



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2025/2

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Der Frühling steht vor der Tür – eine Zeit des Wandels und der Erneuerung.

Genau darum geht es auch in diesem Newsletter:

Wir beleuchten spannende Themen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

In unserem aktuellen Interview dreht sich alles um die **Wechseljahre** – eine Lebensphase, die viele Veränderungen mit sich bringt, aber auch eine Chance für einen bewussteren Umgang mit Körper und Geist sein kann.

Ergänzend zu diesem Thema geht es um unsere Fachartikel zum einen um **mentale Gesundheit** und um das Hormon **Pregnenolon**, welches eine große Rolle beim Bilden anderer Hormone wie z. Bsp. Östrogen spielt.

Und falls Sie sich vorgenommen haben, mehr für Ihr Wohlbefinden zu tun, schauen Sie doch auf unserem [Marktplatz](#) vorbei.

Dort finden Sie inspirierende Kurse und Angebote rund um Ihre Gesundheit. Die Infos dazu gibt es wie immer am Ende des Newsletters.

Viel Freude beim Lesen!

Ihr Newsletter-Team

Facebook: facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater



PORTRAIT KATHARINA ASCHENBACH

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



BVGB e.V.: Katharina, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?

Katharina Aschenbach: Ich bin seit 2010 als Emotionscoach tätig und habe zahlreiche Seminare in den Bereichen Stress-Management und Burnout-Prophylaxe angeboten. Es ist eines meiner Herzensprojekte, weil mir in all den Jahren auffiel, wie viele meiner Kolleg:innen von schwerer Erschöpfung betroffen und häufig gar nicht mehr einsatzfähig gewesen sind. Ein Schwerpunkt ist hierbei die mentale Gesundheit.

Und dann, also aufgrund eigener Erfahrungen mit den Wechseljahren und wirklich nur schwer zu findender Beratungsangebote, habe ich mich selbst auf den Weg gemacht, viel recherchiert, ein Fernstudium mit Zertifikat

„Wechseljahreberatung“ absolviert und freue mich, jetzt Frauen (und auch Männern) Hilfestellungen geben zu können, zu beraten, aufzuklären und natürlich individuelle Fragen zu beantworten.

BVGB e.V.: Gibt es in der Umsetzung deiner Erfahrung bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

Katharina Aschenbach: Ja sicher, mein „roter Faden“ ist nach wie vor die mentale Gesundheit.

Die Wechseljahre sind so vielfältig wie ihre Symptomatik. Inzwischen kennen wir über 50 Symptome, die mit dieser so besonderen Lebensphase in Verbindung gebracht werden können. Viele Symptome sind körperlich spürbar, wie z. B. Blutungsunregelmäßigkeiten, das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit usw. Ein breites Spektrum betrifft aber vor allem unser Gehirn: Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen bis hin zu Brainfog. Vieles davon macht den Frauen große Sorge, manchmal sogar Angst, und so versuche ich, die Beschwerden zu erklären, auf notwendige ärztliche Untersuchungen hinzuweisen und über Behandlungsmöglichkeiten zu informieren usw.

BVGB e.V.: Welchen Menschen möchtest du durch deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?



Katharina Aschenbach: Mein Beratungsangebot richtet sich an alle - an Frauen und Männer, weil auch sie häufig ratlos sind... wenn die Partnerin oder auch sie selbst von hormonellen

Veränderungen im Alter betroffen sind - die sich grundsätzlich über die Wechseljahre informieren möchten, oder die aufgrund von Beschwerden Unterstützung suchen, sich auf den nächsten Arztbesuch vorbereiten möchten oder auch weitere Informationen für die Entscheidung für den einen oder anderen Therapie-Weg benötigen.

BVGB e.V.: Wie sieht dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst du mit deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

Katharina Aschenbach: Ich biete derzeit vor allem Seminare (online und in Präsenz) an. Das hat viele Vorteile, um grundlegend zu informieren, erste Fragen zu klären und sich zu vernetzen. Viele Betroffene freuen sich, im Austausch zu sein, zu spüren, nicht allein mit den Beschwerden dazustehen, sich über eigene Erfahrungen und Behandlungsmöglichkeiten auszutauschen.

Ich möchte viele Menschen mit diesem so besonderen Thema erreichen, ich möchte auf die Besonderheiten und Vielfältigkeit dieser Lebensphase aufmerksam machen, regionale Communities aufbauen, in denen sich Frauen gegenseitig unterstützen können. Es soll eine Hilfe zur Selbsthilfe sein. Es ist doch klar, dass die Wechseljahre neben der medizinischen Dimension auch politische und wirtschaftliche Dimensionen haben. Leider ist das den wenigsten Menschen bewusst.

Und so ist es für mich von großer Bedeutung, ein möglichst vielfältiges Spektrum an Angeboten zu schaffen, das niederschwellig und erschwinglich ist. Dazu zählen Einzelberatungen, Frauenkreise, Meno-Talks mit Freundinnen und nicht zuletzt Impulsvorträge im größeren Rahmen z. B. in Firmen und Unternehmen.

BVGB e.V.: Zum Abschluss des Portraits über dich würden wir uns freuen, wenn du noch etwas über dich schreibst. Etwas, was dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was dich ärgert, wie auch immer.

Katharina Aschenbach: Das ist ein sehr wichtiger Punkt - das Wichtigste für mich ist in diesem Zusammenhang die Erkenntnis, wie wichtig der Austausch über all die Veränderungen in der eigenen Partnerschaft ist... die Erfahrungen zeigen, dass viele Frauen viel zu wenig über die Wechseljahre wissen und dies bedauern. Und noch mehr - Männer sind noch viel weniger über die Veränderungen in den Wechseljahren informiert!

Es ist von unschätzbare großer Bedeutung, darüber zu sprechen, sich auszutauschen, Zeit zu nehmen, um all die Veränderungen in Worte zu fassen, Entscheidungen und eigene Schwerpunkte zu überdenken und vielleicht ja sogar neu zu setzen. Im Sinne der sog. „Menopositivität“ mache ich deshalb gern immer wieder Mut, auch das Positive, die großen Chancen dieser Lebensphase zu ergründen und zu leben!

BVGB e.V.: Wir danken dir, liebe Katharina, für dieses interessante Gespräch.

Katharina Aschenbach



∞ WechseljahreBeraterin & VitalstoffExpertin ∞

info@meno-mission.de
meno-mission.de
+49 172 87 53 778



MENTALE KONTROLLE – DIE MACHT ÜBER UNSERE GEDANKEN ZURÜCKGEWINNEN‘

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Viele Menschen klagen darüber, dass sie nicht abschalten können. Das Gedankenkarussell dreht sich unaufhörlich und hindert uns daran, zur Ruhe zu kommen. Einen Knopf zum Abschalten gibt es nicht – wir sind schließlich keine Maschinen.

Unser Geist funktioniert anders: Wenn er keine bewusste Aufgabe hat, schaltet er in den "Default Mode", auch bekannt als Ruhestandsnetzwerk. In diesem Zustand geraten wir in eine Art Tagträumerei, bei der sich Gedanken scheinbar

verselbstständigen. Oft verlieren wir uns dabei in negativen Gedankenspiralen: Wir grübeln über Vergangenes, sorgen uns über die Zukunft oder spielen belastende Szenarien gedanklich immer wieder durch.

Dieser Zustand bleibt nicht ohne Folgen. Über Sorgen oder Ängste nachzudenken, aktiviert die Amygdala, das „Gefahrenzentrum“ des Gehirns. Sie signalisiert Stress und löst die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol und Adrenalin aus. Das versetzt den Körper in einen Alarmzustand (Kampf- oder Flucht-Modus), der langfristig gesundheitsschädlich sein kann. Mit der Zeit können solche Denkmuster sogar zu chronischer Anspannung und emotionaler Erschöpfung führen.

Die gute Nachricht lautet: Wir können lernen, das Gedankenkarussell anzuhalten oder zumindest bewusst langsamer werden zu lassen. Techniken wie Achtsamkeit oder Visualisierung geben uns die Kontrolle zurück und fördern positive Denkmuster.

Gedanken entstehen durch elektrische Signale und chemische Prozesse in unserem Gehirn. Neuronen kommunizieren miteinander über Synapsen, wobei Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin oder Cortisol freigesetzt werden. Positiv ausgerichtete Gedanken aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn und fördern die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen. Das verbessert die Stimmung, stärkt das Immunsystem und unterstützt die körperliche Regeneration.

Im Folgenden beschreibe ich einige bewährte Techniken, um mentale Kontrolle zu gewinnen und das Gedankenkarussell zu stoppen:

Gedanken benennen

Eine effektive Methode, um Gedanken bewusst wahrzunehmen und loszulassen, besteht darin, sie innerlich zu benennen. Dazu geben wir ihnen eine Art Etikett, wie zum Beispiel:

- „Denken, denken“ für allgemeines Grübeln.
- „Planen, planen“ für Gedanken, die sich mit der Zukunft befassen.
- „Erinnern, erinnern“ für Gedanken an die Vergangenheit.

Indem wir Gedanken benennen, erkennen wir sie als das, was sie sind: flüchtige mentale Ereignisse. Diese Art, sie zu benennen, schafft Abstand von den Inhalten des Denkens. Die Akzeptanz nimmt ihnen ihre Macht, und sie lösen sich von selbst auf. Dies erfordert regelmäßiges Üben, denn oft halten wir Gedanken für unumstößliche Wahrheiten. Doch mit der Zeit erkennen wir: Sie kommen und gehen, wie Wolken am Himmel. Unabhängig davon, ob es kleine Schönwetterwolken oder dunkle, schwere Gewitterwolken sind – sie ziehen vorbei und irgendwann ist der Himmel wieder klar.

Visualisieren

Ein weiteres wirkungsvolles Werkzeug ist die Visualisierung. Stellen Sie sich eine große Bibliothek mit unzähligen Bücherregalen vor. Die Titel der Bücher stehen für Ihre Gedanken. Gehen Sie an den langen Bücherregalen vorbei und lesen Sie die Titel. Aber nehmen Sie die Bücher nicht heraus. Lassen Sie sie stehen und jagen Sie den Gedanken nicht hinterher. Diese Technik hilft, Abstand zu gewinnen und Gedanken als neutral zu betrachten, anstatt sich mit ihnen zu identifizieren. Sie haben Gedanken, aber Sie sind nicht Ihre Gedanken.

Eine andere Möglichkeit ist die „Fluss-Visualisierung“: Stellen Sie sich einen Fluss vor, auf dem Blätter treiben. Jeder Gedanke wird auf ein Blatt gelegt und sanft davongetragen. Diese Vorstellung hilft, sich von Gedanken zu lösen, ohne sie zu blockieren. Die Technik unterstützt uns dabei, die Beobachterperspektive einzunehmen und die Gedankenflut zu reduzieren.

Achtsamkeit

Achtsamkeit schult unsere Fähigkeit, den inneren Beobachter zu aktivieren und die Gedanken mit Abstand zu betrachten. Ein anschauliches Bild ist das eines Glases mit Wasser und Sand: Wenn wir das Wasser ständig umrühren, bleibt es trüb. Doch lassen wir das Glas in Ruhe, setzt sich der Sand am Boden ab und das Wasser wird wieder klar. Beim achtsamen Atmen ist es genau so: Beobachten wir unseren Atem, werden unsere Gedanken von selbst ruhiger. Der Atem trägt uns ganz von selbst in unsere Mitte zurück.

Achtsamkeit bedeutet nicht, die Gedanken gewaltsam zu stoppen, sondern sie vorbeiziehen zu lassen. Dabei dient der Körper als Anker in der Gegenwart. Übungen wie achtsames Atmen oder sanfte Körperwahrnehmung lenken die Aufmerksamkeit von den Gedanken weg hin zu dem, was gerade im Hier und Jetzt geschieht.

Meditation

Meditation ist eine tiefgehende Praxis, um die Flut der Gedanken zu verringern. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf ein Meditationsobjekt, etwa den Atem, eine Kerze, ein Bild, ein Wort oder den Körper. Indem wir uns bewusst auf dieses Objekt konzentrieren, reduzieren wir den inneren Lärm. Regelmäßige Meditation trainiert das Gehirn, bewusster und gelassener mit Gedanken umzugehen. Interessanterweise zeigen Studien, dass bereits wenige Minuten täglicher Meditation ausreichen, um die Aktivität im präfrontalen Kortex zu steigern – der Region, die für Selbstkontrolle und positive Visionen zuständig ist. Langfristig stärkt Meditation also nicht nur die mentale Kontrolle, sondern auch unsere Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen.

Die Gedanken-Stopp-Technik

Eine bewährte Methode aus der Verhaltenstherapie ist die Gedanken-Stopp-Technik. Sobald sich ein negativer oder dysfunktionaler Gedanke aufdrängt, wird er bewusst unterbrochen. Dies kann durch ein deutliches inneres "Stopp!" geschehen, kombiniert mit einer körperlichen Geste wie dem Klatschen in die Hände. Durch diese Technik können Sie gezielt destruktive Denkmuster durchbrechen und die Kontrolle zurückgewinnen.

Die Bedeutung der Praxis

Mentale Kontrolle erfordert Geduld und regelmäßige Übung. Es dauert, bis wir lernen, unsere Gedanken bewusst zu lenken. Rückschläge gehören zum Prozess und sollten uns nicht entmutigen. Unser Geist gleicht einem wilden Pferd: Erst durch gezielte Übung wird er ruhig und fokussiert.

Die vorgestellten Techniken sind Werkzeuge, die uns helfen, das Gedankenkarussell anzuhalten und innere Ruhe zu finden. Mit der Zeit erkennen wir destruktive Denkmuster leichter und lernen, sie loszulassen. So übernehmen wir die Führung, anstatt uns von unseren Gedanken beherrschen zu lassen.

Fazit: Gedanken als fließende Prozesse verstehen

Gedanken sind keine festen Bestandteile unserer Identität, sondern vorübergehende Phänomene. Indem wir sie bewusst wahrnehmen, benennen und loslassen, befreien wir uns von ihrem Einfluss. Der Schlüssel liegt in der regelmäßigen Praxis – sei es durch Achtsamkeit, Meditation oder Visualisierung.

Mentale Kontrolle entsteht nicht durch Disziplin, sondern durch Übung und bewusste Wahrnehmung. Wenn wir erkennen, dass wir unsere Gedanken loslassen können, gewinnen wir innere Ruhe und Gelassenheit.

Wir können unser Leben bewusst gestalten, anstatt uns von unkontrollierten Gedanken treiben zu lassen. Die Wahl liegt bei uns: Wenn wir den Fluss der Gedanken beobachten, lassen wir uns nicht mitreißen – und finden den Frieden in uns selbst.

Silke Tombers



Mentaltrainerin, Achtsamkeitstrainerin, Spiritual Coach, Leiterin Schamanische Reisen, Meditationslehrerin, zertifizierte Trainerin (IHK)

Ulrather Blick 18, 53840 Troisdorf

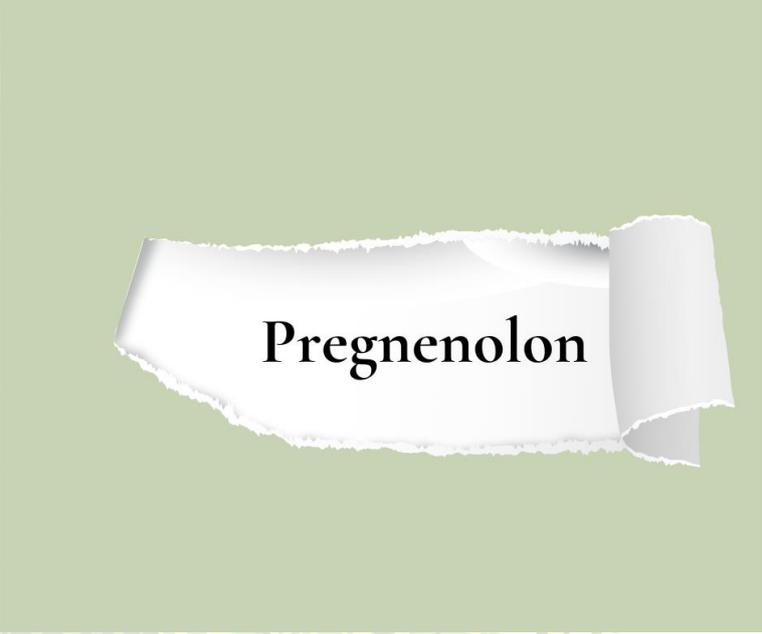
Telefon 0151 23987890

E-Mail: info@silke-tomers.de

[Life-, Mental- & Hypnocoaching NRW & Online](#)



Pregnenolon



Pregnenolon

Anknüpfend an unser Portrait von Katharina Aschenbach möchten wir gerne noch tiefer in ein Thema eintauchen, das für viele Frauen in den Wechseljahren von großer Bedeutung sein kann: **Pregnenolon**, das sogenannte "Großmutter-Hormon".

Was genau ist Pregnenolon?

Pregnenolon ist ein Steroidhormon, das in unserem Körper eine zentrale Rolle spielt. Es wird hauptsächlich in der Nebennierenrinde produziert, aber auch in anderen Organen wie dem Gehirn, der Leber, der Haut und den Geschlechtsorganen. Seine Besonderheit liegt darin, dass es als Vorläufersubstanz für zahlreiche andere Hormone dient, darunter:

- Progesteron
- Östrogen
- Testosteron
- Cortisol
- DHEA (Dehydroepiandrosteron)

Aufgrund dieser Schlüsselposition im Hormonsystem wird Pregnenolon oft als "Großmutter der Steroidhormone" bezeichnet.

Warum ist Pregnenolon besonders in den Wechseljahren wichtig?

Mit zunehmendem Alter und insbesondere während der Wechseljahre sinkt der Pregnenolonspiegel im Körper. Dies kann weitreichende Auswirkungen haben, da Pregnenolon nicht nur direkt, sondern auch indirekt über seine "Hormon-Nachkommen" auf viele Körperfunktionen Einfluss nimmt. Ein Mangel kann zu verschiedenen Symptomen beitragen, die viele Frauen in den Wechseljahren erleben:

- Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen
- Gedächtnisprobleme und verminderte kognitive Leistungsfähigkeit
- Reduzierte Stressresistenz
- Schlafstörungen
- Vermindertes allgemeines Wohlbefinden
- Gelenkbeschwerden und erhöhte Entzündungsneigung

Die vielfältigen Funktionen von Pregnenolon

Pregnenolon hat im Körper verschiedene wichtige Aufgaben:

- **Gehirnfunktion:** Es unterstützt die Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit.
- **Stressregulation:** Als Vorläufer von Cortisol spielt es eine Rolle bei der Stressbewältigung.
- **Entzündungshemmung:** Pregnenolon hat entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Hormonbalance:** Es dient als Ausgangspunkt für die Produktion vieler Hormone und trägt so zur hormonellen Balance bei.

Natürliche Wege zur Unterstützung des Pregnenolonspiegels

Mit folgenden Ansätzen lässt sich der Pregnenolonspiegel auf natürliche Weise unterstützen:

- **Stressreduktion:** Regelmäßige Meditation, Yoga oder andere Entspannungstechniken können helfen, den Cortisolspiegel zu senken und dadurch mehr Pregnenolon für andere Hormone verfügbar zu machen.
- **Ausgewogene Ernährung:** Eine Ernährung reich an gesunden Fetten, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, kann die Hormonproduktion unterstützen. Gute Quellen sind fetter Fisch, Nüsse und Samen.
- **Regelmäßige Bewegung:** Moderate, regelmäßige körperliche Aktivität kann den Hormonstoffwechsel positiv beeinflussen.
- **Ausreichend Schlaf:** Guter Schlaf ist essentiell für eine ausgewogene Hormonproduktion. Streben Sie 7-9 Stunden Schlaf pro Nacht an.
- **Vitamin D:** Achten Sie auf ausreichende Vitamin-D-Zufuhr, da dieses Vitamin an der Steroidhormonsynthese beteiligt ist.
- **Vermeidung von Umweltgiften:** Reduzieren Sie den Kontakt mit hormonell wirksamen Substanzen in Plastik, Kosmetika und Reinigungsmitteln.

Fazit und Ausblick

Während Pregnenolon kein Wundermittel ist, kann das Verständnis seiner Rolle in unserem Körper dazu beitragen, die Veränderungen in den Wechseljahren besser zu verstehen und anzugehen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Lebensstil, Ernährung und gegebenenfalls gezielte Supplementierung umfasst, kann helfen, den Pregnenolonspiegel und damit das gesamte hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen.

Es ist wichtig zu betonen, dass jede Frau die Wechseljahre individuell erlebt. Was für die eine hilfreich ist, muss nicht unbedingt für die andere gelten. Bei Fragen oder Beschwerden kann es sinnvoll sein, sich an eine Ärztin oder einen Experten für hormonelle Gesundheit zu wenden, um individuelle Lösungen zu finden.



ENTDECKEN SIE UNSEREN ‚GESUNDEN‘ MARKTPLATZ

Sie möchten endlich mit Yoga beginnen?

Oder endlich etwas tun, um Ihren Stress in Ihrem Alltag zu reduzieren?

Oder ganz klassisch die paar Kilos loswerden, die sich in den letzten Monaten hartnäckig festgesetzt haben?

Auf unserem Marktplatz haben Sie die Möglichkeit, Seminare und Veranstaltungen unserer Mitglieder zu entdecken. Hier

finden Sie eine Vielzahl von Angeboten rund um Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Ob Gesundheitsberatung, Yoga-Stunde, Ernährungsworkshop oder Entspannungstechnik – für jeden ist etwas dabei.

Besuchen Sie regelmäßig den Marktplatz, um über die neuesten Veranstaltungen informiert zu bleiben und keine spannenden Angebote zu verpassen.



<https://www.bundesverband-gesundheitsberater.de/index.php/marktplatz>

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen!



VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Mai 2025. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.
Fachverband für ganzheitliche Gesundheit
Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

info@bundesverband-gesundheitsberater.de

www.bundesverband-gesundheitsberater.de

Facebook: facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.

Instagram: instagram.com/bv_gesundheitsberater

Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.

*Bildrechte: BVGB e.V, Katharina Aschenbach, Silke Tombers, Patricia Gersch, Reformhaus
Fachlexikon – Akademie Gesundes Leben*