



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

### Empfehlung der Woche:

Online Tagesworkshop  
Thema Menopause

Mit Verständnis,  
Naturheilkunde und  
Selbstliebe durch die  
Wechseljahre.



Ein Online Workshop via Zoom von  
Anda Dinhopf am 8. September 2024

Weitere Informationen auf <https://www.anda.jetzt/blog/onlineworkshop-wechseljahre-2024-09-08>

### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 26. August 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Interview mit Anda

#### Warum möchtest Du Dein Wissen frei zugänglich teilen?

→ In 35 Arbeitsjahren als Drogistin, mit den Schwerpunkten Heilkräuter, Aromatherapie, Ayurveda und Frauengesundheit, habe ich viel Wissen gesammelt. Dieses zu teilen finde ich gut, weil es mir seit meiner Jugend wichtig ist, mich mit Frauen zu solidarisieren und sie zu unterstützen. Meine Website soll dazu einen Beitrag leisten. Da sie ein "Work in Progress" ist, freue ich mich auf Anregungen, was ihr darauf lesen wollt.

#### Was ist Dein wichtigster Erste-Hilfe-Tipp für Frauen in den Wechseljahren bei akuten Beschwerden?

→ Mein erster Tipp: Innehalten. Atmen. Pausen nehmen. Kläre, was Du wirklich brauchst. Die Wechseljahre sind für mich keine Krankheit, sondern eine transformative Phase, die Zeit und Aufmerksamkeit erfordert. Oft signalisiert unser Körper durch Symptome, dass uns etwas nicht guttut – etwa übermäßiger Stress, der Beschwerden verstärken oder auslösen kann.

Ein bewährtes Mittel in diesem Zusammenhang ist **Ashwagandha** (Latein: *Withania somnifera* / Deutsch: Schlafbeere oder Winterkirsche). Diese Heilpflanze, deren Wurzel als Pulver, Kapsel oder Tablette eingenommen wird (ich empfehle die Einnahme als Kapsel oder Tablette, da sie ziemlich streng schmeckt), stammt aus dem Ayurveda. Sie wirkt als Adaptogen, stärkt unsere Widerstandskraft und hilft bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Unruhe – Beschwerden, die Frauen in den Wechseljahren häufig begleiten.

#### Sollte man während der Wechseljahre auch mit psychischen Veränderungen rechnen?

→ Körperliche und psychische Veränderungen gehen oft Hand in Hand. Sobald der Körper reagiert, stellen wir uns Fragen: Ist das normal? Bleibt das? Wird es schlimmer? Diese Fragen sind immer von Gefühlen begleitet. Die Wechseljahre können eine Vielzahl von Symptomen mit sich bringen, daher ist es wichtig, die Phasen der Menopause zu kennen und zu wissen, was möglich ist. Hormone und körperliche Abläufe sind eng verknüpft. Unsere Lebensweise – Ernährung, Bewegung, Atmung – beeinflusst die Hormonproduktion und unser Wohlbefinden. Wichtig ist: Unsere Lebensführung hat großen Einfluss auf den Verlauf der Wechseljahre. Es gibt viele unterstützende Pflanzen und Öle, für manche Frauen ist vielleicht auch eine Hormontherapie das Richtige. Im Zentrum sollte aber immer stehen, das wir jeden Tag ein bisschen besser mit uns selbst umgehen!