

VON MIR FÜR DICH

DIE HEISSESTEN TIPPS FÜR EINE
ENTSPANNTE LEBENSMITTE



PERIMENOPAUSE & MENOPAUSE

Die beste Zeit Deines Lebens

Fühlst Du Dich überfordert mit dieser Zeit „Lebensmitte“?
Du bist nicht allein.

Als Frau in den 40ern erinnere ich mich, wie beängstigend es war, das Gefühl zu haben plötzlich nicht mehr ich selbst zu sein. Die Hitzewallungen, das Aufwachen um 3 Uhr morgens, Depressionen und Cellulite hinterließen in mir das Gefühl völlig außer Kontrolle zu sein.

Wenn es Dir- wie den meisten Frauen geht, dann findest Du nur Informationen, die diesen Lebensabschnitt noch negativer und furchtbarer erscheinen lassen, als er sich vielleicht gerade anfühlt.

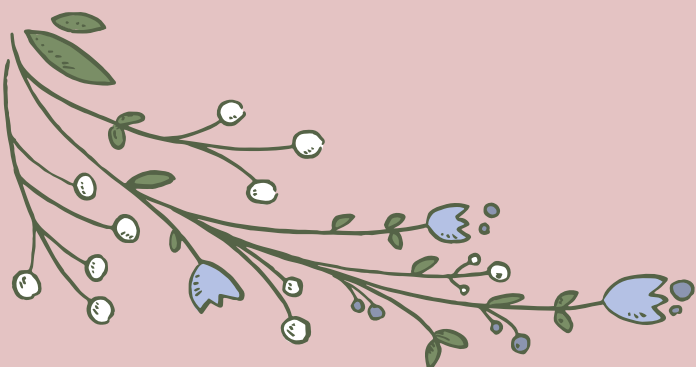
Vielleicht probierst Du ständig diese oder jene Ernährungsform, so wie ich auch. Vielleicht greifst Du jeden Strohalm gegen Übergewicht, gegen Deine Symptome und irgendwie nutzt das alles wenig bis gar nichts.

Ich verstehe das und habe das alles durch.

Aber ich habe irgendwann den größten Denkfehler an dieser Sache erkannt. Gewicht verlieren und Selbstoptimierung bis zur Selbstaflösung sind NICHT DIE LÖSUNG!

Du kannst Frieden schließen mit Deiner Ernährung, Deinem Körper und dem Leben ab jetzt.

Disclaimer: Die in diesem Arbeitsbuch präsentierten Informationen sind nicht dazu gedacht, eine Diagnose zu stellen oder eine oder Behandlung für irgendein Symptom oder einen Zustand. Diese Informationen sind kein Ersatz für eine fundierte medizinische Behandlung.



Deine
Jasmina

EIN PAAR FAKTEN

70% aller Frauen
sagen, dass sich ihr
Leben negativ entwickelt hat

- Die Perimenopause beginnt gegen Ende unserer 30er Jahre
- Dauert 4-10 Jahre
- 1% aller Frauen kommen vor ihrem 40. Geburtstag in diese Phase
- 7 von 10 Frauen haben Hitzewallungen
- Ebenso viele sind unglücklich über ihre körperlichen Veränderungen
- 5 von 10 Frauen haben Schwierigkeiten mit der Vagina

Wenn Du über 35 Jahre alt bist, dann kommen Dir folgende Symptome vielleicht bekannt vor:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hitzewallungen | <input type="checkbox"/> Schlafstörungen |
| <input type="checkbox"/> unregelmäßiger Zyklus | <input type="checkbox"/> Konzentrationsschwäche |
| <input type="checkbox"/> Mehr Krämpfe | <input type="checkbox"/> Depression und/oder Angst |
| <input type="checkbox"/> Heftigere PMS | <input type="checkbox"/> Schmerzen beim Sex |
| <input type="checkbox"/> Harnwegsinfekte | <input type="checkbox"/> Gewichtszunahme |

Erste Hilfe

Tipp 1: Notiere Deine Symptome.

Tipp 2: Lass Dir bei Deine*r Frauenarzt*in einen Hormonstatus erstellen.

Tipp 3: Mach Dir einen Plan.

Tipp 4: Liebe Dich und Deinen Körper!

Auf der folgenden Seite findest Du ein Beispiel, wie Du Deine Symptome notieren kannst.

Dein*e Ärzt*in kann durch einen Bluttest Deine Hormone bestimmen und herausfinden, welche Hormone vielleicht nicht mehr zu 100% am Start sind.

Wie Deine Hormone funktionieren erkläre ich in einem neuen Post auf Facebook ganz ausführlich und ich sende Dir die Infos auch gerne per Mail, wenn Du möchtest. Gib mir einfach einen Hinweis.

Erstelle Dir einen Plan oder ein Mindmap, welcher Dir hilft, strategisch an Deinem Wohlbefinden zu arbeiten.

Und zu guter Letzt:

Liebe Dich und Deinen Körper!

Wirklich! Dein Körper hat sich verändert, genauso, wie er sich damals zu Beginn der Pubertät verändert hat. Das ist gut und richtig. Diesmal wurde uns nur jahrzehntelang eingeredet, dass wir das alles schlecht finden müssen. IST ES NICHT!

zum Ausdrucken: Skala von 1 -10.

Hitzewallungen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht täglich

Schlafstörungen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht täglich

Schlechte Laune 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht täglich

Angst 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht täglich

Harnwegsinfekte 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht oft

Schmerzen beim Sex 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht täglich

mangelnde Libido 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
alles wie früher bleib mir weg!

Gewichtszunahme 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht mehr als 10 kg

Schmerzende gelenke/Muskeln

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht täglich

Verschiedene Etappen

DER WEIBLICHKEIT

Menopause

die Zeit, wenn du 12 Monate
keine Periode hattest

Späte Perimenopause -

kann 3-5 Jahre andauern
hier verschärfen sich Symptome

Post Menopause

alles danach...auch hier
können einzelne
Symptome noch sehr
nerven

Frühe Perimenopause -

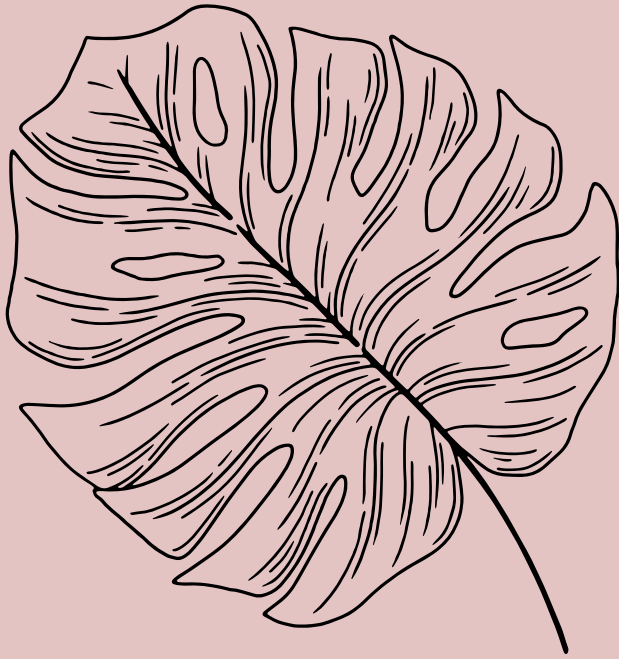
die ersten Anzeichen...ab 35

Pre-menopause -

die Zeit zwischen
Pupertät und Perimenopause

Grundsätzlich geht man davon
aus, dass der ganze hormonelle
Prozess bis zu 10 Jahre andauern
kann.

In den meisten Fällen dauert es
aber nur bis zu 5 Jahre.



In welchem Stadium bist Du aktuell?

Welcher Bereich ist für Dich besonders wichtig?

Mach Dir bewusst: Du bist nicht allein!

Selbst -wahr- nehmung

Körper verändern sich - es ist normal, dass man mit 50 nicht genauso aussehen kann, wie mit 20!

Körperliche Vielfalt ist gesund und normal.

Wir können nicht alle gleich aussehen

Du bist nicht allein - alle Frauen in der Lebensmitte erleben Veränderungen.

80% der Frauen nehmen zu.

Gewichtszunahme und Unzufriedenheit haben ihre Ursachen vor ALLEM in den Medien und dem gesellschaftlichen Druck.

Es ist nicht Deine Schuld - Du machst nichts falsch!

Verständnis:

Veränderungen von Östrogen, Testosteron und Progesteron sind die Ursache für unsere körperlichen, geistigen und emotionalen Veränderungen in der Lebensmitte
Andere Hormone (wie z. B. Cortisol) können auch eine Rolle dabei spielen, wie wir uns erleben.

Essen kann nicht alles reparieren!

Symptome werden nicht immer durch die Ernährung beeinflusst - viele erfordern mehr als eine Ernährungsumstellung
Restriktive Diäten führen selten bis nie zu einer dauerhaften Veränderung oder Hormongesundheit

Testosteron ist das Hormon, welches unter anderem unsere Libido steuert, uns wild und unaufhaltsam macht.

Ein hoher Testosteronspiegel sorgt dafür, dass wir auf einmal loslegen...



Wohlfühlen

FÜR FORTGESCHRITTENE

Für eine bessere Wohlfühlausgangsposition sollte frau ihre Hormone kennen.

Beginnen wir mit den 3 wichtigsten Sexualhormonen:

Östrogen: macht uns zu dem, was wir sind. FRAUEN. Dieses Hormon ist verantwortlich dafür, dass uns in der Pubertät die individuellen Rundungen wachsen. Es ist auch verantwortlich für unser Fortpflanzungssystem. Ohne ausreichend Östrogen bildet sich z.B. keine befruchtbare Eizelle.

Östrogene beeinflussen die Pumpleistung unseres Herzens sowie den Zucker- und Fettstoffwechsel positiv. Die Datenlage zeigt heute, dass Frauen, die (transdermale) Hormone nehmen, seltener an Arterienverkalkung, hohen Blutfettwerten und Diabetes erkranken.

Östrogen ist also eine ziemlich gute Sache.

Progesteron: Progesteron ist der wichtigste Vertreter der Gestagene. Es bereitet die Gebärmutterschleimhaut auf die Schwangerschaft vor. In der Schwangerschaft wird es in hoher Konzentration von der Plazenta gebildet, um die Gebärmuttermuskulatur ruhig zu stellen.

Progesteron hat auch zahlreiche Funktionen außerhalb der Gebärmutter: Im Gehirn wirkt es stimmungsausgleichend und schlaffördernd (da es an denselben Rezeptoren, d.h. Dockstellen, vieler Beruhigungs- und Schlafmittel wirksam ist).

Bei Frauen kann ein Übermaß an Cortisol- bedingt durch Stress, teilweise durch Progesteron in Schach gehalten werden. Das Progesteron wirkt dem Cortisol entgegen, und kann dessen Wirkung auf das Bauchfett ein wenig hemmen. CORTISOL ist ein weiteres wichtiges Hormon, welches uns beeinflusst. Aber dazu ein anderes Mal mehr.

Progesteron wird verordnet, wenn ein Überschuss an Östrogen oder Testosteron das Gleichgewicht stört. Zum Beispiel bei wiederholten Fehlgeburten.

Mir selbst wurde Progesteron schon vor Jahren wegen PMS und wirklich sehr schlimmen Regelschmerzen und Depressionen, sowie Schlafstörungen verordnet.

Mit Erfolg. Aber eine solche Verordnung ist nur sinnvoll und nötig, wenn wirklich die Sexualhormone von einem fachkundigen Arzt untersucht wurden.

Testosteron: Das oft als das männliche Hormon beschriebene Testosteron spielt auch für die weibliche Sexualität eine entscheidende Rolle. Aber auch für den Stoffwechsel, die Muskelkraft, Kognition und Stimmung ist Testosteron wichtig. Wenn wir langsam aber sicher in Richtung Menopause kommen, erhöht sich der Testosteronspiegel manchmal. Er ist u.a. dafür verantwortlich, wenn wir plötzlich alles hinschmeißen und Yogalehrerin auf Bali werden ;-) Oder das Gegenteil. Testosteron macht uns "wuschig" und ist der Grund, warum Frauen in ihrer Lebensmitte sich plötzlich einen jüngeren Liebhaber suchen. Ärgerlicherweise macht es auch diese unschönen dunklen Haare am Kinn und auf der Oberlippe. Somit ist auch Testosteron wirklich wichtig für das Zusammenspiel der Hormone und unser Wohl befinden.

Die 3 Sexualhormone stehen in einem ganz bestimmten Gleichgewicht zueinander. Ist eines zuviel oder zuwenig vorhanden, hat das auch Einfluss auf die anderen. Und - ganz wichtig - auf das ganze restliche Hormonsystem. Schilddrüse, Nebenniere und Hypophyse sind ebenfalls von der Partie, wenn was schief läuft. Es ist also absolut lohnenswert diese Hormonsache genauer unter die Lupe zu nehmen, wenn Du unter Problemen wie oben beschrieben leidest.

Es gibt aber grundsätzlich auf vieles, was Du für ein gutes Hormongleichgewicht tun kannst, ohne gleich zum Arzt zu gehen.

1. Ausreichend guter Schlaf
2. Stress auf ein Minimum reduzieren
3. Bewegung

Auf der nächsten Seite findest Du die wichtigsten Punkte, die Du jetzt schon umsetzen kannst.

Was Du sofort umsetzen kannst:

Schlaf

- Sorge für ein aufgeräumtes, klares Schlafumfeld. Unordnung, oder Wirrwarr helfen nicht beim Entspannen.
- Ein gutes Klima ist essentiell. Eine Schlaftemperatur von max. 18 Grad ist in der DG Wohnung zwar nicht so super umsetzbar, aber versuche das Schlafzimmer so kühl, wie möglich zu kriegen. Grünpflanzen, wie die Efeutute, können helfen ein gutes Schlafklima zu bekommen.
- Eine gute Matratze muss nicht teuer sein. Achte auf natürliche Materialien, wie Schurwolle, Kokosfasern oder Bambus. Ich habe z.B. eine Futonmatratze aus Schurwolle und Kokosmatte von der Futonmanufaktur Berlin (Nein, ich bekomme kein Geld dafür)
- Bettwäsche aus Naturmaterial ist genauso wichtig, wie die Füllung deines Kissens und der Decke, (Ich habe Alpakawolle) damit Du nicht im Hitzestau schlafen musst.
- **Wichtig!** Vor dem Schlafengehen sollten Deine Augen geschont werden. Mind. 30 Minuten vor dem Schlafen, bitte kein Handy mehr, kein Fernsehen und auch kein künstliches Licht. Lässt es sich nicht vermeiden, dann besorge Dir eine Bluelight Filterbrille. Der Blaulichtfilter in unserem Handy filtert nicht wirklich das blaue Licht...es erhöht lediglich das rote Spektrum, und bringt daher wenig bis gar nichts.
Vielleicht ist es aber ein schönes Ritual vor 22 Uhr bei Kerzenlicht noch im Bett ein Buch zu lesen, oder mit Deinem Partner den nächsten Tag zu planen, oder...was Du sonst mit Deinem Partner vor dem Einschlafen tun möchtest...
- Atmung: Nutze die Zeit vor dem Schlafen für tiefe Atemzüge in den Bauch. Achte dabei auf eine vollständige Ausatmung.
- Lad Dir eine Playlist runter mit Klängen und Frequenzen, die dich beruhigen und dich entspannen.
- Nutze eine Zeitschaltung, um das WLAN in der Wohnung auszuschalten.
- Du solltest 2 h vor dem Schlafen nichts mehr essen, dein Darm ist sonst die ganze Nacht gefüllt mit Nahrung, die er nachts nicht mehr verdauen kann.

Stress auf ein Minimum reduzieren:

Leichter gesagt, als getan...ich weiß.

Der erste Schritt ist gleichzeitig der Schwerste. Wir sind alle noch mit der Vorstellung erzogen worden, dass wir Leistung bringen müssen. Wir dürfen nicht durchhängen, nicht schlapp machen und unser Schicksal erfüllen. Schließlich haben das alle starken Frauen schon immer getan, ohne zu klagen. Das Lieblingsbeispiel meiner Mutter war immer: "Damals nach dem Krieg, musste ich mit 14 die Familie satt machen und arbeiten, weil Deine Oma krank war. Ich hab mich nie beschwert!" Du kennst sicher ähnliche Beispiele. Das sind furchtbare Zeiten gewesen für junge Frauen, die dann später ihre Wechseljahre "ertragen" haben. Tough und ohne zu klagen... das steckt auch noch in unseren Köpfen, ob wir wollen oder nicht. Wir werden von unseren Nachbarinnen, Schwiegermüttern und manchmal von Männern nach unserem Durchhaltevermögen beurteilt. Dabei ist es so viel mutiger heute eben nicht mehr einfach durchzuhalten, sondern aufzustehen und etwas zu unternehmen. Manchmal auch sich hinzulegen und einfach mal NICHTS zu unternehmen.

Wann warst Du das letzte mal richtig FAUL? Nicht im Wellnesshotel mit Terminen, oder beim Friseur. Nicht auf dem Sofa mit Facebook oder Insta...Ich meine RICHTIG FAUL. NICHTS tun. Nur da sein und atmen. Schlafen vielleicht. Ein Buch lesen in der Sonne. Im Wald spazieren gehen und bewusst mal keine Köpfhörer tragen und Joggen. Und wann hast Du das letzte Mal NEIN gesagt? Zum Thema Kinder und Partner könnten wir einen extra Workshop machen, oder?

Der beste Weg zu weniger Stress ist Struktur und Planung, sowie das FEHLEN des schlechten Gewissens, wenn wir faul auf dem Sofa chillen.

Bewegung:

ohne Leistung...

Was uns heute fehlt, in unserem wilden modernen Leben ist das bewusste loslassen. Statt im Fitnessstudio angemeldet zu sein und halbwegs motiviert 1-2 mal pro Woche aufs Laufband zu gehen, ist ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten an der frischen Luft oft besser in den Alltag integrierbar und wird schnell zur Routine.

Morgens vor dem Aufstehen 10 Minuten ausgiebig räkeln und strecken ist das Beste für Deine Faszienstrukturen.

Beim Zähneputzen in einem Schuhkarton voller Erbsen zu stehen, regt die Sensomotorik und Deine Reflexzonen an.

Und wenn Du ins Fitnessstudio gehst, dann nimm die Ausdauergeräte nur, wenn Du nicht mit dem fahrrad ins Studio fährst und wenn Du wirklich Lust darauf hast. Ansonsten empfehle ich allen Frauen ordentliches Krafttrainig. zu Osteoporoseprophylaxe und vor allem gegen Entzündungsprozesse und Hormonbalance. Ja...Krafttraining ist genau das was wir gut gebrauchen können. Auch wenn es ums Abnehmen geht.

Copyright und warum ich das extra erwähnen muss:

Es kam in der Vergangenheit schon vor, dass meine Recherchen und Texte 1 zu 1 bei anderen Coaches in Skripten und Workbooks auftauchten. Grundsätzlich hätte ich nicht mal was dagegen, wenn man mich vorher fragt. Ohne zu fragen ist es Diebstahl meines geistigen Eigentums und das wird zukünftig angezeigt. Da steckt einfach zu viel Arbeit und Zeit drin, als dass ich das einfach akzeptieren könnte. Ich bin sicher, Du verstehst das.

Wenn Du deiner Freundin von diesem Workbook erzählst, lade sie in die Gruppe ein, dann bekommt sie auf Anfrage ihr Eigenes Workbook.