



Selbsthilfegruppe für Frauen in der Perimenopause

"Was ist los mit mir? Wer bin ich plötzlich?"

Die Perimenopause ist die Übergangsphase vor der Menopause und beginnt meistens zwischen 40 und 50 Jahren. In dieser Zeit fangen die Hormone stark zu schwanken an, was zu unterschiedlichen, teils sehr unangenehmen und auch unverständlichen Symptomen führen kann.

Du bist nicht verrückt, unsere Hormone sind ver-rückt!

Typisch können sein:

- Schlafstörungen, Erschöpfung
- Schwindel, Brain fog
- Angst- und Panikgefühle
- Gereiztheit, depressive Verstimmungen
- Veränderte (Liebes-)Beziehungen
- starke Hitze- oder Kältegefühle
- körperliche Veränderungen
- und vieles mehr ...

Lass und darüber austauschen, gemeinsam strudeln und sprudeln. Melde dich beim Zentrum Selbsthilfe.