

# **(Prä-) Menopause im Lehrerinnenberuf**

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 2. Februar 2025 20:13**

## Zitat von kodi

Was würdet ihr denn konkret an realistischen Maßnahmen erwarten/euch wünschen?

Tatsächlich eine schwierige Frage.

Mir helfen: Wärme und viel Bewegung.

Also ausgedehnte Mittagspause oder Sport im HO.

In der Schule meine Wärmflasche ☺