

Die spezielle Hitze. Ich meine nicht jene von aussen, sondern jene von innen, allseits bekannt für so einige Frauen um die Alterszahl 50 herum, üblicherweise. Wechseljahre nennt sich diese Phase. Während ich hier schreibe, schwitze ich wegen meiner innerlichen Hitze, welche mich unregelmässig ganz plötzlich und schwallartig überfällt. Nicht grad so, als dass Schweissperlen auf meiner Stirn sich bilden würden. Aber so, dass ich in meinen eigenen vier Wänden nun des öfteren ein Tank-Top-Shirt bevorzuge.

Es könnte natürlich weitaus schlimmer sein...es gibt ja noch viele weitere unangenehme Symptome, welche diese Lebensphase der Frauen mit sich bringen können. Zuweilen sind es eben diese Wallungen - dann aber auch Stimmungsschwankungen, meinen lahmen Stoffwechsel sowie einen täglich unvorhersehbaren Energie-Level - alles aber nicht in ausgeprägter Form. Dafür bin ich dankbar. Und dennoch beeinflusst es mein Leben - und auch unser Familienleben. Da bin ich heute voller Power und bringe ein To-do nach dem anderen fast schon spielend hinter mich, während an einem anderen Tag ich gefühlt zwei Schritte nach vorn und einer wieder zurück unterwegs bin. Mein Energie-Level ist wie ein Lottospiel. Bei der Ernährung ist's auch undefinierbar. Da meine ich zu wissen, was mir guttut - und an einem anderen Tag scheint es meiner Verdauung nicht mehr zu bekommen. Die Stimmungsschwankungen habe ich noch so halbwegs unter Kontrolle. Oder besser gesagt, es kommt zügig mal auch eine Entschuldigung über meine Lippen, damit der Hausseggen nicht allzu schief hängt. Auf was ich momentan auf sicher zählen kann, ist, dass ich abends bei meiner aktuellen Netflix-Lieblings-Serie regelmässig kurz wegdöse. Wie oft ich schon zurückgespult habe...

Alles in allem weiss ich ja, dass diese Phase irgendwann ganz sicher ein definitives Ende findet. Und dass ich drinstecke, hat ja auch sein Gutes: Das über Jahrzehnte andauernde Kapitel der Menstruation ist bald Geschichte. Für all jene, die dies alles noch vor sich oder sich damit noch nicht auseinandergesetzt haben: Der Menstruations-Zyklus endet genauso, wie er in jungen Jahren mal angefangen hat, zumindest bei mir...unregelmässig und unvorhersehbar und deshalb höchst unpraktisch für jegliche Planung. Bei jedem noch so kurzen Ausflug muss daher auch stets ein Hygiene-Survival-Kit mit. Und vergesse ich es nur ein einziges Mal, kann ich darauf zählen,

dass ich es genau dann dringender nicht nötig gehabt hätte...so  
übrigens kürzlich passiert, steckend in lässigen Hosen in  
heller Farbe...