



Nr. 2/2024
April/Mai

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



Schöner Schopf
**Frühlingskur
für die Haare**

Heuschnupfen
**Trotz Allergie
draussen Sport
treiben**

HORMONE

Mit Schwung in die Wechseljahre

Drüber lachen

Wir Frauen sind hart im Nehmen. Wir schaffen fast alles, und so schicken wir uns auch beim Thema Wechseljahre immer mal wieder in das Leiden, das die Natur scheinbar für uns vorgesehen hat. Schliesslich erwarten Familie, Arbeitgeber und Gesellschaft von uns, auch nach 50 leistungsfähig zu bleiben und effizient weiter zu funktionieren wie bisher. Die Realität sieht anders aus: Viele Frauen können vor lauter schlaflosen Nächten und Stimmungsschwankungen kaum mehr klar denken. Ach was, das geht vorbei, mögen sich viele sagen – aber dieser anstrengende, ja zermürbende Zustand kann sich über viele Jahre hinziehen. Und schliesslich suchen sie doch ärztliche Hilfe – und finden vielleicht Linderung in einer Hormontherapie.



SABINE REBER
Chefredaktorin

Dass es verschiedene Wege gibt, um mit der Menopause und dem Älterwerden umzugehen, und inwiefern auch die Männer von hormonellen Veränderungen betroffen sind, erfahren Sie in unserer Titelgeschichte. Ob wir schliesslich zu pflanzlichen Hormonen oder Alternativen greifen, ist ein individueller Entscheid – wichtig dünkt mich einfach, dass wir drüber reden, und dass wir gut informiert sind über die verschiedenen Möglichkeiten und allfällige Nebenwirkungen. Und: Hören wir auf, uns für Hitzewallungen, Gehirnnebel und andere Beschwerden zu schämen. Tauschen wir unsere Erfahrungen aus, und warum nicht auch mal drüber lachen? Mehr oder weniger geht es ja allen gleich. Und so war auch das Treffen mit Chrissi Sokoll richtig lustig. Schliesslich ist sie Expertin in der Kunst, über das Älterwerden zu lachen. Letztlich bleibt uns mit oder ohne Hormonpräparate nur eins: Das Unvermeidlichen mit Humor und Gelassenheit annehmen.

HORMONE



Chrissi Sokoll **6**

«Ich freue mich aufs Älterwerden!»

10 Wechseljahre

Hormonschwankungen bei Mann und Frau

15 Natürliches

Welche Pflanzen unterstützen die Balance?

«Ich freue mich aufs Älterwerden!»

Chrissi Sokoll ist Sängerin, Comedienne und dreifache Mutter. Zudem führt sie eine Praxis für Hypnosetherapie, Coaching und Prozessbegleitung für Weiblichkeit und Frauenkraft. Sabine Reber hat mit ihr über die Menopause und das Älterwerden auf der Bühne gesprochen.

Von Sabine Reber

Entschildige, dass ich so blinze, ich finde grad die Lesebrille nicht...
Chrissi Sokoll: Nimm meine, ich habe etwa zehn Stück von diesen Dingern, damit ich immer eine finde. Ich sehe das pragmatisch. Mit dem Älterwerden sollen die Veränderungen doch kommen dürfen. Ich freue mich drauf, dass nun die Zeit der Weisheit naht.

Mich hat das Ausbleiben der Menstruation ziemlich irritiert. Plötzlich funktioniert der Körper nicht mehr so, wie wir es gewohnt waren...

Ja, bei mir fängt das jetzt an. Ich bin sehr erschrocken, als meine Periode zum ersten Mal ausblieb. All die Jahrzehnte hatte ich regelmässig meine Tage, und plötzlich – nichts. Im ersten Moment dachte ich, huch, was, bin ich schwanger?! (*Chrissi lacht.*)

Du hast bei deinen Aus- und Weiterbildungen viel über das Thema gelernt...

Ja, und ich lese alles über die Menopause, ich will informiert sein! Wir müssen gewiss nicht ewig jung bleiben. Was mich interessiert, ist, was kann ich machen, damit es mir im Alter möglichst gut geht. Viele Frauen

denken beim Thema Wechseljahre vor allem an die negativen Aspekte wie Schweissausbrüche und Schlafmangel. Wir sollten vermehrt über die guten Seiten dieses Lebensabschnittes reden, zum Beispiel über die grössere persönliche Freiheit, den Mut zur Veränderung. Wir sollten uns unserer Stärke bewusst werden, für uns selber einstehen und auch öfter mal Nein sagen.

In den Wechseljahren müssen wir uns praktisch neu erfinden, weil in unserer Kultur Weiblichkeit ja stark mit Fruchtbarkeit verbunden wird...

Ohne die körperlichen Beschwerden kleinzureden, sehe ich das grundsätzlich positiv. Ich freue mich auf die Veränderung! Nun können wir uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Wir können stolz sein

auf alles, was wir erreicht haben – der Herbst ist ja auch die Zeit des Erntedanks. Ich habe drei Kinder geboren und stehe immer noch auf der Bühne. Ich bin meinem Körper dankbar für alles, was er geleistet hat und auch noch leisten kann und versuche, ihn möglichst gut zu unterstützen, um gesund zu bleiben.

Für unser Coverfoto hast du die High Heels ausgezogen. Plötzlich geht das nicht mehr, die ganze Nacht in hohen Schuhen zu tanzen...

Auf der Bühne ziehe ich sie gleich am Anfang der Show aus und spiele den Rest der ersten Hälfte barfuss – ein cooles Gefühl so, hey, ich darf das! Das ist eben das Schöne am Älterwerden, dass wir uns mehr Freiheiten herausnehmen können, ohne uns erklären zu müssen.

«Wir sollten vermehrt über die guten Seiten dieses Lebensabschnittes reden.»

Chrissi Sokoll

SOUVERÄN

Ob mit oder
ohne High Heels,
Chrissi Sokoll
rockt die Bühne.



HORMONE

OFFEN REDEN

Chrissi Sokoll (links) und Drogistenstern-Chefredaktorin Sabine Reber (unten) reden über ihren Umgang mit der Menopause und dem Älterwerden.



In deinem aktuellen Bühnenprogramm sprichst du den Hallux an, die schwabbelnden Oberarme und das Wasser in den Beinen. Was kommt als Nächstes?

Ach, das gehört doch einfach dazu zum Älterwerden, dass sich der Körper verändert, da geht es uns ja allen gleich. Lasst uns also drüber reden, nehmen wir es mit Humor! Ist doch voll okay, wenn wir Falten bekommen und nicht mehr so schlank sind wie früher...

Aber die Haare färbst du auch, oder?

Ja... und das ist aktuell definitiv ein Thema bei mir. Es ist etwas ungünstig, weil ich auf dem Plakat braune Haare habe. Und wenn ich dann plötzlich mit grauer Mähne auf der Bühne stehe, wirkt das doch etwas komisch. Ich will aber bald zu meinen grauen Haaren stehen, beim nächsten Programm trage ich sie dann vielleicht grau...

Wird das nächste Programm wieder vom Älterwerden handeln?

Ja, es ist auf Herbst 2025 geplant und ist als Fortsetzung gedacht. Die Form des Comedyprogramms (Livemusik und Comedy) bleibt gleich, denn diese hat sich bestens bewährt und ist so auch unique in der Schweiz. Ich habe jedoch bereits viele Ideen, wie ich mit meinem Wissen als Prozessbegleiterin für Weiblichkeit und Frauenkraft noch mehr Tiefe und Nachhaltigkeit in mein Tun auf die Bühne bringen und Frauen ermutigen, motivieren und abholen kann. Es sind Workshops und Impulsvorträge geplant, die sich wunderbar mit dem abschliessenden Besuch meines Comedyprogrammes verbinden lassen, denn am Schlimmsten ist es, wenn wir den Humor verlieren und das Leben nicht feiern.

«Wir können stolz sein auf alles, was wir erreicht haben – der Herbst ist ja auch die Zeit des Erntedanks.»

Chrissi Sokoll

COMEDY, THERAPIE UND FAMILIE

Chrissi Sokoll (52) hat auf zahlreichen Schweizer Musicalbühnen Hauptrollen gesungen und gespielt und war Teil des Comedy-Quartetts «Peperonis». Derzeit tourt sie mit ihrem Soloprogramm «Midlife-Chrissi – Jetzt erst recht!» durch die Schweiz und postuliert: «Mit 50 fängt das Leben erst richtig an.» Daneben hat sie eine eigene Praxis für Hypnose-therapie, Coaching und Prozessbegleitung. Sie lebt mit ihrem Partner und ihren drei Kindern in der Nähe von Zürich. www.chrissisokoll.ch/
www.christinegambini.ch



Wow, da hast du etwas vor! Ich fühle mich in letzter Zeit oft müde, mag nicht mehr so viel arbeiten wie früher, brauche mehr Schlaf...

Auch ich brauche je länger, je mehr Schlaf, und ich gönne mir diese Zeit. Oft bin ich schon um halb zehn Uhr im Bett. Dafür stehe ich am Morgen zeitig auf und gönne mir

ein Morgenritual – eine Stunde Zeit nur für mich allein. Wir Frauen sollten uns regelmässig Zeit für uns selber nehmen und entsprechende Rituale in unseren Alltag einbauen.

Machst du mit deinen Klientinnen auch Rituale rund um die Menopause?

Ja, klar, wir brauchen positive Rituale, um uns zu stärken in dieser Zeit des Umbruchs. Das wird auch in den Workshops wichtig sein. Wir Frauen sind Rudeltiere – gemeinsam mit anderen Frauen kommen wir besser durch die Menopause. Lasst uns miteinander reden und unsere Erfahrungen teilen! |

Fotos: Susanne Keller

**Schwabe Pharma
Tebofortin**