



DER BALANCE-CODE



DER BALANCE-CODE



*Was ab 40 wirklich in deinem Körper passiert –
und wie du dich wieder wie du selbst fühlst*

Lika Popp

MYBALANCECODE



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Lika Popp

Brandmühle 10a
92353 Postbauer-Heng
Deutschland

Kontakt

E-Mail: info@mybalancecode.com
Telefon: +49 176 45814245
Web: www.mybalancecode.com

Bibliografische Information

Popp, Lika: DER BALANCE-CODE — Was ab 40 wirklich in deinem Körper passiert und wie du deine Hormone ins Gleichgewicht bringst, deine Energie zurückholst und dich wieder wie du selbst fühlst.

1. Auflage, 2026
Erschienen im Selbstverlag
Eigenverlag Lika Popp, Postbauer-Heng

Urheberrecht

© 2026 Lika Popp. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Information und Gesundheitsaufklärung. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Die Autorin hat die Inhalte sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für Schäden, die durch die Umsetzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen, übernimmt die Autorin keine Haftung.

Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an eine qualifizierte Ärztin oder einen Arzt.

Bei anhaltenden Beschwerden oder Gedanken, dir selbst zu schaden: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7).

Weitere Angaben

Lektorat: Eigenverantwortlich erstellt
Umschlaggestaltung: Eigenverantwortlich erstellt
Satz und Layout: Eigenverantwortlich erstellt

Quellenangaben

Die wissenschaftlichen Grundlagen und verwendeten Quellen sind im Quellenverzeichnis am Ende dieses Buches vollständig aufgeführt.

Printed in Poland
Postbauer-Heng, 2026



Ein Wort zur Sprache

Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, die ihren Körper besser verstehen wollen. Wenn ich „der Arzt“ oder „er“ schreibe, meine ich immer alle – unabhängig von Geschlecht, Identität oder Hintergrund.

Ich habe mich für eine klare, fließende Sprache entschieden, weil mir eines am meisten am Herzen liegt: dass du das Buch liest, verstehst und nutzt.

Alles andere ist eine Form. Du bist der Inhalt.

INHALT

Einleitung.....	1
Es hat nicht laut angefangen.....	1



TEIL 1 – VERSTEHEN

Kapitel 1 – Was gerade wirklich mit dir passiert.....	9
Kapitel 2 – Warum bisher nichts funktioniert hat.....	17
Kapitel 3 – Dein Körper ist ein System – kein Zufall. .	23
Warum dieses Buch existiert.....	31



TEIL 2 – DER BALANCE-CODE

Kapitel 4 – Säule 1: Hormone ins Gleichgewicht bringen.....	35
Was passiert hormonell – und warum jetzt.....	35
Östrogen, Progesteron, Testosteron: die drei Säulen.....	36
Der Teufelskreis – wie Stress deine Hormone stiehlt.....	41
Und er? – Die Hormone deines Partners.....	44
Messen. Wissen. Handeln. – Dein Labor-Guide (Anh. A1)....	59
 Kapitel 5 – Säule 2: Muskeln – dein Langlebigkeits-Organ.....	 71
Die Entdeckung der Myokine.....	73
Der Motor ohne Herz – dein Lymphsystem aktivieren.....	75
Die Symbiose: Hormone brauchen Muskeln.....	76
Die richtige Bewegung für Frauen zwischen 35 und 50.....	77

Kapitel 6 – Säule 3: Ernährung & Stoffwechsel stabil halten.....79

Insulin – der Schlüssel, der über alles entscheidet.....	81
Wir sind Eiweiß – und warum das alles verändert.....	83
Gemüse: dein Hormon-Besen und Blutzucker-Bremse.....	87
Fett, Wasser, Alkohol, Zucker – die unsichtbaren Saboteure	90
Intervallfasten ab 40 – warum Vorsicht geboten ist.....	97

Kapitel 7 – Säule 4: Zellregeneration aktivieren.....105

Kapitel 8 – Säule 5: Schlaf & Nervensystem regulieren.....129

Was in den Wechseljahren mit dem Schlaf passiert.....	129
Die Schlafarchitektur.....	131
Der Vagusnerv – deine direkte Leitung in den Ruhemodus...	133
Cortisol-Rhythmus reparieren.....	134

Kapitel 9 – Säule 6: Entzündung senken.....149

Dein Körper kämpft nicht gegen dich.....	150
Der Darm – dein zentrales Kontrollsystem.....	152
Das Estrobolom – dein hormonelles Darm-System.....	153
Das Lymphsystem – die stille Kanalisation.....	156
Die strategischen Hebel.....	161

Kapitel 10 – Säule 7: Verbundenheit & Sinn.....165



TEIL 3 – DEINE ZWEITE PHASE

Kapitel 11 – Die zweite Prime beginnt jetzt.....187

Dein Balance-System – wie alles zusammenwirkt.....	189
Morgenfenster, Tagesfenster, Abendfenster.....	198
Wochen-Struktur und Varianten.....	203
Mein Stand heute – als Spiegel.....	206



ANHANG.....213

A1 – Hormon-Diagnostik.....215

- Labor-Checklisten I, II & III – Schnellreferenz.....215
- Schilddrüse verstehen: TSH, fT3, fT4.....239
- Optimale Referenzbereiche – nicht Norm, sondern Optimal.241

A2 – Supplements.....243

- Das Fundament 244
- Phasenspezifische Ergänzungen.....247
- Was wann nehmen – Timing & Kombinationen.....251
- Eisen – der unterschätzte Faktor 251

A3 – KI richtig nutzen – sie ist nur so gut wie deine Fragen.....257

- Wie ich meine Laborwerte mit KI ausgewertet habe.....258
- Beispiel-Prompts für die Auswertung.....260
- Grenzen und Verantwortung.....261

A4 – Haut ab 40 – warum weniger plötzlich mehr ist.....263

- Die vier Säulen gesunder Haut.....263
- Die Routine – Morgen und Abend.....265
- Retinol richtig anwenden.....266

A5 – Biohacks & weitere Techniken.....269

Kälte-Hormesis & Sauna.....270

Atemtechniken & Vagusnerv.....273

Scheinfasten, Grounding, Rotlicht.....274

Das Balance-System auf einen Blick.....278

**A6 – Ressourcen, Experten & weiterführende
Quellen.....283**

Expertinnen & Experten, die ich schätze.....283

Bücher & Podcasts.....286

Studien & wissenschaftliche Quellen.....287

Über die Autorin.....291



Einleitung

Es hat nicht laut angefangen.

Nicht mit einem Knall.

Sondern leise.

Vielleicht war es die Nacht, in der du zum dritten Mal aufgewacht bist – schweißgebadet, Herz rasend, und dennoch erschöpft bis auf die Knochen. Vielleicht war es der Moment vor dem Spiegel, als du dachtest: „Wer ist diese Frau? Ich kenne sie gar nicht.“

Oder dieser Abend, an dem dein Mann dich gefragt hat, wo deine Initiative im Bett geblieben ist. Und du hattest keine Antwort – oder schlimmer: Du hast nicht einmal mehr verstanden, was er meinte.

Dein Körper reagiert nicht mehr wie früher. Deine Energie hat sich still zurückgezogen. Die Taille, die Schlafqualität, die Lust auf Sex, die Geduld im Alltag – alles verschoben, als hätte jemand heimlich an deinen Stellschrauben gedreht.

Du erklärst es dir mit Stress, mit Überforderung, mit „das ist halt so“.

Aber in dir ist eine Stimme, die nicht aufhört.



Ich kenne dieses Gefühl

Ich war 48, als mein Körper nicht mehr mitgespielt hat. Nicht dramatisch. Aber unübersehbar.

Das erste, was ich wirklich bemerkte, war eine Müdigkeit, die sich anders anfühlte als alles, was ich kannte. Allumfassend. Schwer. Ich stand morgens auf – und war bereits erschöpft. Nach dem Frühstück hatte ich das Gefühl, der Tag sei schon zu Ende. Ich fühlte mich träger. Jede Bewegung kostete Kraft. Treppensteigen, Beine heben – es fühlte sich an, als hätte ich einen Klotz an jedem Bein. Dazu eine Antriebslosigkeit, die mich selbst erschreckte. Und eine Stimmung, die sich manchmal dunkel anfühlte, ohne dass ich einen Grund dafür benennen konnte. Kurz darauf der Bauch: Plötzlich hatte ich Schmerzen vor dem Essen, nach jedem Essen, zwischendurch – und das Gefühl, einen Luftballon verschluckt zu haben, egal was ich aß, wann ich aß, wie gesund es war. Dabei hatte ich mich jahrelang zu fast 95% ausgewogen ernährt. Dann kamen die Handgelenke: Steifigkeit, die tagelang blieb und genauso rätselhaft wieder verschwand. Hitzewallungen, schlaflose Nächte mit Schweißausbrüchen, das Herzrasen – unkontrollierbar, aus dem Nichts, mitten in ruhigen Momenten. Und das Schlimmste: das Gereiztsein. Meine Familie hatte Angst vor mir und meinen Wutausbrüchen.

Meine erste Reaktion, als meine Ärztin vorsichtig das Wort „Wechseljahre“ in den Raum stellte und körpereigene, bioidentische Hormone erwähnte, war eindeutig: Nein. Auf keinen Fall. Ich war doch nicht krank.

Gleichzeitig stand ich mit meinen Fragen allein da. Meine Freundinnen? Genauso ratlos. Die Informationen, die ich fand? Entweder wissenschaftlicher Fachjargon oder gut gemeinte Ratsschläge wie „nimm Cimicifuga“ oder „finde ein neues Hobby“. Nichts, was einen echten Zusammenhang erklärt hätte – warum

das alles gerade jetzt, was die Ursachen sind, was als Nächstes kommt und wie das Leben damit weitergehen soll. Keinen Ort, an dem das alles zusammen einen Sinn ergab.

Nicht mein Körper hat mich am schwersten getroffen. Es war die Hilflosigkeit.

In dieser Zeit habe ich plötzlich meine Mutter verstanden. Meine Großmutter. Alle Frauen vor mir, die nie über das gesprochen haben, was in ihrem Körper passierte. Meine Oma hat sich übers Altwerden beklagt – wie ich erst rückblickend sehe: ein klassisches Bild. Zucker, Arthritis, Gewicht, Bluthochdruck, Nieren, Herz. Jahrelange Therapien mit heftigen Medikamenten bis zum endgültigen körperlichen Zerfall, bis zum einsamen Tod im Krankenhaus. Bei meiner Mutter hat es genauso angefangen – auch das sehe ich erst jetzt. Sie hat versucht, es mit Bewegung und Ernährung aufzufangen. Jetzt weiß ich: Es war zu wenig, ein zu enger, zu unvollständiger Ansatz. Ich trage dieses Wissen auch für sie.

Sie haben versucht, sich mitzuteilen. Aber wie spricht man über etwas, das man selbst nicht benennen kann – weil die Gesellschaft dafür noch keine Sprache hatte?

Ich will nicht altern wie die Frauen vor uns.

Das ist nicht mein Weg. Und es muss auch nicht deiner sein.



Der Wendepunkt

Irgendwann habe ich aufgehört zu fragen: „Was stimmt nicht mit mir?“ – und angefangen zu fragen: „Was passiert hier eigentlich gerade?“ Diese eine Verschiebung hat alles verändert.

Das war der eigentliche Wendepunkt. Nicht ein neues Supplement. Nicht die perfekte Diät. Sondern der Wechsel von Selbstvorwurf zu Neugier.

Ich habe gelesen, Podcasts angehört, Studien analysiert. Experten aus der Longevity-Forschung zugehört – Menschen, die den Körper nicht als Problemfall sehen, sondern als System, das man verstehen und unterstützen kann. Dieses Thema hat mein Leben neu geordnet. Es ist geblieben.

Expert-Insight | *Peter Attia beschreibt den Körper als ein System, das jahrzehntelang Ungleichgewichte kompensiert – bis es das irgendwann nicht mehr kann. Die Symptome, die du spürst, sind kein Versagen. Sie sind Nachrichten.*

Nenn es, wie du willst: Wechseljahre, neue Lebensphase, Übergang. Für mich ist es – auch wenn das banal klingt – das Älterwerden. Der unverschönte Begriff dafür. Reifer werden. Endlich akzeptieren, dass die Autobahn nur in eine Richtung führt. Dass wir nicht ewig jung bleiben. Dass wir nicht für immer auf diesem Planeten sind – eine Wahrheit, die man erst dann wirklich begreift, wenn man aufhört, sie zu verdrängen.

Älter werden – ja. Aber nicht so. Nicht wie Frauen, die keine Wahl hatten, weil sie es nicht besser wussten. Älter werden: gesund, klar, voller Energie, bei gesundem Verstand, mit einem Körper, der wieder mit dir arbeitet.

Das ist kein Wunschdenken. Es ist Biologie. Und du hast mehr Einfluss darauf, als dir irgendjemand je gesagt hat.



Was dieses Buch ist – und was nicht

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber. Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – aber es hat den Anspruch, dir wirklich zu helfen. Du wirst dich in manchen Dingen wiedererkennen und in anderen weniger. Du wirst Ansätze finden, die du bereits kennst, und Zugänge, von denen du noch nie gehört

hast.

Dieses Buch ist eine Einladung und ein System: der Balance-Code. Ich gebe dir einen Raum, der dir hilft zu verstehen, was in deinem Körper passiert – und was du Schritt für Schritt tun kannst, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es ist die Essenz der wichtigsten Erkenntnisse aus Wissenschaft, Medizin und Praxis – vereinfacht auf das, was wirklich funktioniert. Du entscheidest selbst.

Ich will mit dir teilen, was mich Jahre gekostet hat zu verstehen – damit du es nicht auch allein herausfinden musst. Die Erkenntnisse, die Irrtümer, den Weg, der tatsächlich funktioniert. Und jemanden, der ihn mit dir geht.



Ein Buch, das mit dir lebt

Ich sage dir etwas, bevor wir anfangen – etwas, das in keinem anderen Gesundheitsbuch steht.

Ich schreibe dieses Buch, während ich noch mittendrin bin.

Nicht als jemand, die alles gelöst hat und vom sicheren Ufer aus berichtet. Sondern als jemand, die den Weg geht – und gleichzeitig aufschreibt, was sie dabei lernt. Manche Dinge habe ich nach Monaten des Ausprobierens herausgefunden. Manche kenne ich seit Jahren – habe sie aber erst jetzt wirklich verstanden und in Zusammenhang gebracht. Andere justiere ich noch.

Das war eine bewusste Entscheidung – denn ein gutes Buch über Gesundheit kann nicht so tun, als hätte es fertige Antworten auf eine Frage, die das Leben selbst täglich neu stellt.

Gesundheit ist kein Ziel. Sie ist ein Prozess.

Eine Beziehung wird man nie „fertig“ haben. Sie verändert sich, wächst, stolpert manchmal, findet sich neu. Eine Beziehung, die aufgehört hat, sich zu bewegen, ist nicht stabil – sie ist tot. Ge-

nauso ist es mit der Erziehung der Kinder, dem Beruf, den Finanzen, dem Umfeld. Alles, was wirklich lebt, ist in Bewegung.

Und genauso mit deiner Gesundheit.

Was heute für dich stimmt, ist morgen vielleicht schon wieder anders. Was jetzt trägt, reicht im nächsten Lebensabschnitt vielleicht nicht mehr. Das ist keine schlechte Nachricht. Das ist die Natur von allem Lebendigen.

Nicht Perfektion wird dir helfen. Wachheit wird dir helfen. Die Fähigkeit wahrzunehmen, was gerade ist – und anzupassen, ohne Drama, ohne Schuld, mit Neugier statt Angst.

In Kapitel 11 zeige ich dir meinen eigenen Stand heute – meinen kompletten Tagesablauf, was sich bewährt hat und was ich noch nachjustiere. Nicht als Vorlage. Als Spiegel.



Wer ich bin – und warum ich dir das sagen darf

Ich bin keine Ärztin – aber Medizin ist meine Muttersprache. Aufgewachsen zwischen Krankenhausfluren und Arztgesprächen, mit einer Chirurgin als Mutter, die selten zu Hause war, und einem gesundheitsbewussten Bodybuilder als Vater, der die Pharmaindustrie verteilte und Disziplin predigte. Das hat mich geprägt – tiefer, als mir lange bewusst war.

Drei Jahrzehnte lang habe ich gesammelt: Krankenpflege, Diätetik, Psychologie, Kräuterkunde, Ernährungswissenschaft, Krafttraining, Yoga, Meditation, NLP (mentales Sprachtraining), Biohacking (die Kunst, den eigenen Körper gezielt zu optimieren). Nicht als Karriereplan – sondern weil mich all das wirklich brennend interessiert hat. Ich war Geliebte, Mutter, Suchende, oft Kämpferin, manchmal Kriegerin. Mein Leben war nicht linear, sondern ehrlich: mehrere Beziehungen, mehrere Neustarts, drei Kinder aus drei verschiedenen Lebens-

kapiteln. Ich habe nie so getan, als wäre es anders.

Mit 48 kamen die Wechseljahre – und mit ihnen der Moment, in dem ein Leben lang gesammeltes Wissen plötzlich zusammenfand. Ich habe an mir selbst geforscht, mit KI (künstlicher Intelligenz) und aktueller Wissenschaft gearbeitet, Freundinnen begleitet und mich mit ihnen ausgetauscht. Dieses Buch ist destilliertes Leben – keine Theorie.



Du bist dessen würdig

Du bist nicht anders, nicht kaputt, nicht schwach. Das hier ist keine Phase, die du „aussitzen“ musst.

Du stehst in einem biologischen Übergang, der dich einlädt, genauer hinzuschauen als je zuvor. Genau darin liegt deine Chance – nicht trotzdem, sondern deshalb.

Alles, was ich habe, gebe ich dir: mein Wissen, meine Erfahrung, mein Herz und meine Seele.

In Erinnerung an meine Oma, meine Mutter und die vielen starken Frauen, die mich in diesem Leben begleitet haben. Für all jene, die keine Stimme hatten – und für dich, die jetzt eine bekommt.

Lass uns anfangen. Schritt für Schritt. Zurück ins Gleichgewicht.





Kapitel 1

Was gerade wirklich mit dir passiert

Vielleicht hast du das Gefühl, jemand hat heimlich die Regeln geändert. Dein Körper spielt plötzlich nach einem anderen Regelwerk – und dir hat das niemand erklärt. Was früher funktioniert hat, funktioniert nicht mehr. Was früher leicht war, kostet jetzt Kraft. Und das Bild, das du von dir selbst hattest, passt nicht mehr zu dem, was du im Spiegel siehst oder morgens beim Aufwachen fühlst.

Das ist kein Einbilden. Kein Konzentrationsbedürfnis. Kein persönliches Versagen.

Es ist Biologie. Und sie folgt klaren Regeln – auch wenn sie sich im Moment alles andere als klar anfühlt.



Das stille Erdbeben – was ab Mitte 30 in deinem Körper beginnt

Stell dir vor, dein Hormonsystem ist wie ein Orchester. Jahrzehntlang spielen alle Instrumente zusammen – Progesteron gibt den ruhigen Takt vor, Östrogen sorgt für die Melodie, Testosteron liefert den Antrieb. Das Ergebnis: Du schläfst gut, denkst klar, fühlst dich in deinem Körper zuhause.

Doch ab Mitte 30 – leise, unbemerkt, oft Jahre bevor du es bewusst spürst – beginnen einzelne Instrumente aus dem Takt zu geraten. Diese Veränderungen sind nicht die Wechseljahre im klassischen Sinne – aber sie sind der biologische Beginn eines langen Übergangs, der für jede Frau anders verläuft. Progesteron lässt als Erstes nach. Es ist das beruhigende Hormon, das dich schlafen lässt, das PMS dämpft, das dein Nervensystem erdet. Wenn es sinkt, bleibt Östrogen zunächst relativ hoch – und dieses Ungleichgewicht, die sogenannte Östrogendominanz, ist es, die viele Frauen zuerst spüren: stärkere Blutungen, Brustspannen, Wassereinlagerungen, eine Reizbarkeit, die sich nicht erklären lässt.

Dann, irgendwann zwischen 40 und 50, beschleunigt sich das Tempo. Östrogen beginnt zu schwanken – nicht gleichmäßig zu sinken, sondern auf und ab zu springen wie ein unkontrolliertes Uhrpendel. Testosteron fällt. Die Nebennieren, die bisher still im Hintergrund Hormonvorläufer geliefert haben, sind durch chronischen Stress längst überlastet. Das Orchester verliert seine Melodie.

Und dann kommt der Moment, in dem das System aufhört zu kompensieren. Viele Frauen kämpfen monatelang allein – sie googeln, gptieren, zweifeln, reden mit Freundinnen, die genauso ratlos sind, und kommen immer wieder zum selben Punkt: Ich bilde mir das vielleicht ein. Oder ich bin einfach zu empfindlich – meine Oma und Mama haben es doch auch überlebt, wie Millionen andere Frauen da draußen. Diese Einsamkeit, diese Hilflosigkeit, dieses Nicht-Verstehen, was mit dir passiert und wer du plötzlich bist – sie ist oft schlimmer als die Symptome selbst.

Dabei hat dein Körper jahrelang still für dich gearbeitet. Zu wenig Schlaf? Er hat funktioniert. Chronischer Stress? Er hat abgefangen. Schlechte Ernährungsphasen, Alkohol? Kein Problem. Doch irgendwann ist dieser Puffer aufgebraucht. Und genau das passiert jetzt. Nicht weil dein Körper schwach wird – sondern weil er endlich die Wahrheit zeigt.

Expert-Insight | *Dr. Sara Gottfried beschreibt diesen Prozess so: Progesteron ist das erste Hormon, das sich still verabschiedet – oft schon Jahre vor den klassischen Wechseljahren. Viele Frauen werden in dieser Zeit fälschlicherweise mit Antidepressiva behandelt, weil niemand den eigentlichen Auslöser erkennt.*



Was du spürst – und was wirklich dahintersteckt

Die Symptome, die Frauen in dieser Phase beschreiben, sind so vielfältig wie verwirrend. Schlafprobleme, Hitzewallungen, Herzrasen, Gelenkschmerzen, Brain Fog, Gewichtszunahme am Bauch, Veränderungen der Libido, Stimmungsschwankungen, Verdauungsprobleme, Trockenheit. Die Liste wirkt wie ein medizinisches Wörterbuch ohne Zusammenhang.

Aber sie haben alle einen gemeinsamen Nenner: Sie sind Ausdruck eines Systems, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. Kein Symptom existiert allein.

Schlafprobleme entstehen nicht einfach so – hinter ihnen steckt meist ein Mangel an Progesteron, überaktivierte Stresshormone oder Blutzuckerschwankungen in der Nacht. Bauchfett ist kein ästhetisches Problem, sondern ein Stoffwechselsignal: Der Körper lagert Fett genau dort ein, wo er Cortisol-Puffer und Hormonreserven anlegen möchte. Reizbarkeit und Stimmungstiefs spiegeln oft direkt den Abfall von Östrogen wider, das im Gehirn als Schutzschild für Serotonin und Dopamin wirkt.

Der Geniestreich deines Körpers: Er zeigt dir immer die Wahrheit. Er lügt nicht. Die Frage ist nur, ob du gelernt hast, seine Sprache zu lesen.

Expert-Insight | *Peter Attia, Longevity-Mediziner und Autor von „Outlive“, betont: Symptome sind keine Störungen – sie sind Datenpunkte. Wer sie unterdrückt, ohne ihre Ursache zu verstehen, behandelt den Rauchmelder, nicht das Feuer.*



Hormone sind nicht nur für die Fruchtbarkeit – sie sind die Dirigenten deines Lebens

Uns wurde jahrzehntelang beigebracht, Hormone hätten hauptsächlich mit dem Zyklus und der Fortpflanzung zu tun. Das ist so, als würde man sagen, das Internet sei hauptsächlich dafür da, E-Mails zu verschicken.

Östrogen wirkt im Gehirn neuroprotektiv – es reguliert Serotonin und Dopamin, beeinflusst dein Gedächtnis und deine kognitive Schärfe. Progesteron ist dein natürliches Beruhigungsmittel – es wirkt über ähnliche beruhigende Rezeptoren wie Valium – aber körpereigen und ohne Suchtpotenzial. Testosteron ist nicht nur das Männerhormon – es gibt dir Antrieb, Muskelkraft, Selbstvertrauen und ja, auch Lust. Und Cortisol, das Stresshormon, greift in das gesamte hormonelle System ein wie ein Elefant im Porzellanladen, wenn es chronisch erhöht bleibt.

Wenn diese Botenstoffe aus dem Gleichgewicht geraten, verändert sich buchstäblich alles: dein Schlaf, deine Stimmung, dein Gewicht, deine Verdauung, deine Gelenke, dein Herz-Kreislauf-System, deine Haut, dein Haar, deine Libido, deine geistige Klarheit. Das ist kein Drama – das ist Physiologie.

Was das konkret für dich bedeutet, welche Therapieoptionen es gibt und wie du deinen eigenen Hormonstatus präzise messen kannst – darum geht es ausführlich in Kapitel 4.



Warum diese Phase eine Chance ist – nicht nur eine Krise

So herausfordernd diese Zeit ist: Sie hat einen entscheidenden Vorteil. Sie zwingt dich hinzuschauen. Was früher noch „irgendwie ging“, geht jetzt nicht mehr. Und genau darin liegt eine Möglichkeit, die viele Frauen erst im Rückblick erkennen.

Denn wer jetzt versteht, was in seinem Körper passiert, wer jetzt beginnt, die richtigen Grundlagen zu legen, der beeinflusst nicht nur, wie du die nächsten Jahre erlebst – sondern wie du alterst. Welche Krankheiten entstehen oder ausbleiben. Wie viel Energie, Klarheit und Lebensfreude in den nächsten Jahrzehnten noch möglich sind.

Expert-Insight | *David Sinclair, Altersforscher an der Harvard Medical School und Autor von „Lifespan“: Altern ist kein Schicksal – es ist ein steuerbarer biologischer Prozess. Die Weichen, die wir in der Perimenopause stellen, beeinflussen direkt, wie unsere Zellen in den nächsten Jahrzehnten funktionieren.*

Du kannst jetzt verstehen. Du kannst neu ausrichten. Du kannst bewusst entscheiden.

Nicht weil du kaputt bist. Sondern weil du bereit bist. Und genau deshalb haben die meisten Strategien, die du bisher versucht hast, nicht gewirkt – nicht weil du zu wenig getan hast, sondern weil du die falschen Regeln gespielt hast.



Erkennst du dich wieder?

Die folgende Liste ist kein medizinischer Fragebogen. Sie ist eine Einladung zur ehrlichen Selbstbeobachtung. Lies sie durch – nicht um dich zu diagnostizieren, sondern um deinem Körper zuzuhören.

Schlaf & Energie: Schlechter Schlaf, nächtliches Aufwachen zwischen 2 und 4 Uhr, morgens nicht erholt, plötzliche Erschöpfung ohne erklärbaren Grund.

Stimmung & Psyche: Schnellere Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen ohne klaren Auslöser, Angstzustände, das Gefühl, „nicht mehr du selbst zu sein“.

Körper & Gewicht: Bauchfett, das sich festsetzt trotz veränderter Ernährung, veränderte Fettverteilung, Muskelabbau, Gelenksteifheit besonders morgens.

Kopf & Konzentration: Brain Fog, Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen, das Gefühl, „in Watte gepackt“ zu denken.

Körpertemperatur & Kreislauf: Hitzewallungen, Nachtschweiß, Herzrasen im Ruhezustand, innere Unruhe.

Verdauung & Darm: Blähbauch, Unverträglichkeiten, die neu sind, veränderte Verdauung.

Sexualität & Intimität: Veränderte Lust, vaginale Trockenheit, das Gefühl, einen wichtigen Teil von sich nicht mehr zu kennen.

Wenn du mehrere Punkte nickend gelesen hast: Das ist nicht alles in deinem Kopf. Das ist dein Körper, der mit dir spricht.

 Quick-Win

Nimm dir heute Abend fünf Minuten und schreib die drei Symptome auf, die dich am meisten belasten. Nicht um sie zu bekämpfen – sondern um sie zum ersten Mal wirklich zu sehen. Aus Beobachtung entsteht Verständnis. Aus Verständnis entsteht Veränderung.



Kapitel 2

Warum bisher nichts funktioniert hat

Die Falle der falschen Regeln

Wenn du ehrlich bist, hast du es wahrscheinlich schon versucht.

Du hast deine Ernährung umgestellt. Du hast mehr Sport gemacht – oder vor lauter Erschöpfung ganz damit aufgehört. Du hast Diäten ausprobiert, Low-Carb-Phasen durchgehalten, Intervallfasten praktiziert. Du hast eine ganze Hausapotheke an natürlichen Helfern durchprobiert: Mönchspfeffer gegen PMS, Cimicifuga gegen die ersten Schweißausbrüche, Johanniskraut gegen das Stimmungstief. Magnesium, Zink, Omega-3, Frauenvitamine.

Du hast versucht, dich herunterzuregulieren – Yoga, Meditation, Achtsamkeitstraining, Lamawanderung. Vegetarisch ernährt, in der Hoffnung, das System zu entlasten. Vielleicht hast du sogar Antidepressiva oder Beruhigungsmittel genommen, nicht weil du das wolltest, sondern weil die Angstzustände und die Traurigkeit so erdrückend waren und du verzweifelt nach einem Ausweg gesucht hast.

Du hast dich zusammengerissen. Du hast diszipliniert durchgehalten. Du hast mehr Zeit, Geld und Energie investiert als jemals zuvor.

Und trotzdem: nichts hat wirklich funktioniert.

Das ist nicht dein Versagen. Das ist das Versagen einer Strategie, die nicht zu deiner neuen Biologie passt.



Ich kenne diesen Kampf aus eigener Erfahrung.

Jahrelang bin ich mit einem gesunden Lebensstil sehr gut gefahren. Krafttraining, Sauna, ausgewogene Ernährung, Meditation, Disziplin – das war mein Fundament. Doch ab etwa 38, nach meiner zweiten Entbindung, begannen sich die Vorzeichen zu verschieben. Die heftige Periode wurde wegen starken Blutungen zur Belastung, ich war oft bleischwer müde und gereizt auf eine Art, die ich nicht kannte – bis hin zu schlechter, manchmal depressiver Stimmung.

Der echte Absturz kam mit genau 48. Von einem Tag auf den nächsten – oder so fühlte es sich zumindest an – waren plötzlich alle Symptome da, die man sich nur vorstellen kann. Ich war in Panik. So viel auf einmal, so plötzlich, so überwältigend.

Meine erste Reaktion war die einzige, die ich kannte: mehr Disziplin. Neun Monate lang konsequent Low-Carb. Exzessiver Sport. Eine ganze Batterie an Supplements. Das Ergebnis? Das Fett am Bauch und Rücken blieb wie festbetoniert. Mein Langzeitblutzucker war trotz aller Entbehrungen erhöht. Ich war erschöpft, frustriert – und ich verstand nicht, warum.

Dann kam die Erkenntnis, die alles verändert hat: Man kann ein hormonelles Feuer nicht mit purer Willenskraft löschen, wenn das biologische Fundament bereits weggebrochen ist.