

Niedrige Stimmung, Angstzustände, depressive Gefühle?

Niedergeschlagenheit, Angstzustände und Depressionen können sehr häufige Symptome der Menopause und Perimenopause sein.

Diese und andere psychologischen Symptome werden oft verwechselt mit klinische Depression verwechselt, und viele Frauen fälschlicherweise verschrieben Antidepressiva als Behandlung verschrieben werden.

Es sind die Symptome, die andere Menschen nicht sehen können, die oft zu den größten Schwierigkeiten führen. Psychische wie auch körperliche Symptome treten aufgrund einer Veränderung der Hormone auf, die sich letztlich auf Ihren Körper, Ihre Gefühle und Ihr Wohlbefinden auswirken – egal, ob Sie in Ihren 40ern, 30ern oder sogar 20ern sind!

Die Hälfte der Bevölkerung wird in die Wechseljahre kommen. Veränderungen sind unvermeidlich, aber wie man damit umgeht, ist es nicht.

Laden Sie unsere kostenlose Balance-App im App Store oder bei Google Play herunter, um evidenzbasierte Informationen und Unterstützung für Ihre Menopause zu erhalten.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson





Schützen Sie Ihre Knochen, Ihr Herz und Ihr Gehirn

Die Menopause ist ein Hormonmangel, der zu einem erhöhten Risiko für Osteoporose, Herzerkrankungen und Demenz führt. Der wirksamste Weg, Ihre Knochen, Ihr Herz und Ihr Gehirn zu schützen, besteht darin, die Hormone zu ersetzen, die Ihr Körper nicht mehr produziert.

Menschen, die eine Hormonersatztherapie einnehmen, haben ein geringeres Risiko, an Krankheiten wie Osteoporose, Herzerkrankungen und Demenz zu erkranken.

Die Hälfte der Bevölkerung wird in die Wechseljahre kommen. Veränderungen sind unvermeidlich, aber wie man damit umgeht, ist es nicht.

Laden Sie unsere kostenlose Balance-App im App Store oder bei Google Play herunter, um evidenzbasierte Informationen und Unterstützung für Ihre Menopause zu erhalten.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson





Schlafprobleme?

Eine Störung der Schlafgewohnheiten ist häufig die Hauptbeschwerde von Menschen in der Perimenopause und Menopause.

Schlafstörungen und verschiedene andere Symptome sind auf eine Veränderung der Hormone zurückzuführen, die sich letztlich auf den Körper, die Gefühle und das Wohlbefinden auswirken – unabhängig davon, ob man in den 40ern, 30ern oder sogar 20ern ist.

Die Hälfte der Bevölkerung wird in die Wechseljahre kommen. Veränderungen sind unvermeidlich, aber wie man damit umgeht, ist es nicht.

Laden Sie unsere kostenlose Balance-App im App Store oder bei Google Play herunter, um evidenzbasierte Informationen und Unterstützung für Ihre Menopause zu erhalten.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson



Kopfschmerzen oder Migräne?

Schwankende Hormonspiegel, insbesondere ein Abfall des Östrogenspiegels, können bei vielen Menschen Kopfschmerzen und Migräne auslösen. Dies könnte ein Anzeichen für die Perimenopause oder die Menopause sein.

Kopfschmerzen oder Migräne sowie verschiedene andere Symptome sind auf eine Veränderung der Hormone zurückzuführen, die sich letztlich auf Ihren Körper, Ihre Gefühle und Ihr Wohlbefinden auswirken – ganz gleich, ob Sie in Ihren 40ern, 30ern oder sogar 20ern sind.

Die Hälfte der Bevölkerung wird in die Wechseljahre kommen. Veränderungen sind unvermeidlich, aber wie man damit umgeht, ist es nicht.

Laden Sie unsere kostenlose Balance-App im App Store oder bei Google Play herunter, um evidenzbasierte Informationen und Unterstützung für Ihre Menopause zu erhalten.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson



Unerwartete Beschwerden und Schmerzen?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Körper plötzlich sehr alt geworden ist? Haben Sie ein steifes und schmerzhaftes Gefühl in den Gelenken, das einfach nicht verschwinden will? Dies ist ein sehr häufiges Symptom der schwankenden und sinkenden Hormone, die in der Perimenopause und der Menopause auftreten.

balance

the menopause support app
by Dr Louise Newson

Schmerzen und verschiedene andere Symptome treten aufgrund einer Veränderung der Hormone auf, die sich letztlich auf Ihren Körper, Ihre Gefühle und Ihr Wohlbefinden auswirken – egal, ob Sie in Ihren 40ern, 30ern oder sogar 20ern sind.

Die Hälfte der Bevölkerung wird in die Wechseljahre kommen. Veränderungen sind unvermeidlich, aber wie man damit umgeht, ist es nicht.

Laden Sie unsere kostenlose Balance-App im App Store oder bei Google Play herunter, um evidenzbasierte Informationen und Unterstützung für Ihre Menopause zu erhalten.





Veränderungen da unten?

Sehen Ihre Genitalien anders aus oder fühlen sie sich anders an? Fühlen Sie sich juckend, trocken, schmerzhaft oder wund? Bekommen Sie häufiger Soor oder Blasenentzündungen? Müssen Sie häufiger Pipi machen, haben Sie oft das Gefühl, sehr verzweifelt zu sein, oder haben Sie ab und zu ein Leck?

Wenn Sie diese Symptome haben, könnte das ein Anzeichen für die Perimenopause oder die Wechseljahre sein; und es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr Körper wieder mehr Hormone braucht.

balance
the menopause support app
by Dr Louise Newson

Vaginales Östrogen und vaginales DHEA sind völlig sicher und als Pessar, Creme, Gel oder Ring erhältlich. Sie sind in der Regel sehr wirksam bei der Verbesserung all dieser Symptome. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Beide können langfristig und parallel zu einer Hormonersatztherapie eingenommen werden.

Die Hälfte der Bevölkerung wird in die Wechseljahre kommen. Veränderungen sind unvermeidlich, aber wie man damit umgeht, ist es nicht.

Laden Sie unsere kostenlose Balance-App im App Store oder bei Google Play herunter, um evidenzbasierte Informationen und Unterstützung für Ihre Menopause zu erhalten.

