

DEIN SOFORTHILFE-PLAN

# *Bin ich das noch?*

---

Der Plan für Frauen, die sich in den Wechseljahren selbst nicht mehr wiedererkennen. Mit Selbstcheck, Tracker und Klartext, was wirklich hilft.

*Frau.* Ungefiltert.

## BEVOR DU LOSLEGST

# Du bist nicht verrückt.

Es gibt diesen Moment, da stehst du in der Küche und das Wort, das du sagen wolltest, ist einfach weg. Du wachst um drei Uhr nachts auf, das Nachthemd klebt, und du fragst dich, ob das gerade wirklich dein Körper ist. Du weinst bei einem Werbespot und fährst zwei Minuten später jemanden an, ohne zu wissen, woher das kam.

Und dann sagt dir jemand: „Stell dich nicht so an, das ist halt das Alter.“

Ich sage dir etwas anderes, und ich stecke gerade selbst mittendrin. Du wirst nicht komisch, und du bildest dir nichts ein. Dein Körper macht einen der größten hormonellen Umbrüche seines Lebens durch, und niemand hat dich darauf vorbereitet. Das holen wir auf diesen Seiten ein Stück weit nach.

Kein Hochglanz, keine Wundermittel, kein „nimm einfach diese Kapsel“. Stattdessen Klartext: was los ist, was du selbst checken kannst, und was laut Studien wirklich etwas bringt. Den Rest dieser Seiten kannst du ausdrucken und benutzen. Genau dafür sind sie gemacht.

*Atme einmal tief durch. Du bist hier richtig, und du bist nicht allein.*

## SCHRITT 1

# Wo stehst du gerade?

Geh die zwölf typischen Anzeichen der Perimenopause in Ruhe durch und hak ab, was auf dich zutrifft. Es gibt keine magische Punktzahl. Aber wenn du über 40 bist und mehrere Kästchen ankreuzt, ist die Perimenopause eine sehr wahrscheinliche Erklärung. Und das Beste: Für diese Einschätzung braucht es ab 45 keinen Bluttest.

---

**Mein Zyklus verändert sich** (kürzer, länger, stärker, unregelmäßiger).

**Hitzewallungen**, diese plötzliche Hitze von innen.

**Nächtliches Schwitzen**, ich wache feucht auf.

**Schlafprobleme**, vor allem Wachwerden um drei Uhr.

**Stimmungsschwankungen**, ich weine oder kippe schneller.

**Innere Unruhe oder Reizbarkeit** ohne konkreten Grund.

**Gehirnnebel**, ich verliere den Faden, suche nach Wörtern.

**Gewichtszunahme**, besonders am Bauch, trotz gleichem Essen.

**Trockenheit** von Haut, Augen oder im Intimbereich.

**Weniger Lust** auf Sex.

**Gelenkschmerzen**, ein steifes „wie eingerostet“.

**Tiefe Erschöpfung**, die auch Schlaf nicht behebt.

## SCHRITT 2

# Was ist diese Woche los mit mir?

Es gibt keine allgemeingültige Liste, was Beschwerden auslöst. Dein Körper ist die verlässlichste Quelle. Trag eine Woche lang ein, wie stark deine wichtigsten Symptome sind (0 = gar nicht, 3 = stark), und notier, was du an dem Tag gegessen, getrunken oder erlebt hast. So findest du deine ganz persönlichen Muster.

Tag	Hitze	Schlaf	Stimmung	Energie	Auffällig (Essen, Stress, Alkohol ...)
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

**Mein Muster am Ende der Woche:**

### SCHRITT 3

## Was deinen Körper stützt. Und was du dir sparen kannst.

Vorweg Klartext: Es gibt keine Lebensmittel, die Hitzewallungen wegzaubern. Soja und Co. sind dafür nicht belegt. Was es gibt, sind Dinge, die deinem veränderten Körper das Leben leichter oder schwerer machen, beim Gewicht, beim Schlaf, bei den Knochen.

#### Das stützt dich

- + Eiweiß bei jeder Mahlzeit (Eier, Quark, Hülsenfrüchte, Fisch) für deine Muskeln
- + Calcium (Joghurt, Käse, grünes Gemüse) für deine Knochen
- + Vitamin D, Wert beim Arzt prüfen lassen
- + Ballaststoffe und Vollkorn, halten länger satt
- + Gute Fette: Nüsse, Olivenöl, fetter Fisch
- + Genug Wasser und ungesüßte Tees

#### Das kannst du dir sparen

- Teure „Meno-Pulver“ und Soja-Kapseln mit großem Versprechen
- Alkohol am Abend (zerstört die zweite Nachthälfte)
- Gezuckerte Getränke und Energydrinks
- Viel Weißmehl und stark Verarbeitetes
- Große, schwere Mahlzeiten spät am Abend
- Crash-Diäten (kosten dich Muskeln)

*Es geht um Richtung, nicht um Perfektion. Zwei, drei Dinge ändern reicht für den Anfang.*

## SCHRITT 4

# 5 Minuten, die deinen Tag stützen.

Klartext auch hier: Bewegung lässt Hitzewallungen nicht verschwinden. Aber sie hält deine Muskeln und Knochen, und Yoga-Elemente tun nachweislich deiner Stimmung und deinem Schlaf gut. Diese kurze Routine passt in jeden Tag, ohne Geräte.

---

1

### **Kniebeugen am Stuhl**

Langsam hinsetzen, ohne dich abzusetzen wieder hoch. 8 bis 10 Mal. Für die großen Bein- und Po-Muskeln.

2

### **Wandliegestütze**

Hände an die Wand, Nase Richtung Wand beugen, wegdrücken. 8 bis 10 Mal. Für Arme, Schultern, Brust.

3

### **Einbeinstand**

Neben einem Stuhl ein Bein anheben, ein paar Sekunden halten, Seite wechseln. Für dein Gleichgewicht.

4

### **Beine an der Wand**

Auf den Rücken, Beine senkrecht an die Wand, ein paar Minuten ruhig atmen. Dein Abendritual zum Runterkommen.

*Regelmäßig und wenig schlägt selten und viel. Such dir aus, was sich gut anfühlt.*

## SCHRITT 5

# Endlich wieder schlafen.

Beim Schlaf gibt es die beste Nachricht: Die wirksamste Methode ist keine Tablette, sondern eine Verhaltensmethode (CBT-I), die richtig gut untersucht ist. Diese Quick-Wins stammen daraus. Häng sie dir an den Nachttisch.

---

Jeden Morgen zur **gleichen Zeit aufstehen**, auch am Wochenende.

Das **Bett nur zum Schlafen** nutzen, kein Handy, kein Grübeln.

Wach seit über 20 Minuten? **Aufstehen**, woanders Langweiliges tun, erst müde zurück.

Nachts **nicht auf die Uhr schauen**. Wecker wegrehen.

Ein ruhiges **Abendritual**, halbe Stunde ohne Bildschirme.

**Schlafzimmer kühl** halten, leichte Bettwäsche, zwei getrennte Decken.

**Letztes Koffein** auf den frühen Nachmittag legen.

**Vorsicht mit Alkohol** am Abend, er reißt dich in der zweiten Nachthälfte raus.

## SCHRITT 6

# Wann es KEIN „nur die Hormone“ ist.

So oft die Perimenopause die Erklärung ist, so wichtig ist die Gegenrichtung. Bitte lass die folgenden Dinge ärztlich abklären, statt sie auf die Wechseljahre zu schieben. Das ist kein Grund zur Panik, sondern einfach klug.

---

**Blutungen**, nachdem du schon zwölf Monate keine Periode mehr hattest.

**Sehr starke, lange oder ungewöhnliche Blutungen.**

**Anhaltende Niedergeschlagenheit** oder Gedanken, die dir Angst machen. Eine Depression braucht echte Hilfe.

**Herzrasen, starke Erschöpfung, Gewichtsveränderung ohne Grund.** Auch die Schilddrüse macht ähnliche Symptome.

**Faustregel:** Wenn ein Symptom dich stark belastet, ist das immer Grund genug für einen Termin. Du musst dafür nichts rechtfertigen.

## Das war erst der Anfang.

In den nächsten Tagen schicke ich dir noch mehr: Tricks, die im Alltag wirklich was bringen, und wie du die Sache Stück für Stück in den Griff bekommst. Lass dich überraschen, was noch für dich dabei ist. Schau in dein Postfach.