SELBSTTEST · HOLI BIOHACK

Perimenopause: Wo stehst du gerade?

Deine Werte sind „ok“, aber du bist nicht mehr du selbst? Dieser Test zeigt dir in fünf Minuten, was sich bei dir verändert hat: am Zyklus und im Alltag.

12	5	2
Fragen	Minuten	Werte statt einer Schublade

Dieser Test ist eine Selbsteinschätzung. Er stellt keine Diagnose und ersetzt keinen Arztbesuch. Er hilft dir, deine Beobachtungen zu sortieren.

TEIL A

Zyklus und Körper

Wähle bei jeder Frage die Antwort, die am besten passt, und merk dir die Zahl im Kreis.

1 **Wie regelmäßig war deine Periode in den letzten 12 Monaten?**

- (0) Sehr regelmäßig
- (1) Leichte Unregelmäßigkeiten
- (2) Deutlich unregelmäßig, die Abstände schwanken
- (3) Sie bleibt immer wieder aus

2 **Wie ist deine Blutung im Vergleich zu früher?**

- (0) Wie immer
- (1) Etwas schwächer oder stärker
- (2) Mal sehr leicht, mal sehr stark
- (3) Sehr schwach oder kaum noch da

3 **Hast du Hitzewallungen oder schwitzt du nachts?**

- (0) Nie
- (1) Selten und mild
- (2) Gelegentlich, es stört
- (3) Häufig oder stark

4 **Haben sich Haut, Haare oder Schleimhäute verändert?**

- (0) Nein
- (1) Etwas trockener, die Haare fühlen sich anders an
- (2) Deutlich trockener, mehr Haarausfall
- (3) Stark, es belastet mich

5 **Wie ist es mit Gewicht und Körpermitte?**

- (0) Keine Veränderung
- (1) Leichte Zunahme
- (2) Deutliche Zunahme oder mehr am Bauch
- (3) Stark, obwohl ich nichts anders mache

6 **Wie nimmst du deinen Zyklus wahr (Eisprung, die Tage vor der Periode)?**

- (0) Alles wie gewohnt
- (1) Leicht verändert
- (2) Deutlich verändert, die Tage davor sind anstrengender
- (3) Kaum noch Zykluszeichen

Deine Summe Teil A: _____ möglich sind 0 bis 18 Punkte

TEIL B

Energie, Kopf und Nerven

Gleiches Vorgehen. Denk dabei an die letzten drei Monate, nicht an deinen schlechtesten Tag.

1 Wie schläfst du?

- (0) Meist durch
- (1) Ab und zu liege ich wach
- (2) Oft wach zwischen 1 und 4 Uhr
- (3) Fast jede Nacht stundenlang wach

2 Wie ist deine Energie am Tag?

- (0) Sie reicht gut
- (1) Nachmittags kommt ein Tief
- (2) Ich schleppe mich durch den Tag
- (3) Schon Kleinigkeiten wie Wäsche erschöpfen mich

3 Wie klar ist dein Kopf?

- (0) Klar wie immer
- (1) Manchmal fahrig
- (2) Mir fehlen Wörter, ich schreibe mir alles auf
- (3) Wie im Nebel, ich erkenne mich nicht wieder

4 Wie reagierst du auf Lärm, Licht, Gerüche oder viele Menschen?

- (0) Wie früher
- (1) Etwas empfindlicher
- (2) Schnell ist es zu viel, ich ziehe mich zurück
- (3) Ich meide Supermarkt, Feiern oder volle Räume

5 Kennst du innere Unruhe oder Herzklopfen ohne Anlass?

- (0) Nein
- (1) Selten
- (2) Öfter, auch in Ruhe
- (3) Häufig, es macht mir Angst

6 Wie fühlt sich dein Alltag an?

- (0) Ich habe Kraft für mehr als das Nötige
- (1) Ich schaffe alles, aber es kostet mehr
- (2) Ich funktioniere nur noch
- (3) Ich schaffe gerade so das Nötigste

Deine Summe Teil B: _____ möglich sind 0 bis 18 Punkte

AUSWERTUNG

Zwei Werte, vier Bilder

0 bis 6 Punkte = niedrig

Es zeigen sich wenige oder milde Veränderungen.

7 bis 18 Punkte = hoch

Die Veränderungen sind deutlich und regelmäßig da.

A NIEDRIG · B NIEDRIG

Im Moment ist es ruhig.

Du bemerkst wenig. Ein guter Zeitpunkt, deinen Körper kennenzulernen: Wer weiß, wie sich „normal“ anfühlt, merkt früh, wenn sich etwas verschiebt.

A HOCH · B NIEDRIG

Dein Zyklus verändert sich, dein Alltag trägt.

Viele Frauen beschreiben das am Beginn der Umstellung. Du kommst gut zurecht. Behalte Schlaf und Energie im Blick, denn dort zeigt sich oft zuerst, wenn es mehr wird.

A NIEDRIG · B HOCH

Dein Zyklus wirkt fast wie immer, deine Kraft nicht.

Hier hören Frauen am häufigsten „dafür sind Sie zu jung“ oder „Ihre Werte sind in Ordnung“. Schlaf, Energie und Konzentration können sich verändern, bevor der Zyklus es zeigt. Es kann aber auch andere Gründe geben. Lass das ärztlich abklären.

A HOCH · B HOCH

Beides ist deutlich.

Zyklus und Belastung verändern sich gleichzeitig. Viele Frauen in der Perimenopause beschreiben genau diese Kombination. Hier lohnt der Blick aufs Gesamtbild besonders, statt jedes Symptom einzeln anzugehen.

Wichtig: Herzklopfen oder Herzrasen, Schwindel, sehr starke Blutungen, Angst und Panik gehören immer ärztlich abgeklärt. Dieser Test kann das nicht leisten. Nimm dein Ergebnis gern zum Termin mit.

WAS DEIN ERGEBNIS BEDEUTET

Es ist selten nur ein Problem.

Die meisten Frauen, die mir schreiben, haben kein Hauptsymptom. Sie haben viele Kleinigkeiten. Einzeln wirkt jede harmlos. Zusammen ergeben sie ein Bild.

Was zusammenspielen kann

- Hormone, die stärker schwanken als früher
- Jahre unter Dauerstrom, ohne echte Pausen
- Infekte, von denen du dich nur langsam erholst
- Zu wenig oder zu leichter Schlaf
- Ernährung und Alltag, die dazu nicht mehr passen

Warum Einzelversuche oft verpuffen

Ein neues Präparat, mehr Yoga, nur Hormone: Wer an einer einzigen Stelle dreht, merkt oft nur kurz etwas. Das liegt nicht an dir.

Hormone können ein sinnvoller Teil sein, wenn sie ärztlich verordnet und begleitet werden. Schlaf, Belastung und Alltag decken sie nicht ab.

Zwei Dinge, die du heute tun kannst

1. **Schreib zwei Wochen lang mit:** wann du nachts wach wirst, wann dein Tief kommt, wo im Zyklus du bist. Muster sieht man erst auf dem Papier.
2. **Nimm Test und Notizen zum nächsten Arzttermin mit.** Mit konkreten Beobachtungen wirst du eher ernst genommen als mit „ich bin so müde“.

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Ich bin Aline.



Ich bin gelernte Biologisch-technische Assistentin und habe viele Jahre in der medizinischen Diagnostik gearbeitet. Ich war selbst an dem Punkt, an dem alle Werte in Ordnung waren und trotzdem nichts stimmte. Heute begleite ich Frauen in der Perimenopause 1:1.

So arbeite ich

Ich schaue auf das Gesamtbild: deine Geschichte, deinen Alltag, deinen Schlaf und eine Genanalyse. Daraus entsteht ein Plan in kleinen Schritten und in deinem Tempo. Wenn Calls dir zu anstrengend sind, arbeiten wir mit Sprachnachrichten.

Gut zu wissen

Die Begleitung ist ein bezahltes 1:1-Angebot über 12 Wochen oder 6 Monate, eine Investition im vierstelligen Bereich. Ratenzahlung ist möglich. Ich stelle keine Diagnosen und ersetze keine ärztliche Behandlung.

Schick mir dein Ergebnis.

Schreib mir deine zwei Werte als Nachricht auf Instagram, zum Beispiel **A 7, B 14**. Ich antworte dir persönlich und sage dir ehrlich, ob ich dir helfen kann.

Holi Biohack · holi-biohack.de · Impressum: holi-biohack.de/impressum
Transparenz: Ich bin unabhängige NovoDaily Partnerin. Genanalyse und Nährstoffe in meiner Begleitung kommen von dort.
Die Inhalte dieses PDFs dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.