

The book cover features a central circular illustration of a woman with her hair in a bun, wearing a white tank top, sitting on a pink and white striped surface. The background is a warm yellow with faint floral patterns. To the right of the woman, there are several red poppies and a small red heart. The title 'Meine goldenen Jahre' is written in a large, purple, cursive font. Below the title, the subtitle 'Zauberhafte Bilder, Texte und Gedichte für Frauen in den Wechseljahren' is written in a smaller, black, sans-serif font. The author's name 'Nicole Schäufler' is at the top. The publisher's logo 'edition riedenburg' is in the bottom left corner. The bottom right corner has a red background with several small red hearts.

Nicole Schäufler

# Meine goldenen Jahre

Zauberhafte Bilder,  
Texte und Gedichte  
für Frauen in den  
Wechseljahren



## ***Inhalt***



1. *Sommerkönigin*
2. *Silberfee*
3. *Felicitas, die Glückliche*
4. *Schatzhüterin*
5. *Frau Sonne*
6. *Trauer-Mutter*
7. *Ewige Tochter*
8. *Aurora*
9. *Brillenschlange*
10. *Auserwählte*
11. *Nudeldicke Dirn*
12. *Mauerblümchen*
13. *Topmodel*
14. *Venus*
15. *Lustlose*
16. *Exfrau*

17. *Suleika*
18. *Jugendliebe*
19. *Marias Schwester*
20. *Felsin*
21. *Überfliegerin*
22. *Frohnatur*
23. *Großmutter*
24. *Zauberin*



*Für alle Frauen  
und für dich:*

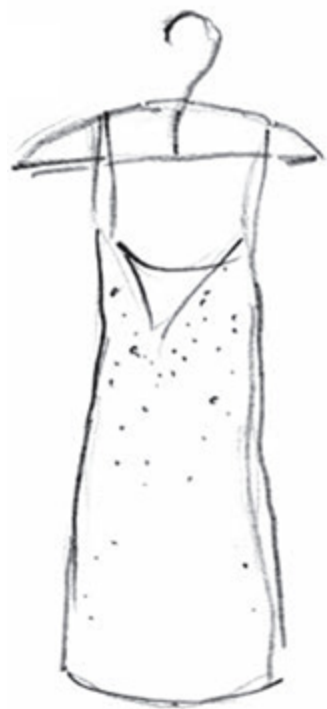


*Die zweite Lebenshälfte fängt für jede Frau in einem anderen Moment an.*

Für die eine beginnt sie mit dem ersten grauen Haar. Für die nächste mit den Kindern, die ausziehen. Für eine andere ist das Ausbleiben der Regel entscheidend. Jede Frau hat ihren ganz eigenen Moment, in dem sie erkennt: Auch ich werde älter.

Dieses Buch begleitet dich auf deinem Weg durch die sagenumwobenen „Wechseljahre“. Es erzählt dir von deinem Körper und seinem Rhythmus in dieser Lebensphase.

*Viele Bilder, Lieder, Rezepte und Gedichte zeigen dir außerdem, dass gerade diese „wechselhaften“ Jahre eine besonders gute Zeit für dich sein können.*





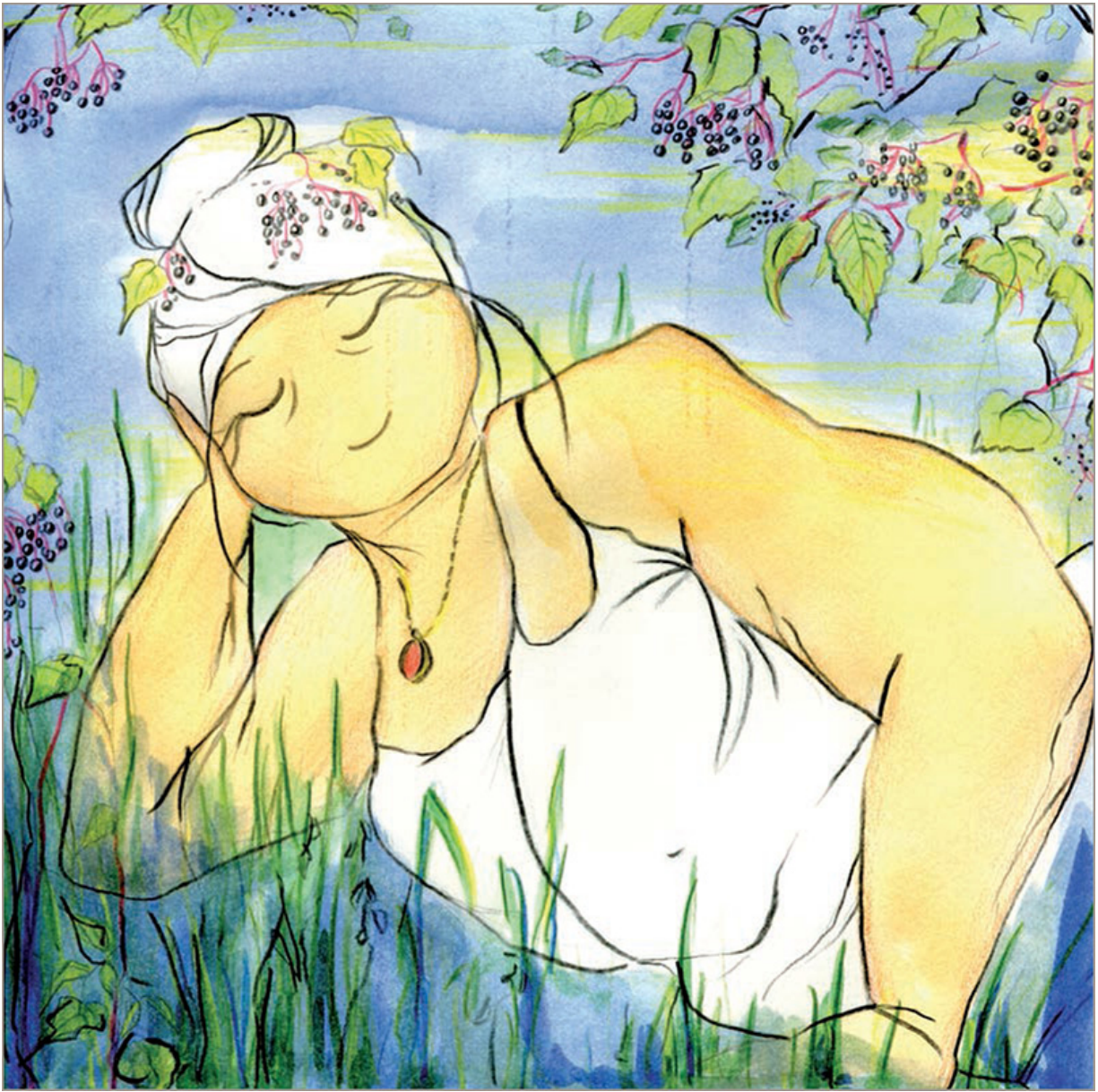
## **1. Sommerkönigin**

*Die Wechseljahre beginnen oft leise und auch ein bisschen unerwartet.*

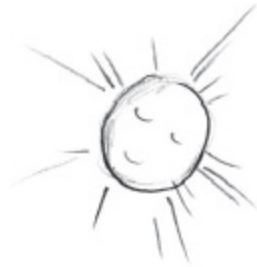
Denn mit über 40 Jahren stehen die meisten Frauen im Zenit ihres Lebens: Sie sind selbstbewusster als in jungen Jahren. Sie sind klüger. Sie sind nicht selten sogar schöner, einfach weil sie besser als früher wissen, welche Frisur und welches Kleid ihnen wirklich steht.

Frauen mit 40 sind keine Prinzessinnen. Es sind Königinnen. Und die Wechseljahre? Na, die bekommen doch nur die anderen.

*Oder etwa nicht?*







## *Sommer*

Sieh, wie sie leuchtet,  
wie sie üppig steht,  
die Rose –  
welch satter Duft zu dir hinüberweht!  
Doch lose  
nur haftet ihre Pracht –  
streift deine Lust sie,  
hältst du über Nacht  
die welken Blätter in der heißen Hand ...

Sie hatte einst den jungen Mai gekannt  
und muß dem stillen Sommer nun gewähren –  
hörst du das Rauschen goldener Ähren?  
Es geht der Sommer über's Land ...

*Thekla Lingen (1866- 1931)*



### *Sommer im Glas: Holunderbeergelee*

Der Schwarze Holunder ist eine alte Heilpflanze, die unter anderem das Herz-Kreislauf-System stärken soll. Im Spätsommer kannst du aus den schwarzen Früchten ganz einfach ein wunderbares Gelee herstellen:

1. Früchte sammeln und waschen.
2. Den Saft der Früchte mit einer Presse oder einem Filtertuch herauspressen.
3. Nach Geschmack weitere Früchte oder Fruchtsaft, z. B. von Himbeeren, zugeben.
4. Mit Gelierzucker (2:1) aufkochen.
5. In Gläser füllen und kühl stellen.



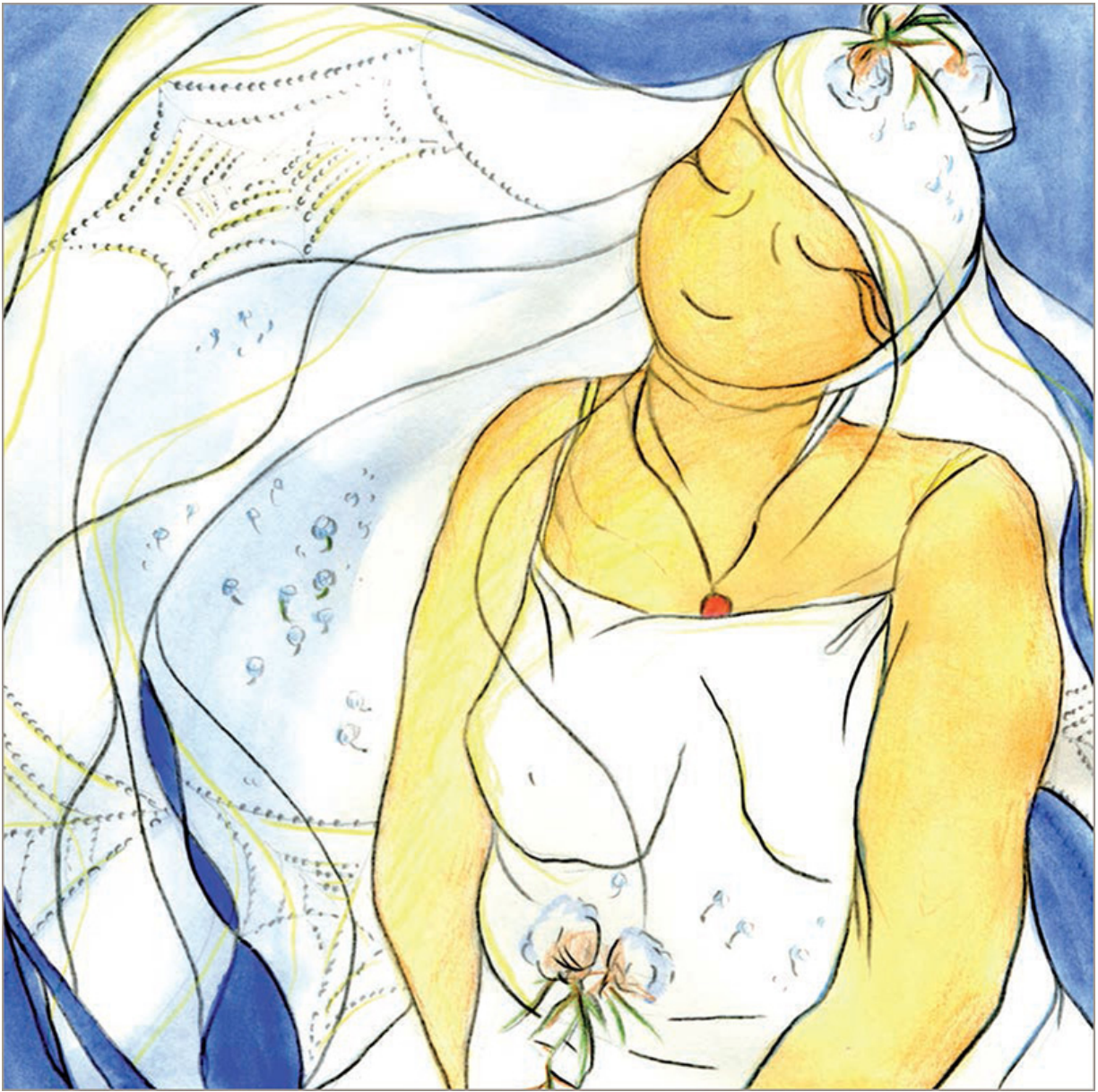
## **2. Silberfee**

*Das erste graue Haar lässt sich ganz gut ignorieren.*

Es ist ja nur eines. Na gut, hier ist noch eines ... Aber viele sind es nicht. Und wozu gibt es Haartönungen! Jede Frau geht ein bisschen anders mit ihren ersten grauen Haaren um: Manche trägt sie unverfälscht, die andere färbt sie im Lieblingston. Zum Glück leben wir in einer Zeit, die uns hier alle Freiheit lässt.

Trotzdem hadern wir manchmal mit der sich verlierenden Farbe. Dann tut es gut, eine ältere Freundin zu haben, die schon ganz schneeweiße Haare hat. Denn wie eine große Fee oder eine weise Frau sieht sie damit oft aus. Richtig schön! Oder sogar: Gerade schön!

*Erst die weißen Haare machen sie zur Zauberin, die uns mit ihrer Klugheit und Kraft beeindruckt.*





## *Erinnerung*

Einmal vor manchem Jahre  
war ich ein Baum am Bergesrand,  
und meine Birkenhaare  
kämmte der Mond mit weißer Hand.

Hoch überm Abgrund hing ich  
windebewegt auf schroffem Stein.  
Tanzende Wolken fing ich  
mir als vergänglich Spielzeug ein.

Fühlte nichts im Gemüte  
weder von Wonne noch von Leid,  
rauschte, verwelkte, blühte,  
in meinem Schatten schlief die Zeit.

*Ricarda Huch (1864- 1947)*