WECHSELJAHRE & ALLTAG

NUR GESTRESST ODER SCHON PERIMENOPAUSE?





Warum dieses Thema uns alle betrifft

- Wechseljahre beeinflussen Schlaf, Fokus & Energie
- Beschwerden kommen oft ungeplant
- Erschöpfung ist kein Charakterfehler

Melanie Gschneidinger
Heilpraktikerin für Hormongesundheit & Frauenheilkunde

- 8 Jahre Praxiserfahrung
- Labordiagnostik statt Raten
- hormonfrei & alltagstauglich
- Praxis in Deggendorf





Was sind die Wechseljahre?

- Hormonelle Umstellung, keine Krankheit
- Beginnt oft Jahre vor der letzten Periode
- Beeinflusst Gehirn, Schlaf & Stressverarbeitung





Warum wir darüber nicht sprechen

Tabu im Alltag

Angst, als „zu alt“ zu gelten

“Privatsache”

Wechseljahre heißt nicht aushalten

Kein Zusammenreißen

Kein Schicksal

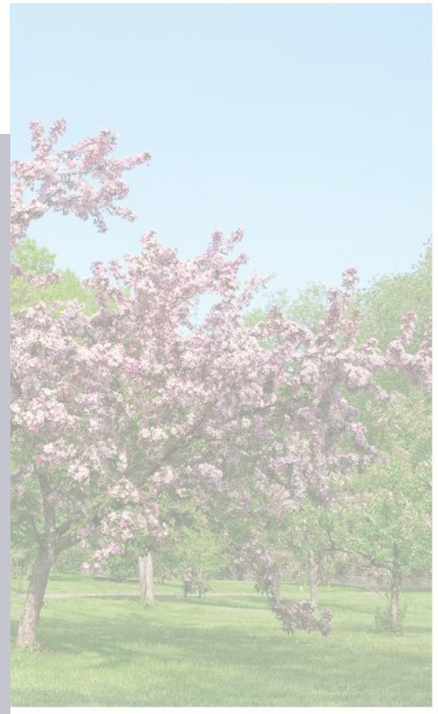
Mehr Selbstfürsorge

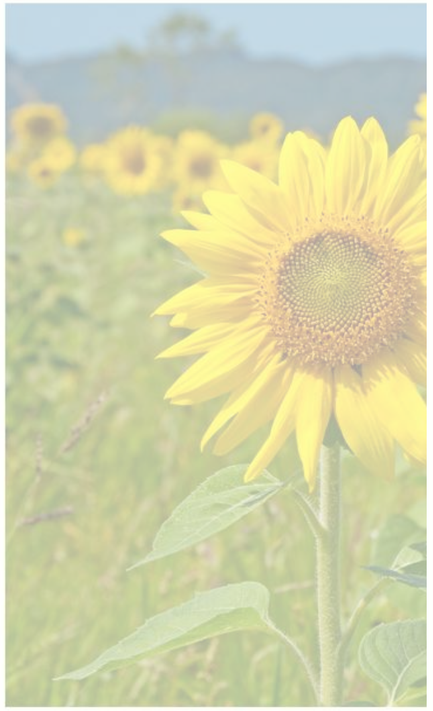




DIE VIER PHASEN

- Prämenopause
- Perimenopause
- Menopause
- Postmenopause









Prämenopause

Progesteron sinkt

Leichterer Schlaf

Zyklus verändert sich





Perimenopause

Starke Schwankungen

Hitzewallungen

Brain Fog & Schlafprobleme





Menopause & danach

Östrogen niedrig

Neue Stabilität

Knochen & Herz schützen



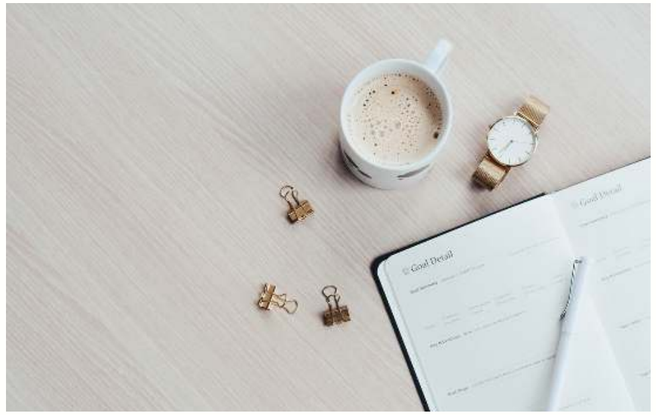


WISSEN VS. NUTZUNG

Symptome kennen = Information

Symptome managen = Strategie







Muss man da einfach durch?

Nein

Aber bewusst reagieren



Biologie trifft Alltag

- Job & Familie
- Haushalt & Termine
- Kaum Zeit für dich



DIE KERNFRAGE

Wie komme ich gut durch diese Phase
ohne Drama
ohne Zusammenreißen?

Der 3-Uhr-Club

- Abends richtig essen
- Alkohol-Pause testen
- Nachts kein Handy







Wenn das Herz stolpert

- Immer ärztlich abklären
- Mini-Protokoll führen
- Länger aus- als einatmen







Wenn der Akku leer ist

- Eiweiß-Frühstück statt Kaffee pur
- Morgens raus ans Licht
- Kraft statt Marathon
- Grenzen setzen









Kein Zusammenreißen

- Kein Schämen
- Kein Aushalten
- Mehr Verständnis



Wie dein Umfeld profitiert

- weniger Streit aus dem Nichts
- klarere Kommunikation
- mehr Energie für das, was dir wichtig ist



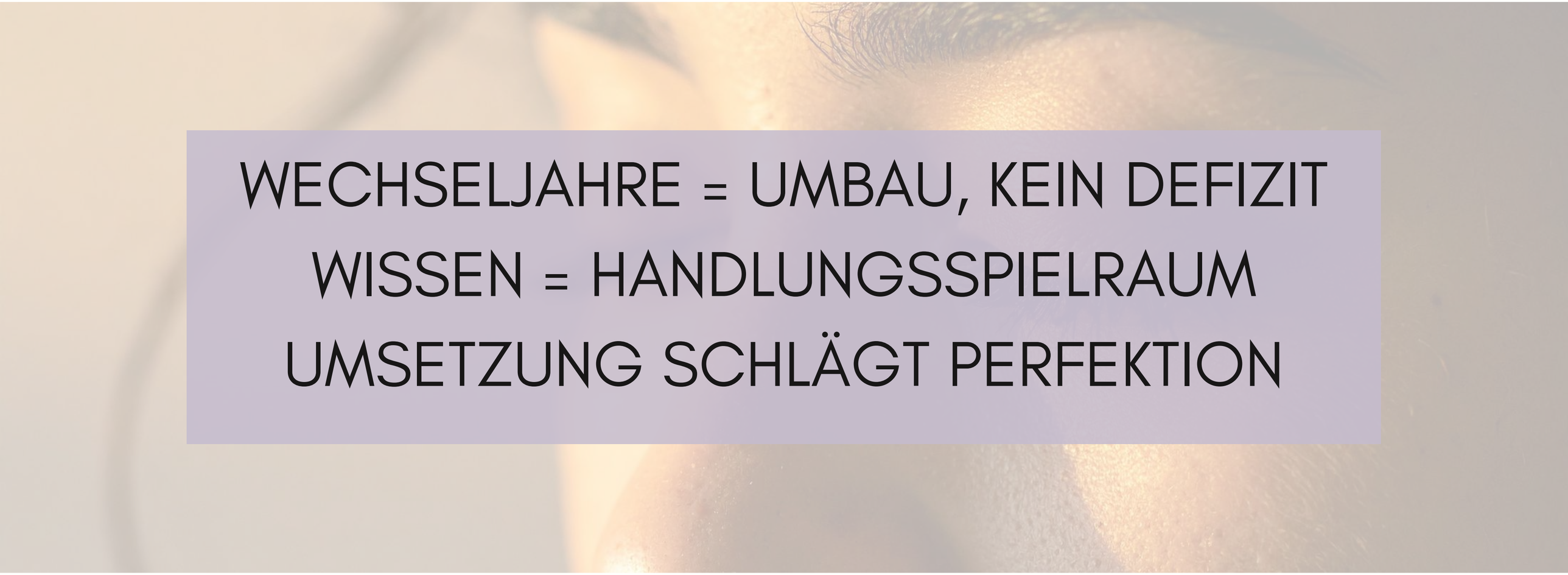
Was dir im Alltag hilft

- Hilfe annehmen
- Zeit nur für dich
- Offenheit statt Tabu



EMPOWERMENT OHNE ESOTERIK

- Niemand arbeitet körperlos
- Du bist nicht überarbeitet. Du bist im Umbau.



WECHSELJAHRE = UMBAU, KEIN DEFIZIT

WISSEN = HANDLUNGSSPIELRAUM

UMSETZUNG SCHLÄGT PERFEKTION



FRAGEN?



Melanie Gschneidinger
Natur- und Frauenheilkunde

Bahnhofstraße 59
94469 Deggendorf

Hormon-Code 24,50 € inkl. 20 Min. Call
Jetzt buchen

Website
melanie-gschneidinger.de

Instagram
mel.hormonexpertin

Hormon-Code