



5 MINI-TIPPS
FÜR EINE ENTSPANNT PERIMENOPAUSE
UND WECHSELJAHRE

Angelika Fleckmann
DIE HORMONTANTE

5 MINI-TIPPS

Die Perimenopause und auch die Wechseljahre müssen nicht anstrengend sein! Mit diesen kleinen Tipps kannst du hormonelle Beschwerden lindern und wieder mehr Energie in deinen Alltag bringen.

Diese Mini-Tipps sind ein erster, leichter Schritt zu einem entspannteren Alltag in den Wechseljahren.

1

NIMM DIR ZEIT FÜR PAUSEN

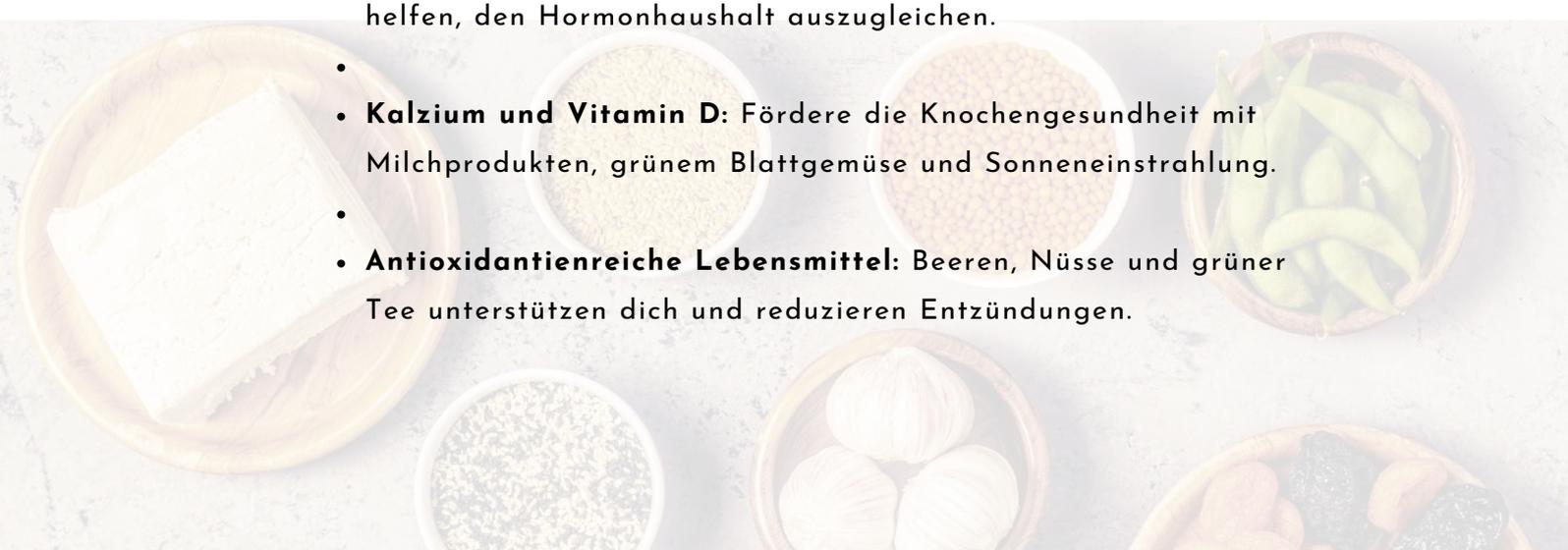
In der Perimenopause und den Wechseljahren braucht dein Körper mehr Regeneration. Plane bewusst kleine Pausen in deinen Tag ein - schon 5 Minuten Atemübung oder ein kurzer Spaziergang wirken Wunder. Diese "Mini-Auszeiten" senken Stress und unterstützen so deinen Hormonhaushalt.

2

ESSEN FÜR DIE PERIMENOPAUSE BZW. MENOPAUSE

Eine gesunde Ernährung ist essenziell, um hormonelle Veränderungen zu unterstützen und Beschwerden zu minimieren. Integriere folgende Nahrungsmittel in deinen Speiseplan:

- **Phytoöstrogene:** Soja, Leinsamen und Hülsenfrüchte können helfen, den Hormonhaushalt auszugleichen.
-
- **Kalzium und Vitamin D:** Fördere die Knochengesundheit mit Milchprodukten, grünem Blattgemüse und Sonneneinstrahlung.
-
- **Antioxidantienreiche Lebensmittel:** Beeren, Nüsse und grüner Tee unterstützen dich und reduzieren Entzündungen.





3

SCHLAF MIT RITUAL

Schlafprobleme sind in den Wechseljahren häufig. Guter Schlaf ist entscheidend für die Hormonregulation und die Erholung des Körpers.

Ein **kleines Ritual** hilft dabei:

- Lass den Tag ruhig ausklingen
- dimme abends das Licht
- schalte elektronische Geräte aus
- gönne dir eine warme Tasse Kräutertee (z.B. Melisse).

Weitere **Entspannungsrituale**:

Ein warmes Bad, Lesen oder Meditation vor dem Schlafengehen können helfen, besser einzuschlafen. Dein Körper kann dann besser abschalten, und du wachst erfrischer auf.

4

BEWEGUNG FÜR HORMONE, GEWICHT & LAUNE

Bewegung hilft dir nicht nur, das **Gewicht** zu **kontrollieren**, sondern auch, **Stimmungsschwankungen** und **Hitzewallungen** zu reduzieren.

Versuche:

- **Moderates Training:** Yoga, Pilates oder Schwimmen können Stress abbauen und die Flexibilität verbessern.
- **Krafttraining:** Stärkt die Muskulatur, hilft bei der Gewichtskontrolle und unterstützt die Knochendichte.
- **Spaziergänge:** Tägliche Spaziergänge fördern die Durchblutung und das allgemeine Wohlbefinden.

5

ENTLASTE DEINEN KÖRPER SANFT

Dein Körper leistet während der Wechseljahre viel - weniger Chemikalien und mehr natürliche Pflegeprodukte können ihm das Leben leichter machen.

- Reduziere Plastik
- kaufe Obst und Gemüse möglichst in Bioqualität
- greife zu naturbelassenen Produkten
- trinke ausreichend Wasser.

Diese 5 Mini-Tipps sind einfache und effektive Schritte - egal ob du in der Perimenopause bist oder mitten in den Wechseljahre steckst. Beginne noch heute damit, kleine Veränderungen in deinen Alltag zu integrieren und genieße eine beschwerdefreie Lebensphase!

Angelina Fleischmann
DIE HORMONTANTE



Möchtest du noch mehr Inspiration?

Dann hol dir den "Ultimativen Frühstücks-Guide für Frauen ab 40":

6 schnelle Rezepte für jeden Geschmack

Nährstoffreich, stressfrei und köstlich!

Warum ist das Frühstück für Frauen ab 40 so wichtig?

Warum das **Hormontante Frühstück** die **perfekte Basis** für deinen Alltag ist?



[Zum Frühstücks-Guide um €0](#)