

Anzeichen der Wechseljahre

Zutreffendes kannst du hier ankreuzen:	ja	nein
Ich bin schneller reizbar als früher		
ich habe Stimmungsschwankungen		
ich brauche mehr Pausen		
ich fühle mich nicht mehr so leistungsfähig		
meine Regelblutung setzt aus, ist stärker oder schwächer		
meine Nägel werden brüchiger		
meine Körperform verändert sich		
meine Haut wird trockener, Falten bilden sich verstärkt		
ich habe öfter ein Spannungsgefühl in der Brust		
meine Blase reagiert sensibler		
ich schlafe schlechter ein oder durch		
ich nehme trotz unveränderter Essgewohnheiten zu		
ich fühle mich mit meiner Situation allein gelassen und unverstanden		
ich fühle mich manchmal mutlos, stark verärgert und den Veränderungen hilflos ausgeliefert		
die Merkfähigkeit lässt nach		
ich habe Hitzewallungen oder Schweißausbrüche		
ich habe öfter Kopfschmerzen		
ich kann häufig schlecht ein- oder durchschlafen		