



Nicole Schäufler

# Meine goldenen Jahre

Zauberhafte Bilder,  
Texte und Gedichte  
für Frauen in den  
Wechseljahren

# Irgendwann wirst du reifer:

Herzlichen Glückwunsch, du bist im goldenen Zeitalter angekommen! Die Wechseljahre sind dazu da, innezuhalten und deinen Körper und Geist in einem neuen Rhythmus zu erspüren. Hormone, Vorlieben, Geschmäcker, Launen, Leidenschaft, Freunde, Bekannte, Herzklopfen - freue dich auf eine zauberhaft bebilderte Reise durch deine Gegenwart und Zukunft als einzigartige Frau mit echter Lebenserfahrung ...



# Inhalt



1. Sommerkönigin



6

2. Silberfee

10

3. Felicitas, die Glückliche

14

4. Schatzhüterin

18

5. Frau Sonne



22

6. Trauer-Mutter

26

7. Ewige Tochter

30

8. Aurora

34

9. Brillenschlange



38

10. Auserwählte

42

11. Nudeldicke Dirn

46

12. Mauerblümchen



50

13. Topmodel



54

14. Venus

58

15. Lustlose

62

16. Exfrau

66

17. Suleika

70

18. Jugendliebe

74

19. Marias Schwester

78

20. Felsin



82

21. Überfliegerin

86

22. Frohnatur

90

23. Großmutter

94

24. Zauberin



98



Für alle Frauen  
und für dich:

---

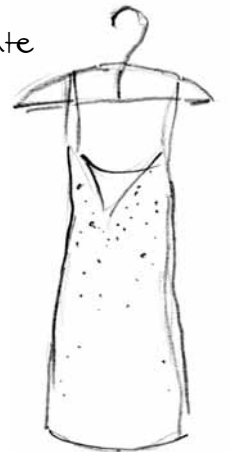


Die zweite Lebenshälfte fängt für jede  
Frau in einem anderen Moment an.

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.

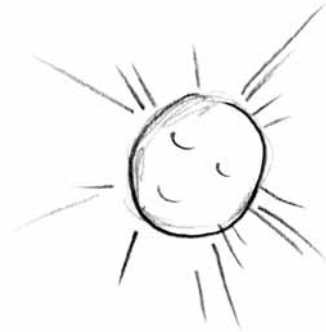
Denn mit über 40 Jahren stehen die meisten Frauen im Zenit ihres Lebens: Sie sind selbstbewusster als in jungen Jahren. Sie sind klüger. Sie sind nicht selten sogar schöner, einfach weil sie besser als früher wissen, welche Frisur und welches Kleid ihnen wirklich steht.

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

Oder etwa nicht?



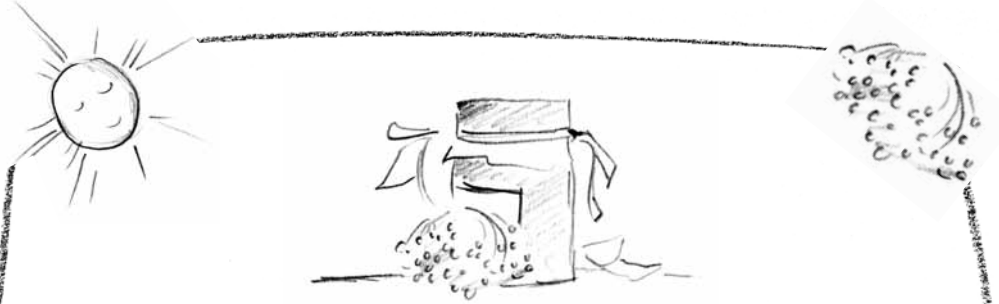
Sommer



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 Hingen (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.



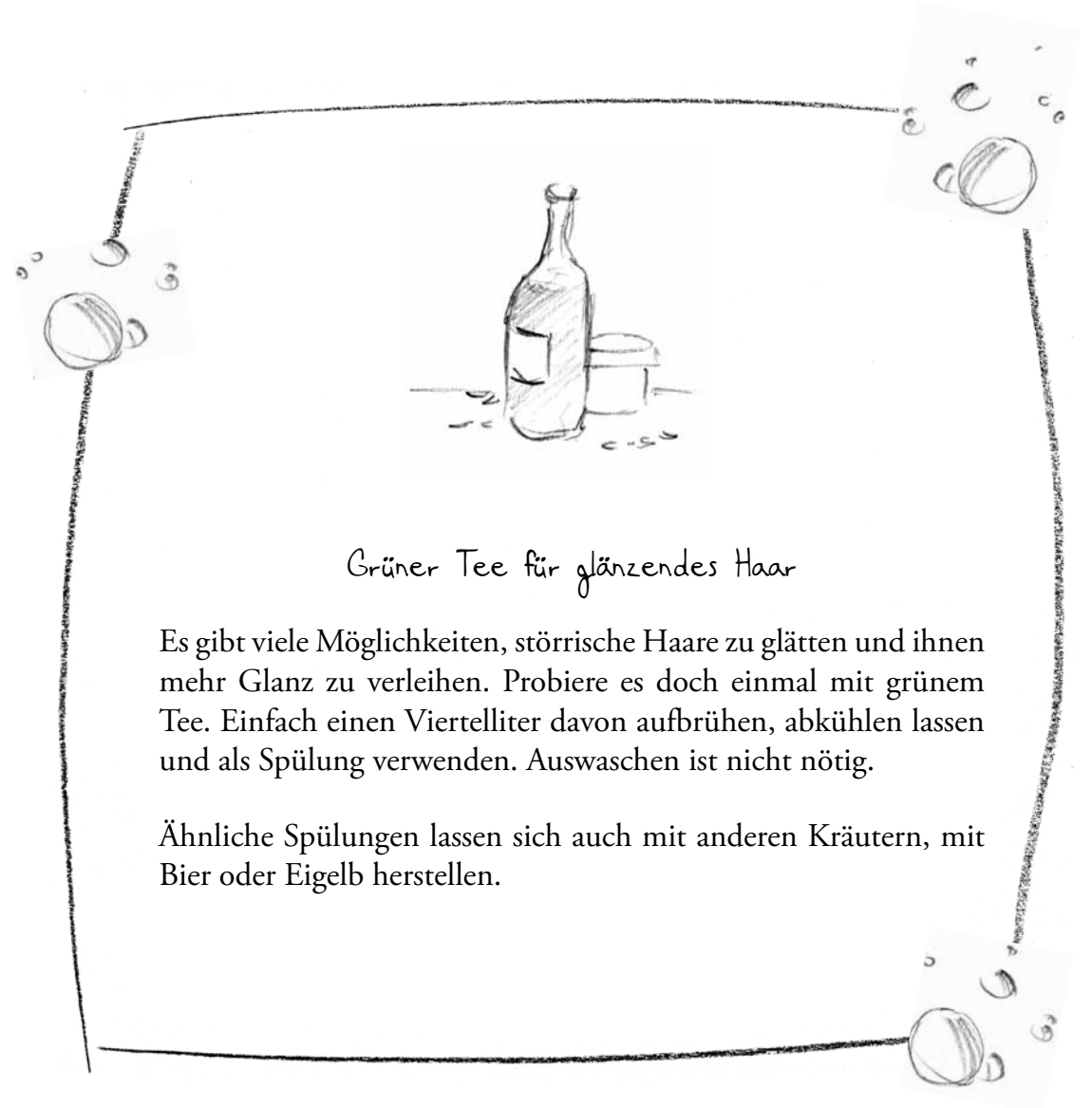
## Erinnerung

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)



## Grüner Tee für glänzendes Haar

Es gibt viele Möglichkeiten, störrische Haare zu glätten und ihnen mehr Glanz zu verleihen. Probiere es doch einmal mit grünem Tee. Einfach einen Viertelliter davon aufbrühen, abkühlen lassen und als Spülung verwenden. Auswaschen ist nicht nötig.

Ähnliche Spülungen lassen sich auch mit anderen Kräutern, mit Bier oder Eigelb herstellen.





### 3. Felicitas, die Glückliche

Mit den Falten ist es schwieriger.

Sie lassen sich nicht gut verstecken. Leise finden sie sich ein: rund um die Augen, auf der Stirn, am Hals. Sie zeichnen dein Gesicht. Sie erzählen von dir und deinem Leben. Manchmal stören sie dich. „Wie alt ich geworden bin“, denkst du beim Blick in den Spiegel. Kaum eine Frau, die darüber nicht missmutig wird.

Was hilft hier all jenen, für die „Schönheitschirurgie“ nicht in Frage kommt? Natürlich der ein oder andere Creme-Tiegel. Komplimente ebenfalls. Und darüber hinaus die Kunst des Vergessens. Zum Glück gibt es diese Momente, in denen dir dein Alter und deine Falten egal sind, und du einfach tust, was dich glücklich macht.

Dann sind sie gar nicht da, weil sie nicht wichtig sind.



Wenn ich dereinst

Wenn ich dereinst ganz alt und schwach,  
und 's ist mal ein milder Sommertag,  
so hink' ich wohl aus dem kleinen Haus  
bis unter den Lindenbaum hinaus.  
Da setz' ich mich denn im Sonnenschein  
einsam und still auf die Bank von Stein,  
denk' an vergangene Zeiten zurücke  
und schreibe mit meiner alten Krücke  
und mit der alten zitternden Hand

Berta

so vor mir in den Sand.

Wilhelm Busch (1832–1908)

Champagner

Ist dein Leben freudenleer –  
trink' Champagner!  
Ist das Herz von Gram dir schwer –  
trink' Champagner!  
Spotten die Menschen um dich her –  
trink' Champagner!  
Hast nicht Wunsch noch Tränen mehr –  
trink' Champagner!  
Trink' Champagner! Es bannt die Trauer  
der leichte Franzose, der rosig glüht,  
jagt die sentimentaln Grillen  
aus dem schweren deutschen Gemüt!



Ada Christen (1839–1901)



## 4. Schatzhüterin

Dein ganzes Leben lang warst du eine Schatzhüterin.

Tief in dir schlummerte ein ganzer Schatz von Eizellen, die darauf warteten, eine nach der anderen auszuziehen und vielleicht ein neuer Mensch zu werden. Du hast all diese Zellen in dir getragen, sie genährt, bewahrt, behütet. Den größten Schatz der Welt trugst du in deinem Bauch. Welch unglaublich große Macht darin steckt: Leben spenden zu können. Ein Kind „zur Welt zu bringen“ – im wahrsten Sinne des Wortes.

Nun sind nur noch wenige der Millionen Eizellen für eine Befruchtung bereit. In manchem Monat hat sich keine mehr auf den Weg gemacht und deine Regel blieb aus. Seltsam ist das, diese Gabe zu verlieren.

Und manche Frau fragt sich bang: Bin ich noch jung und anziehend, wenn ich dies nicht mehr kann?



## Törichte Träume

Was verfolgt ihr mich, ihr Träume,  
will ja gar nichts von euch wissen,  
schleicht euch ein in meine Kammer  
und versteckt euch in den Kissen. –

Laßt mich endlich doch zufrieden,  
fort ins Reich der Nachtgespenster;  
in ein Flortuch sank mein Leben,  
klopft kein Schatz an Tür und Fenster.

Und doch pocht und klopft es immer:  
lachen möchte ich – und ich weine.  
Lügenträume! Bin ja morgens  
beim Erwachen doch alleine.

Else Galen-Gube (1869–1922)



## Die Geschichte vom Jungbrunnen



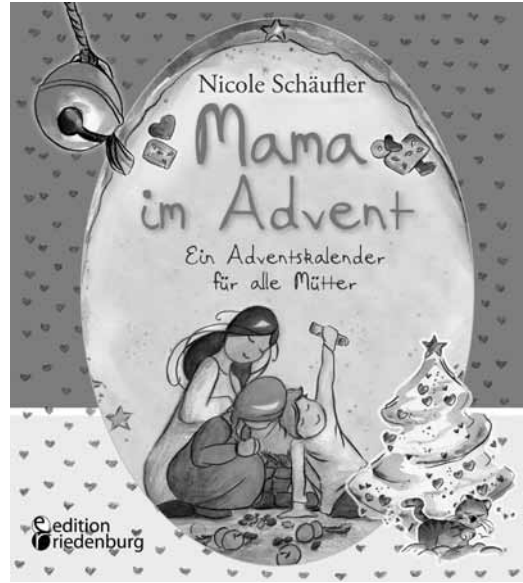
Wer im sogenannten Jungbrunnen badet, erhält seine Jugend und Gesundheit zurück. Die Vorstellung von solch einem Brunnen existiert seit vielen Jahrhunderten.

Das berühmteste Bild des Jungbrunnens stammt von Lucas Cranach dem Älteren. Er zeigt, wie alte Frauen auf der einen Seite gebrechlich und gebeugt in das Badebecken steigen und auf der anderen Seite in Jugend und Schönheit herauskommen.

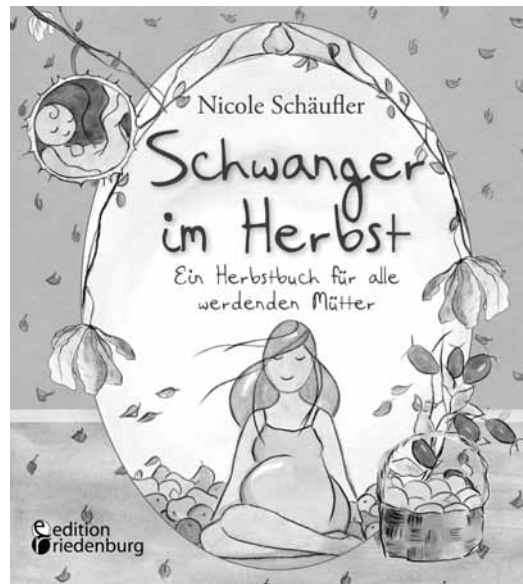
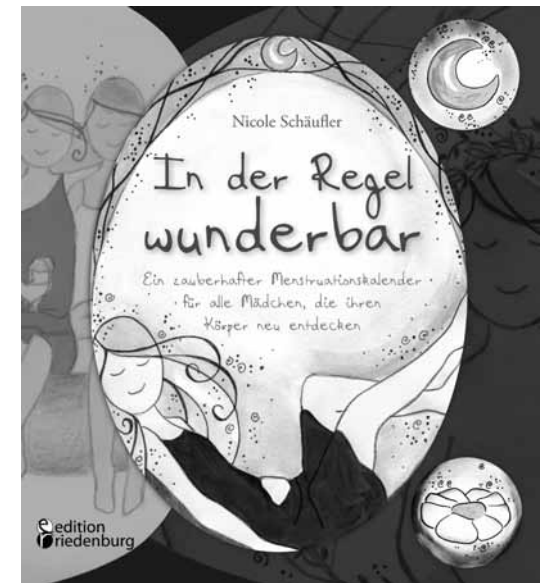
Die Männer müssen nicht selbst ins kühle Nass: Ihnen genügt der Anblick der verjüngten Frauen, um selbst wieder jung zu werden.



☆☆☆ ☆☆ Weitere Bücher von Nicole Schäufler ☆☆☆ ☆☆☆



☆☆☆ ☆☆☆ Weitere Bücher von Nicole Schäufler ☆☆☆ ☆☆☆

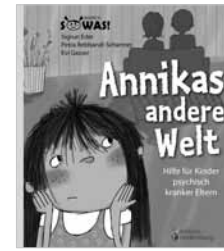
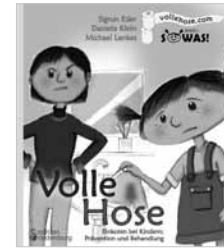




# Buchempfehlungen des Verlags edition riedenburg



# Kinderbuchempfehlungen des Verlags edition riedenburg



Unsere Bücher gibt es in der nächsten (Internet-)Buchhandlung und auf

[www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)



Unsere Bücher gibt es in der nächsten (Internet-)Buchhandlung und auf

[www.editionriedenburg.at](http://www.editionriedenburg.at)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



### **Besonderer Hinweis**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Die Rechtschreibung historischer Texte wurde teilweise an heute gebräuchliche Regeln angepasst.

1. Auflage	November 2021
© 2021	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>

Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-090-2

