



Die 30 und mehr **Gesichter** der Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Reise mit vielen Stationen. Neben den klassischen Begleitern wie Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen gibt es noch eine Vielzahl weiterer Symptome, die Sie überraschen könnten. Mit unserer Checkliste bekommen Sie einen Überblick über die Symptome, die jeder im Kontext Menopause kennt und solchen, die Ihnen vielleicht neu vorkommen.

Von **A** bis **Z**

	JA	MANCHMAL	NEIN
Allergien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ängste, Panikattacken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brain fog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brennender Mund & Zahnfleischprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brüchige Nägel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depressionen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empfindliche Brüste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frozen Shoulder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtszunahme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haarausfall, Verstärkte Körperbehaarung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harninkontinenz oder vermehrte Blasenentzündungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzrhythmus-Störungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hitzewallungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	JA	MANCHMAL	NEIN
Juckreiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentrationsschwierigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Libido-Verlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Migräne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit, Erschöpfung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nächtliche Schweißausbrüche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neurologische Probleme, Kribbeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osteoporose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scheidentrockenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwindelanfälle / Kreislaufprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unregelmäßige Blutungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaginale Atrophie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veränderter / Konzentrierter Körpergeruch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdauungsprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.