Schlaflos, gereizt, traurig und wütend – So kommen wir gut durch die Prä-/ Peri- Menopause/ hormonelle Umstellung

Welche Phasen der hormonellen Umstellung gibt es?

- Prämenopause: ca. ab 40 Jahren, erste Veränderungen des Zyklus
- Perimenopause: meist Mitte/Ende 40, unregelmäßige Zyklen, starke Schwankungen
- Menopause: Zeitpunkt der letzten Regelblutung (diagnostisch: 12 Monate ohne Blutung)
- Postmenopause: ab ca. 50 Jahren, Stabilisierung auf niedrigem Hormonlevel

Typische Symptome - körperlich

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Zyklusveränderungen
- Gewichtszunahme / veränderte Fettverteilung
- Haut & Haare (Trockenheit, Haarausfall)
- Gelenk- und Muskelschmerzen

Typische Symptome – psychisch

- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Traurigkeit, depressive Verstimmungen
- Ängstlichkeit, Nervosität
- Schlafstörungen
- Konzentrations- und Gedächtnisproblem

Was wir zu den Hormonen wissen müssen:

- Hormone steuern mehr als nur Zyklus & Fruchtbarkeit
- Rückgang beeinflusst Körper, Psyche & Lebensqualität
- Wissenschaft zeigt: Prävention & Lebensstil wirken entscheidend
- Hormone erklären die Beschwerden, aber sie bestimmen nicht alles.
- Lebensstilfaktoren (Bewegung, Ernährung, Stressmanagement) können viele Folgen abpuffern.

Selbstwirksamkeit = einer der stärksten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit.

- Wenn Frauen denken: „Ich kann etwas tun“, sinkt Stress und steigt Lebensqualität.
- Nicht alles ist steuerbar, aber vieles beeinflussbar: „Ich habe Einfluss auf mein Wohlbefinden“
- Eigeninitiative + Wissen = Innere Stärke

Was Sie mitnehmen können:

- **Sie sind nicht allein.** Millionen Frauen machen ähnliche Erfahrungen.
- Ihr Körper verändert sich, aber **Sie können aktiv Einfluss nehmen**.
- **Kleine Schritte reichen**, um sich spürbar besser zu fühlen.
- Diese Lebensphase ist eine **Chance für Neubeginn** und Selbstfürsorge.

(C) 2025 REcalibration GmbH

R E

Silvia Balaban

- weil Gesundheit die Basis für Lebensfreude und Erfolg ist.

Silvia Balaban ist Dipl.-Wirtschaftspsychologin, CEO der REcalibration GmbH, Buchautorin, Coach, Dozentin und eine gefragte Expertin für mentale Leistungsfähigkeit, Empowerment, Stressreduktion und Resilienz.

www.recalibration.de
+49 1577 152 99 11
Silvia.Balaban@recalibration.de

Gesundheit zum Nachlesen, Vertiefen und Verschenken!

Das Buch von Silvia Balaban: Praxisnah und leicht verständlich informiert dieser Ratgeber mit Selbstchecks, Fallbeispielen und Praxistipps über die wichtigsten Gesundheitsgrundlagen für berufliche Peak Performance Situationen. Im Buchladen, bei Amazon oder bei Springer Online.