

MyMenoplace



KATIA
Steilemann

Deine neue Lebensmitte

Smarte Raumtipps für einen leichteren
Weg durch die Wechseljahre

Du kommst bald in die Wechseljahre oder bist schon mitten drin?

Dann könnte dieser MyMenoplace Guide genau das Richtige für dich sein.

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – körperlich, emotional und im Alltag. Gerade dann ist es wichtig, dein inneres Gleichgewicht zu wahren oder neu zu finden. Obwohl es dir wahrscheinlich noch niemand gesagt hat: **Dein Zuhause kann dabei helfen!**

Mit einem durchdachten Raumkonzept schaffst du eine Umgebung, die dich stärkt, zur Ruhe kommen lässt – und sogar dabei helfen kann, manche Beschwerden zu lindern.

In diesem Guide zeige ich dir die häufigsten Beschwerden – und was du konkret in deinen Räumen zur Hilfe tun kannst.

Fördere dein Gleichgewicht in den Wechseljahren und gestalte dir einen Ort, der dich in dieser besonderen Lebensphase sanft begleitet. Deine neue Mitte!



Ich bin Katia Steilemann, Raumexpertin, Präventologin und Mental-Coach. Hier gebe ich dir wertvolle Tipps aus meiner Praxis und Wissen aus der Psycho- und Neuroarchitektur.

Falls du noch Fragen hast, schreibe mir gerne eine E-Mail: katia@steilemann.com

Viel Spaß beim Lesen des Guides!

Katia Steilemann

Es ist Zeit für Veränderung – auch im eigenen Zuhause.

Über diesen Guide

Die Idee zu diesem **Guide MyMenoplace** entstand in Gesprächen innerhalb des Berufsverbands der Präventologen, dem ich seit 2019 als geprüfte Präventologin anhöre. In unserem Netzwerk – bestehend aus Ärzt:innen, Gynäkolog:innen, Apotheker:innen, Heilpraktiker:innen und anderen Gesundheitsexpert:innen – tauschen wir uns regelmäßig über aktuelle Themen aus.

In einer unserer Arbeitsgruppen sprachen wir intensiv über die Perimenopause und die Wechseljahre. Dabei wurde mir deutlich, dass es zwar viele Informationen zu medizinischen und hormonellen Aspekten gibt, aber kaum etwas darüber, wie sehr auch unsere Wohnräume uns in dieser sensiblen Lebensphase unterstützend begleiten können. Sicherlich ist eine passende Raumgestaltung kein Heilmittel – aber sie kann ein wertvoller Beitrag sein, um diese Zeit angenehmer zu gestalten.

Das hat mich dazu inspiriert, diesem wichtigen Thema endlich mehr Raum zu geben – und meine Erfahrungen, Gedanken und Impulse zu teilen. In der Hoffnung, dass es anderen Frauen Mut macht, neue Perspektiven eröffnet und praktische Unterstützung bietet.

In diesem Guide erwarten dich konkrete Impulse zur Raumgestaltung bei den häufigsten Beschwerden – bereichert durch die Erfahrungen und Tipps meiner Kolleginnen aus dem Berufsverband der Präventologen.



Tipps meiner Kolleginnen aus dem Berufsverband der Präventologen findest du in solchen blauen Kästchen.



Foto: Canva

Inhaltsverzeichnis

Häufigsten Beschwerden und wie Räume dich dabei unterstützen können.



Seite 6

Hitzewallungen



Seite 12

Schlafstörungen



Seite 14

Emotionen



Seite 16

Gedächtnis



Seite 19

Herzrasen



Seite 21

Innere Unruhe



Seite 24

Kopfschmerzen



Seite 25

Verspannungen



Seite 27

Osteoporose



Seite 29

Identitätskrise



Seite 31

Zyklusstörungen



Herzrasen & erhöhtem Blutdruck

Selbst in ruhigen Momenten kann das Herz plötzlich schneller schlagen – ein Phänomen, das viele überrascht.

» Schnelle Lösungen mit Hilfe deiner Umgebung



- Wenn du dich gerade in einem Innenraum aufhältst und merkst, dass du unruhig oder überhitzt bist, geh – wenn möglich – kurz nach draußen. Ein paar Minuten im Garten, im Park oder einfach an einem Ort mit frischer Luft und natürlicher Umgebung können Wunder wirken. Atme tief durch und nimm bewusst die Natur um dich herum wahr. Tipp: du kannst ein Spiel machen: beschreibe ausführlich, alles, was du siehst.
- Falls du gerade nicht raus kannst: Auch der Blick auf ein Bild mit beruhigenden Naturszenen – etwa von Bergen, Wäldern, einem See oder dem Meer – kann dein Nervensystem nachweislich entspannen. Studien zeigen, dass unser Gehirn auf solche Bilder ähnlich reagiert wie auf echte Natur.
- Wenn du öfters mit hohem Blutdruck, Herzrasen oder innerer Unruhe zu tun hast, setze auch auf kühlere, beruhigende Farben in den Bereichen wie Schlafzimmer, Bad, Erholungsräume oder sogar dein Büro.

»» Farben, die wirken

Diese Farben wirken entspannend auf das vegetative Nervensystem und haben das Potential den Blutdruck zu senken:

Farben		Wirkung auf den Körper	Emotionale Wirkung
	Blau (besonders Hell- bis Mittelblau)	senkt Blutdruck, verlangsamt Herzschlag	beruhigend, kühlend, klärend
	Grün (besonders sanftes Naturgrün)	stabilisiert Kreislauf, reduziert Stress	harmonisierend, natürlich, regenerierend
	Pastellfarben (wie Rosé, Lavendel, Salbeigrün)	senken Stressreaktionen	sanft, zart, entspannend
	Beige- und Naturtöne	fördern Erdung und Entschleunigung	warm, neutral, sicher
	Weiche Grautöne	entlasten visuell	neutral, ruhig, ordnend

Hinweis: Besonders in Schlafzimmern, Ruheräumen und Therapieräumen werden diese Farben gezielt eingesetzt, um den Parasympathikus (Entspannungsnerv) zu aktivieren.