Kostenloser Guide von Jenny Janz, Heilpraktikerin

Erste Schritte in den Wechseljahren

5 Dinge, die Sie sofort
für Ihr Wohlbefinden tun können

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase und ein Neuanfang. Mit wenigen gezielten Schritten können Sie Ihr Wohlbefinden stärken.

1 Ernährung anpassen

Das können Sie tun

- Viel Gemüse und Vollkornprodukte
- Ausreichend Eiweiß
- Weniger Zucker und Fertigprodukte

Darum hilft es

Eine ballaststoffreiche Ernährung kann Blutzuckerschwankungen und Heißhunger vorbeugen.

2 Bewegung im Alltag

Das können Sie tun

- Täglich 20–30 Minuten
- Zum Beispiel Spazierengehen oder Yoga
- Leichtes Krafttraining

Darum hilft es

Regelmäßige Bewegung tut Knochen und Stimmung gut und unterstützt Ihren Körper in der hormonellen Umstellung.

3 Schlaf fördern

Das können Sie tun

- Feste Abendroutine
- Leichte Mahlzeiten am Abend
- Weniger Bildschirmzeit
- Kräutertee oder ein warmes Bad

Darum hilft es

Feste Rituale können das Einschlafen erleichtern.

4 Stress reduzieren

Das können Sie tun

- Atemübungen
- Meditation
- Kleine Pausen im Alltag

Darum hilft es

Schon wenige Minuten täglich können spürbar entlasten.

5 Bewusstsein entwickeln

Das können Sie tun

- Journal führen oder Zyklus-App nutzen
- Körperliche und emotionale Veränderungen notieren

Darum hilft es

So erkennen Sie Zusammenhänge und gehen bewusster mit Ihrem Körper um.

Die Wechseljahre sind eine spannende Zeit voller Veränderungen. Wenn Sie diese Tipps umsetzen, stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Ihr nächster Schritt

Vereinbaren Sie jetzt Ihre Erstanamnese in meiner Praxis.

Termin vereinbaren

Jenny Janz, Heilpraktikerin
Naturheilpraxis JANZ, Bremen-Vegesack
www.naturheilpraxis-janz.de

Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine individuelle medizinische Diagnose oder Behandlung. Beschwerden können unterschiedliche Ursachen haben.