



Judith Meiling  
coaching en therapie

## Belangrijke adviezen voor verlichten overgangsklachten

80% van de vrouwen tussen de 40 en 60 jaar ervaren overgangsklachten. Bij de één beginnen de klachten rond haar 40-ste, bij de ander na de laatste menstruatie (menopauze). Bij 30% van de vrouwen zijn de klachten zo erg, dat ze hun functioneren belemmeren. De klachten ontstaan door de verandering van hoeveelheid oestrogeen en progesteron in het lichaam. Een natuurlijk proces. Op een gegeven moment hervindt het lichaam de balans. In de tussentijd kan je de klachten verlichten door:

### 1. Voeding

Eet minimaal volgens [de schijf van 5](#) en liefst zo biologisch mogelijk zodat je via je voeding geen extra hormonen binnen krijgt. Bepaalde voeding verergeren opvliegers zoals suiker, muntthee, pittige kruiden. Gember vermindert de klachten. Maar zoals bij alle specerijen en kruiden geldt: gebruik het met mate. Ook water is gezond. Drink minimaal 1,5 liter. De helft van de vrouwen heeft darmflora die in staat is fyto-oestrogenen (plantaardige oestrogenen) op te nemen. Voor hen werkt (alcoholvrij) bier, hop is de bron, gunstig op het ervaren van opvliegers. Maar ja ... de kilo's ...

### 2. Bewegen

Vrouwen komen gemiddeld 3 tot 5 kilo aan tijdens de overgang. Deze kilo's gaan als vetweefsel om je middel zitten. Dat is gunstig! Je lichaam kan geen oestrogeen meer produceren in je eierstokken en gaat dat uit vetweefsel halen. Om niet meer kilo's aan te komen is krachttraining aan te raden. Spierencellen gebruiken meer energie dan vetcellen. Voor de algehele conditie is 30 minuten per dag wandelen, fietsen, huishoudelijk werk of tuinieren belangrijk. En het voorkomt osteoporose. Ook zo'n effect in het lichaam van verminderd oestrogeen.

### 3. Slapen

Veel vrouwen slapen slecht. Nachtelijk zweten houdt ze uit hun slaap. Maar ook een verstoorde balans tussen melatonine en serotonine, dat weer uit oestrogeen wordt gemaakt, is een oorzaak. Er zijn heel wat slaaptips. De bekendste is niet meer te kijken op je smartphone een uur voordat je gaat slapen. Of de one-liner op te volgen: je slaapt zoals je dag was. Minder bekend is een oefening uit de chi gong: leg je handen op je



Judith Meiling  
coaching en therapie

navel en draai rondjes (drukkend, niet bewegend en links naar beneden en rechts omhoog). Na enige tijd ontstaat ontspanning en ga je geeuwen.

#### 4. Stresshantering

Je bijniere maken bij stress het hormoon cortisol aan. In de overgang worden de bijniere ook de productiefabriek van oestrogeen. Echter bij stress gaat de productie van cortisol voor. Vandaar dat stress de overgangsklachten verergert. Er zijn tal van manieren om stress te verminderen. Een van de belangrijkste is het creëren van een positieve gemoedstoestand. Dat is te trainen.

#### 5. Zingeving

De overgang is een levensfase waarin kinderen het huis uit gaan en ouders overlijden. Tegelijk speelt biologisch het proces dat de hoeveelheid oestrogeen relatief gezien afneemt ten opzichte van de hoeveelheid testosteron, het mannelijk geslachtshormoon dat vrouwen ook hebben. De zorghormonen nemen af en zelfverzekerdheid groeit. Herkenbaar? Dit gevoel leidt bij vrouwen tot vragen waar ze zich de komende jaren op willen richten. Ze bepalen hun toegevoegde waarde opnieuw.

#### 6. Hormoontherapie

Soms zijn de klachten zo erg dat hormoontherapie uitkomst biedt. Er is nieuw onderzoek dat aangeeft dat de relatie tussen het ontstaan van borstkanker en hormoontherapie klein is. Vraag ernaar bij je huisarts.

Er zijn nog veel meer inzichten en tips te geven. In het boek 'de kracht van hormonen' van dr. Susanne Esche-Belke en dr. Suzann Kirschner-Brouns lees je er meer over. Of neem contact met me op. Dan onderzoeken we wat jou helpt uit al die algemene adviezen. Jij bent immers, met jouw lichaam, uniek!

Succes met het goed, gezond en gelukkig door de overgang heen komen.

Judith Meiling

06 24354366

[jm@judithmeiling.nl](mailto:jm@judithmeiling.nl)