Was bedeutet Perimenopause?

Die **Perimenopause** ist die Übergangsphase vor den eigentlichen Wechseljahren. Viele Frauen glauben, sie beginnt erst mit Mitte 40 – tatsächlich setzen die ersten Veränderungen häufig schon ab dem 35. Lebensjahr ein.

In dieser Zeit beginnen deine Hormone zu schwanken. Dein Zyklus verändert sich, die Stimmung fährt Achterbahn und deine Energie fühlt sich nicht mehr so stabil an wie früher. All das ist kein Zufall – es hängt mit den Veränderungen deiner **Hormone** zusammen.

Welche Hormone verändern sich?

- **Progesteron:** sinkt meist zuerst → Folgen: schlechter Schlaf, stärkere PMS, Unruhe
- **Östrogen:** schwankt stark → Folgen: Hitzewallungen, Brustspannen, Zyklusunregelmäßigkeiten
- **Testosteron & DHEA:** nehmen langsam ab → Folgen: weniger Energie, schwächere Libido

Diese Schwankungen passieren nicht über Nacht, sondern ziehen sich über Jahre hinweg.

Über 150 mögliche Symptome – ein Überblick

Die Perimenopause kann sich bei jeder Frau unterschiedlich äußern. Während einige kaum Beschwerden haben, erleben andere eine ganze Palette an Veränderungen. Wissenschaftlich sind **über 150 verschiedene Symptome** beschrieben.

Hier eine Liste der häufigsten und auch weniger bekannten Beschwerden:

Zyklus & Blutung

- unregelmäßige Zyklen
- stärkere oder schwächere Blutungen
- Zwischenblutungen
- ausbleibende Menstruation

Hitzewallungen & Temperaturregulation

- plötzliche Hitzewallungen
- Nachtschweiß
- Kälteschauer
- verändertes Wärmeempfinden

Schlaf & Energie

- Einschlafprobleme
- häufiges nächtliches Aufwachen
- nicht erholsamer Schlaf
- Tagesmüdigkeit
- Energiemangel

Stimmung & Psyche

- Stimmungsschwankungen
- depressive Verstimmungen
- Angstgefühle
- Reizbarkeit
- innere Unruhe
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit („Brain Fog“)

Körperliche Veränderungen

- Gewichtszunahme, vor allem am Bauch
- veränderter Stoffwechsel

- Wassereinlagerungen
- Schwindel
- Herzrasen oder Herzstolpern
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Osteoporose-Risiko steigt

Haut, Haare & Schleimhäute

- trockene Haut
- Haarausfall
- dünner werdendes Haar
- vermehrte Körperbehaarung
- Akne oder Hautunreinheiten
- trockene Augen
- trockene Schleimhäute (z. B. vaginal)

Verdauung & Körperfunktionen

- Blähungen
- Reizdarm-Symptome
- Verstopfung oder Durchfall
- veränderter Appetit
- Übelkeit

Sexualität & Intimbereich

- verminderte Libido

- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (durch Trockenheit)
- wiederkehrende Blasenentzündungen
- häufigerer Harndrang

👉 Diese Liste könnte man fast endlos weiterführen – und sie zeigt: Die Perimenopause ist unglaublich individuell. Manche Frauen haben nur wenige Symptome, andere fühlen sich stark eingeschränkt.

Was dir jetzt helfen kann

Die gute Nachricht: Du kannst einiges tun, um dich in dieser Zeit zu unterstützen.

✨ Ernährung

- viel Gemüse, Eiweiß und gesunde Fette
- Zucker und Alkohol reduzieren
- ausreichend trinken

✨ Bewegung & Stressabbau

- Yoga, Pilates, Spaziergänge oder leichtes Krafttraining
- Atemübungen und Meditation zur Stressreduktion

✨ Schlafroutinen

- feste Schlafenszeiten
- Abendrituale wie Tee, Lesen, Magnesium

✨ Ganzheitliche Begleitung

- hormonelle Blutwerte checken lassen
- naturheilkundliche Ansätze (z. B. Heilpflanzen)
- Coaching, um Körper und Seele in Balance zu bringen

Fazit – deine Perimenopause bewusst gestalten

Die Perimenopause ist ein natürlicher Lebensabschnitt, kein „Fehler“ deines Körpers. Je besser du die Veränderungen verstehst, desto leichter kannst du Symptome einordnen und Strategien entwickeln, um dich wieder im Gleichgewicht zu fühlen.

💡 Du musst diesen Weg nicht allein gehen – ich begleite dich gerne mit Coaching, alltagstauglichen Tipps und Strategien, die zu deinem Leben passen.