

WECHSEL - JAHRES GUIDE

*Dein Wegweiser für die
Wechselzeit*

Nina Seifert
Heilpraktikerin



EIN GRATIS GUIDE VON

*Nina
Seifert*



WILLKOMMEN

Wie schön, dass du dir diesen Moment nimmst. Für dich. Für deinen Körper. Für deine Gesundheit.

Die Wechseljahre – eine Zeit voller Veränderungen, Herausforderungen und neuer Möglichkeiten!

Oft ist es die Zeit, in der einerseits familiäre oder persönliche Herausforderungen (falls vorhanden: Kinder in der Pubertät, oder aus dem Haus, Pflege der Eltern, Veränderungen in Beziehungen, Sinnfragen im Job) auf andererseits körperliche Veränderungen und Belastungen treffen (weniger Energie, schlechter Schlaf, schmerzende Gelenke, you name it.....).

Vielleicht stehst du gerade mittendrin im hormonellen Auf und Ab.

Vielleicht erkennst du dich selbst nicht mehr und fragst dich, ob du da jetzt „irgendwie durch“ oder doch unbedingt Hormone nehmen musst, wie deine Freundin es vielleicht macht.

Oder du spürst einfach: *Da verändert sich was. Und ich möchte verstehen, was da los ist.*

Mit diesem Guide möchte ich dir Hintergrundwissen, erste Orientierung und hilfreiche Impulse mit auf den Weg geben – und vor allem: Dir das Gefühl vermitteln, dass du mit all dem nicht allein bist.

ÜBER MICH – ODER: WARUM ICH WEISS, WOVON ICH SPRECHE



Seit 1994 arbeite ich als Heilpraktikerin – und habe unzählige Frauen durch die hormonellen Wellen des Lebens begleitet. Und ja, mittlerweile bin ich selbst in der Postmenopause angekommen. Heißt: Ich kenne nicht nur die Theorie, sondern auch die Praxis. Die ganz persönliche.

Neben meiner Arbeit in meiner Naturheilpraxis teile ich mein Wissen als Dozentin – denn Frauengesundheit, Wechseljahre, Hormone und alles, was dazugehört, sind Themen, die mir wirklich am Herzen liegen.

Wenn ich mal nicht über Hormone spreche, findest du mich mit meinem Hund an der Elbe oder irgendwo in Frankreich im Camper, wo ich mit gutem Essen, viel Natur und wenig Schnickschnack auftanke.

Ich mag es echt, bodenständig und voller Leben – genau so, wie ich dich auf deinem Weg durch die Wechseljahre begleite. Mit Wissen, Erfahrung und einer Portion Humor.

Nina Seifert

Besuch mich auf Social Media!



MEIN FACHBUCH IST ERSCHIENEN



„Wechseljahre verstehen und begleiten – naturheilkundliche Behandlungskonzepte für die Praxis“

erschienen Januar 2026

richtet sich zwar in erster Linie an Heilpraktiker*innen und naturheilkundlich arbeitende Ärzt*innen, die Frauen in dieser Lebensphase fundiert begleiten möchten.

Ist aber auch für medizinisch und naturheilkundlich sehr interessierte Laien geeignet, die tiefer einsteigen und sich fundiert mit diesem Thema auseinandersetzen wollen.

Entstanden ist das Buch aus über dreißig Jahren Praxiserfahrung, unzähligen Fortbildungen, 2,5 Jahren Recherchieren, Verwerfen, Neu-Sortieren, (Zweifeln gehört wohl dazu), vielen Aha-Momenten, Studienlesen, Gesprächen – und sehr vielen Behandlungen.

Zur Leseprobe (und Bestellung):

<https://shop.mgo-fachverlage.de/wechseljahre-verstehen-und-begleiten.html>

DIE WECHSELJAHRE - WAS FRAUEN ERLEBEN

Die aktuelle öffentliche Diskussion über die Wechseljahre hat zweifellos Licht in ein lange tabuisiertes Thema gebracht – und das ist gut. Endlich wird darüber gesprochen, dass Frauen in dieser Phase echte Beschwerden haben können, eben weit über Hitzewallungen hinaus, und dass sie Unterstützung verdienen.

In meiner Praxis erzählen mir Frauen trotzdem immer wieder, dass ihre Symptome nicht ernst genommen, oder gar nicht richtig eingeordnet werden.

Da ist zum Beispiel die Frau Anfang 50, die plötzlich Herzstolpern bemerkt. Die Hausärztin sagt, das sind eben die Wechseljahre, es sei „nicht organisch“, aber eine Erklärung bekommt sie nicht.

Oder die, die ständig vergisst, was sie sagen wollte, sich kaum noch konzentrieren kann und sich fragt, ob das schon der Anfang von Demenz ist.

Oder die, die früher lebensfroh und voller Energie war und sich plötzlich wie eine tickende Zeitbombe fühlt:

reizbar, dünnhäutig, nah am Wasser gebaut. Oder einfach nur ... erschöpft. Leer. Ohne Antrieb. Und plötzlich ein Rezept für ein Antidepressivum in ihrer Hand hält.

Oder die, die zunimmt, ohne dass sie sich anders ernährt, im Gegenteil, ihr Bauch scheint völlig immun gegen Ernährungsoptimierung oder Sport zu sein.

Da fallen dann Sätze wie:

„In Ihrem Alter ist das halt so.“

„Das ist psychisch, da hilft Bewegung und Ablenkung.“

Doch viele dieser Symptome haben eine ganz reale hormonelle Grundlage. Sie verdienen es, ernst genommen und ganzheitlich betrachtet zu werden. Denn mit dem richtigen Wissen, gezielten Impulsen und einer guten Begleitung lässt sich oft sehr viel verändern.



01 WAS SIND EIGENTLICH DIE WECHSELJAHRE? – EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

Die Wechseljahre sind kein Defekt, keine Strafe und schon gar kein Grund zur Panik. Dein Körper macht eine hormonelle Umstellung durch – ein bisschen wie ein Comeback der Pubertät – nur dass die dramatischen Liebesabenteuer und das wilde Aufbegehren durch ungebetene Hitzeschübe, graue Strähnen und Libidomangel ersetzt wurden. Wie bei jeder großen Veränderung im Leben kann es zwischendurch holpern, überraschen und manchmal auch für ein wenig Verunsicherung sorgen.

Laut Umfragen hat rund ein Drittel aller Frauen keine Beschwerden (Glückspilze!), ein weiteres Drittel merkt ein bisschen was und ein Drittel erlebt starke Veränderungen.

Gut zu wissen:

Laut aktueller ärztlicher S3-Leitlinie (für die Behandlung von Wechseljahresbeschwerden) gelten nur Schweißausbrüche und Hitzewallungen als durch die Wechseljahre ausgelöste Beschwerden!

Andere häufige Symptome wie Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Brainfog, fließen deshalb in solche Umfragen nicht zwingend mit ein (und werden u.U. von deiner Ärztin nicht mit den Wechseljahren assoziiert).

Tatsächlich sind die Wechseljahre bisher überhaupt nicht umfangreich und vor allem nicht pharmaneutral erforscht. Auch im Medizinstudium spielen sie kaum eine Rolle. Sie betreffen ja auch "nur" die eine Hälfte der Bevölkerung...



HORMONE IM UMBRUCH - WAS IM KÖRPER PASSIERT

Dein Östrogen und Progesteron verabschieden sich nach und nach. Anfangs meist sehr schwankend, später pendelt sich dein Hormonhaushalt auf ein neues Level ein.

Das kann sich ganz unterschiedlich äußern: Von "Kaum bemerkt" über "Warum schwitze ich im Supermarkt in der Tiefkühlabteilung?" bis zu "Kann ich meine Familie wegen emotionaler Erschöpfung vorübergehend in Pflege geben?".

Die wesentlichen Zyklushormone, deren Konzentration sich in den Wechseljahren stark verändert, sind Progesteron und Estradiol.

Aber auch viele weitere Hormone spielen eine Rolle, zum Beispiel das lebenswichtige Nebennierenhormon **Cortisol**, das für unser Stressmanagement zuständig ist, das **Testosteron**, die **Schilddrüsenhormone**, das Schleimhautöstrogen **Estriol**, um nur einige zu nennen.

Sie alle wirken in engen Wechselbeziehungen miteinander.

Ein *Zuwenig* oder *Zuviel* des einen, hat immer auch Auswirkungen auf die anderen und bringt das sensible Gefüge aus dem Gleichgewicht.

Aber keine Panik: Unser Körper verfügt über ausgeklügelte Regulationsmechanismen, die du unterstützen kannst.

DIE PHASEN DER WECHSELJAHRE

Ein hormoneller Umbruch mit vielen Gesichtern - verläuft über einen langen Zeitraum in mehreren Phasen, die ineinander übergehen.

01

Prämenopause

Kann bereits ab Anfang 40 beginnen – oft ganz leise und schleichend. Es kommt immer öfter zu Zyklen ohne Eisprung. Ohne Eisprung fehlt der Gelbkörper – und damit das wichtige Hormon Progesteron. Die Folge: Ein relativer Progesteronmangel, bei gleichzeitig noch hohen oder schwankenden Östrogenspiegeln (Östrogendominanz).

Typische Beschwerden: Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen, PMS und unregelmäßige Blutungen.

02

Perimenopause

Die eigentlichen Wechseljahre – jetzt nimmt das hormonelle Auf und Ab richtig Fahrt auf: Eisprünge werden seltener, Progesteron sinkt weiter, Östrogen schwankt.

Beschwerden, wie unregelmäßige oder besonders starke (oder sehr schwache) Blutungen, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Brainfog, Herzklopfen, Gelenkschmerzen, Konzentrationsprobleme, Erschöpfungszustände und emotionale Achterbahnfahrten sind häufig.

Menopause

Sie ist eigentlich keine Phase, sondern bezeichnet die letzte Menstruation.

Wenn deine Blutung seit einem Jahr ausgeblieben ist, spricht man rückblickend von der Menopause.

03

Postmenopause

Die Eierstöcke produzieren kaum noch Hormone. Östrogen und Progesteron bleiben dauerhaft niedrig. Andere Organe, wie Nebennieren und Fettgewebe, übernehmen teilweise – bei chronischem Stress kann das schwierig sein.

Beschwerden: Hitzewallungen, trockene Haut und Schleimhäute, Gewichtszunahme, Erschöpfung.

HÄUFIGE SYMPTOME

Hormone wirken in allen möglichen Bereichen im Körper. Wenn sie sich verändern, kann sich das auf verschiedenste Weise ausdrücken. Nicht alle aufgeführten Symptome müssen zwangsläufig mit den Wechseljahren zusammenhängen - sie können aber.

- „Brainfog“: Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, mentale Erschöpfung
- Herzsymptome: Herzstolpern, Unruhe, hoher Puls – oft ohne organische Ursache - aber Achtung: Herzsymptome sollten immer kardiologisch abgeklärt werden!
- Stimmungsschwankungen: Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Angstzustände
- Schlafstörungen: Einschlaf- oder Durchschlafprobleme, oft kombiniert mit nächtlichem Schwitzen
- Energieverlust: Anhaltende Müdigkeit, Gefühl von innerer Leere, Rückzugstendenzen
- Zyklusstörungen: Unregelmäßige, starke oder auch sehr häufige Blutungen
- Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Hautprobleme, Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme
- Trockene Schleimhäute, Schmerzen beim Sex oder bei der gynäkologischen Untersuchung, trockene Augen, Brennen im Mund

Wo stehst du?

Die folgende Symptom-Liste kann dir (und ggf. deiner Behandlerin) einen Überblick geben, wo du stehst und was sich verändert.

Drucke sie dir mehrfach aus und trage regelmäßig die Stärke deiner vorhandenen (Wechseljahres)-Symptome ein.

DEIN SYMPTOM - TRACKING

Datum:

Arzneimittel: _____

1 (= schwach/selten) - 5 (= stark/häufig)

MENSTRUATION / ZYKLUS

- ☐ sehr starke Blutungen
- ☐ sehr lange Blutungen
- ☐ sehr schwache Blutungen
- ☐ sehr unregelmäßige Blutungen
- ☐ Menstruationsschmerzen
- ☐ Menopause / keine Blutungen
- ☐ Zwischenblutungen

VEGETATIVUM / KREISLAUF

- ☐ Hitzewallungen
- ☐ Schweißausbrüche
- ☐ Schlafstörungen
- ☐ Herzklopfen / Herzrhythmusstörung
- ☐ Erhöhter Blutdruck
- ☐ Schwindel

PSYCHE / NERVENSYSTEM / GEHIRN

- ☐ Stimmungsschwankungen
- ☐ Ängste
- ☐ Konzentrationsstörungen
- ☐ Gedächtnisschwäche
- ☐ Kopfschmerzen / Migräne
- ☐ Libidomangel
- ☐ _____

STOFFWECHSEL / VERDAUUNG / ENERGIE

- ☐ Magen-Darmprobleme
- ☐ Gewichtszunahme
- ☐ Sodbrennen
- ☐ Nahrungsunverträglichkeiten
- ☐ Cholesterinerhöhung
- ☐ Wassereinlagerungen
- ☐ Erschöpfung
- ☐ Schilddrüsenstörung

HAUT / HAARE / SCHLEIMHÄUTE

- ☐ trockene Vaginalschleimhäute
- ☐ trockene Augen / Mund / Brennen
- ☐ Haarausfall
- ☐ Akne / vermehrte Pickel
- ☐ trockene Haut / Jucken

MUSKELN / GELENKE

- ☐ Muskelkrämpfe
- ☐ Muskel- / Gelenkschmerzen

SONSTIGE

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

03 DIE WICHTIGSTEN PLAYER IM WECHSELJAHRES-HORMONZIRKUS

Um welche Hormone geht es eigentlich?

Im Zentrum der hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre stehen zwei Hauptakteure: Progesteron und Estradiol – beide gehören zu den sogenannten Zyklushormonen. Doch auch andere Hormone spielen eine wichtige Rolle im fein abgestimmten Netzwerk unseres Körpers.

Progesteron – das Gelbkörperhormon mit Tiefenwirkung

Progesteron wird nach dem Eisprung vom Gelbkörper gebildet – in der zweiten Zyklushälfte. In den Wechseljahren sinkt seine Produktion zuerst, da immer häufiger Eisprünge ausbleiben. Seine Aufgaben sind weitreichend:

- Beruhigt das Nervensystem: Wirkt entspannend, schlaffördernd, stimmungsstabilisierend
- Hilft der Schilddrüse: Verbessert die Verwertung von Schilddrüsenhormonen
- Stärkt die Knochen: Beteiligt am Knochenaufbau (Osteoporoseprophylaxe)
- Hält Östrogene in Schach: Reguliert die Wirkung von Estradiol
- Stoffwechsel-Booster: Wirkt fettabbauend, entwässernd, stabilisiert den Blutzucker
- Multitalent: Ist Vorläufer für andere wichtige Hormone wie Cortisol, Testosteron und Östrogene

Estradiol – das stärkste Östrogen

Estradiol wird in der ersten Zyklushälfte gebildet und ist essenziell für den Eisprung, sowie den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Es hat zudem viele systemische Effekte:

- Formt den Körper: Fördert Fetteinlagerung, Wassereinlagerung und die „weibliche“ Figur
- Wirkt auf Haut & Libido: Sorgt für glatte Haut und unterstützt die sexuelle Lust
- Wirkung auf Organe & Blut: Senkt Cholesterin, steigert die Blutgerinnung, bremst Schilddrüsenhormone
- Knochengesundheit: Wichtig für Knochenwachstum und -stabilität

EIN FEIN ABGESTIMMTES ZUSAMMENSPIEL

Neben den bekannten „Hauptdarstellern“ Progesteron und Estradiol wirken im Hormonorchester auch andere wichtige Mitspieler mit, dazu gehören zum Beispiel:

- **Cortisol** – das zentrale Stresshormon, das bei Dauerstress zu Erschöpfung und hormoneller Schieflage führen kann. Es beeinflusst auch die Wirkung von Östrogen und Progesteron.
- **Testosteron** – oft unterschätzt, dabei wichtig für Libido, Muskelkraft, Antrieb und Stimmung.
- **Estriol** – das sogenannte „sanfte“ Östrogen, das insbesondere für die Gesundheit der Schleimhäute (z. B. im Intimbereich, aber auch in Blase und Darm) entscheidend ist.
- **Schilddrüsenhormone** (T3, T4) – sie steuern den Energieumsatz, beeinflussen Herz, Stoffwechsel, Konzentration und Stimmung. Ein hormonelles Ungleichgewicht kann die Schilddrüse belasten – und umgekehrt kann eine Schilddrüsenstörung sich auf die hormonelle Balance auswirken.

Diese Hormone arbeiten nicht isoliert, sondern stehen in einem fein abgestimmten, dynamischen Wechselspiel – auch mit Progesteron und Estradiol.

Schon kleine Verschiebungen – z. B. durch Stress, Ernährung, Schlafmangel oder Umweltfaktoren – können das gesamte System beeinflussen.

Aber keine Sorge: Dein Körper ist kein empfindliches Uhrwerk, das sofort aus dem Takt gerät.

Im Gegenteil: Er verfügt über hochintelligente Regulationsmechanismen – die du stärken kannst, z. B. durch gezielte Entlastung, natürliche Unterstützung und einen freundlichen Umgang mit dir selbst.

WECHSELJAHRE - EIN UMSTELLUNGSPROZESS

Man könnte meinen: Ab den Wechseljahren geht's hormonell nur noch bergab.

Doch so einfach ist es nicht – und zum Glück auch nicht so dramatisch.

Denn dein Körper verfügt eigentlich über clevere Strategien, mit der hormonellen Umstellung umzugehen.

Er kann lernen, mit weniger Hormonen auszukommen. *(Ok, manchmal verläuft das ziemlich ruckelig und der Körper braucht dabei Unterstützung - dazu kommen wir gleich.)*

Wie das funktioniert? Indem er an den entscheidenden Stellen gegensteuert!

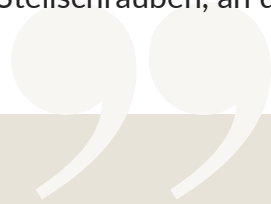
Er erhöht die Anzahl der Hormonrezeptoren in den Zielzellen und verändert deren Sensitivität – also wie stark und effektiv sie auf die vorhandenen Hormone reagieren. So gelingt es dem Körper, auch mit niedrigeren Hormonspiegeln eine ausreichende Wirkung zu erzielen.

Ziemlich genial, oder?

Ein fein abgestimmter Prozess, den du durch einen gesunden Lebensstil und passende Maßnahmen gezielt unterstützen kannst.

Denn unsere Hormone wirken in einem komplexen System, das durch viele innere und äußere Faktoren beeinflusst wird.

All diese Faktoren bieten wichtige Stellschrauben, an denen du drehen kannst.



Die Wechseljahre sind kein Fehler der Natur, sondern ein sinnvoller biologischer Prozess, in dem dein Körper einerseits weniger Hormone braucht (denn er bereitet sich zum Beispiel nicht mehr monatlich auf eine eventuelle Schwangerschaft vor) und andererseits lernen kann, mit weniger Hormonen auszukommen.

04 BIOIDENTISCHE HORMONE UND ALLES IST GUT?

Im Rahmen einer immer größeren Aufmerksamkeit für das Thema Wechseljahre, ist die Verordnung von bioidentischen Hormonen in den Fokus gerückt.

Du ahnst es, ich beobachte diese Entwicklung mit einer gewissen fachlichen Skepsis.

Immer häufiger wird suggeriert, dass die Wechseljahre (und Frauen ab der Menopause) per se eine Hormonmangelsituation seien, die in jedem Fall – und am besten frühzeitig – mit bioidentischen Hormonen behandelt werden müssen.

Bioidentische Hormone sind in ihrer chemischen Struktur identisch mit den körpereigenen Hormonen und werden meist aus pflanzlichen Ausgangsstoffen wie der Yamswurzel hergestellt.

Sie gelten als besser verträglich als synthetische Varianten – doch auch sie greifen aktiv in das hormonelle System ein und sollten deshalb nur nach gründlicher individueller Abwägung und unter fachkundiger Begleitung eingesetzt werden.

Geht es spätestens ab Anfang / Mitte 50 nicht mehr ohne Hormone?

Ein sehr erfolgreicher und populärer Ratgeber spricht sogar von einem „goldenen Zeitfenster“, in dem man (eigentlich eher frau) spätestens mit der Substitution beginnen sollte, um späteren Erkrankungen vorzubeugen.

Diese Sichtweise teile ich in dieser Absolutheit nicht so ganz, denn was hierbei überhaupt nicht berücksichtigt wird:

Wie gesagt, unser wunderbarer Körper kann in den Wechseljahren, bei niedrigen Hormonspiegeln, die Anzahl und Sensitivität der entsprechenden Hormonrezeptoren in den Zellen erhöhen und so dafür sorgen, dass die Hormone, die da sind, besser wirken.

Diese Möglichkeit hat er aber nicht, wenn er jetzt mit unnatürlich großen Mengen an Hormonen von aussen geflutet wird, dann passiert genau das Gegenteil, es erfolgt eine Downregulation der Hormonrezeptoren.

SO WENIG WIE MÖGLICH, SO VIEL WIE NÖTIG

Wenn eine verschreibungspflichtige, höhere Dosierung von bioidentischen Hormonen stattfindet, dann sollten unbedingt regelmäßige Laborkontrollen stattfinden, um eine Dysbalance und Überdosierung zu vermeiden und zusätzlich die Leber bei der Verstoffwechselung entsprechend unterstützt werden.

Leider erfolgt die Verordnung von bioidentischen Hormonen meist völlig unkontrolliert (z.B. fehlen regelmäßige Laborwerte) und oft ist die Standard-Dosierung viel zu hoch. Besonders die bioidentischen Hormoncremes erscheinen den Frauen oft als harmlos (weil es ja eine Creme ist) und werden überdosiert. Nach so einer unkontrollierten und zu hohen Hormonsubstitution kann es manchmal sehr schwierig werden, den Körper wieder umzugewöhnen.

Ich plädiere bei der Gabe von bioidentischen Hormonen deshalb für „Weniger ist mehr“: Wenn der Körper eine Unterstützung mit bioidentischen Hormonen braucht, weil die anderen ganzheitlichen Maßnahmen alleine nicht ausreichen, oder die Beschwerden zu stark sind, helfen häufig die verschreibungsfreien low-dose-Präparate, z.B. hochwertige Hormoncremes in einer D4 Verdünnung - wenn sie in ein passendes Konzept eingebunden sind. Eine Überflutung des Organismus und auch der Gewöhnungseffekt ist damit weniger leicht möglich.



*Hormontherapie ist Präzisionsarbeit!
Die passende Dosierung muss sehr individuell abgestimmt werden
und braucht häufig viel “Feintuning”.*

05 TIPPS FÜR DEINE HORMONBALANCE

An diesen Schrauben kannst du drehen

In den Wechseljahren durchläufst du eine enorme Umstellung – hormonell, körperlich, emotional und mental. Umso wichtiger ist es, dass **du gut für dich sorgst**.

Wenn Selbstfürsorge zum Stress wird – bitte nicht!

Selbstfürsorge ist keine To-do-Liste, die frau „abarbeiten“ muss. Viele Frauen erleben heute einen subtilen Druck, sich auch noch beim Gesundbleiben zu optimieren: perfekt essen, meditieren, Sport machen, Journaling, Atemübungen ... bitte alles vor 7 Uhr morgens.

Wenn du dich nach einem stressigen Arbeitstag ins Fitnessstudio oder zum Yoga schleppst, obwohl dir eigentlich nach Sofa und Stille zumute ist – dann ist das keine Fürsorge, sondern ein innerer Leistungsanspruch mit neuem Etikett. Auch das Gefühl, zu „versagen“, wenn du mal ein Glas Wein trinkst oder keine Lust auf Smoothies hast, ist nicht zielführend – sondern macht Stress.

Und chronischer Stress stört die Hormonbalance!

Selbstfürsorge heißt, auf dich zu hören, dich ernst zu nehmen – und dich freundlich statt fordernd zu begleiten.

Selbstfürsorge bedeutet nicht nur Wellness und Rückzug, sondern auch kluge Entscheidungen im Alltag zu treffen, die dein Wohlbefinden langfristig stärken.

Denn es gibt sie, diese kleinen und größeren Hebel, mit denen du dein hormonelles Gleichgewicht ganzheitlich und nachhaltig unterstützen kannst.

Nicht jede Hormonveränderung muss sofort medikamentös ausgeglichen werden. Dein Körper kann oft weit mehr, als du denkst – wenn du ihn unterstützt.

Hier kommen meine Tipps für die wichtigsten Bereiche, in denen du selbst Einfluss nehmen kannst:

DEIN KÖRPER HAT VIELE STELLSCHRAUBEN, DIE DU JUSTIEREN KANNST

Manchmal ist es sinnvoller, zuerst die Basics zu stärken, als auf die schnelle Hormondosierung zu setzen.

Der Darm spielt nicht nur eine wesentliche Rolle für die Verdauung, sondern beeinflusst auch die Hormonbalance. Eine Darmsanierung kann in den Wechseljahren eine wichtige Stellschraube sein.

Der Darm und Darmflora

Die Leber - unsere Stoffwechselfabrik

Deine Leber filtert Schadstoffe und baut überschüssige Hormone ab. Mit pflanzlichen Lebermitteln und gezielten Mikronährstoffen unterstützt du dieses Multitasking-Genie.

Sie regulieren den Stresshormonhaushalt, der eng mit den Geschlechtshormonen verknüpft ist. In den Wechseljahren übernehmen sie auch mehr und mehr die Produktion von Progesteron und teilweise sogar Estradiol.

Die Nebennieren - ohne sie geht gar nichts

Die Schilddrüse - Stoffwechselaktivator

Progesteron und Estradiol beeinflussen die Wirkung der Schilddrüsenhormone, deshalb kommt es in den Wechseljahren oft zu Schilddrüsenproblemen und -symptomen.

VOR DER THERAPIE: SINNVOLLE DIAGNOSTIK

Verstehen, was los ist – so kommst du der Dysbalance auf die Spur



Wenn die hormonellen Schwankungen sehr stark, die Symptome sehr belastend und alle Maßnahmen nicht ausreichen, kommt eine Therapie mit z.B. hormonwirksamen Heilpflanzen und eventuell mit bioidentischen Hormonen in Betracht. Vor jeder Therapie steht die Klärung: **Welche Hormondysbalance liegt überhaupt vor?**



Symptومتagebuch führen:

- Welche Beschwerden treten wann auf? Starte z.B. mit der Symptomliste von Seite 9: Wie ist dein Schlaf, dein Zyklus, dein Energielevel?
- Oder führe eine Symptomtabelle, wie du sie in meinem *Zykluswissen-Booklet* ([hier für 0 €](#)) findest.



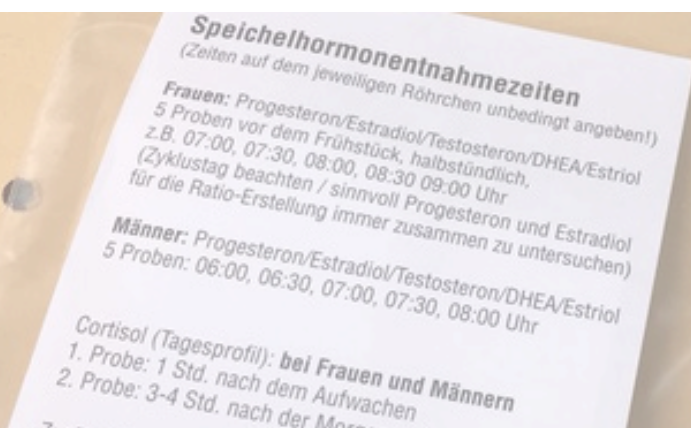
Hormonstatus prüfen lassen – sinnvoll und individuell angepasst:

- Speicheltest (zeigt die freie, biologisch aktive Hormonmenge): Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron, DHEA, Cortisol
- Bluttest: Schilddrüsenwerte (TSH, fT3, fT4), FSH, LH, Androgene

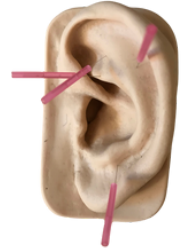


Ursachenforschung erweitern:

- Mikronährstoffe im Blut, Stoffwechselprofil
- Darmflora via Stuhltest



STRESSREDUKTION



Weniger Druck, mehr Balance.

Raus aus dem Modus „Funktionieren müssen“, rein in echte Selbstfürsorge – für dein hormonelles Gleichgewicht und dein gesamtes Wohlbefinden.



Chronischer Stress ist einer der größten Störfaktoren für dein Hormonsystem – vor allem in den Wechseljahren. Die Nebennieren, die jetzt teilweise Aufgaben der Eierstöcke übernehmen, produzieren bei Dauerbelastung vermehrt Cortisol – auf Kosten anderer Hormone wie Progesteron und DHEA. Das verschiebt das hormonelle Gleichgewicht zusätzlich und kann Wechseljahresbeschwerden erheblich verstärken.



Reduziere mentale & körperliche Dauerbelastung – zu viele Termine, zu wenig Pausen? Dein Körper merkt's.



Regelmäßige Entlastung ist entscheidend – nicht erst im Burnout. Mikropausen im Alltag, bewusste Auszeiten, ruhige Phasen (ohne Handy) helfen deinem Nervensystem, in den regenerativen Modus zu wechseln (Parasympathikus).



Finde deine Form der Entspannung – nicht jede muss Yoga lieben. Wenn's dich stresst, passt es vielleicht gerade nicht. Tanzen, Sauna, Werkeln, Singen, Waldspaziergänge, Gärtnern – was bringt dich zurück in den Körper?



Selbstoptimierung kann in Stress ausarten – zu viele Gesundheitsziele auf einmal, ständiger Druck, „alles richtig zu machen“ – das Gegenteil von Entlastung. Erlaube dir, unperfekt zu sein.



Stress ist nicht nur äußerlich – auch innere Antreiber, ungelöste Konflikte oder ein überhöhter Anspruch an dich selbst wirken belastend auf dein System. Auch deine Gedanken wirken „hormonell“ – negative Selbstbilder und überholte Glaubenssätze wirken wie Dauerstress im Hintergrund. Es lohnt sich, sie freundlich zu hinterfragen.

ERNÄHRUNG

In den Wechseljahren braucht dein Körper nicht weniger, sondern das Richtige. Stoffwechsel und Hormonhaushalt verändern sich – mit gezielter Ernährung kannst du gegensteuern und dich stabiler fühlen.



Hormonfreundlich essen: Viel buntes Gemüse, gutes Eiweiß (Hülsenfrüchte, Fisch, Eier), gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate versorgen dich mit allem, was dein Körper jetzt braucht. Achtung bei Soja: lieber fermentiert und in Maßen. Achte soweit wie möglich auf Bioqualität!



Blutzucker stabil halten: Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen verhindern Heißhunger, Stimmungsschwankungen und Energieeinbrüche. Vorsicht bei Intervallfasten - das ist nicht für jede Frau in den Wechseljahren geeignet.



Pflanzenpower nutzen: Bitterstoffe (Brokkoli, Chicorée, Artischocke) unterstützen Leber und Hormonabbau. Ölsaaten wie Leinsamen oder Sesam liefern wertvolle Phytohormone.



Viel trinken – aber richtig: 1,5–2 Liter Wasser täglich, möglichst plastikfrei – wichtig für Entgiftung, Schleimhäute und Konzentration.



Gute Fette statt Fettangst: Dein Körper braucht Fett, u.a. zur Bildung von Hormonen, für Haut, Schleimhäute und Gehirn. Bevorzuge hochwertige Quellen wie Leinöl, Olivenöl, Butter, Nüsse. Die „fettarm ist gesund“-Idee ist überholt – besonders in den Wechseljahren. Iss täglich je einen Esslöffel frisch zerkleinerte Ölsaaten: Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen.



Reduzieren, was stresst: Zucker, Alkohol, Fertigprodukte und übermäßiger Kaffee belasten Leber, Darm und Hormonbalance.



DARMGESUNDHEIT

Dein Darm spielt eine zentrale Rolle für dein hormonelles Gleichgewicht. Besonders in den Wechseljahren, wenn Östrogen- und Progesteronspiegel schwanken, lohnt sich ein genauer Blick auf dein Mikrobiom.



Der Darm hilft beim Abbau von Hormonen – vor allem von Östrogenen. Ist das Mikrobiom gestört, kann es zu einer sogenannten Östrogendominanz kommen – mit Symptomen wie Brustspannen, Gewichtszunahme oder Reizbarkeit.



Verdauung beginnt im Mund: Gründlich kauen unterstützt die erste Phase der Verdauung und wirkt sich positiv auf das Mikrobiom aus.



Gute Darmbakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien fördern den hormonellen Ausgleich. Probiotische Lebensmittel wie rohes Sauerkraut oder fermentierte Gemüse sind tägliche Mikro-Darmhelfer, die langfristig viel bewirken (Vorsicht bei Histaminunverträglichkeit).



In den Wechseljahren kann sich eine Histaminintoleranz verstärken oder bemerkbar machen, denn ein Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron kann den Abbau von Histamin hemmen.



Resistente Stärke, z.B. in in abgekühlten und ein paar Stunden stehen gelassenen Kartoffeln, Reis oder Nudeln, nährt die „guten“ Darm-Bakterien, wirkt entzündungshemmend, fördert die Schleimhautintegrität, stabilisiert den Blutzucker - wichtig für den Hormonhaushalt.



Ein gesunder Darm ist kein Luxus – sondern die Grundlage für deine Hormonbalance, deine Stimmung und deine Energie: Eine gestörte Darmflora, Unverträglichkeiten, stille Entzündungen oder eine gestörte Barrierefunktion („leaky gut“) lassen sich gezielt testen und therapieren – oft bringt das entscheidende Fortschritte.

LEBER UND ENTGIFTUNG

Die Leber ist dein zentrales Entgiftungsorgan – und auch ein stiller Mitspieler im Hormonorchester. Sie sorgt nicht nur für den Abbau von Umweltgiften, Medikamenten und Alkohol, sondern ist auch entscheidend am Auf-, Um- und Abbau von Hormonen beteiligt.

Alltagstaugliche Leberstärkung - du brauchst keine Radikalkuren – oft helfen schon einfache, regelmäßige Impulse:

- 
- Viel Wasser trinken (1,5–2 Liter, möglichst aus Glasflaschen)
 - Alkohol und überflüssige leber-toxische Medikamente reduzieren/ weglassen
 - Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und die Leberfunktion z. B. als Tee oder Tinktur:
 - Löwenzahn
 - Mariendistel
 - Kurkuma
 - Schafgarbe

Endokrine Disruptoren – vermeidbare Hormonstörer im Alltag:
Manche Alltagsstoffe wirken wie Hormone und können unser sensibles Gleichgewicht stören. Nicht erst in den Wechseljahren lohnt sich ein kritischer Blick:

- 
- Plastik meiden: Kein Essen oder Getränke in Plastikgefäßen aufbewahren – lieber Glas, Edelstahl, Keramik.
 - Kosmetik checken: z.B. Parabene und Duftstoffe meiden – Naturkosmetik bevorzugen, z. B. mit der ToxFox-App checken.
 - Bio-Lebensmittel bevorzugen: Weniger Pestizide = weniger hormonaktive Rückstände.
 - Konserven & Kassenbons sparsam verwenden: BPA-Beschichtungen vermeiden.
 - Reinigungsmittel umstellen: Auf ökologische, deklarierte Produkte achten.

Extratipp

Leberwickel (1 - 2 x pro Woche am besten zur Mittagszeit): Feuchtwarmen Wickel auf den rechten Oberbauch legen, Wärmflasche drauf, 30 Minuten ruhen = Sanfte, aber effektive Anregung der Lebertätigkeit.



BEWEGUNG

– in Schwung bleiben, statt auszubrennen!

Regelmäßige, moderate Bewegung gehört zu den wirksamsten Mitteln für deine Hormonbalance – sie beeinflusst fast alle Prozesse positiv: Stoffwechsel, Stimmung, Schlaf, Immunsystem, Hormone.



Stressregulation: Bewegung baut Cortisol ab und reduziert Stressbelastung – besonders an der frischen Luft.



Bessere Insulinsensitivität: Bewegung hilft, den Blutzucker stabil zu halten – ein entscheidender Faktor bei Hormonungleichgewichten.



Knochenschutz und Muskelaufbau: Krafttraining ist besonders wichtig, weil es nicht nur Muskelmasse erhält (die mit dem sinkenden Östrogenspiegel natürlicherweise abnimmt), sondern auch den Knochenaufbau fördert (Osteoporoseprophylaxe!), den Stoffwechsel ankurbelt und Bauchfett reduziert – ein Risikofaktor, der in den Wechseljahren oft zunimmt.



Achte auf deine Grenzen! Es geht nicht um Leistung oder Selbstoptimierung, sondern um ein stabiles, gutes Körpergefühl. Wenn dein Körper dir durch Erschöpfung signalisiert, dass Sport jetzt nicht das richtige ist: Ein Spaziergang kann genauso wertvoll sein, wie eine Sporteinheit.

Bye,bye Pleasing-Hormon

Die Wechseljahre sind kein Ende, sondern ein Übergang – eine Einladung, dich selbst neu kennenzulernen. Dein Körper verändert sich, und das darf er auch. Statt gegen ihn zu kämpfen, kannst du lernen, mit ihm zu arbeiten.

♥ Akzeptanz statt Widerstand

Mit dem Rückgang des Östrogenspiegels verändert sich nicht nur dein Zyklus, sondern auch dein emotionales Erleben. Viele Frauen berichten von einem stärkeren Bedürfnis nach **Klarheit, Abgrenzung und Selbstfürsorge**. Das sogenannte „Pleasing-Hormon“ Östrogen sinkt – und mit ihm oft der Drang, es allen recht machen zu müssen. Dein Körper wird sich verändern – und das ist kein Makel, sondern ein Zeichen deiner Lebendigkeit.



Glatte Haut oder die straffe Figur – sie sind keine Maßstäbe für deinen Wert. Jede Falte, jede Rundung erzählt (d)eine Geschichte.

Was wäre, wenn du dich selbst nicht mehr mit retuschierten Bildern und unrealistischen Schönheitsidealen vergleichen müsstest?

Was, wenn du deinem Körper für seine Stärke und sein Durchhaltevermögen dankbar sein könntest?

♥ Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung

Es geht nicht darum, dem Jugendwahn nachzujagen. Es geht darum, dich in deinem Körper wohlfühlen – ihn zu unterstützen, statt zu bekämpfen. Schönheit ist nicht perfekt – sie ist lebendig, authentisch und vielfältig.

Wechseljahre als Chance:

- Weniger Anpassung, mehr Authentizität
- Weniger Selbstzweifel, mehr Selbstbewusstsein
- Weniger Fremdbestimmung, mehr Fokus auf eigene Bedürfnisse

GANZHEITLICHE BEHANDLUNG FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Mit mir arbeiten

Du hast den Guide gelesen – und spürst: „Ich will etwas verändern.“

Vielleicht fühlst du dich erschöpft, unausgeglichen oder einfach nicht mehr wie du selbst. Vielleicht ist da dieser innere Druck, „funktionieren“ zu müssen – obwohl du nachts nicht schläfst, dich tagsüber leer fühlst oder dein Körper sich plötzlich fremd anfühlt.

Dann bist du hier genau richtig:

Ich begleite Frauen in den Wechseljahren – mit viel Erfahrung, fundiertem Fachwissen und Empathie.

Was ich für dich tun kann:

Mein Angebot richtet sich an Frauen, die...

- unter Symptomen wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Erschöpfung, Stimmungstiefs, Gewichtszunahme leiden
- sich in der klassischen Medizin nicht ernst genommen oder allein gelassen fühlen
- auf der Suche nach einer natürlichen, ganzheitlichen Alternative oder Ergänzung zur Hormontherapie sind
- sich Begleitung auf Augenhöhe wünschen – individuell, respektvoll, wirkungsvoll

Was dich bei mir erwartet:

- Gründliche Anamnese und ein Blick auf das große Ganze – Körper, Hormone, Lebensumfeld
- Sinnvolle Diagnostik (z. B. Hormonstatus, Mikronährstoffe, Darmflora)
- Pflanzenheilkundliche Unterstützung und hormonregulierende Impulse
- Strategien zur Stressreduktion, Schlafverbesserung und Selbstfürsorge
- Ggf. behutsamer Einsatz von bioidentischen Hormonen – wenn nötig, so wenig wie möglich

Meine Haltung:

Ich arbeite achtsam und individuell. Du bekommst bei mir keine „Lösungen von der Stange“, sondern eine Begleitung, die zu dir passt. Ich bin überzeugt: Dein Körper weiß viel – er braucht manchmal nur die richtige Unterstützung. Wir gehen deinen Weg gemeinsam. In deinem Tempo.

SO LÄUFT UNSERE ZUSAMMENARBEIT AB

01

Kostenloses Telefonat zum Kennenlernen

- 15–20 Minuten, kostenlos und unverbindlich, online buchbar
- Finde heraus, ob mein Angebot für dich und dein Anliegen wirklich das Richtige ist und du mir vertrauen möchtest.
- Kläre offene Fragen zum Behandlungsablauf, zur Kostenstruktur und meinen Methoden.

👉 [\[Hier Termin fürs kostenlose telefonische Erstgespräch buchen\]](#)

02

Erstanamnese in meiner Praxis in Hamburg oder online als Videotermin

- Ca. 90 Minuten
- Wir besprechen deine Beschwerden, deinen Lebenskontext und erarbeiten deinen individuellen Weg. Du bekommst von mir erste Therapievorschläge und wir überlegen, welche weiteren diagnostischen Schritte sinnvoll sind.

03

Diagnostik & Therapie

- Wenn sinnvoll, ergänzen wir den Blick durch Laboranalysen.
- Du bekommst von mir konkrete Impulse, Therapievorschläge und individuelle Begleitung, z.B. mit therapeutischer Frauenmassage, Ohrakupunktur, therapeutischen Gesprächen, Heilpflanzen, low-dose-bioidentischen Hormonen.
- Laufende Anpassung der Behandlung an deine aktuellen Symptome und Bedürfnisse.
- In der Regel ist eine naturheilkundliche Begleitung ein Prozess, der sich über mehrere Termine erstreckt. Dein Körper verändert sich – und deine Therapie darf sich mitentwickeln. Du entscheidest, wie intensiv und wie lang die Begleitung sein soll.
- Auch eine einmalige Beratung oder punktuelle Unterstützung ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen

Mehr zum Behandlungsablauf und den Kosten findest du hier: <https://heilpraxis-seifert.de/naturheilpraxis/patienteninfo/>

WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?

In meinem Newsletter ([hier kannst du ihn abonnieren](#)) und auf meinem Instagram-Account findest du regelmäßig Tipps und Infos rund um die Themen Hormone, Zyklus, Wechseljahre, Verdauung, Schilddrüse, Erschöpfung...

Naturheilpraxis Nina Seifert

Heilpraktikerin

Hasenhöhe 126
22587 Hamburg

+49(0)40-41350798
info@heilpraxis-seifert.de
www.heilpraxis-seifert.de



[@FRAU.GESUND](#)

Fortbildungen für Heilpraktikerinnen
zu den Themen Wechseljahre, Zyklus,
Ohrakupunktur, Praxiserfolg:



[@PRAXIS IM FLOW](#)

www.praxis-im-flow.de

URHEBERRECHTSHINWEIS

Dieses Werk einschliesslich aller Inhalte (Texte, Fotos und Grafiken) ist urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Nina Seifert. Alle Rechte, einschließlich die der Vervielfältigung, Veröffentlichung und jeglicher Bearbeitung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder seiner Inhalte, auch in Auszügen, darf ausschließlich nach schriftlicher Genehmigung erfolgen.

© Copyright Nina Seifert 2025

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte dieses Guides wurden mit Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Dennoch übernehme ich keine Haftung für die Anwendung oder daraus entstehende Konsequenzen. Der Gebrauch erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserin und ersetzt keine heilpraktische oder ärztliche Diagnose oder Behandlung.