

# Be smart, stay strong – Dein Präventionskurs für die Lebensmitte

## 1. Stunde: Basics

Was brauchen wir für unser Wohlbefinden?

**Bewegung**



**Ernährung**



**Schlaf**



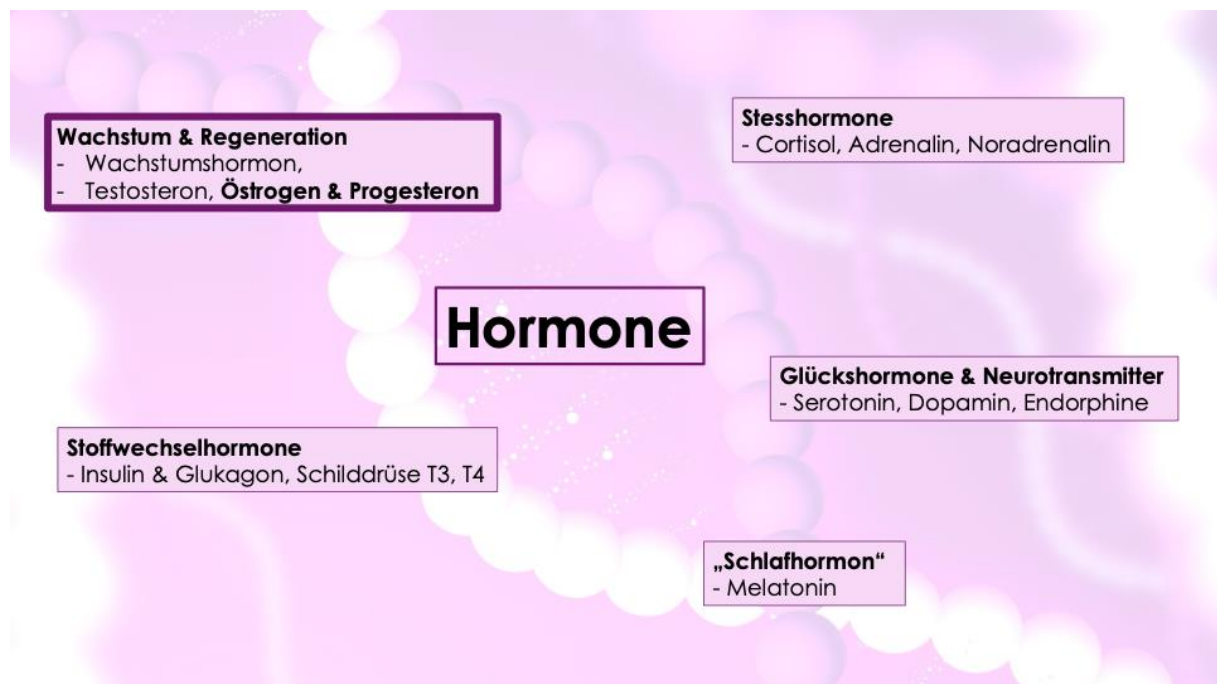
**Stressmanagement**



**Soziale Beziehungen**



**Hormone:**



## Wechseljahre – Einteilung?

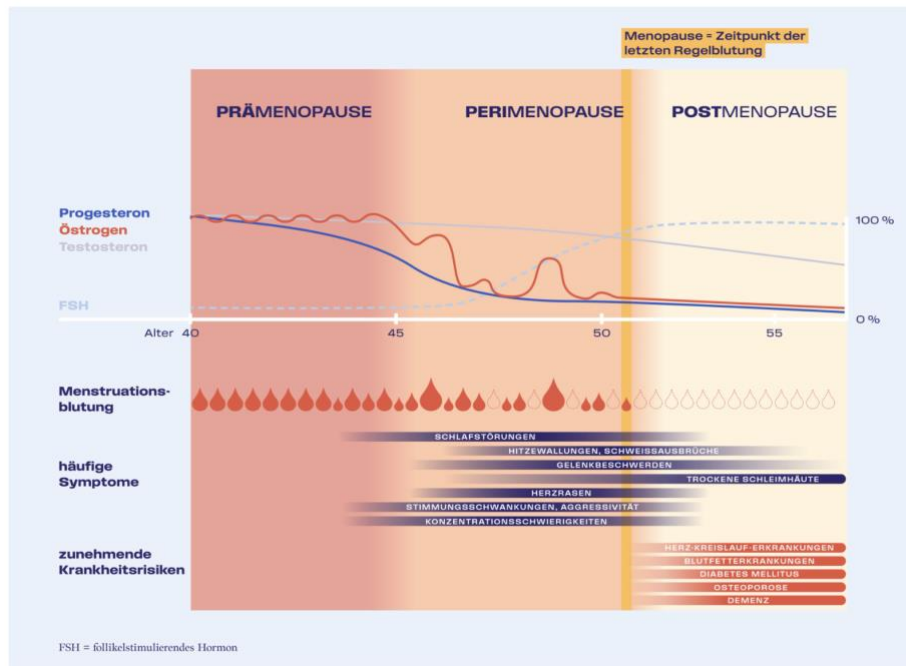


Abb: Was sind die Wechseljahre?

## Symptome der Wechseljahre:

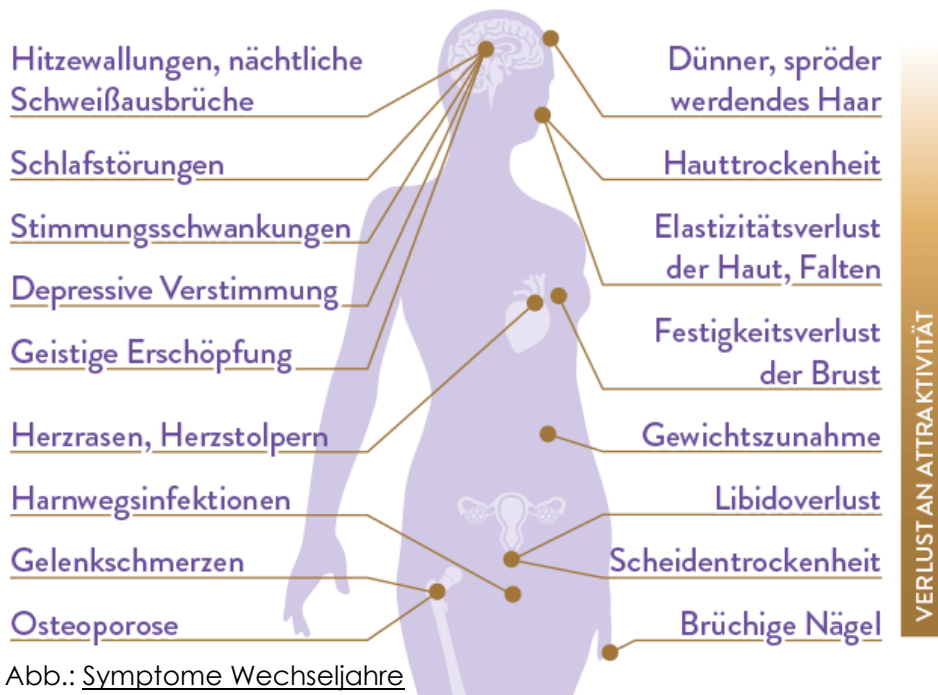


Abb.: Symptome Wechseljahre

## Tests zur Symptomeinordnung online:

- Menopause Rating Scale – online 20 Fragen.

- ZOE - Menopausescala

Hausaufgabe:

- Schreibe auf warum du den Kurs machst und was dein Ziel ist.
- Finde jeden Tag 5 Minuten für dich
- Atme, Dehne, Beobachte - Achtsamkeit
- Notiere deine Symptome, wenn du welche hast.