



## Kostenloser Selbsttest

### Bin ich in den Wechseljahren?

Mit meinem kostenlosen Selbsttest möchte ich Dir helfen heraus zu finden, ob Du vielleicht erste Anzeichen für die beginnenden Wechseljahre hast oder vielleicht sogar schon mittendrin bist. Was auch immer Dein Test ergibt, betrachte ihn als Chance, Deine Situation zusammen mit mir und meinem **Meno-Care-Haus Konzept** zu verbessern.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Wechseljahre keine Katastrophe und auch nicht das Ende sind. Wenn Du das Thema ganzheitlich angehst, werden sie der Start von etwas ganz wunderbarem, positivem Neuen sein. Freu Dich darauf!

### Symptome Wechseljahre

Ab Ende 30 beginnt die Prämenopause, in der die Eisprünge zunehmend von minderer Qualität sind oder gelegentlich ganz ausfallen. Allmählich fällt auch das Hormon Progesteron ab, sodass Östrogen zunehmend die Überhand gewinnt, bis auch dieses immer mehr absinkt. Das Ganze passiert nicht von „Jetzt auf Gleich“! Die Prämenopause kann 5-10 Jahre dauern und geht nahtlos in die Perimenopause, die 3-8 Jahre andauern kann, über, bevor die eigentliche Menopause einsetzt, gefolgt von der Postmenopause. Zum Glück aber gibt es kleine Vorboten und später klare Anzeichen, die Dir aufzeigen, dass es an der Zeit ist, gegen zu steuern, ganzheitlich Deine Hormonbalance zu optimieren und Dich neu aufzustellen, damit Du weiterhin fit, gesund und voller Energie bist.

Wenn Du den Fragebogen digital bearbeiten möchtest, dann speichere ihn bitte ab und öffne ihn direkt im Adobe Reader. Oder drucke ihn Dir zum Bearbeiten aus.

Kreuze jetzt alle Aussagen an, die auf Dich zutreffen:

MENO  
CARE  
COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Deine Regel fällt gelegentlich aus

Deine Regel kommt verspätet

Deine Regel ist sehr viel stärker als bisher

Deine Regel dauert länger als bisher

Deine Regel folgt keiner „Regel“ mehr

Du hast Zwischenblutungen

Du hast erstmalig PMS (Prämenstruelles Syndrom)

Zu PMS gehören u.a. Brustspannen, geschwollene Gelenke,

Wassereinlagerungen, Ziehen im Unterleib oder Rücken, ...

PMS verschlechtert sich

Du bist reizbarer als bisher und bekommst Wutanfälle

Du hast Stimmungsschwankungen

Du bist näher am Wasser gebaut als bisher

Du bist frustriert darüber, Deine Bedürfnisse zu sehr hinten anzustellen

Du bist überraschend depressiv

Du entwickelst bis dato unbekannte Ängste

Du bist weniger stressresilient als bisher

Du hast manchmal einfach nur „Watte im Hirn“ oder kannst

Dir nur schwer etwas merken

Du nimmst schneller zu als bisher – besonders am Bauch

Dein Schlaf wird schlechter

MENO  
CARE  
COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

- Du hast nachts Herzrasen und Herzrhythmusstörungen - manchmal auch tagsüber
- Du hast Hitzewallungen
- Du hast Nachtschweiß
- Deine Haare werden dünner
- Deine Haare werden weniger oder Du hast Haarausfall
- Du hast juckende Haut - besonders abends
- Du hast plötzlich Gelenkschmerzen
- Du hast verstärkt Migräne oder Kopfschmerzen
- Deine Blase macht auf einmal Probleme
- Du hast nachts häufiger Harndrang und musst mindestens einmal raus
- Deine Vagina brennt oder juckt oder fühlt sich trocken an
- Du hast Schwindelanfälle
- Du entwickelst Unverträglichkeiten, die Du bisher nicht hattest
- Deine Muskeln bauen sich rapide ab
- Du bekommst überraschend Hautfalten am Körper
- Du bist sexuell desinteressiert oder zu müde für Sex
- Deine Leistungsfähigkeit ist gesunken
- Du hast weniger Energie als bisher, bist schneller erschöpft und brauchst mehr Erholungsphasen

# MENO CARE COACH



KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT

Wenn Du Dich in zwei oder mehr Punkten wiedergefunden hast, kannst Du davon ausgehen, dass Dein Hormonhaushalt nicht mehr auf der Höhe ist. Damit ist es an der Zeit, ganzheitlich aktiv zu werden, um die Symptome zu reduzieren, kommende zu verhindern, aber vor allem um aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben. Denn genau das wissen die meisten Frauen nicht: Mit Eintritt in die zweite Lebenshälfte musst Du eine Entscheidung treffen, wie gesund und mit wieviel Lebensqualität Du die zweite Lebenshälfte erleben möchtest. Denn wenn Du nichts tust, baut Dein Körper, Dein Geist und Deine Energie systematisch ab und es können sich diverse Krankheiten entwickeln, die nicht sein müssten!

Lass Dich von mir und meinem **Meno-Care-Haus Konzept** unterstützen, damit Du wieder in Deine volle Kraft kommst und die zweite Lebenshälfte die bessere wird!

Wie kann es für Dich weitergehen?

Wenn Du Interesse an einem 1:1 **Meno Care Coaching** hast, in dem ich Dich über mehrere Monate begleite und wir Dich zusammen fit für die Zukunft machen, dann klicke [hier](#).

Du kannst natürlich auch gerne Kontakt zu mir aufnehmen, wenn Du Fragen zum Test, zu Deinem Ergebnis oder dem Coaching Programm hast. Schreib mir an: [susanne@menocarecoach.de](mailto:susanne@menocarecoach.de)

Ich freu mich auf Dich!