Der Hauptgrund, warum dein Körper in den Wechseljahren plötzlich verrückt spielt

3 HINWEISE, DIE DIR ZEIGEN, WAS DEIN KÖRPER WIRKLICH BRAUCHT

ENTDECKE DEINEN KÖRPER NEU

Deine Monika



FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Wenn du dich in einer oder mehreren dieser Fragen wiedererkennst, bist du hier genau richtig.
Denn viele Beschwerden in den Wechseljahren haben mehr miteinander zu tun, als es auf den ersten Blick scheint.

- Warum schlafe ich plötzlich schlechter und wache nachts zwischen 3.00 und 4.00 auf? Hallo Gedankenkarusell, ade Schlaf..
- Woher kommen denn auf einmal diese Hitzewallungen wie aus dem Nichts? Kleidertausch und Bettwäsche wechseln inclusive...
- Warum ist mein Kopf so voll und wie benebelt? Brain Fog lässt grüßen...
- Wieso bin ich auf einmal so empfindlich und so leicht reizbar? Das kenne ich absolut nicht von mir...
- Und warum helfen all die tollen Tipps und Tricks bei mir nicht, die bei allen andern Frauen funktionieren? Was läuft falsch bei mir....

Dein Körper ist nicht verrückt.
Er sendet dir Hinweise.
Und wenn du diese Hinweise richtig einordnest, erkennst du viel schneller, was er jetzt wirklich braucht.



MONIKA KLUMPP
HEILPRAKTIKERIN UND EXPTERIN FÜR WECHSELJAHRE

Der Hauptgrund hinter vielen Beschwerden

Dein Körper macht plötzlich Dinge, die du von dir so nicht kennst.
Du wachst nachts auf und schläfst über Stunden nicht mehr ein.
Dir wird aus dem Nichts heiß.
Dein Kopf fühlt sich an wie Watte, Denken wird zu Schwerstaufgabe.
Du kannst dir einfach nichts mehr merken.
Du bist schneller gereizt oder auf einmal kommen dir die Tränen.
Du hast immer mal wieder diffuse Schmerzen, die du sonst nicht kennst.
Oder du fühlst dich erschöpft und müde, obwohl du eigentlich gar nicht „krank“ bist.

Und wie so viele Frauen denkst du dann:
„Ich werde halt alt.“
„Das sind halt die Wechseljahre.“
„Da muss ich durch.“
„Ich muss einfach mehr auf mich achten.“
„Vielleicht fehlt mir nur die richtige Ernährung, die richtige Nahrungsergänzung oder auch mehr Disziplin.“

Doch aus ayurvedischer Sicht lohnt sich ein anderer Blick.
Denn dein Körper spielt nicht einfach verrückt.
Er zeigt dir, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.
Und dieses Ungleichgewicht sieht bei jeder Frau anders aus.
Und genau das ist der Grund, warum nicht jeder Tipp jeder Frau hilft.
Was der einen gut tut, kann bei der anderen Beschwerden verstärken.

DIESES PDF HILFT DIR DABEI, DIE HINWEISE DEINES KÖRPERS BESSER EINZUORDNEN.

Im Ayurveda schauen wir nicht nur auf einzelne Beschwerden.
Wir schauen auf das gesamte Muster dahinter.

Dafür gibt es drei Grundkräfte im Körper:
Vata, Pitta und Kapha.

Diese drei Kräfte wirken in jedem Körper.
Aber bei jeder Frau in einer ihr eigenen oft völlig anderen Zusammensetzung.
Und genau diese Zusammensetzung entscheidet darüber, was **dir** gut tut und was **deinen Körper** zusätzlich durcheinanderbringen kann.

Der wichtige Punkt ist:
Es geht nicht darum, jedes einzelne Symptom wegzudrücken und zu warten, welches als Nächstes auftaucht.
Es geht darum zu erkennen, welches Muster hinter deinen Beschwerden steckt.

Denn erst dann kannst du deinen Körper gezielter unterstützen.

Auf der nächsten Seite bekommst du deshalb einen kurzen Check.
Er zeigt dir, welches Dosha bei dir gerade besonders laut ruft.

Notizen

DEIN 2-MINUTEN-AYURVEDA-WECHSELJAHRE-CHECK

Bereich A: Kreuze spontan an, was am ehesten auf dich zutrifft

- [ ] Ich wache nachts auf und komme schlecht wieder in den Schlaf.
- [ ] Mein Kopf rattert viel.
- [ ] Ich fühle mich innerlich unruhig.
- [ ] Ich bin schneller überreizt.
- [ ] Ich vergesse mehr als früher.
- [ ] Ich fühle mich manchmal fahrig oder zerstreut.

Hier sammelst du Hinweise auf Vata.
Vata zeigt sich oft über Schlaf, Gedanken, innere Unruhe und ein Nervensystem, das schwer abschaltet.



DEIN 2-MINUTEN-AYURVEDA-WECHSELJAHRE-CHECK

Bereich B: Kreuze spontan an, was am ehesten auf dich zutrifft

- Ich habe Hitzewallungen.
- Ich schwitze nachts.
- Ich bin schneller gereizt.
- Ich reagiere empfindlicher auf Stress.
- Ich vertrage Kaffee, Alkohol oder scharfes Essen schlechter.
- Ich fühle mich schneller unter Strom und kann schlecht abschalten.

Hier sammelst du Hinweise auf Pitta.
Pitta zeigt sich oft über Hitze, Nachtschweiß, Gereiztheit und einen Körper, der schneller auf Stress reagiert.



DEIN 2-MINUTEN-AYURVEDA-WECHSELJAHRE-CHECK

Bereich C: Kreuze spontan an, was am ehesten auf dich zutrifft

- [ ] Ich fühle mich schwerer als früher.
- [ ] Mein Gewicht verändert sich.
- [ ] Ich komme morgens schlechter in Gang.
- [ ] Mein Körper fühlt sich träger an.
- [ ] Mein Kopf ist oft wie vernebelt.
- [ ] Ich lagere leichter Wasser ein oder fühle mich aufgeschwemmt.

Hier sammelst du Hinweise auf Kapha. Kapha zeigt sich oft über Schwere, Trägheit, Brainfog und das Gefühl, morgens nicht richtig in Schwung zu kommen.



DEINE ERSTE AUSWERTUNG

Schau, in welchem Bereich du die meisten Kreuze hast.

Bereich A ist am stärksten



Dann könnte Vata gerade besonders laut sein.
Das kann erklären, warum Schlaf, Gedanken, Nervensystem und innere Unruhe bei dir so präsent sind.
Dein Körper braucht wahrscheinlich mehr Rhythmus, Wärme, Erdung und weniger Reizüberflutung.

Bereich B ist am stärksten



Dann könnte Pitta gerade besonders aktiv sein.
Das kann erklären, warum Hitze, Nachtschweiß, Gereiztheit oder inneres Kochen bei dir so auffallen.
Dein Körper braucht wahrscheinlich mehr Kühlung, Entlastung und weniger Dinge, die zusätzlich anfeuern.

DEINE ERSTE AUSWERTUNG

Schau, in welchem Bereich du die meisten Kreuze hast.

Bereich C ist am stärksten



Dann könnte Kapha gerade eine große Rolle spielen.
Das kann erklären, warum Schwere, Trägheit, Gewicht, Wassereinlagerungen oder Brainfog bei dir stärker werden.
Dein Körper braucht wahrscheinlich mehr Leichtigkeit, Bewegung und aktivierende Routinen.

Mehrere Bereiche sind stark



Das kommt in den Wechseljahren häufig vor, weil Schlaf, Hitze, Stimmung, Energie, Verdauung und Nerven eng zusammenspielen.
Das heißt nicht, dass bei dir alles durcheinander ist.
Es heißt: Dein Körper zeigt dir mehrere Hinweise gleichzeitig.



HINWEIS 1
WENN VATA AUS DEM TAKT GERÄT

Vata hat viel mit Bewegung, Nerven, Gedanken, Schlaf und innerem Rhythmus zu tun.
Wenn Vata in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich das so zeigen:

- Du wachst nachts auf und dein Kopf geht sofort los.
- Du bist müde, aber innerlich unruhig.
- Du fühlst dich schneller überreizt.
- Du vergisst Dinge, die dir früher leicht gefallen sind.
- Dein Kopf springt von einer Sache zur nächsten.
- Du frierst leichter oder fühlst dich schneller „durch den Wind“.
- Dein Alltag fühlt sich unberechenbarer an.

Typischer Gedanke: „Ich komme einfach nicht mehr richtig zur Ruhe.“

Was dein Körper dann oft braucht:

- mehr Rhythmus im Tag
- warme, nährende Mahlzeiten
- weniger Reizüberflutung
- abends früher runterfahren
- Routinen, die deinem Nervensystem Sicherheit geben

Erster Impuls:
Iss abends möglichst warm und leicht verdaulich.
Gehe danach nicht direkt wieder in Aufgaben, Nachrichten oder Bildschirmzeit.
Dein Körper braucht dann eher das Signal: „Der Tag darf ausklingen.“



HINWEIS 2
WENN PITTA ZU HEISS LÄUFT

Pitta hat viel mit Hitze, Stoffwechsel, Hormondynamik, Schärfe und innerem Antrieb zu tun. Wenn Pitta in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich das so zeigen:

- Dir wird plötzlich heiß.
- Du schwitzt nachts.
- Du bist schneller gereizt.
- Du reagierst stärker auf Stress.
- Du hast mehr Entzündungstendenzen.
- Du fühlst dich innerlich angespannt.
- Du willst funktionieren, aber dein Körper macht nicht mehr mit.

Typischer Gedanke: „Ich erkenne mich manchmal selbst nicht wieder, so schnell bin ich genervt."

Was dein Körper dann oft braucht:

- kühlende Mahlzeiten, aber nicht eiskalt
- weniger Schärfe, Kaffee oder Alkohol
- Pausen, bevor du innerlich kochst
- einen Alltag, der nicht dauernd auf Höchstleistung läuft

Erster Impuls:
Beobachte für ein paar Tage, ob Schärfe, Kaffee, Alkohol, Stress oder spätes Essen deine Hitze verstärken.
Oft zeigt dein Körper hier sehr schnell, was ihn zusätzlich anfeuert.



HINWEIS 3
WENN KAPHA ZU SCHWER WIRD

Kapha hat viel mit Substanz, Stabilität, Gewebe, Feuchtigkeit und Aufbau zu tun. Wenn Kapha in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht gerät, kann sich das so zeigen:

- Dein Gewicht verändert sich und du kannst es schwer regulieren.
- Du kommst morgens schlechter in Gang.
- Dein Körper fühlt sich träger an.
- Du lagerst mehr ein.
- Dein Kopf fühlt sich dumpf oder vernebelt an.
- Du hast weniger Lust auf Bewegung, obwohl du weißt, dass sie dir guttun würde.

Typischer Gedanke:„Ich mache gar nicht so viel anders — aber mein Körper fühlt sich komplett anders an.“

Was dein Körper dann oft braucht:

- aktivierende Routinen
- warme, leichte Mahlzeiten
- weniger schweres, spätes Essen
- mehr Bewegung im Alltag
- Dinge, die dich wieder in Schwung bringen

Erster Impuls:
Starte morgens nicht direkt mit einer schweren Mahlzeit.
Ein warmes Getränk, ein paar Minuten Bewegung und ein leichter Start können deinem Körper helfen, besser in den Tag zu kommen.

WAS DU DARAUS MITNEHMEN DARFST

Dein Körper ist nicht verrückt.
Er zeigt dir Hinweise.
Und diese Hinweise folgen oft einem bestimmten Muster.

Vielleicht hast du heute zum ersten Mal gemerkt:
„Ah, meine Beschwerden hängen zusammen."
„Vielleicht brauche ich gar nicht noch mehr Tipps."
„Vielleicht muss ich erst verstehen, wie mein Körper überhaupt reagiert."

Genau das ist der wichtigste erste Schritt 🙏

Denn solange du deinen Körper behandelst wie jede andere Frau, bleibt vieles ein Ratespiel.

- Dann probierst du dieses.
- Dann jenes.
- Dann lässt du wieder etwas weg.
- Dann fängst du etwas Neues an.

Und irgendwann weißt du gar nicht mehr, was dir wirklich geholfen hat.
Ayurveda bringt hier Ordnung hinein.

Denn Ayurveda zeigt dir genau:

- Was ist meine ursprüngliche Konstitution?
- Was ist gerade aus dem Gleichgewicht geraten?
- Welche Beschwerden passen zu welchem Muster?
- Was braucht **mein** Körper jetzt wirklich?

Der 2-Minuten-Check in diesem PDF zeigt dir erste Hinweise.

Doch wenn du wirklich verstehen willst, was in deinem Körper los ist, brauchst du mehr. Denn im Ayurveda geht es um zwei Ebenen:

1. Deine ursprüngliche Konstitution

Das ist deine ganz eigene Zusammensetzung der drei Grundkräfte Vata, Pitta und Kapha.

So bist du von Natur aus angelegt.

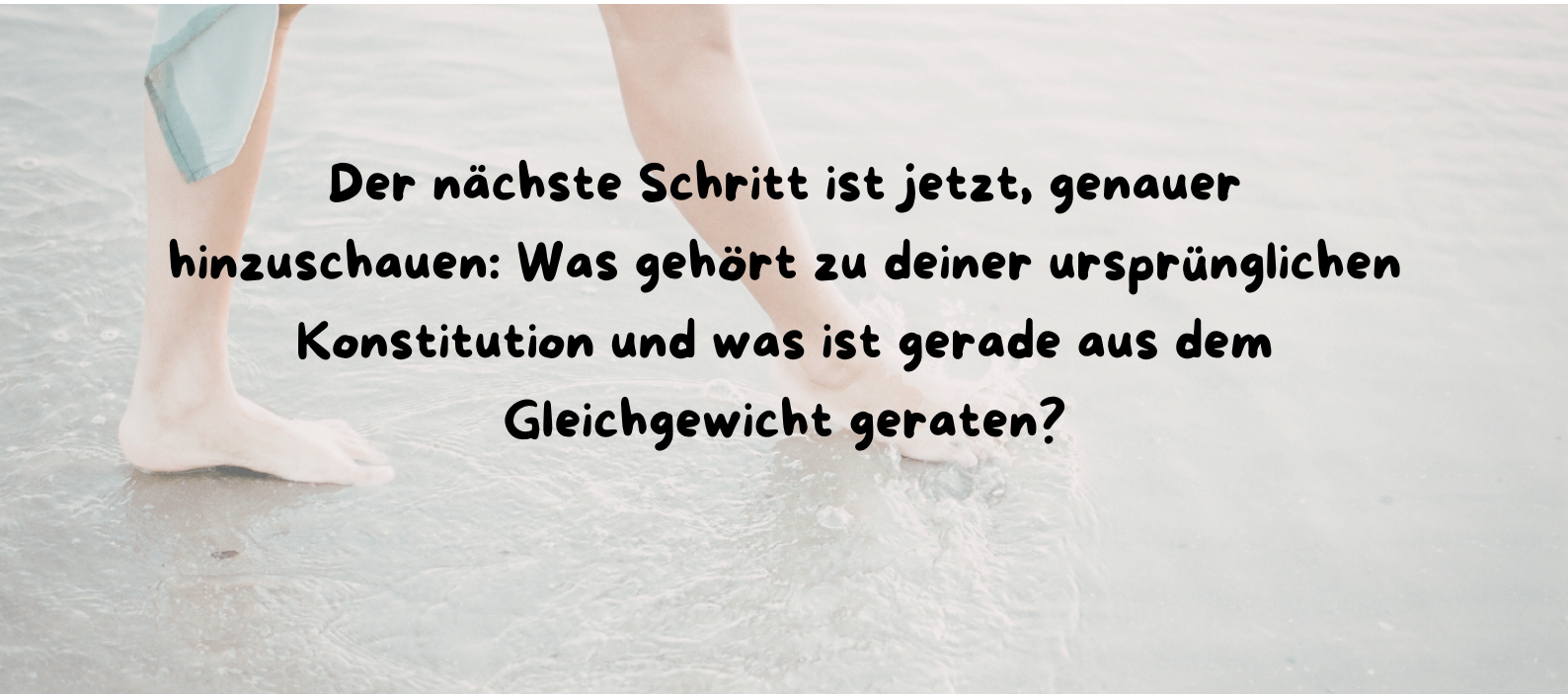
Deine ursprünlgiche Konstitution zeigt dir zum Beispiel:

- wie dein Körper normalerweise reagiert
- was dir grundsätzlich guttut und dich unterstützt
- worauf du empfindlicher reagierst
- welche Routinen genau zu dir passen

2. Deine aktuelle Konstitution

Das ist dein jetziger Zustand. So wie deine Grundkräfte momentan zusammengesetzt sind.
Diese Konstitution zeigt dir, was durch Alltag, Stress, Ernährung, Hormone, Schlaf, Belastung und Lebensphase gerade durcheinandergeraten ist.

Und genau **dieser Unterschied** zwischen den beiden ist in den Wechseljahren so wichtig.
Denn Beschwerden entstehen oft dort, wo du dich von deiner ursprünglichen Konstitution entfernt hast.
Wenn du das erkennst, kannst du gezielr ansetzen.



Der nächste Schritt ist jetzt, genauer hinzuschauen: Was gehört zu deiner ursprünglichen Konstitution und was ist gerade aus dem Gleichgewicht geraten?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du jetzt wissen willst, welcher individuelle Ayurveda-Code hinter deinen Wechseljahrsbeschwerden steckt, dann ist "Der Ayurveda Wechseljahrs Code " dein nächster Schritt.



Bereit, deinen Wechseljahrs-Code zu entschlüsseln?

Erkenne nicht nur, welche Grundkraft gerade besonders laut ist.
Sondern verstehe auch, warum dein Körper so reagiert und wisse danach genau, wie du dich und deinen Körper in den Wechseljahren optimal unterstützen kannst!

Entdecke jetzt deinen Ayurveda-Wechseljahrs-Code!

Darin bekommst du:

- Einen ausführlichen Test, mit dem du deine ursprüngliche Konstitution erkennst, also die Grundkraft, mit der dein Körper ursprünglich arbeitet.
- einen zweiten Test, der zeigt, welche Kräfte aktuell in deinem Körper aus dem Gleichgewicht geraten sind
- eine verständliche Auswertung deiner Ergebnisse, damit du deinen Körper endlich besser einordnen kannst
- eine klare Deutung, was der Unterschied zwischen beiden bedeutet – und warum genau daraus viele Wechseljahrs-beschwerden entstehen
- eine genaue Beschreibung deines persönlichen Ayurveda-Codes und erste passende Tipps speziell für dich
- Einfache Routinen, die deinem Körper helfen, wieder mehr Ruhe, Energie und Balance zu finden.
- Erklärvideos, die dir Schritt für Schritt die Unterschiede erklären und dir zeigen, wie du dieses Wissen ganz konkret in deinem Alltag für dich nutzen kannst.
- ein PDF mit alltäglichen Fragen, die dir hilft deine Situation Tag für Tag zu verstehen
- eine begleitende E-Mail-Serie, mit täglichen Impulsen, falls du dich schwer tust, die neuen Rotuinen umzusetzen, damit du immer wieder Motivation bekommst

MONIKA KLUMPP
HEILPRAKTIKERIN UND EXPTERIN FÜR WECHSELJAHRE