

PEGGY REICHELT

WOMEN IN BALANCE

Die 10 häufigsten
Symptome der
Wechseljahre und
was frau dagegen
tun kann

Geballtes
Praxiswissen
von



WOMEN IN BALANCE

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: schönseitig.de, Christina Geiger

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

 ISBN 978-3-8338-9487-9

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Fotos: AdobeStock; Alamy; Christina Geiger; Claudia Klein; Getty Images; Imago; iStockPhoto; Shutterstock; Stocksy; Cover; The Noun Project; Xandra Herdieckerhoff; XbyX; XbyX/Canva; Johannes Hüscher (<https://huesch.co/>); Foodstyling: Anna Weber

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9487 08_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserinnen dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen, kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Vorwort

von

Dr. med. Susanne Esche-Belke

Fachärztin, Autorin und Expertin für Hormon- und Autoimmunstörungen, MBSR (Stressreduktion durch Achtsamkeit), funktionelle Medizin und wissenschaftsbasierte integrative Medizin

Berlin, im Mai 2024

Herzlichen Glückwunsch: Du hast dich für »Women in Balance« entschieden!

Deine Wechseljahre und die zahlreichen Symptome und Beschwerden, die sie mitbringen können, möchtest du nicht unbegleitet »überstehen«. Stattdessen suchst du nach fundierten Informationen und ganzheitlichen Lösungen, um deinen Körper in den oft recht verwirrenden Phasen der hormonellen Veränderungen zu verstehen und wieder »in Balance« zu bringen.

Dann bist du hier genau richtig. Denn obwohl es mittlerweile wissenschaftlich belegt ist, dass in der Zeit um die Peri-/Menopause die entscheidenden Weichen für das langfristig gesunde Altern gelegt werden, waren Wissensvermittlung und Therapieangebote bisher oft mehr als dürftig.

Die wunderbare Nachricht: Diese Situation verändert sich! Immer mehr Frauen wollen ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und in dieser kritischen Zeit – mental und körperlich gut aufgestellt – ihre volle Energie zurückgewinnen.

Eine Pionierin dieser modernen Bewegung ist von Anbeginn Peggy Reichelt. Ihre Vision ist es seit Jahren, alle Frauen erfolgreich dabei zu empowern, die Wechseljahre ganz neu zu denken. Mit einer bemerkenswerten Leidenschaft und Expertise motiviert Peggy Frauen, ihre Gesundheit bis ins hohe Alter selbst zu gestalten.

Ich bin sehr froh, dieses lang ersehnte und inspirierende Buch endlich meinen Patientinnen empfehlen zu können. Es schließt eine große Lücke, denn es bietet wirksame Lösungsansätze gegen die zehn häufigsten Wechseljahressymptome, ganz unabhängig davon, ob du dich für eine Hormontherapie entscheidest oder nicht.

»Women in Balance« ist prall gefüllt mit verblüffendem Wissen und enthält zudem zahlreiche Rezepte, Tools und praktische Übungen. Du findest darin alles Wichtige aus den Bereichen Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung. Darüber hinaus lernst du, wie dich ein positives Mindset unterstützen kann, deine Ziele zu erreichen.

Liebevoll gestaltet und gut verständlich geschrieben, erfährst du in diesem Ratgeber alles über die prägenden Jahre der Prävention in der Frauengesundheit und bekommst deinen ganz persönlichen Fahrplan.

Besonders gefällt mir, dass Peggy authentisch ihre persönliche Haltung in ihre Texte einfließen lässt: In starker Gemeinschaft, mit neuem Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge ausgestattet, kann jeder sein volles Potenzial ausschöpfen – unabhängig vom chronologischen Alter.

Möge dir dieses wunderbare Buch jederzeit ein verlässlicher Begleiter auf deiner spannenden Reise in ein erfülltes und gesundes Leben »in Balance« sein.

Einführung

Die Wechseljahre haben ein echtes Imageproblem. Gäbe es einen Preis für die unbeliebteste Lebensphase, die Wechseljahre würden ihn gewinnen. Selbst wenn langsam ein Umdenken in der Gesellschaft stattfindet, verbinden immer noch viele Menschen – bei Weitem nicht nur Männer – die Wechseljahre mit recht wenig charmanten Attributen wie alt, schwitzend, zickig und mangelnd belastbar.

Ja, all das kann während der Wechseljahre auftreten. Doch das ist noch lange kein Grund, eine ganz natürliche Lebensphase in die Tabu-Ecke abzuschieben. Und genauso wenig helfen undifferenzierte Pauschalisierungen, die weder den Wechseljahren noch den zugehörigen Symptomen und am allerwenigsten uns Frauen gerecht werden.

Allein in Deutschland sind derzeit 12 Millionen Frauen zwischen 40 und 60 Jahre alt und damit in ihren Wechseljahren. Höchste Zeit, mit der Schreckenskammer des hormonellen Wandels aufzuräumen. Denn nur wenn jede Frau die verschiedenen Phasen der Wechseljahre versteht und die Zeichen ihres Körpers wahr- und ernst nimmt, bekommt ihr Körper auch das, was er zum Gesundbleiben braucht.

Zum Glück ist das kein Hexenwerk, sondern ein logisches Zusammenspiel von Physiologie, Biochemie und Psychologie. Zudem gehört eine Portion Gelassenheit dazu: Wir können nicht jede Veränderung aufhalten, nicht jedes Symptom völlig eliminieren. Aber keine einzige Frau muss während der Wechseljahre leiden und schon gar nicht Dinge aushalten, die ihr nicht guttun.

Es gibt unglaublich viel, was jede einzelne von uns Frauen für sich selbst tun kann, um kraftvoll und energiegeladen durch diese Zeit und bis ins hohe Alter zu schreiten. Packen wir es gemeinsam an!



Wie du dieses Buch für dich nutzt

Betrachte das Buch als deinen persönlichen Kompass durch stürmische Zeiten. Idealerweise auch weit darüber hinaus. Prävention und Selbstfürsorge wird durch den Hormonrückgang während der Wechseljahre und den so reduzierten natürlichen Körperschutz ab jetzt zum täglichen To-do.

Du kannst das Buch von vorn bis hinten in einem Rutsch verschlingen. Ebenso kannst du aber auch mit den Kapiteln starten, die dich im Moment am meisten betreffen. Beide Methoden »wirken« gleich gut, da unser Körper als Ganzes funktioniert. Verdauung und Darm hängen beispielsweise mit fast allem zusammen, die Schlafqualität und Hitzewallungen haben großen Einfluss auf dein Energielevel.

Du wirst daher aus jedem Kapitel reichlich mitnehmen, wovon immer auch andere Bereiche des Körpers und Geistes profitieren. Unglaublich viele Tipps helfen dir praktischerweise gleich bei mehreren Symptomen. Viele Querverweise zeigen dir auf, wo genau im Buch intensiv auf das Thema eingegangen wird.

Manches ist unbekannt, anderes vertraut. Vielleicht erschlägt dich all das neue Wissen auch auf den ersten Blick und Zusammenhänge werden dir nicht sofort klar. Nimm dir daher auf jeden Fall ausreichend Zeit, stresse dich nicht. Oft kommt das große Aha-Erlebnis erst, nachdem du bereits einige Kapitel gelesen hast, oder auch später. Das Buch bleibt in jedem Fall dein Nachschlagewerk, in dem du immer wieder mal blättern und erneut nachlesen kannst.

Für ein tieferes Verständnis zu einzelnen Aspekten findest du im Buch Infoboxen mit umfangreichem Extra- und Insiderwissen. So gibt es für dich nicht nur eine Reihe von Dos and Don'ts, sondern zudem auch eine Herleitung des Warum dahinter.

Wichtiger als reines Faktenwissen ist natürlich dein Handeln, sprich all die neuen gesunden Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren. Damit dir das gelingt, geben wir dir viele praktische Tipps, Anleitungen und Übungen, Checklisten sowie auch gesunde und leckere Rezepte an die Hand – deine konkreten Schritte, jeden Tag ein bisschen mehr für dich und deinen Körper zu tun. Picke dir das raus, was für deine Symptome und deine Lebensrealität passt. Integriere dies dann schrittweise in deinen Tagesablauf. Versuche, nicht gleich alles auf einmal umzusetzen, das klappt meist nicht. Wirkliche Veränderungen entstehen durch kleine Routinen, die sich Stück für Stück ganz automatisch etablieren. Werde jeden Tag ein klein wenig achtsamer und besser in dem, was du für dich tust. Das hältst du um einiges nachhaltiger durch als aktivistische Hauruck-Aktionen, und davon profitiert langfristig dein Wohlbefinden.



Wie dieses Buch entstand

Wir bei »XbyX – Women in Balance« begleiten seit 2019 Hunderttausende Frauen auf ihrem Weg durch die Wechseljahre. Die Tatsache, dass Frauen in dieser körperlich und mental anspruchsvollen Lebensphase viel zu oft falsch diagnostiziert und allein gelassen werden, motivierte uns zur Gründung von XbyX. Dazu kam noch der Aspekt, dass fast alle Frauen erstaunlich wenig über den eigenen Körper wissen.

Frauen neigen dazu, sich für andere aufzuopfern, sich selbst hintanzustellen, stark zu sein. Augen zu und durch, einer muss den Laden schließlich am Laufen halten. Alles läuft so weit gut, bis ab den 40ern leise und schleichend teils sehr

subtile Änderungen geschehen. Ausgelöst durch erste hormonelle Schluckaufs und trotz dessen, dass die Periode noch ganz regelmäßig kommt.

Plötzlich vergibt unser widerstandsfähiger Körper kleine Ausschweifungen nicht mehr so leicht: Stress, Schlafmangel und ungesundes Essen hinterlassen sicht- und spürbare Spuren. Niedergeschlagen, leicht reizbar, überfordert – suchen wir den Fehler oft bei uns selbst: »Was ist nur los mit mir? Ich packe das alles auf einmal nicht mehr.«

Wer ein gutes Gespür für seinen Körper hat, macht sich jetzt auf den Weg zum Arzt: »Kann es sein, dass dies meine Hormone sind?« Noch immer viel zu häufig begegnet Frauen dann ein »Für die Wechseljahre sind Sie noch viel zu jung.« Oder ebenso schlimm: »Na, da müssen Sie halt durch.«. Beides ist natürlich falsch. Die Wechseljahre starten früher, als es die allermeisten erwarten, und keine Frau muss durch irgendwas durch.

Dies alles war und ist bei XbyX unser Antrieb, unsere Passion: Wir möchten gerne aufklären, jeder Frau genug Wissen an die Hand geben, um gesund, vital und selbstbestimmt durch ihre Wechseljahre zu gehen. Schließlich reden wir von einem Zeitraum, der locker 10 bis 20 Jahre dauern kann.

Trotz teils wirklich nerviger Beschwerden und gesundheitlicher Herausforderungen ist das Ganze aber nicht wirklich ein großes Problem – außer wir sind nicht darauf vorbereitet. Wenn jede Frau aber einen Überblick hat und versteht, wo sie ansetzen muss, findet sich gemeinsam mit all den großartigen Gesundheitsexpertinnen und -experten, die es da draußen gibt, so gut wie immer eine passende Lösung.

Neben dem äußerst umfangreichen Know-how in unserem XbyX-Magazin, den Videoprogrammen und den sozialen Kanälen gibt es nun auch dieses Ratgeberbuch. Es enthält nicht nur das fundierte Insiderwissen unserer Expertinnen aus ihrer medizinischen Praxisarbeit, sondern auch die

täglichen Feedbacks unserer Kundinnen sowie meine ganz eigenen Erfahrungen mit den Wechseljahren und natürlich die aktuellste wissenschaftliche Forschung.

An dieser Stelle gilt mein großer Dank dem ganzen wunderbaren XbyX-Team, meiner grandiosen Mitgründerin Monique Leonhardt und der fantastischen Neele Kerkmann aus unserem Wissensteam, die unermüdlich dazu beigetragen hat, dass es dieses Buch gibt! Oder wie John C. Maxwell es knackig formulierte: »Teamwork makes the dream work.«

Nun aber: Tauche ein in unser Praxiswissen rund um die hormonelle Balance von Perimenopause zu Postmenopause und den besten Strategien für gesundes Altern.



Der Körper im hormonellen Wandel

Der weibliche Körper ist wunderbar komplex, was wir ganz besonders in der Lebensmitte wahrnehmen können. Nur erkennen wir allzu oft seine Signale nicht oder können sie einfach nicht deuten. Das richtige Wissen gibt uns aber die Grundlage für eine beschwerdefreie Zeit durch die Wechseljahre und für ein gesundes Altwerden.

Das Spiel der Hormone

Mit der Pubertät beginnen unsere Eierstöcke, Östrogen und Progesteron freizusetzen. Das ist der Startpunkt für den Menstruationszyklus: Der Anstieg von Östrogen und dem luteinisierendem Hormon (LH) löst den Eisprung aus, die Gebärmutterschleimhaut baut sich auf, und wenn sich kein Ei einnistet, wird die Periode ausgelöst. Dann beginnt dieser Zyklus wieder von vorn. .

Bei Frauen, die nicht hormonell verhüten, dauert ein typischer Zyklus 24 bis 35 Tage. Dieser monatlich wiederkehrende Kreislauf besteht aus weit mehr als nur der Periode. Er entspricht den rhythmischen Änderungen deines Reproduktionssystems, das im Wesentlichen von Östrogen, Progesteron, dem follikelstimulierenden Hormon, dem luteinisierenden Hormon (= Gelbkörperreifungshormon oder Lutropin) und einigen weiteren Hormonen gesteuert wird. Dieser Rhythmus ist dein ständiger Weggefährte und lässt dich wissen, ob alles nach Plan verläuft, ob dein Körper eine Veränderung durchmacht oder ob vielleicht gerade etwas nicht so ist, wie es sein sollte. Zwar nerven einige Begleiterscheinungen, die uns mitunter auch ganz schön zusetzen können, doch insgesamt gibt uns diese Chronologie Kontinuität und eine gewisse Sicherheit. Nach Jahren recht regelmäßiger Zyklen verändert sich diese Routine. Meist irgendwann im Alter zwischen 40 und 50, bei einigen Frauen eher schleichend, bei anderen recht plötzlich. In dieser Phase, Perimenopause genannt, geht der Eizellenvorrat langsam, aber merklich zur Neige und es beginnt die hormonelle Umstellung der Wechseljahre. Diese Phase startet früher, als den meisten Frauen bewusst ist. Gerade da viele der Wechseljahresanzeichen anfangs sehr subtil sind, bringen wir sie sehr häufig nicht mit der

Thematik in Verbindung. Schließlich haben Frauen mit Anfang 40 zwar vieles im Kopf – jedoch nicht unbedingt die Wechseljahre. »Ich, Wechseljahre? Das kommt doch frühestens mit 50! Aber irgendwie bin ich einfach nicht mehr so belastbar. Und irgendwie verändert sich mein Körper.«

Schade, dass viele von uns Frauen – oftmals durch mangelnde Aufklärung – diese Veränderungen häufig nicht erkennen oder wichtig nehmen. So sind Frauen (in Deutschland im Durchschnitt mit 52 Jahren) geradezu überrascht davon, dass alle Eizellen aufgebraucht sind und die Periode aufhört. Oder sie fühlen sich hilflos überrannt, wenn sie plötzlich mit Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen zu kämpfen haben.

Die Veränderungen des Hormonhaushalts beeinflussen sämtliche Bereiche des Körpers und der Psyche. Sie gehen – je nach Hormonstatus und individueller Prädisposition – mal mit mehr und mal mit weniger starken Begleiterscheinungen einher. Wenngleich man nicht alles ändern kann: Du bist ihnen nicht hilflos ausgeliefert! Nimm all die Veränderungen in Körper und Geist ernst. Nicht im Sinne einer Krankheit, denn das sind die Wechseljahre keineswegs. Aber weder ein »Augen zu und durch« noch ein »einfach weiter so wie bisher« sind wertschätzende Einstellungen zum Umgang mit den Symptomen, die dir dein Körper sendet.

STARTE FRÜH DAMIT!

Tracke deine Periode, solange du sie noch hast, um später Veränderungen wahrzunehmen.

Suche dir eine gute Frauenärztin, mit der du über körperliche, geistige und mentale Symptome offen sprechen kannst und die dich ernst nimmt.

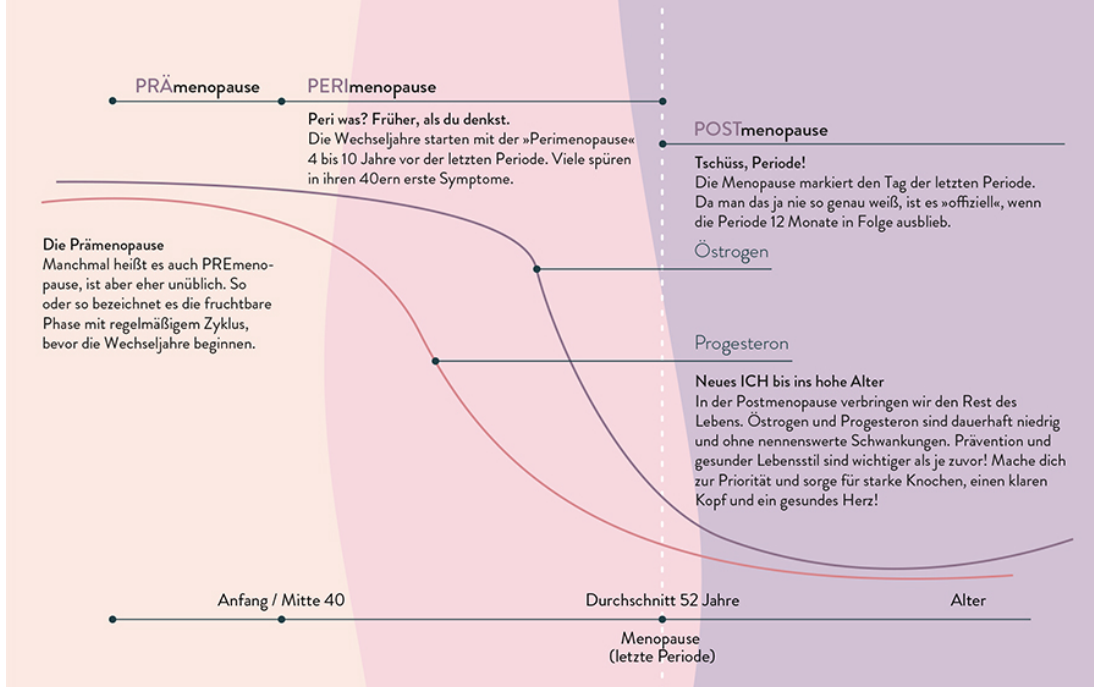
Stelle dich und deine Gesundheit ganz bewusst in den Mittelpunkt. Ernährung, Erholungspausen und Sport kommt jetzt eine besondere Bedeutung zu.

Dieses Buch unterstützt dich auf deinem Weg, erklärt Ursachen und Zusammenhänge und steht dir mit konkreten Praxistipps gegen die häufigsten Wechseljahresbeschwerden zur Seite.

Die Phasen der Wechseljahre verstehen

Der Begriff »Wechseljahre« umfasst die gesamte Zeit der Hormonumstellung und damit einen Zeitraum, der gut und gern 10 Jahre und länger dauern kann. Da in diesem Zeitfenster eine Menge geschieht, unterteilt man die Wechseljahre in drei wesentliche Phasen: Perimenopause, Menopause und Postmenopause. Das Hauptunterscheidungsmerkmal dieser drei Phasen ist die jeweils unterschiedliche Hormonkonstellation, aus der sich diverse charakteristische Symptome ergeben.

Midlife Journey – Wunderwelt Frauenkörper



Perimenopause: Beginn der Wechseljahre

Das passiert im Körper

»Peri« stammt aus dem Griechischen, bedeutet »um, herum, gegen, über, hinaus« und beschreibt im Zusammenhang mit den Wechseljahren die Zeit rund um den hormonellen Umbruch. Meist beginnt die Perimenopause Anfang / Mitte 40 und dauert 4 bis 7 Jahre. Sie kann aber durchaus auch schon in den späten 30ern anfangen und sich bis zu 15 Jahre strecken, jeder Körper ist anders.

Im ersten Schritt beginnt der Progesteronwert zu sinken, während der Östrogenwert zunächst noch stabil bleibt. Dieser Progesteronmangel geht bei vielen Frauen mit einer sogenannten Östrogendominanz einher. Dabei ist der Östrogenspiegel nicht wirklich höher als zuvor, nur die Balance der beiden Hormone zueinander stimmt nicht mehr. Es handelt sich also um eine relative Dominanz. Diese frühe Perimenopause geht oft einher mit folgenden Symptomen:

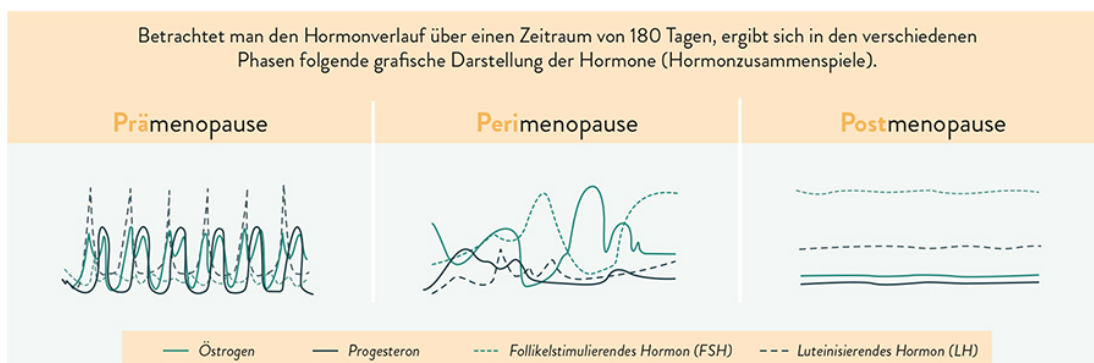
- anfangs noch regelmäßige Periode, wobei sich allmählich der Zyklus verkürzt
- Periodenblutungen, die heftiger und länger sein können
- Wassereinlagerungen und/oder Brustspannen
- verstärktes Prämenstruelles Syndrom (PMS) nebst Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit
- Energieverlust, sinkende Stressresilienz und Schlafstörungen

Im weiteren Verlauf der Perimenopause schwankt der Östrogenwert immer stärker und sinkt gegen Ende dieser Phase stark ab. Da kaum noch Eizellen vorhanden sind,

werden auch fast keine Sexualhormone mehr produziert.
Typisch für die späte Perimenopause sind:

- deutlich verkürzte Zykluslängen
- starke, teils wochenlange Blutungen
- Brain Fog oder depressive Verstimmungen
- verstärkt Hitzewallungen und/oder Nachtschweiß
- Libidoverlust
- Scheidentrockenheit, trockene Augen
- Gelenkbeschwerden

Die gesamte Umstellung verläuft fließend, sprich die Symptome vermischen sich, treten in diversen Kombinationen auf, kommen und gehen.

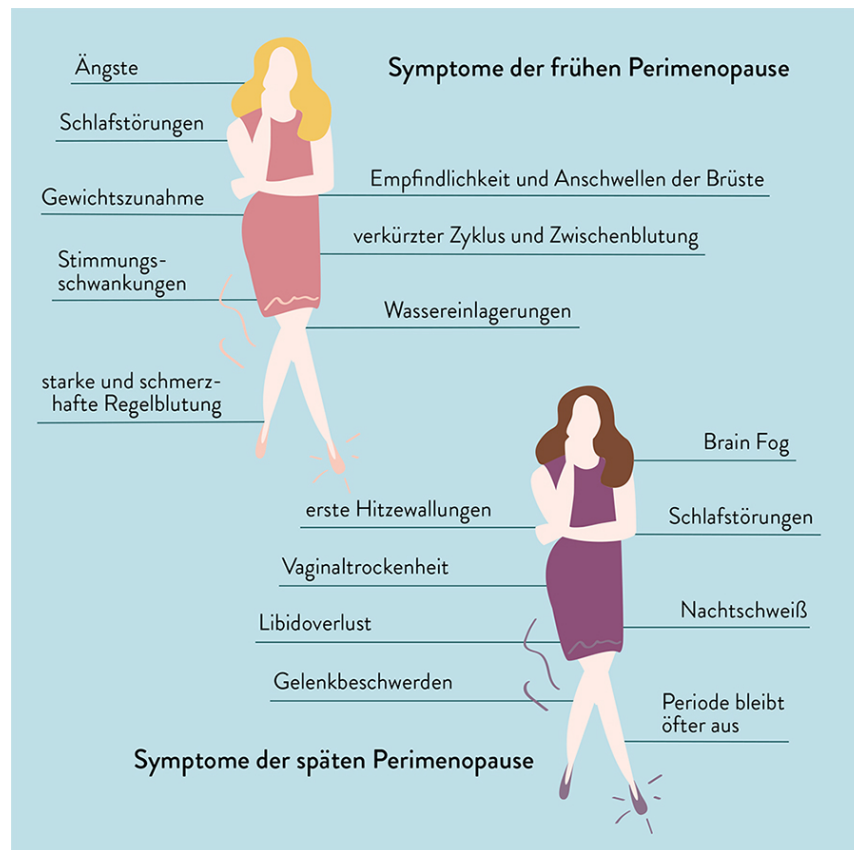


Das sind die Anzeichen

Es ist nahezu unmöglich zu sagen, ab wann genau wir in der Perimenopause sind und an welchem Punkt wir uns befinden. Hormontests sind jetzt nur bedingt aussagekräftig und eher ein Schnappschuss, eine Momentaufnahme, die bereits 2 Tage später ganz anders aussehen kann. Nur eines lässt sich als sicheres Anzeichen für die Perimenopause festhalten: die chaotische Unregelmäßigkeit von Hormonen, Symptomen und Periode.

Alles kann, nichts muss: Einige segeln gänzlich unbekümmert durch diese Phase hindurch. Aber selbst wer keinerlei Beschwerden verspürt, sollte seinen Körper ab jetzt pfleglicher behandeln. Die Wechseljahre sind ein wichtiges

Zeitfenster und entscheidend für unsere Gesundheit im Alter.





Tracke in der Perimenopause deine Periode und achte auf die Symptome

- > **Zeitraum: Start- und Enddatum**
- > **Stärke: Blutungsstärke, Abweichungen vom für dich Normalen**
- > **Schmerzen: Krämpfe/Beckenschmerzen - ihr Schweregrad und Einfluss auf den Alltag, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, andere Schmerzen**
- > **Abweichungen: unregelmäßige oder ausbleibende Blutungen, Zwischenblutungen**
- > **Weiteres: Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche ...**

Bei dieser Aufgabe können dich diverse Apps und Smartwatches unterstützen, die eventuell auch noch weitere Parameter nachverfolgen, wie beispielsweise Blutdruck, Puls und Atemfrequenz.

Menopause: Schluss mit blutig

Das passiert im Körper

Die Menopause bezeichnet die letzte Periode im Leben einer Frau. Sie ist das Ende, das Gegenstück zur Menarche – zur ersten Menstruation. Das letzte Ei ist gesprungen, die Eierstockvorräte sind aufgebraucht.

Das sind die Anzeichen

Wie weiß ich, dass es die letzte Blutung war? Medizinisch als sicher gilt es erst, wenn in den anschließenden 12 Monaten keine Menstruation folgt. Der Tag der Menopause, der Zeitpunkt der letzten Blutung, wird also nur rückblickend festgelegt und markiert das Ende eines langen, hormonellen Wandels. Nun beginnt die Postmenopause, in der wir uns bis ans Lebensende befinden.

SAGE FEIERLICH ADE

Vielleicht gibt es ein kleines Ritual oder auch eine Zeremonie, um diesen Lebensabschnitt zu ehren? Immerhin hat dich dein Zyklus rund 40 Jahre lang begleitet und war ein intensiver Teil von dir.

Für jedes Bedürfnis das passende Produkt

Anspruchsvolle Frauenkörper verdienen nur die beste Qualität. Unsere hochwertigen Wirkstoffkomplexe unterstützen effektiv da, wo es gerade nötig ist: Symptome der Perimenopause oder Postmenopause, Haut und Haare, gesund Abnehmen, Gelenke, Sport und Kraft, Energie und Vitalität, Darm und Verdauung, Schlaf, Stress und Stimmung, Prävention und gesundes Altern sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Wir garantieren, dass all unsere Produkte ohne Gentechnik, ohne Füllmittel, ohne Zuckerzusatz, ohne Konservierungsstoffe und Schwermetalle sind. Alle Zutaten werden in Deutschland getestet und verarbeitet.



QR-Code mit Foto-App scannen oder xbyx.de/buch im Browser eingeben.



Peggy Reichelt & Monique Leonhardt Gründerinnen XbyX - Women in Balance

Von Frauen für Frauen

Unsere große Passion gilt allen Frauen ab ihren 40ern. Gemeinsam mit Expertinnen entwickeln wir einzigartige Produkte und ganzheitliche Programme. Jede Frau verdient die Chance, ihr Leben mit viel Energie und Balance zu gestalten. Aktiv und gesund – von der Perimenopause durch die Wechseljahre bis ins hohe Alter. Wir sitzen in Berlin, produzieren in ausgewählten deutschen Qualitätsbetrieben und durften bereits über Hunderttausende zufriedene Kundinnen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden begleiten.



Vita
Peggy Reichelt

Peggy Reichelt ist Wechseljahresexpertin, lizenzierte Food Coach, Diplom-Ingenieurin und erfahrene Unternehmerin. Mit den Herausforderungen der eigenen Perimenopause konfrontiert, erkannte sie, dass es an fundiertem Wissen und Lösungen mangelt. Sie setzte ihre Passion für Frauengesundheit in die Tat um und gründete XbyX – Women in Balance. Gemeinsam mit ihrer Mitgründerin und renommierten Expertinnen begleitet sie seitdem Frauen ab der Lebensmitte durch die Wechseljahre bis ins hohe, gesunde Alter.