

Erste Schritte in den Wechseljahren

5 Dinge, die du sofort für dein Wohlbefinden tun kannst

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Sie markieren nicht das Ende, sondern vielmehr den Beginn einer neuen Lebensphase. Mit den richtigen Schritten kannst du diese Zeit aktiv gestalten und dein Wohlbefinden stärken. Dieses kleine Handbuch gibt dir 5 konkrete Tipps für den Anfang.

1. Ernährung anpassen

Setze auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und ausreichend Eiweiß. Reduziere Zucker und Fertigprodukte, um Schwankungen im Blutzucker und Heißhunger vorzubeugen.

2. Bewegung im Alltag

Schon 20–30 Minuten Bewegung am Tag – Spaziergehen, Yoga oder leichtes Krafttraining – wirken sich positiv auf Hormonhaushalt, Knochen und Stimmung.

3. Schlaf fördern

Eine gute Abendroutine unterstützt einen erholsamen Schlaf: leichte Mahlzeiten, weniger Bildschirmzeit, sowie ein Kräutertee oder ein warmes Bad helfen beim Einschlafen.

4. Stress reduzieren

Atemübungen, Meditation oder kleine Pausen im Alltag senken Stresshormone. Schon wenige Minuten täglich können spürbar Entlastung bringen.

5. Bewusstsein entwickeln

Führe ein Journal oder nutze Zyklus-Apps, um körperliche und emotionale Veränderungen zu dokumentieren. So erkennst du Zusammenhänge und lernst, bewusster mit deinem Körper umzugehen.

Die Wechseljahre sind eine spannende Zeit voller Veränderungen. Wenn du die Tipps umsetzt, stärkst du deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

■ **Vereinbare jetzt dein Erstgespräch in meiner Praxis!**