

Viele Frauen merken irgendwann, dass ihr Körper sich verändert, aber oft ohne klare Linie. Die Perimenopause (also die Übergangszeit vor der Menopause) kann sich schleichend ankündigen. Diese Checkliste hilft Dir, die typischen Signale besser einzuordnen. Kein Ersatz für ärztlichen Rat, aber ein erster Hinweis, ob Dein Körper vielleicht schon im Hormonumbau steckt.

1. Zyklus & Periode

- ☐ Meine Periode ist unregelmäßiger geworden (kürzer, länger, stärker oder schwächer)
- ☐ Ich habe Zwischenblutungen oder längere Pausen zwischen den Zyklen
- ☐ PMS-Beschwerden sind stärker oder anders als früher

2. Schlaf & Energie

- ☐ Ich wache nachts öfter auf, oft ohne erkennbaren Grund
- ☐ Ich bin morgens müder, obwohl ich "eigentlich genug" geschlafen habe
- ☐ Ich brauche mehr Erholung oder fühle mich schneller erschöpft

3. Stimmung & Konzentration

- ☐ Ich bin gereizter oder empfindlicher als früher
- ☐ Stimmungsschwankungen kommen spontaner und heftiger
- ☐ Konzentration und Gedächtnis lassen mich häufiger im Stich

4. Körperliche Veränderungen

- ☐ Ich habe Hitzewallungen oder plötzliche Wärmeschübe
- ☐ Ich habe in letzter Zeit häufiger Kopfschmerzen, Schwindel oder Herzklopfen ohne klare Ursache
- ☐ Meine Haut oder Haare fühlen sich trockener an
- ☐ Gewicht verändert sich, obwohl ich nichts anders mache
- ☐ Libido ist anders – mal weniger, mal mehr
- ☐ Ich bemerke Gelenk- oder Muskelschmerzen

5. Allgemeines Wohlbefinden

- ☐ Ich fühle mich „nicht mehr wie früher“ – körperlich oder emotional
- ☐ Ich reagiere empfindlicher auf Stress, Koffein, Alkohol
- ☐ Ich merke, dass mein Training nicht mehr das gleiche Resultat bringt

Auswertung

- **Mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet?**

Dann befindest Du Dich sehr wahrscheinlich in der **Perimenopause**, Dein Körper startet gerade den hormonellen Umbauprozess.

- **Nur wenige oder keine Veränderungen bemerkt?**

Dann bist Du vermutlich noch in der prämenopausalen Phase, in der die Hormonproduktion weitgehend stabil ist.

👉 Die gute Nachricht: Du kannst aktiv unterstützen, dass Dein Körper sanfter durch diese Umstellung geht mit Bewegung, Achtsamkeit, Schlafhygiene, Ernährung und manchmal auch medizinischer Begleitung.

Diese Phase ist kein Ende, sondern ein Übergang. Dein Körper schreibt gerade das nächste Kapitel. Du kannst Deinen Körper aktiv unterstützen, dass er sanfter durch diese Umstellung geht.

Ergebnis & Tipps 💕


🌱 **Prämenopause – alles noch im gewohnten Rhythmus**

Dein Hormonhaushalt ist wahrscheinlich noch recht stabil, und Dein Zyklus läuft weitgehend regelmäßig. Vielleicht spürst Du hin und wieder leichte Veränderungen, das kann ein erstes Zeichen sein, dass Dein Körper sich vorbereitet.

👉 **Tipp:** Achte auf ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und Bewegung, die Dir guttut. So stärkst Du Deine Basis für die kommenden Jahre.


Perimenopause – der Körper stellt sich um

Du hast mehrere der genannten Veränderungen bemerkt? Dann befindest Du Dich wahrscheinlich mitten in der Perimenopause. In dieser Phase beginnt Dein Hormonspiegel, vor allem Progesteron und später auch Östrogen zu schwanken. Das kann sich auf viele Ebenen auswirken: Stimmung, Energie, Schlaf oder Zyklus.

 **Tipp:** Nimm Dir Zeit für Dich. Sanfte Bewegung, regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Ruhe und bewusste Pausen helfen, das innere Gleichgewicht zu stabilisieren. Und: Sprich offen darüber – Du bist nicht allein.

Postmenopause – ein neuer hormoneller Rhythmus


Wenn Deine letzte Regelblutung schon länger als ein Jahr zurückliegt, befindest Du Dich in der Postmenopause. Dein Körper hat den Umbauprozess abgeschlossen und findet jetzt ein neues hormonelles Gleichgewicht.


 **Tipp:** Diese Zeit bietet die Chance, Kraft und Energie neu zu entdecken. Unterstütze Deinen Körper mit nährstoffreicher Ernährung, ausreichend Bewegung, ärztliche Checkups und Dingen, die Dir Freude machen.


Mein Impuls für Dich


Ganz gleich, in welcher Phase Du Dich befindest, jede Veränderung ist Teil Deines natürlichen Rhythmus. Dein Körper weiß, was er tut. Je besser Du ihn verstehst, desto leichter kannst Du ihn begleiten.


Genau dabei setzt meine BASE des Menopause Coaching an:

 **Bewegung:** Mit meinem speziell entwickelten Workout bekommst Du Kraft, starke Knochen, ohne den Körper zu überfordern.

 **Achtsamkeit:** Achtsamkeit, Selbstfürsorge und das bewusste Wahrnehmen Deiner Bedürfnisse stehen im Fokus. Du lernst wieder auf Dich zu hören.

 **Stress- & Schlafmanagement:** Guter Schlaf ist kein Luxus. Ich zeige Dir Wege aus dem Gedankenkarussell, hinein in erholsame Nächte und entspannte Tage.

 **Ernährung:** Mit einer passenden, hormonfreundlichen Ernährung kannst Du Deine Symptome spürbar lindern. Genießen satt verzichten.

 Das Ziel ist kein starrer Plan, sondern ein neues Körpergefühl, mehr Kraft, Ruhe und Verständnis für das, was gerade in Dir passiert. 