





## *Mehr Power für die Wechseljahre!*

Wenn unser Vorrat an Eizellen zur Neige geht, verändert sich unsere hormonelle Situation: Bereits mit Anfang 40 können erste körperliche und psychische Symptome auftreten, die mit der Menopause (das ist die letzte Blutung) nicht automatisch vorbei sind. Weil die Wechseljahre aber immer noch ein Tabu sind, reden wir viel zu wenig über unsere Herausforderungen in der Lebensmitte – und kennen die Lösungen dafür nicht! Das will dieses Kartenset mit Expertinnen-Tipps aus den Bereichen  **Körper**,  **Psyche**,  **Ernährung** und  **Alltag** ändern!

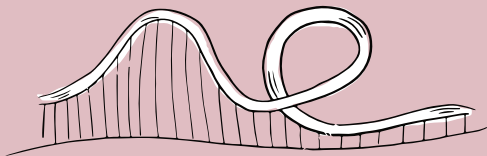
## let's talk!

Die *Lifehacks für die Wechseljahre* räumen mit Tabus auf, sorgen für mehr Wohlbefinden und Energie, geben Unterstützung bei konkreten Beschwerden und ebnen den Weg zu mehr Gesundheit. Sie eröffnen neue Perspektiven in einer spannenden Lebensphase, in der es endlich viel mehr um uns geht, in der Selfcare und Solidarität an die Stelle von Aufopferung und Konkurrenz treten. Nimm die Karten mit zu deinen Freundinnen oder Kolleginnen, tauscht euch über eure Erfahrungen aus und teilt miteinander, was euch guttut. Und vor allem: Feiert die Wechseljahre, denn sie können der Startpunkt in die beste Zeit unseres Lebens werden!

Noch mehr Aufklärung gibt es auch im Buch *Wechseljahre. Das Upgrade* und auf [wexseljahre.de](https://wexseljahre.de).

*Perimeno*

... was?!



Mit Anfang 40 in den Wechseljahren?  
Das ist gar nicht selten! Unregelmäßige  
Blutungen, Schlafstörungen oder  
Stimmungsschwankungen treten oft  
schon auf, wenn du bestimmt noch gar  
nicht an die Wechseljahre denkst.  
Du bist dann in der »Perimenopause«.  
Seit deiner Geburt sind deine  
Eizellen immer weniger geworden –  
wenn keine mehr da sind, bist du in der  
Menopause – das ist die letzte Blutung.

### *Lifehack:*

Notiere deine Symptome und berichte  
deiner Ärzt:in davon. Lass dir auf keinen  
Fall sagen, dass du zu jung für die Wechseljahre bist, sondern frage gezielt nach der Perimenopause und wie du deine Beschwerden behandeln kannst!

Wenn das  
*Östrogen*  
mehr wird statt  
weniger ...



Deine Sexualhormone Östrogen und Progesteron sind normalerweise in Balance, und dann geht es dir gut. In den Wechseljahren gerät dieses Verhältnis aus dem Gleichgewicht: Zu Beginn ist oft zu viel Östrogen bzw. zu wenig Progesteron im Blut («Östrogendominanz«). Das kann zu Symptomen wie Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen und starken Blutungen führen.

### *Lifhack:*

Pflanzliche Präparate wie Mönchspfeffer können in dieser Phase für mehr hormonelle Balance sorgen. Auch eine Hormonersatztherapie (HRT), die dich in der zweiten Zyklushälfte mit mehr Progesteron versorgt, hilft vielen Frauen.

Bist du schon  
*drin?*



## *Der Wechseljahre-Check!*

Hat sich deine Zykluslänge in den letzten Monaten verändert? Waren deine monatlichen Blutungen unterschiedlich lang oder stark? Kennst du bereits längere Zeiträume ohne Blutung?

War deine Stimmung in den letzten 6 bis 12 Monaten beeinträchtigt (im Vergleich zu vorher)? Hast du in der letzten Zeit (und anders als früher) Schlafprobleme?

Kannst du dich schlechter konzentrieren?  
Fühlst du dich weniger leistungsfähig?  
Hast du manchmal Hitzewallungen? \*

Je mehr Fragen du mit Ja beantwortest, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du bereits in den Wechseljahren bist.

\*Checkliste der Deutschen Menopause Gesellschaft e.V.