BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

KOSTENLOSES LIVE-WEBINAR

Beschwerden ernst nehmen

Körper, Stress und Schmerz besser einordnen



Mit Sabine Blumhoff

Sonntag, 18. Oktober 2026

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Was du heute mitnimmst

- Beobachtungen genauer beschreiben
- Mögliche Zusammenhänge verstehen
- Deinen nächsten Schritt wählen
- Deine Notizen bleiben bei dir
- Orientierung ersetzt keine medizinische Abklärung

Die Phasen und die letzte Regelblutung

Altersorientierung: Übergang oft in den 40ern, Menopause meist 45–55 Jahre

Prämenopause	Zeit vor dem Übergang. Zyklen meist noch regelmäßig, später manchmal kürzer.
Perimenopause	Ab Beginn des Übergangs bis zwölf Monate nach der letzten Regelblutung. Zyklus wird unregelmäßiger.
Menopause	Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Rückblickend nach zwölf Monaten ohne weitere Blutung bestätigt.*
Postmenopause	Zeit nach der letzten Regelblutung. Das erste Jahr überlappt nach STRAW+10 mit der Perimenopause.

* Wenn keine andere Ursache vorliegt. Alter und Symptome bestimmen die Phase nicht sicher.

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Typische Beschwerden im Verlauf

Perimenopause

- Zykluslänge und Blutungsstärke können sich verändern
- Hitzewallungen, Nachtschweiß und Schlafprobleme
- Stimmungs- und Konzentrationsveränderungen

Postmenopause

- Hitzewallungen und Schlafprobleme können weiterbestehen
- Scheidentrockenheit, Brennen oder Schmerzen beim Sex
- Beschwerden der Harnwege können hinzukommen

Beschwerden können sich überlappen und schon früher beginnen.

Gelenk- und Muskelschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Ärztlich klären.

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Beschwerden verdienen Aufmerksamkeit

- Deine Erfahrung ist real
- Die Ursache kann noch offen sein
- Zeitliches Zusammentreffen ist kein Ursachenbeweis
- Beobachtung hilft beim Beschreiben
- Diagnose und Behandlung gehören in ärztliche Hände

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

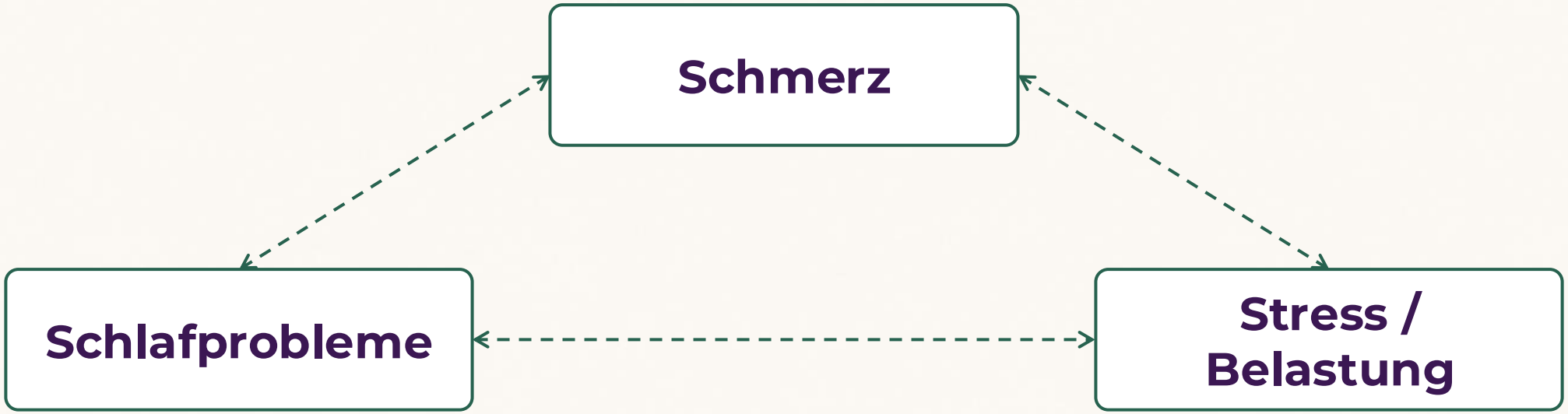
Was sich im Alltag verändern kann

- Körper: etwa Muskel- oder Gelenkbeschwerden
- Schlaf: Einschlafen, Durchschlafen, Erholung
- Stimmung und Konzentration: anders als gewohnt
- Belastbarkeit: Arbeit, Bewegung, Begegnungen
- Beispiele helfen beim Beschreiben – sie sind kein Selbsttest

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Schmerz, Schlaf und Stress

Ein mögliches Wechselwirkungsmodell



Mögliche Zusammenhänge · keine individuelle Ursache · keine Schuld

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Ein machbarer Einstiegspunkt

- Wähle eine kleine Veränderung
- Zum Beispiel eine vertraute Pause oder einen Abendübergang
- Beobachte währenddessen und danach
- Bei Verschlechterung beenden und abklären
- Ein Alltagsschritt ersetzt keinen notwendigen Arzttermin

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Dein Vier-Felder-Symptomkompass

1 Verlauf

Seit wann? Wie häufig?
Was verändert sich?

2 Alltagseinfluss

Was wird im Alltag schwieriger?

3 Entlastung

Was hilft?
Was verstärkt?

4 Offene Frage

Was möchtest du klären?

Zwei Minuten still notieren. Deine Notizen bleiben bei dir.

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Aus Beobachtungen wird eine Frage

- Was weiß ich aus meiner Beobachtung?
- Was bleibt offen?
- Welche Frage hat jetzt Vorrang?
- Welchen nächsten Schritt wähle ich?
- Ein Muster ist eine Gesprächsgrundlage, keine Diagnose

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Wann medizinische Hilfe wichtig ist

Ärztlich klären	Neu, stark, anhaltend oder ungewöhnlich
116117	Dringend, Praxis geschlossen, Warten nicht möglich
112	Mögliche Lebensgefahr: sofort Hilfe holen

Etwa starke Brustschmerzen, schwere Atemnot oder Schlaganfallzeichen

Auch Blutungen nach der Menopause abklären. Nicht erst Notizen sammeln.

Gut vorbereitet ins Arztgespräch

- Dein wichtigstes Anliegen in einem Satz
- Beginn, Verlauf und Alltagseinfluss
- Medikamente, Präparate und relevante Vorgeschichte
- Drei Fragen – die wichtigste zuerst
- Nächster Schritt und Wiedervorstellung festhalten
- Die Vorlage umfasst zwei ausfüllbare A4-Seiten

Dein kostenfreier Check-In

30 Minuten mit Sabine

Kostenlos und unverbindlich

- Alltagsthemen und Ziele sortieren
- Passende Begleitung kennenlernen

Keine medizinische Einschätzung oder Behandlung

balance4women.de/check-in/

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Eine Beobachtung. Eine Frage. Ein Schritt.

Du musst heute nicht alles lösen

Nimm deinen nächsten passenden Schritt mit

Danke, dass du dir diese Stunde genommen hast

Jetzt beenden wir die Aufzeichnung

Quellen und weiterführende Informationen

- Phasen: Harlow et al. · STRAW+10 (2012)
- Symptome: Santoro et al. (2015), Santoro (2016)
- Dauer von Hitzewallungen: Avis et al. · SWAN (2015)
- Altersorientierung: WHO (2024)
- Schlaf, Schmerz und medizinische Hilfe: siehe Quellen
- Vollständige Links im Teilnehmerinnenpaket

BALANCE4WOMEN
FEDERLEICHT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Raum für allgemeine Fragen

- Die Aufzeichnung ist beendet
- Bitte Fragen allgemein formulieren
- Keine persönlichen Gesundheitsdaten im Chat
- Individuelle medizinische Fragen: ärztlich klären
- Eine Beobachtung. Eine Frage. Ein nächster Schritt.