



Lebe Deinen Traum  
Denke positiv  
Tue das, was Du tust mit Leidenschaft  
Tue das, was Du liebst  
Lache oft  
Glaube an Dich  
Sei dankbar  
Folge Deinem Herzen  
Geniesse jeden einzelnen Tag  
ES IST DEIN LEBEN!