

# Ich fühlte mich noch nie so wertvoll wie jetzt

Dünnhäutig, traurig, hässig. Und jedes Jahr ein Kilo mehr. Jetzt sagt Gabriella Rufo, wie sie inmitten der Menopause den Neuanfang schaffte.



Jetzt weiss Gabriella Rufo, wie sie mit den Wechseljahren umgehen soll. «Naturheiltherapeutin Ursula Wenk hat mir aufgezeigt, wie ich wieder in die Balance komme.»

Was war das denn? Stimmungsschwankungen während des Eisprungs und kurz vor der Mens waren für Gabriella Rufo, 55, aus Luzern nicht aussergewöhnlich. Doch nun hörten sie nicht mehr auf. «Ich war die ganze Zeit überempfindlich und dünnhäutig, fand traurige Dinge immer besonders traurig, hatte weniger Geduld und wurde schnell grantig. Ich musste hinnehmen, dass ich jedes Jahr ein Kilo schwerer wurde, obwohl ich sportlich aktiv war. Ich litt auch an Hitzewallungen, nicht nur in der Nacht. Wie riesige Flammen kamen sie. Ich schwitzte, hatte

Durst, bekam keine Luft und fühlte mich schlecht. Die Mens wurde immer unregelmässiger und fiel manchmal komplett aus. Und ganz ehrlich: Am Anfang dachte ich nicht an die Wechseljahre. Ich fühlte mich doch noch jung.»

Pharmazeutika wollte Gabriella Rufo nicht nehmen, lieber mit Tee und natürlichen Essenzen etwas gegen die Symptome machen. «Ich ging zu einem Vortrag von Naturheiltherapeutin Ursula Wenk. Was sie über die Wechseljahre sagte, gefiel mir. Auch, wie der Körper auf ein neues Gleichgewicht zusteuert, wie Johanniskraut und

Traubensilberkerzen bei Schwitzen und Stimmungsschwankungen helfen. Ich hatte auch noch nie etwas von bioidentischen Hormonen gehört, und dass man sogar mit der Ernährung viel erreichen kann. Ich besuchte Ursula Wenk

«Ich erlebte eine Art Wunder.»

persönlich. Ein Hormonspeicheltest und ein Schilddrüsenprofil zeigten, wo meine Defizite lagen. Und ich erfuhr, wo ich auch beim Verhalten ansetzen kann. Ich war gewohnt, mich hetzen zu lassen, ich ass viel zu hastig, beruhigte mich mit Süssigkeiten und lief eigentlich schon seit einiger Zeit auf dem Zahnfleisch.»

Gabriella Rufo richtete sich neu aus. «Es war gar nicht so einfach, alle Zusammenhänge zu verstehen, doch ich vertraute Ursula Wenk und erlebte eine Art Wunder. Die Stimmungsswan-

kungen waren sofort weg. Das Schwitzen wurde sehr erträglich, die Abstände der Attacken grösser. Ich nahm mir die Tipps zu Herzen und stellte auch die Ernährung um. Zum ersten Mal realisierte ich, dass der Umgang mit den Wechseljahren ein Konzept verlangt, bei dem alles mit allem zusammenhängt.»

Für die Luzernerin war es ein Neuanfang für Körper und Geist, eine Übergangszeit, die in ein Gleichgewicht führte. «Ursula Wenk machte mir bewusst, dass ich in meinem Alter so wertvoll bin wie nie zuvor. Und auf einmal realisierte ich selber, dass ich schon sehr viel geleistet habe, mein Rucksack voller Erfahrungen ist und ich auch in den kommenden Jahren noch so viel geben kann. Ich freue mich auf das, was kommt. Jetzt, wo ich mich in meinem Körper wieder richtig wohlfühle.»

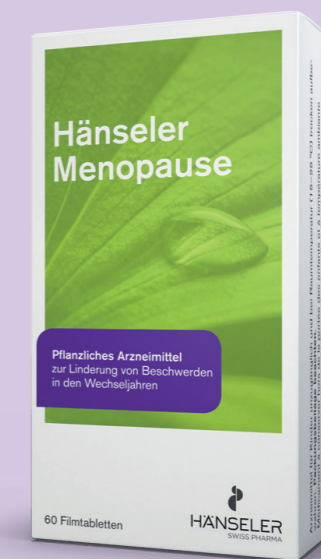


Ursula Wenk hat eine eigene Naturheilpraxis in Ebikon LU und arbeitet auch bei einer Gynäkologin in Sursee LU.

## Wechseljahrbeschwerden?

**Hänsele Menopause:**  
Die pflanzliche Option bei Hitzewallungen  
und Stimmungsschwankungen.

[www.haenseler-menopause.ch](http://www.haenseler-menopause.ch)



Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer  
Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Hänsele AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER  
SWISS PHARMA