



Was Frauen in den Wechseljahren wirklich brauchen

„Ich erkenne mich selbst nicht mehr wieder.“

Diesen Satz hört Heilpraktikerin und Osteopathin Sandra Bletz in ihrer Praxis in Unterheinriet und am Bodensee seit vielen Jahren immer wieder. Meist kommt er von Frauen, die eigentlich alles „richtig“ machen: Sie ernähren sich bewusst, bewegen sich regelmäßig, achten auf ihre Gesundheit, nehmen Nahrungsergänzungsmittel ein und versuchen, Beruf, Familie und die eigenen Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren. Und trotzdem verändert sich etwas. Der Schlaf wird schlechter, die Energie schwindet, das Gewicht steigt trotz unveränderter Gewohnheiten, die Stimmung gerät aus dem Gleichgewicht oder der eigene Körper fühlt sich plötzlich fremd an. Die Reaktion darauf ist häufig dieselbe: noch mehr Disziplin, noch mehr Sport, noch mehr Verzicht.

„Die Erfahrung aus meiner Praxis zeigt etwas anderes: Die meisten Frauen in den Wechseljahren tun nicht zu wenig. Sie kämpfen nur zu lange gegen einen Körper, der sich verändert hat – und der heute nach anderen Regeln funktioniert als noch mit 30 oder 40 Jahren“, sagt Sandra Bletz. Die Heilpraktikerin und Osteopathin blickt auf mehr als 30 Jahre Berufserfahrung zurück und hat sich in den vergangenen Jahren intensiv auf das Thema Wechseljahre spezialisiert. „Die Wechseljahre sind keine Krank-



heit, sondern eine natürliche Lebensphase, die häufig bereits ab Mitte 40 beginnt. In dieser Zeit verändern sich Hormone, Stoffwechsel, Schlaf, Stressregulation und Regeneration – alles greift ineinander und beeinflusst sich gegenseitig. Deshalb gibt es auch nicht die eine Lösung für alle Frauen. Jede erlebt diese Phase anders und bringt ihre eigene gesundheitliche Vorgeschichte mit.“

Genau deshalb verfolgt Sandra Bletz einen ganzheitlichen Ansatz. Im Mittel-

punkt steht nicht das Entweder-oder zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde, sondern eine individuelle Begleitung. Dazu gehören eine ausführliche Anamnese, gezielte Diagnostik sowie Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Je nach Beschwerden können unter anderem Speichel-, Blut- oder Hormonanalysen sowie eine Untersuchung des Darmmikrobioms sinnvoll sein. „Viele Frauen möchten verstehen, warum ihr Körper plötzlich anders reagiert – etwa warum das Gewicht steigt oder die Erschöpfung

zunimmt. Wenn die Ursachen erkannt werden, lassen sich individuelle Wege finden, den Körper sinnvoll zu unterstützen.“

Auch der Ernährung misst Sandra Bletz eine große Bedeutung bei. „Ich bin kein Freund von Verzicht oder strengen Diäten. Mein Ziel ist ein gesunder, alltags-tauglicher Weg, der langfristig funktioniert.“ Vor allem aber wünscht sie sich, dass Frauen mit ihren Beschwerden ernst genommen werden. Noch immer hören viele den Satz: „Da müssen Sie eben durch.“

„Das muss niemand einfach hinnehmen“, sagt Sandra Bletz. „Wer versteht, was im eigenen Körper geschieht, kann lernen, wieder mit ihm zu arbeiten, statt gegen ihn zu kämpfen.“

Für sie ist deshalb eines besonders wichtig: Das Thema Wechseljahre aus der Tabuzone zu holen, Frauen verständlich zu informieren und ihnen zu zeigen, dass sie mit ihren Beschwerden nicht allein sind. Denn diese Lebensphase bedeutet nicht, Lebensqualität zu verlieren – sie kann auch der Beginn eines neuen, bewussteren Umgangs mit der eigenen Gesundheit sein.

Infos: Sandra Bletz, Heilpraktikerin & Osteopathin, Kolpingstraße 7, Lindau am Bodensee

Weberstraße 7, Unterheinriet
<https://sandra-bletz.onepage.me/>
Tel.: 017683331595



Sandra Bletz

NATURHEILPRAXIS FÜR FRAUENGESUNDHEIT
HEILPRAKTIKERIN & OSTEOPATHIN

Du machst alles richtig – und trotzdem verändert sich dein Körper?

Schlaflosigkeit, Gewichtszunahme oder Hormone aus dem Gleichgewicht?

Ich begleite **Frauen 50+** dabei, wieder mehr Energie, Wohlbefinden und Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen.

Mit über 30 Jahren Erfahrung begleite ich Frauen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden.



Lindau am Bodensee Unterheinriet | 0176 83331595 | Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

www.sandra-bletz.onepage.me

Das Interview mit Sandra Bletz



Video

Was Frauen in den Wechseljahren wirklich brauchen – Sandra Bletz

[Interview ansehen →](#)

www.zappelINA.de