

Wechseljahre: Beschwerden im Blick behalten

Die Wechseljahre können sich ganz unterschiedlich bemerkbar machen. Während einige Frauen vor allem Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Schlafprobleme erleben, treten bei anderen ganz andere Veränderungen und Beschwerden auf.

Mit dieser Checkliste können Sie festhalten, welche Beschwerden Sie aktuell bei sich beobachten und wie häufig diese auftreten. So erhalten Sie einen persönlichen Überblick, der Ihnen auch als Grundlage für ein Gespräch in Ihrer Apotheke oder mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt dienen kann.



Von A bis Z



JA MANCHMAL NEIN

Allergien	☐	☐	☐
Ängste, Panikattacken	☐	☐	☐
Brain fog	☐	☐	☐
Brennender Mund & Zahnfleischprobleme	☐	☐	☐
Brüchige Nägel	☐	☐	☐
Depressionen	☐	☐	☐
Empfindliche Brüste	☐	☐	☐
Gelenkschmerzen oder Frozen Shoulder	☐	☐	☐
Gewichtszunahme	☐	☐	☐
Haarausfall, Verstärkte Körperbehaarung	☐	☐	☐
Harninkontinenz oder vermehrte Blasenentzündungen	☐	☐	☐

	JA	MANCHMAL	NEIN
Herzrhythmus-Störungen	☐	☐	☐
Hitzewallungen	☐	☐	☐
Juckreiz	☐	☐	☐
Konzentrationsschwierigkeiten	☐	☐	☐
Libido-Verlust	☐	☐	☐
Migräne	☐	☐	☐
Müdigkeit, Erschöpfung	☐	☐	☐
Nächtliche Schweißausbrüche	☐	☐	☐
Neurologische Probleme, Kribbeln	☐	☐	☐
Osteoporose	☐	☐	☐
Scheidentrockenheit	☐	☐	☐
Schlafstörungen	☐	☐	☐
Schwindelanfälle / Kreislaufprobleme	☐	☐	☐
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit	☐	☐	☐
Unregelmäßige Blutungen	☐	☐	☐
Veränderter / Konzentrierter Körpergeruch	☐	☐	☐
Verdauungsprobleme	☐	☐	☐

Ganz wichtig: Die Wechseljahre sind ein ganz persönlicher Prozess. Jede Frau erlebt sie anders. Unsere Symptomübersicht soll dir dabei helfen, deine individuellen Erfahrungen besser einzuordnen und passende Strategien für dein Wohlbefinden zu finden.

Unser Tipp: Bringen Sie den ausgefüllten Test gleich mit zur Ihrem Gynäkologen. Damit haben Sie beide einen guten Überblick über Ihre Beschwerden.

In Kooperation mit

 **IhreApotheken.de**