

Dein Hormon-Journal für die Wechseljahre

Ein persönlicher Begleiter zur Erfassung von Hormonen und Symptomen während der Wechseljahre. Dieses Journal wurde speziell entwickelt, um dir dabei zu helfen, deine hormonellen Veränderungen zu verstehen und zu dokumentieren, damit du selbstbestimmt durch diese Lebensphase gehen kannst.

Marion Kellner, Heilpraktikerin

Hormon- und Epigenetik-Coachin



Die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der sich vieles verändert – nicht nur im Körper, sondern auch im Alltag, in Beziehungen und im Selbstbild. Während diese Phase ganz natürlich ist, fühlen sich viele Frauen dennoch unvorbereitet und von den Veränderungen überrollt. Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder das gefürchtete „Brain Fog“ machen den Alltag schwerer, und oft bleibt das Gefühl zurück: „Was passiert hier eigentlich mit mir?“

Das Hormon-Journal unterstützt dich dabei, genau diese Fragen zu beantworten. Es ist nicht nur ein Ort zum Notieren von Symptomen, sondern ein Werkzeug, das dir Klarheit schenkt. Indem du täglich aufschreibst, was in deinem Körper und in deinem Alltag passiert, erkennst du Muster, Zusammenhänge und Auslöser. Du lernst Schritt für Schritt, deine hormonellen Veränderungen zu verstehen – und statt ausgeliefert zu sein, bekommst du die Möglichkeit, selbstbestimmt zu handeln.

Begriffsklärung - Was genau bedeuten die einzelnen Phasen?

Wenn wir von den Wechseljahren sprechen, benutzen wir oft viele Begriffe durcheinander: Perimenopause, Menopause, Postmenopause, Klimakterium. Das kann verwirrend sein, weil nicht immer klar ist, was genau gemeint ist. Hier bekommst du eine Übersicht, die dir Klarheit verschafft:

Klimakterium (Wechseljahre)

Das ist der Oberbegriff für die gesamte Lebensphase, in der die Fruchtbarkeit der Frau nachlässt und schließlich endet. Das Klimakterium umfasst mehrere Jahre – vom Beginn der hormonellen Schwankungen bis zum stabilen Hormonstatus nach der letzten Regelblutung.

Perimenopause

Diese Phase beginnt oft schon einige Jahre vor der eigentlichen Menopause. Der Zyklus wird unregelmäßiger, Blutungen können stärker oder schwächer sein, und erste Symptome wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen treten auf. In dieser Zeit schwanken die Hormonspiegel besonders stark. Viele Frauen erleben hier die deutlichsten Veränderungen.

Menopause

Die Menopause bezeichnet den Zeitpunkt der letzten spontanen Regelblutung. Dieser Moment lässt sich allerdings erst im Rückblick bestimmen – wenn zwölf Monate lang keine Menstruation mehr aufgetreten ist. In Deutschland liegt das durchschnittliche Alter für die Menopause bei etwa 51 Jahren.

Postmenopause

Die Postmenopause beginnt nach der Menopause, also nach dem endgültigen Ausbleiben der Regelblutung. In dieser Phase sind die Hormonspiegel dauerhaft niedrig und stabil. Manche Symptome lassen dann nach, andere wie beispielsweise Osteoporoserisiko oder Schleimhautveränderungen können in den Vordergrund treten.

Prämenopause

So nennt man die Zeitspanne zwischen dem Beginn der ersten hormonellen Veränderungen und der eigentlichen Menopause. Oft wird der Begriff synonym mit Perimenopause verwendet, manche Fachleute unterscheiden aber: Prämenopause = frühe Phase, Perimenopause = die Zeit unmittelbar vor der Menopause.

Postklimakterium

Manche Fachtexte fassen auch die gesamte Zeit nach der Menopause unter diesem Begriff. In der Praxis wird meist von Postmenopause gesprochen.

Warum ein Hormon-Journal?

Die Wechseljahre stellen für viele Frauen eine hormonelle Achterbahn dar, geprägt von starken Schwankungen und unvorhersehbaren Symptomen. Dieser natürliche Übergang bringt physiologische und psychologische Veränderungen mit sich, die oft schwer einzuordnen sind.

Statistiken zeigen, dass **75-80% aller Frauen** in den Wechseljahren belastende Symptome erleben, die ihren Alltag erheblich beeinträchtigen können. Dazu gehören Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen und viele weitere Beschwerden.

Ein strukturiertes Hormon-Journal hilft dir dabei:

- Individuelle Symptommuster zu erkennen und zu dokumentieren.
- Zusammenhänge zwischen Lebensgewohnheiten und Symptomen zu identifizieren.
- Gezielte und fundierte Gespräche mit medizinischem Fachpersonal zu führen.
- Die Wirksamkeit von Behandlungsansätzen besser einzuschätzen.

Hormone – die unsichtbare Steuerzentrale deines Körpers

Hormone sind winzige chemische Botenstoffe, die von speziellen Drüsen gebildet werden und über das Blut in alle Bereiche deines Körpers gelangen. Auch wenn man sie weder sehen noch bewusst spüren kann, bestimmen sie einen Großteil dessen, wie du dich fühlst, wie dein Körper funktioniert und wie stabil deine innere Balance ist.

Sie wirken wie ein fein abgestimmtes Netzwerk: Jede Zelle in deinem Körper hat kleine Rezeptoren, die die Botschaften der Hormone empfangen. Sobald ein Hormon an seinen Rezeptor bindet, gibt es den Zellen Anweisungen – etwa mehr Energie zu produzieren, Gewebe aufzubauen, den Schlaf zu regulieren, den Appetit zu beeinflussen oder Emotionen zu steuern. Man könnte sagen: Hormone sind wie die unsichtbare Sprache, mit der dein Körper sich selbst organisiert.

Besonders spannend ist, dass Hormone niemals isoliert wirken. Sie stehen in ständiger Wechselwirkung miteinander. Ein Beispiel: Wenn dein Stresshormon Cortisol dauerhaft erhöht ist, beeinflusst das nicht nur dein Nervensystem, sondern auch deine Geschlechtshormone. Es kann den Zyklus durcheinanderbringen, Hitzewallungen verstärken oder den Schlaf stören. Deshalb ist es so wichtig, das ganze System zu betrachten – und nicht nur einzelne Werte.

In den Wechseljahren verändert sich dieses empfindliche Gleichgewicht grundlegend. Die Eierstöcke stellen nach und nach ihre Hormonproduktion ein. Das ist ein natürlicher biologischer Prozess, doch für den Körper bedeutet es eine enorme Umstellung. Signale, die jahrzehntelang stabil gesendet wurden, brechen nun weg oder verändern sich stark. Andere Hormone versuchen, diese Lücken auszugleichen. Für dich fühlt sich das oft wie eine „hormonelle Achterbahn“ an: mal schläfst du gut, dann wieder gar nicht; mal bist du voller Energie, dann erschöpft; mal fühlst du dich stabil, dann überrollt dich eine plötzliche Gefühlswelle.

Hormone wirken außerdem auf drei Ebenen gleichzeitig:

1. **Körperlich** – sie steuern Energie, Stoffwechsel, Gewicht, Haut, Haare, Knochen, Muskeln und sogar dein Herz-Kreislauf-System.
2. **Emotional** – sie beeinflussen, wie stabil du dich fühlst, wie stark deine Nerven sind und wie gut du Stress verarbeiten kannst.
3. **Mental** – sie spielen eine Rolle für Konzentration, Gedächtnis, Motivation und deine Fähigkeit, klar Entscheidungen zu treffen.

Wenn du also in den Wechseljahren Veränderungen erlebst, dann betrifft das nicht nur einzelne Symptome, sondern oft dein gesamtes Empfinden. Deshalb fühlen sich viele Frauen so, als hätten sie „den Boden unter den Füßen verloren“.

Und genau hier setzt dein Hormon-Journal an: Es hilft dir, diese unsichtbaren Prozesse sichtbar zu machen. Denn auch wenn du die Hormone selbst nicht sehen kannst, spürst du ihre Wirkung jeden Tag. Indem du dokumentierst, was sich verändert – körperlich, emotional, mental – zeichnest du ein Bild deines hormonellen Gleichgewichts. Schritt für Schritt erkennst du Muster und bekommst eine Art Landkarte an die Hand, die dir Orientierung gibt.

Die Wechseljahre sind damit nicht nur eine Zeit des Verlusts, sondern auch eine Chance: Wenn du deine Hormone verstehst, kannst du bewusster mit deinem Körper umgehen, Zusammenhänge erkennen und gezielt etwas für dein Wohlbefinden tun.

Östrogen – was es in deinem Körper wirklich steuert

Was Östrogen leistet und warum sein Auf und Ab in den Wechseljahren so spürbar ist: Östrogen ist kein „Einzelspieler“, sondern Teil einer fein abgestimmten Steuerzentrale. Wenn sich seine Verfügbarkeit verändert, verschiebt sich dein inneres Gleichgewicht auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene – das merkst du an Energie, Schlaf, Stimmung, Haut, Schleimhäuten, Knochen, Muskeln und sogar an deiner Denkklarheit.

Was Östrogen tagtäglich für dich tut

- Es unterstützt die Temperaturregulation und erklärt, warum die Wärmereize in dieser Lebensphase empfindlicher ausfallen können.
- Es wirkt an Haut und Schleimhäuten mit: Elastizität, Feuchtigkeit, Durchblutung

- besonders spürbar im Intimbereich.
 - Es beeinflusst Neurotransmitter im Gehirn und damit Fokus, Gedächtnis, innere Stabilität und Schlafqualität.
 - Es spielt bei Knochenaufbau, Muskelfunktion und Gefäßschutz mit – wichtig für Kraft, Belastbarkeit und langfristige Gesundheit.
 - Es moduliert, wie du Stress wahrnimmst und verarbeitest; wenn weniger Östrogen zur Verfügung steht, wirken Stressoren oft lauter.
- Diese Zusammenhänge greife ich im Journal immer wieder praktisch auf, damit du sie in deinem Alltag beobachten und für dich nutzen kannst.

Was sich in den Wechseljahren verändert

In der Perimenopause verläuft Östrogen nicht linear nach unten. Es schwankt: Phasen mit „zu wenig“ können sich mit Spitzen abwechseln. Genau dieses Auf und Ab erzeugt das typisches Wechselspiel aus Tagen, die leicht laufen, und Tagen, in denen du dich wie „aus der Spur“ fühlst. Erst um die Menopause herum beruhigt sich die Kurve, dann ist die Grundlinie insgesamt niedriger. Entscheidend ist: Du bist diesen Schwankungen nicht ausgeliefert. Wenn du sie sichtbar machst, werden sie steuerbar.

Typische Signale einer veränderten Östrogenwirkung

- Hitzeepisoden und Nachtschweiß, oft gekoppelt an Stress, Alkohol, scharfes Essen oder schlecht gelüftete Räume
- Schlaf, der leichter gestört ist: Ein- und Durchschlaf, früheres Erwachen
- Stimmung und Nervensystem reagieren sensibler: Gereiztheit, Tränennähe, innere Unruhe
- Schleimhautveränderungen: Trockenheit im Intimbereich, empfindlichere Haut
- Brain Fog: Phasen, in denen Fokus und Merkspanne spürbar nachlassen

Diese Liste ist kein „Muss“, sondern eine Orientierung. Wichtig ist dein individuelles Muster – genau das erheben wir mit dem Journal.

Progesteron – das Ruhe- und Balancehormon

Progesteron ist eines der zentralen Hormone in deinem Körper und spielt eine Schlüsselrolle für dein inneres Gleichgewicht. Es wird vor allem nach dem Eisprung in den Gelbkörpern der Eierstöcke gebildet und wirkt wie eine Art „natürlicher Gegenpol“ zum Östrogen. Während Östrogen aufbauend, aktivierend und dynamisch wirkt, sorgt Progesteron für Ruhe, Stabilität und Entspannung.

In den Wechseljahren verändert sich genau dieses Gleichgewicht. Oft sinkt der Progesteronspiegel schon deutlich, während das Östrogen noch relativ hoch oder stark schwankend ist. Dieses Ungleichgewicht spüren viele Frauen als innere Unruhe, Schlafstörungen oder erhöhte Reizbarkeit – auch wenn die Regelblutung noch regelmäßig kommt.

Was Progesteron in deinem Körper bewirkt

- **Beruhigung und Entspannung:** Progesteron wirkt direkt auf das Nervensystem. Es fördert die Bildung von GABA, einem Botenstoff, der für innere Ruhe, Gelassenheit und besseren Schlaf sorgt.
- **Zyklusregulation:** Es gleicht das Östrogen aus und sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut nicht zu stark wächst. Fehlt Progesteron, kommt es häufiger zu unregelmäßigen oder stärkeren Blutungen.
- **Schlafqualität:** Es erleichtert das Einschlafen und sorgt für einen tieferen, erholsameren Schlaf.
- **Stabilität im Körper:** Progesteron wirkt entwässernd, senkt das Risiko für Wassereinlagerungen und wirkt entlastend auf die Brustdrüsen.
- **Gefühle und Stimmung:** Es trägt zur emotionalen Ausgeglichenheit bei und reduziert Ängstlichkeit.

Typische Veränderungen in den Wechseljahren

Da Progesteron schon früh abnimmt, bevor Östrogen spürbar sinkt, treten seine Folgen oft als erste Anzeichen der Wechseljahre auf. Viele Frauen kennen:

- Einschlafschwierigkeiten oder unruhiger Schlaf
- Nervosität, erhöhte Reizbarkeit oder innere Getriebenheit
- Zyklusunregelmäßigkeiten oder stärkere Blutungen
- Empfindliche, gespannte Brüste
- Wassereinlagerungen, Völlegefühl oder Gewichtsschwankungen

Diese Symptome werden manchmal nicht sofort mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht, sondern als „Stress“ oder „Überlastung“ gedeutet. Tatsächlich zeigt sich hier aber oft das frühe Nachlassen des Progesterons.

FSH – das Signal der Hirnanhangsdrüse

FSH steht für „Follikelstimulierendes Hormon“. Es wird in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gebildet und hat die Aufgabe, in den Eierstöcken die Reifung von Eibläschen (Follikeln) anzuregen. Gleichzeitig regt es diese Follikel dazu an, Östrogen zu produzieren. Man könnte sagen: FSH ist ein Steuerhormon, das den Startschuss für den Zyklus gibt.

Während der fruchtbaren Jahre läuft dieses Zusammenspiel reibungslos. FSH steigt zu Beginn des Zyklus an, ein Follikel reift heran, Östrogen wird gebildet – und wenn genügend Östrogen vorhanden ist, signalisiert es der Hirnanhangsdrüse: „Danke, reicht, du kannst die Produktion wieder drosseln.“

Was sich in den Wechseljahren verändert

Mit zunehmendem Alter lässt die Aktivität der Eierstöcke nach. Die Follikel reagieren nicht mehr so zuverlässig auf die Anreize des FSH, oder es sind einfach keine reifen Follikel mehr vorhanden. Für die Hypophyse sieht das so aus, als wäre „nicht genug“ Östrogen da – also schüttet sie noch mehr FSH aus.

Das erklärt, warum FSH-Werte in den Wechseljahren deutlich ansteigen. Sie sind ein Marker dafür, dass die Eierstockfunktion nachlässt. Oft sind die FSH-Werte schon erhöht, bevor die typischen Symptome wie Hitzewallungen oder Zyklusausssetzer auftreten.

Typische Veränderungen in den Wechseljahren

- **Unregelmäßiger Zyklus:** Da die Eierstöcke nicht mehr zuverlässig auf FSH reagieren, kommt es zu unregelmäßigen Blutungen. Abstände können länger oder kürzer werden, Blutungen stärker oder schwächer.
- **Ausbleibender Eisprung:** Auch wenn die Blutung noch da ist, bedeutet das nicht immer, dass ein Eisprung stattfindet. Mit sinkender Reaktion auf FSH wird die Fruchtbarkeit geringer.
- **Symptome trotz Blutung:** Viele Frauen sind überrascht, dass sie trotz noch vorhandener Regelblutung schon typische Wechseljahressymptome haben. Ursache ist, dass zwar Blutungen auftreten, die hormonelle Steuerung aber bereits im Umbruch ist.
- **Hitzewallungen und Schlafstörungen:** Diese Beschwerden können schon einsetzen, während der Zyklus äußerlich noch halbwegs regelmäßig erscheint.

Warum FSH wichtig ist

Das FSH selbst löst nicht direkt Symptome aus – es ist vielmehr ein Hinweisgeber. Ein erhöhter FSH-Wert zeigt dir, dass dein Körper bereits im Umstellungsprozess ist. Deshalb nutzen Ärztinnen und Heilpraktikerinnen den FSH-Wert als diagnostisches Kriterium, um die Phase der Wechseljahre besser einordnen zu können.

Für dich ist entscheidend: Auch wenn ein Laborwert Hinweise gibt, bleibt deine persönliche Beobachtung genauso wichtig. Denn jede Frau reagiert anders auf diese Umstellung, und ein erhöhter FSH-Wert kann mit sehr unterschiedlichen Symptombildern einhergehen.

Testosteron – die unterschätzte Energiequelle

Wenn wir über Hormone in den Wechseljahren sprechen, denken die meisten sofort an Östrogen und Progesteron. Doch auch Testosteron spielt für Frauen eine wichtige Rolle – und zwar weit mehr, als oft angenommen wird. Obwohl es als „männliches Hormon“ bekannt ist, produzieren auch Frauen ihr Leben lang Testosteron, vor allem in den Eierstöcken und in den Nebennieren.

Was Testosteron in deinem Körper bewirkt

- **Energie und Vitalität:** Testosteron trägt dazu bei, dass du dich leistungsfähig, wach und voller Antrieb fühlst.
- **Libido und sexuelles Verlangen:** Es ist ein zentraler Faktor für Lust und Erregbarkeit.
- **Muskelkraft und Knochengesundheit:** Testosteron unterstützt den Aufbau von Muskelmasse und stärkt die Knochendichte.
- **Stimmung und Motivation:** Es fördert Selbstbewusstsein, Durchsetzungsfähigkeit und seelische Stabilität.
- **Stoffwechsel:** Auch der Fett- und Zuckerstoffwechsel wird von Testosteron beeinflusst, was eine Rolle bei Gewichtszunahme oder -stabilität spielen kann.

Was sich in den Wechseljahren verändert

Der Testosteronspiegel sinkt bei Frauen insgesamt langsamer als Östrogen oder Progesteron. Dennoch kommt es durch das Ungleichgewicht zwischen den Hormonen zu spürbaren Veränderungen:

- **Verhältnisverschiebung:** Während Östrogen deutlich abnimmt, bleibt Testosteron relativ stabil. Dadurch verschiebt sich das Gleichgewicht, und das kann sich unterschiedlich zeigen.

- **Libidoveränderungen:** Manche Frauen berichten über einen Rückgang der sexuellen Lust, andere erleben sogar eine Zunahme.
- **Körperliche Veränderungen:** Durch die veränderte Balance kann es zu Hautproblemen, vermehrter Körperbehaarung oder dünner werdendem Kopfhair kommen.
- **Muskelkraft und Knochen:** Wenn auch Testosteron langfristig sinkt, spüren viele Frauen einen Verlust an Kraft und Belastbarkeit.
- **Stimmung:** Manche Frauen fühlen sich weniger durchsetzungsfähig oder bemerken eine nachlassende Motivation.

Typische Veränderungen in den Wechseljahren

- Veränderungen der Libido – weniger Lust oder ein neues Bedürfnis nach Sexualität.
- Abnahme der Muskelkraft und schnellerer Muskelabbau trotz Bewegung.
- Hautveränderungen, etwa eine fettigere Haut oder Akneähnliches.
- Dünner werdendes Kopfhair oder veränderte Körperbehaarung.
- Stimmungstiefs oder weniger Antrieb im Alltag.

Testosteron ist also keineswegs nur ein „Nebenschauplatz“. Gerade in den Wechseljahren ist es ein entscheidender Faktor für Energie, Vitalität und Lebensfreude. Es lohnt sich, auf seine Wirkung zu achten und Veränderungen bewusst wahrzunehmen – nicht zuletzt, weil sie oft unterschätzt oder anderen Ursachen zugeschrieben werden.

DHEA – das Vorläufer- und Vitalitätshormon

DHEA (Dehydroepiandrosteron) gehört zu den wichtigsten Steroidhormonen im Körper. Es wird vor allem in den Nebennieren produziert und dient als Ausgangsstoff für andere Hormone wie Östrogen und Testosteron. Man könnte sagen: DHEA ist eine Art „Baustein“, aus dem dein Körper je nach Bedarf andere Hormone herstellt.

Seine Wirkung geht jedoch weit über diese Vorstufen-Funktion hinaus. DHEA ist eng verknüpft mit Energie, Stressresistenz und allgemeiner Vitalität. Manche ForscherInnen nennen es auch das „Anti-Aging-Hormon“, weil es zahlreiche regenerative Prozesse unterstützt.

Was DHEA in deinem Körper bewirkt

- **Hormonproduktion:** DHEA ist Ausgangspunkt für Östrogen und Testosteron – ohne ausreichend DHEA fehlt also die Grundlage für diese Hormone.
- **Immunsystem:** Es stärkt die Abwehrkräfte und wirkt regulierend auf Entzündungsprozesse.
- **Stressregulation:** DHEA wirkt als Gegenspieler zu Cortisol, dem Stresshormon, und hilft so, Stressfolgen abzumildern.
- **Kognitive Funktionen:** Studien zeigen, dass DHEA Einfluss auf Gedächtnis, Konzentration und emotionale Stabilität hat.
- **Knochengesundheit:** Es unterstützt den Knochenstoffwechsel und kann einem Abbau der Knochendichte entgegenwirken.
- **Lebensgefühl:** Viele Frauen berichten, dass ein stabiler DHEA-Spiegel mit mehr Energie, Belastbarkeit und Lebensfreude verbunden ist.

Was sich in den Wechseljahren verändert

DHEA-Spiegel sinken kontinuierlich mit dem Alter – unabhängig von den klassischen Wechseljahreshormonen. Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Produktion jährlich leicht ab, in den Wechseljahren wird dieser Rückgang stärker spürbar.

- **Nachlassende Stressresistenz:** Da DHEA den Cortisoleinfluss abpuffert, fühlt sich Stress intensiver an, wenn DHEA niedriger ist.
- **Weniger Energie:** Viele Frauen bemerken, dass sie sich schneller erschöpft fühlen oder weniger Belastung aushalten.
- **Verstärkung von Symptomen:** Da weniger Vorstufenhormon vorhanden ist, können sich Schwankungen bei Östrogen und Testosteron stärker auswirken.
- **Alterungsprozesse:** Haut, Haare, Knochen und Muskeln reagieren empfindlicher, wenn DHEA niedrig ist.

Typische Veränderungen in den Wechseljahren

- Gefühl von geringerer Belastbarkeit und Stressintoleranz
- Abnehmende Energie und Vitalität trotz gesunder Lebensweise
- Verstärkte Haut- und Haarveränderungen
- Stimmungstiefs oder nachlassende Motivation
- Zunahme von Infektanfälligkeit oder entzündlichen Prozessen

DHEA ist kein Hormon, das man sofort im Blick hat, wenn man an Wechseljahre denkt – und doch ist es ein entscheidender Schlüssel für Energie, Vitalität und innere Stärke. Wenn du deine Symptome im Journal dokumentierst, kannst du auch den Einfluss von Stress, Belastung und Erholung sichtbar machen. Denn genau hier zeigt sich oft, wie sehr DHEA im Hintergrund wirkt.

Die Schilddrüsenhormone – das Stoffwechselzentrum deines Körpers

Die Schilddrüse ist eine kleine Drüse im Halsbereich, doch ihre Wirkung reicht in jede einzelne Zelle. Sie produziert die Hormone T4 (Thyroxin) und T3 (Triiodthyronin), die deinen gesamten Energiestoffwechsel steuern. Zusätzlich gibt es das Steuerhormon TSH (Thyreotrope Hormone), das in der Hirnanhangsdrüse gebildet wird und die Schilddrüse anregt, Hormone zu produzieren.

Man könnte sagen: Die Schilddrüse ist wie das Gaspedal deines Körpers. Je nachdem, wie viel Schilddrüsenhormon aktiv ist, läuft dein Organismus auf Vollgas, im Normaltempo oder im Energiesparmodus.

Was Schilddrüsenhormone in deinem Körper bewirken

- **Stoffwechsel:** Sie bestimmen, wie viel Energie deine Zellen produzieren.
- **Körpertemperatur:** Sie beeinflussen, wie warm oder kalt du dich fühlst.
- **Gewicht:** Sie steuern, wie effizient Kalorien verbrannt oder gespeichert werden.
- **Herz-Kreislauf-System:** Sie regulieren Puls und Blutdruck.
- **Nervensystem:** Sie wirken auf Konzentration, Gedächtnis und Stimmung.
- **Muskeln und Knochen:** Sie spielen eine Rolle für Kraft, Stabilität und Knochengesundheit.

Was sich in den Wechseljahren verändert

Die Schilddrüse steht in engem Austausch mit den Geschlechtshormonen. Östrogen beeinflusst, wie empfindlich die Zellen auf Schilddrüsenhormone reagieren. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, verändert sich auch die Wirkung der Schilddrüsenhormone.

- **Empfindlichere Balance:** Manche Frauen entwickeln in den Wechseljahren erstmalig Schilddrüsenprobleme oder eine latente Unter- bzw. Überfunktion.
- **Symptom-Überschneidungen:** Beschwerden wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können sowohl von den Wechseljahreshormonen als auch von einer veränderten Schilddrüsenfunktion kommen. Das macht die Unterscheidung oft schwierig.
- **Veränderte Stoffwechsellage:** Viele Frauen bemerken, dass sie trotz unveränderter Ernährung und Bewegung leichter Gewicht zunehmen oder sich energieloser fühlen.

Typische Veränderungen in den Wechseljahren

- **Bei Unterfunktion (zu wenig Schilddrüsenhormone):** Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, Müdigkeit, trockene Haut, Haarausfall, depressive Verstimmungen.
- **Bei Überfunktion (zu viele Schilddrüsenhormone):** Gewichtsverlust trotz normalem Essen, Nervosität, Herzrasen, Schlafstörungen, vermehrtes Schwitzen.
- **Allgemein:** Diffuse Symptome wie Erschöpfung, Brain Fog oder Stimmungsschwankungen, die sich mit den klassischen Wechseljahresbeschwerden überlagern können.

Warum die Schilddrüse so wichtig ist

Gerade in den Wechseljahren lohnt es sich, die Schilddrüse im Blick zu behalten. Viele Frauen schieben Symptome vorschnell allein auf die Wechseljahre, obwohl eine Schilddrüsenunterfunktion oder -fehlregulation dahintersteckt. Ein einfacher Bluttest (TSH, fT3, fT4) gibt hier wichtige Hinweise.

Das Zusammenspiel von Schilddrüsenhormonen und Geschlechtshormonen zeigt, wie eng der Körper vernetzt ist. Nur wenn beide Systeme berücksichtigt werden, entsteht ein vollständiges Bild.

Cortisol – das Stresshormon und sein Einfluss

Cortisol wird in den Nebennieren gebildet und gehört zu den lebenswichtigen Hormonen. Es ist vor allem bekannt als „Stresshormon“, doch seine Aufgaben gehen weit darüber hinaus. Cortisol sorgt dafür, dass dein Körper in herausfordernden Situationen schnell Energie bereitstellen kann, reguliert den Blutdruck, beeinflusst das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend.

Ein gesunder Cortisolrhythmus bedeutet: morgens hoch, damit du in Schwung kommst, und abends niedrig, damit du Ruhe findest und schlafen kannst. Dieses Auf und Ab folgt normalerweise einer klaren Tageskurve.

Was Cortisol in deinem Körper bewirkt

- **Energieversorgung:** Cortisol stellt Zucker im Blut bereit, damit Muskeln und Gehirn leistungsfähig bleiben.
- **Blutdruck und Kreislauf:** Es stabilisiert den Blutdruck und hält den Kreislauf in Balance.
- **Immunsystem:** Cortisol wirkt regulierend, dämpft Entzündungen und schützt vor überschießenden Immunreaktionen.
- **Stressreaktion:** Es bereitet dich auf „Kampf oder Flucht“ vor – schneller Puls, gespannte Muskeln, wacher Geist.
- **Tagesrhythmus:** Cortisol steuert mit, wann du dich wach und wann du dich müde fühlst.

Was sich in den Wechseljahren verändert

In den Wechseljahren reagieren viele Frauen empfindlicher auf Stress. Das hat mehrere Gründe:

- **Östrogen und Progesteron als Gegenspieler fehlen:** Beide Hormone haben eine regulierende, beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Wenn sie sinken, wirkt Cortisol oft stärker.
- **Schlafstörungen:** Nächtliche Hitzewallungen oder innere Unruhe führen zu weniger Erholung – der Cortisolspiegel kann dadurch dauerhaft erhöht sein.
- **Dauerbelastung:** In der Lebensmitte kommen oft viele Anforderungen zusammen – Beruf, Familie, vielleicht pflegebedürftige Eltern. Diese Belastungen verstärken die Wirkung von Cortisol.

Das Ergebnis: Der Cortisolrhythmus verschiebt sich. Manche Frauen haben morgens kaum noch Antrieb, dafür abends innere Unruhe. Andere fühlen sich dauerhaft „unter Strom“ oder geraten in Erschöpfung, weil die Nebennieren nicht mehr ausreichend regulieren können.

Typische Veränderungen in den Wechseljahren

- Erhöhte Nervosität und das Gefühl, „nicht abschalten“ zu können
- Schlafprobleme, vor allem Durchschlafstörungen
- Gewichtszunahme am Bauch trotz gesunder Ernährung
- Blutdruckschwankungen
- Häufigere Infekte oder langsames Abklingen von Entzündungen
- Gefühle von Erschöpfung oder sogar „Ausgebranntsein“

Warum Cortisol so entscheidend ist

Cortisol ist ein Verstärker vieler Wechseljahressymptome. Hitzewallungen können intensiver sein, Schlafstörungen häufiger auftreten und Stimmungsschwankungen deutlicher werden, wenn Cortisol dauerhaft erhöht ist. Gleichzeitig ist ein zu niedriger Cortisolspiegel ebenso problematisch, da er mit chronischer Müdigkeit, fehlender Belastbarkeit und Antriebslosigkeit einhergeht.

Das bedeutet: Auch wenn Cortisol kein klassisches „Wechseljahreshormon“ ist, spielt es in dieser Lebensphase eine zentrale Rolle. Es entscheidet oft darüber, ob du dich belastbar und energiegeladen fühlst oder müde und erschöpft.

Ein Speicheltest zu mindestens 3 verschiedenen Tageszeiten gemessen, kann dir über deinen Cortisolspiegel Aufschluss geben.

Typische Symptome bei Hormonungleichgewicht

Hitzewallungen & Nachtschweiß

Plötzliche, intensive Wärmegefühle, oft gefolgt von Schweißausbrüchen. Besonders nachts können diese den Schlaf erheblich stören. Auslöser können Stress, Alkohol, scharfe Speisen oder enge Räume sein.

Konzentrationsstörungen

Das sogenannte "Brain Fog" – Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und verminderte kognitive Leistungsfähigkeit, die den beruflichen und privaten Alltag beeinträchtigen können.



Schlafprobleme & Müdigkeit

Einschlaf- und Durchschlafstörungen, oft begleitet von nächtlichen Hitzewallungen. Die resultierende chronische Müdigkeit kann Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag deutlich beeinträchtigen.

Stimmungsschwankungen

Emotionale Labilität, erhöhte Reizbarkeit, Angstzustände oder depressive Verstimmungen. Diese psychischen Veränderungen werden oft unterschätzt oder falsch interpretiert.

Vaginale Trockenheit

Verminderte Feuchtigkeit und Elastizität der Vaginalschleimhaut, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Langfristig können auch Harnwegsbeschwerden auftreten.

So funktioniert das Journal:

Das systematische Erfassen deiner Symptome ist der Schlüssel, um Muster zu erkennen und gezielte Gegenmaßnahmen zu entwickeln. Mein speziell konzipiertes Journal bietet dir eine strukturierte Methode zur täglichen Dokumentation.

Datum & Uhrzeit notieren

Trage für jedes Symptom das genaue Datum und möglichst auch die Uhrzeit ein. So kannst du tageszeitliche Muster erkennen und mögliche Auslöser identifizieren.

Symptome ankreuzen

Markiere die aufgetretenen Symptome in der vorgegebenen Liste. Neben den klassischen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen kannst du auch individuelle Symptome ergänzen.

Intensität bewerten

Schätze die Stärke jedes Symptoms auf einer dreistufigen Skala ein (leicht, mittel, stark). Diese Differenzierung ist wichtig, um Veränderungen im Zeitverlauf zu erkennen.



Empfehlung: Führe dein Journal konsequent über mindestens drei Monate, um aussagekräftige Muster erkennen zu können. Die Regelmäßigkeit ist wichtiger als die Ausführlichkeit jedes einzelnen Eintrags.

Notizenfeld nutzen

Dokumentiere Besonderheiten, mögliche Auslöser (Stress, bestimmte Lebensmittel, etc.) oder auch Maßnahmen, die zur Linderung beigetragen haben.

Beispielseite: Tagesübersicht

So könnte dein täglicher Eintrag aussehen:

Durch diese strukturierte Erfassung kannst mit der Zeit Muster erkennen, wie beispielsweise:

- Verstärkte Symptome in bestimmten Zyklusphasen
- Zusammenhänge mit Stress oder bestimmten Lebensmitteln
- Wirksamkeit von Gegenmaßnahmen und Therapien

Datum: 13.08.2025

Symptome:

- Hitzewallungen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Nachtschweiß: ☐ leicht x mittel ☐ stark - ab 2 Uhr nachts
- Stimmungsschwankungen: ☐ leicht ☐ mittel x stark
- Schlafprobleme: ☐ leicht ☐ mittel x stark
- Vaginale Trockenheit: x leicht ☐ mittel ☐ stark
- Kopfschmerzen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Gelenkschmerzen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Energielosigkeit: ☐ leicht ☐ mittel x stark - ganzen Tag, abends besser
- depressive Verstimmung: ☐ leicht ☐ mittel x stark - 10-14 Uhr
- Brustspannen: ☐ leicht x mittel ☐ stark - besonders stark morgens, ab 16 Uhr besser
- körperliche Anspannung: ☐ leicht ☐ mittel x stark ab 18 Uhr zunehmend
- Gereiztheit: ☐ leicht x mittel ☐ stark - ganzen Tag
- _____: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark

Notizen:

Heute habe ich mich sehr über meine Kollegin geärgert. Ich habe bemerkt, dass sich meine Spannungsgefühle und mein Stresspegel sehr gesteigert haben. Nach einer Meditation war ich wieder ruhiger.

Dein täglicher Eintrag:

Datum: _____

Symptome:

- Hitzewallungen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Nachtschweiß: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Stimmungsschwankungen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Schlafprobleme: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Vaginale Trockenheit: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Kopfschmerzen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- Gelenkschmerzen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- _____: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- _____: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- _____: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- _____: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- _____: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark
- _____: ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark

Notizen:

Drucke dir diese Seite am besten mehrmals aus, damit du deine Eintragungen täglich machen kannst.

Monatliche Übersicht & Hormonwerte



Eine regelmäßige Auswertung deiner Hormonwerte in Verbindung mit den dokumentierten Symptomen kann wertvolle Einblicke in deine individuelle hormonelle Situation geben.

Medizinische Empfehlungen

Halte die Empfehlungen deiner Ärztin, deiner Heilpraktikerin oder deiner Hormon-Coachin fest:

- Verordnete Hormontherapien oder Nahrungsergänzungsmittel
- Dosierungsanpassungen
- Lebensstilempfehlungen
- Termine für Nachkontrollen

Laborwerte dokumentieren

Auf der nächsten Seite kannst du die Ergebnisse deines Speicheltests eintragen:

- Östradiol (wichtigste Form des Östrogens)
- Progesteron
- FSH (Follikelstimulierendes Hormon)
- LH (Luteinisierendes Hormon)
- Testosteron (Gesamttestosteron und freies Testosteron)
- DHEA-S (Vorstufe verschiedener Hormone)
- Schilddrüsenwerte (TSH, fT3, fT4)

Symptomkorrelation

Vergleiche deine Laborwerte mit den erfassten Symptomen, um Zusammenhänge zu erkennen:

- Welche Symptome treten bei welchen Hormon-konstellationen auf?
- Gibt es Verbesserungen nach Behandlungsanpassungen?
- Wie reagiert dein Körper auf bestimmte Therapieformen?

Dokumentation deiner Hormonwerte

Diese Tabelle bietet dir den idealen Platz, um die Ergebnisse deiner Hormonanalysen übersichtlich zu erfassen. Trage hier regelmäßig deine Werte und die entsprechenden Referenzbereiche ein. So kannst du Veränderungen über die Zeit hinweg verfolgen und mit deinen Symptomen abgleichen.

Hormon	Wert	Einheit	Referenzbereich	Datum
Östradiol				
Progesteron				
FSH				
LH				
Testosteron (Gesamt)				
DHEA-S				
TSH				
fT3				
fT4				

Diese Übersicht ist ein wertvolles Hilfsmittel für das Gespräch mit deiner Ärztin, Heilpraktikerin oder Hormon-Coachin.

Monatliche Behandlungs- & Lebensstilempfehlungen

Halte hier die Empfehlungen deiner Ärztin, deiner Heilpraktikerin oder deiner Hormon-Coachin fest:

- Verordnete Hormontherapien oder Nahrungsergänzungsmittel
- Dosierungsanpassungen
- Lebensstilempfehlungen
- Termine für Nachkontrollen

Diese Seite dient als wichtige Referenz, um deine Therapie und deine Fortschritte im Blick zu behalten.

Tipps zur Symptomlinderung

Es gibt zahlreiche natürliche Wege, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern und dein Wohlbefinden zu steigern.



Regelmäßige Bewegung

Moderates Training wie Walken, Schwimmen oder Yoga kann Hitzewallungen reduzieren, den Schlaf verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Ziel sollten mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche sein. Besonders effektiv: Kombination aus Ausdauer- und leichtem Krafttraining.



Ausgewogene Ernährung

Eine mediterrane Ernährungsweise mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und gesunden Fetten kann Wechseljahresbeschwerden lindern. Phytoöstrogene in Soja, Leinsamen und Hülsenfrüchten können mild östrogenähnlich wirken. Reduziere Alkohol, Koffein und scharfe Speisen, die Hitzewallungen verstärken können.



Stressmanagement

Chronischer Stress kann Wechseljahresbeschwerden verstärken. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen können Hitzewallungen reduzieren und die Schlafqualität verbessern. Auch Achtsamkeitspraxis im Alltag trägt zur Stressreduktion bei.



Schlafhygiene verbessern

Schaffe optimale Bedingungen für erholsamen Schlaf: kühle Raumtemperatur (16-18°C), luftige Nachtwäsche aus Naturfasern, feste Schlafenszeiten und Einschlafrituale. Vermeide abends Bildschirme, schwere Mahlzeiten und Alkohol. Bei Nachtschweiß können Kühlkissen und spezielle Bettwäsche helfen.

Dokumentiere in deinem Journal, welche Maßnahmen für dich besonders wirksam sind. Die individuelle Wirksamkeit kann stark variieren – finde heraus, was für deinen Körper am besten funktioniert.

Warum das Journal so wertvoll ist



Fundierte Gespräche mit deiner Behandlerin

Mit konkreten Daten und Beobachtungen kannst du:

- Symptome präzise beschreiben statt vage zu berichten.
- Verläufe und Veränderungen aufzeigen.
- Die Wirksamkeit von Behandlungen objektiv bewerten.
- Gezielt Fragen stellen und informierte Entscheidungen treffen.

Erkennen von Mustern

Das Journal hilft dir, individuelle Zusammenhänge zu identifizieren:

- Auslöser für Hitzewallungen oder andere Symptome
- Tageszeitliche Häufungen von Beschwerden
- Einfluss von Stress, Ernährung oder Aktivitäten
- Wirkung von verschiedenen Behandlungsansätzen

Selbstwahrnehmung stärken

Die regelmäßige Reflexion fördert:

- Ein besseres Körperbewusstsein
- Mehr Selbstfürsorge und proaktives Handeln
- Akzeptanz der Veränderungen als natürlichen Prozess
- Ein Gefühl der Kontrolle in einer Zeit des Umbruchs

Starte jetzt dein persönliches Hormon-Journal!

Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand

Mit dem Hormon-Journal wirst du zur Expertin für deinen eigenen Körper. Die systematische Erfassung deiner Symptome und Hormone gibt dir die Kontrolle zurück und ermöglicht es dir, proaktiv zu handeln statt nur zu reagieren.

Verstehe deine Wechseljahre besser

Erkenne Zusammenhänge zwischen deinen Hormonschwankungen und körperlichen sowie emotionalen Symptomen. Das Wissen um diese Muster hilft dir, Veränderungen einzuordnen und Strategien zu entwickeln, die speziell auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Finde deinen Weg zu mehr Wohlbefinden

Durch die tägliche Dokumentation erkennst du, welche Maßnahmen dir wirklich helfen. Ob Ernährungsumstellung, Bewegung, Entspannungstechniken oder gezielte Supplemente – das Journal zeigt dir, was deinen persönlichen Weg zu mehr Lebensqualität unterstützt.

Als erfahrene Heilpraktikerin und Hormon-Coachin begleite ich dich gerne auf diesem Weg. Mein ganzheitlicher Ansatz berücksichtigt sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte der Wechseljahre und hilft dir, diese Lebensphase als Chance für persönliches Wachstum zu nutzen.

Das Journal ist der erste Schritt – dein Weg zu einem ausgeglichenen Hormonsystem und mehr Wohlbefinden beginnt heute!

Meine Hormon-Geschichte



Mein Weg zum Hormon-Coaching war alles andere als gerade. Ich hatte mein Leben lang mit hormonellen Problemen zu tun. PMS hat mich jeden Monat ausgebremsst – zwei Tage lag ich komplett im Bett, dazu kamen mehrere Tage, an denen ich mich kraftlos und schlecht fühlte. Arbeiten war in dieser Zeit kaum möglich.

Weil ich verstehen wollte, was da in meinem Körper geschieht, habe ich zunächst die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Homöopathie gemacht. Doch je tiefer ich eingestiegen bin, desto klarer wurde mir: Hormone sind ein zentrales Puzzle-Stück für das Wohlbefinden von uns Frauen. Also habe ich zusätzlich eine Hormon-Coaching-Ausbildung bei Stefanie Rueb absolviert.

Heute begleite ich Frauen in und um die Wechseljahre darin, ihr Traumleben zu kreieren – selbstbestimmt, frei und mit neuer Energie. Mein Fokus liegt dabei auf Hormon-Coaching und epigenetischen Maßnahmen, die Körper, Geist und Seele zusammenbringen.

Wie kann es jetzt für dich weitergehen?



Als spezialisierte Heilpraktikerin, Epigenetik-Coachin und Hormon-Coachin biete ich dir:

- Individuelle Beratung zu deiner hormonellen Situation
- Analyse deiner Journal-Einträge und Laborwerte
- Ganzheitliche Behandlungskonzepte, die auf deine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind
- Praktische Tipps für Ernährung, Bewegung und Stressmanagement
- Kontinuierliche Begleitung durch die Wechseljahre
- epigenetisches Healthy Aging
- epigenetisches Stress Reset
- Durchführung und Auswertung eines DNA-Tests und epigenetischer Tests zu verschiedenen gesundheitlichen Schwerpunkten

Vereinbare jetzt ein kostenloses Erstgespräch und erfahre, wie ich dich unterstützen kann!

Schreibe mir eine Nachricht an kontakt@marion-kellner.net.

Wie kann es jetzt für dich weitergehen?

Komm in den Hormon Club von Stefanie Rueb

Der Hormon-Club ist deine Community für alle Themen rund um die Wechseljahre:

- **Schritt-für-Schritt Anleitungen und Fahrpläne** für deine hormonellen Probleme. Alle selbst getestet und für dich als Abkürzung, ohne selbst lang rumdoktern zu müssen.
- **Regelmässige Q&A Sessions**, in denen wir deinen Hormon Balance Fahrplan besprechen mit mir als Hormon Expertin und auch den anderen Expertinnen sowie einen 24/7 Messenger für deine Fragen bezüglich deiner hormonellen Probleme.
- **Fundierte und erprobte Strategien**, die dir auf lange Sicht helfen hormonelle Probleme zu lindern, zu eliminieren und ganz easy die Wechseljahre nach hinten zu schieben, um auch die Menopause gut zu überstehen, ohne leiden zu müssen.
- **Tipps, Anleitungen, Fahrpläne, Checklisten** für einzelne Themenbereiche und Symptome in einer Mediathek, die du für dich rausziehen kannst. Immer das, was du gerade brauchst.
- **Regelmässige zusätzliche Webinare & Workshops für dich als Member kostenlos**, auf die du in der Mediathek anschließend zugreifen kannst. Natürlich kannst du auch LIVE dabei sein.
- Und das alles zu einem **super mega günstigen Preis!!!**

Melde dich jetzt an und profitiere von der gebündelten Expertise und dem unterstützenden Netzwerk!

<https://marion-kellner.net/hormon-club>