



Sind das schon  
Wechseljahre?

---

Jetzt testen

# Vielleicht fragst du dich, warum

ich hier von Wechseljahren spreche und sagst dir "ach so ein Quatsch, das ist ja noch so weit weg! Ich bin doch erst ... ."

Die meisten Frauen kommen zwischen 35-55 Jahren in die s.g. **Perimenopause**.

Es ist die Phase vor der eigentlichen Menopause (ausbleiben der Regelblutung)

Frühzeitig anzufangen, die ersten kleinen Symptome wahrzunehmen ist wichtig, damit du später keine größeren Probleme bekommst.

Unbegleitete Wechseljahre können unschöne Langzeitfolgen mit sich bringen.

Bereite dich schonend auf den Wechsel vor. Wenn du einige Basics beachtest, kannst du in dieser Zeit die schönste und entspannteste Zeit deines Lebens erleben!

Endlich (wieder) frei, gesund und sexy fühlen!





## BIN ICH SCHON IN DEN WECHSELJAHREN?

Im folgenden hast du die Möglichkeit, verschiedene Symptome anzugeben und eine Wahrscheinlichkeit für eine hormonelle Umstellung deines Körpers zu testen.

Die Zeit des Wechsels erreicht uns alle.

Es gibt Frauen, die diese Zeit ohne große Probleme erleben, Andere wiederum haben leichte bis mäßige Symptome und wieder Andere leiden unter schweren Symptomen, die sie im Alltag einschränken und belasten.

Ich möchte dir aber sagen, dass man dem nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern es durchaus Möglichkeiten gibt, diese Zeit des Wechsels entspannt und ohne viel Aufregung zu erleben und sogar gestärkt daraus hervorgehen kann.



# MACH DEN TEST 1/2

## PERIMENOPAUSE

Erfahre, ob deine Symptome bereits Hinweise auf Wechseljahrsbeschwerden sein können.

---

01	Hat sich deine Periode in der letzten Zeit verändert, ist sie stärker oder schwächer als sonst?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
02	Leidest du unter depressiven Verstimmungen, bist weinerlich oder emotionaler als sonst?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
03	Fühlst du dich körperlich oder geistig erschöpft?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
04	Bist du angespannter als sonst, vielleicht sogar unkontrolliert aggressiv oder oft gereizt und überfordert?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
05	Hast du vermehrt Konzentrationsstörungen, Wortfindungsstörungen bist unkonzentrierter und vergesslich?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
06	Leidest du unter Hitzewallungen, vermehrtem Schwitzen oder aufsteigender plötzlicher Hitze (flush)?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
07	Hast du in letzter Zeit Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Herzstolpern oder Beklemmungen gefühlt?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

---

# MACH DEN TEST 2/2

## PERIMENOPAUSE

08	Hast du vermehrt Ängste, innere Unruhe und Panikattacken?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
09	Kannst du schlechter ein- oder durchschlafen? Hat sich deine Schlafqualität verändert?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
10	Musst du öfter zur Toilette oder hast unkontrollierten Harnabgang?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
11	Leidest du unter Trockenheit in der Scheide oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
12	Schmerzen deine Muskeln oder Gelenke?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
13	Hat sich deine Libido verändert? Ist dir die Lust vergangen?	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

## AUSWERTUNG:

- 0-3 Alles super! Bei dir ist der Wechsel noch nicht angekommen. Deine Symptome können vorübergehend sein und/oder anderen Ursprungs.
- 3-9 Deine Symptome deuten auf eine Hormonumstellung hin und können die ersten Anzeichen der **Perimenopause** sein. Fang am besten frühzeitig an deine Hormone zu regulieren. Wie? Erfährst du auf der nächsten Seite.
- 10-13 Yep, herzlichen Glückwünsch, du befindest dich in der **Perimenopause**! Lies weiter. Im Folgenden habe ich ein paar Tipps, wie du deine Hormone positiv beeinflussen kannst.

# WIE DU DEINE HORMONE REGULIEREN KANNST

01

## MORNING ROUTINE

Eine morgendliche Routine kann dir helfen deinen Alltag entspannter und gelassener zu erleben. Meditiere kurz, mach ein kleines Stretching im Bett, trinke in Ruhe eine Tasse Tee oder Kaffee und zelebriere es als Mini-Meditation.



02

## LERNE MEDITIEREN

In der Meditation kannst du Kraft und Energie tanken und Stress abbauen. Gib dir etwas Zeit und sei geduldig mit dir. Es ist wie mit allem anderen auch, meditieren muss man lernen.



03

## PRAKTIZIERE YOGA

Yoga hat einen positiven Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.



04

## PRAKTIZIERE SELBSTLIEBE

Übe dich in wohlwollenden Gedanken dir selbst gegenüber. Sei lieb und sanft mit dir, auch wenn du Fehler machst. Mach Dinge, die dir gut tun und dir Kraft schenken.



05

## OPTIMIERE DEINEN SCHLAF

Schau, dass du 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Pc oder Handy nutzt. Übe eine Yoga Nidra oder Meditation. Bade in Lavendelöl. Mach dir eine heiße Schokolade.



06

## GÖNNE DIR RUHEPHASEN

Erlaube dir immer wieder kleine Rückzüge im Alltag. Ein Spaziergang im Wald. Lies ein Buch. Nimm 3 tiefe Atemzüge in den Bauch.



07

## BALANCEÜBUNGEN

Lerne auf einem Bein zu balancieren. Vielleicht morges beim Zähneputzen 1 min. auf der einen Seite 1 min. auf der anderen Seite. Es trainiert deinen Gleichgewichtssinn und schützt vor Stürzen im Alter!





# PERIMENOPAUSE

## CHECKLIST

BEWUSSTE ERNÄHRUNG



RUHE PHASEN GÖNNEN



AB UND ZU ETWAS KRAFTTRAINING



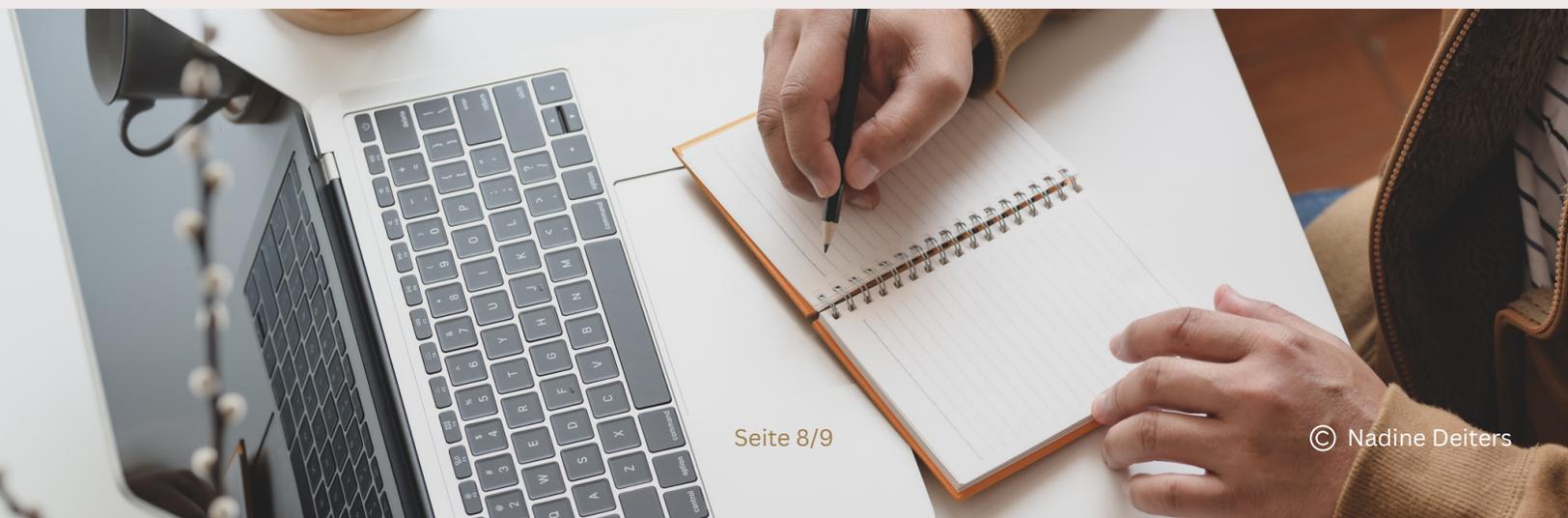
PRAKTIZIERTE SELBSTLIEBE



BEWEGUNG



MEDITATION



# Hey, ich bin Nadine!

Als Osteopathin habe ich mich auf die Gesundheit von Frauen in der **Perimenopause** spezialisiert.

Mit Anfang 40 hatte ich plötzlich diffuse Symptome, die mich auf die Wechseljahre gebracht haben. Ich hätte nicht gedacht dass es bei mir schon soweit ist, aber wurde eines Besseren belehrt. Die Hormonumstellung beginnt eher als wir denken.

Um diese Zeit möglichst stressfrei und entspannt zu erleben möchte ich mein Wissen und meine Erfahrung an all die tollen und wunderbaren Frauen in dieser Zeit weitergeben.

Mit den richtigen Schritten können wir diese Zeit als schönste unseres Lebens erleben ohne ständig müde und gereizt, mit schmerzenden Gelenken und immer mehr Gewicht auf der Waage durch die Gegend zu laufen.

Werde Teil der Community und lass dich von meinen Beiträgen rund um die Wechseljahre inspirieren!



Nadine Deiters

Osteopathin | Yoga Therapeutin | Heilpraktikerin

FACEBOOK

INSTAGRAM