

# ich UNVERWECHSELBAR

WISSEN  
kompakt

## Hitzewallungen:

Welche Lösungen  
wirklich helfen



## Guter Schlaf:

Wie deine Nächte wieder  
erholsam werden

Was sich  
ändert, was bleibt,  
was hilft:

Dein **Weg**  
durch die  
**Wechseljahre**



## Symptome:

Wann sollte  
ich frauenärzt-  
lichen Rat  
einholen?

# Willkommen bei

## ich.unverwechselbar

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels. Eine Phase voller Fragen, Herausforderungen – und neuer Möglichkeiten. Ein Lebensabschnitt, den alle Frauen überall auf der Welt durchlaufen und der doch für jede einzelne neu, besonders und einzigartig ist.



Sei die Person, die du sein willst.

Die anderen kommen schon damit klar.



Neugierig geworden?  
Hier findest du mehr.



**W**ir möchten dich auf deinem Weg begleiten – mit wissenschaftlich fundierten Informationen, verständlich erklärt und praxiserprobt. Wir schauen uns die hormonellen Veränderungen an, geben dir praktische Tipps für mehr Wohlbefinden und zeigen dir, welche Optionen du bei Beschwerden hast – von Ernährung über Bewegung bis hin zu den medizinischen Möglichkeiten. **Denn: Wechseljahrssymptome beschäftigen Frauen durchschnittlich 7 bis 10 Jahre ihres Lebens!** Es lohnt sich also, gut informiert zu sein und frühzeitig frauenärztlichen Rat einzuholen.

Facebook



Instagram



Follow us

**Egal, ob du gerade erste Veränderungen spürst oder schon mitten im Wechsel steckst: Du bist nicht allein! Diese Seiten sollen dich unterstützen, inspirieren und ermutigen, deinen eigenen Weg zu finden.**

Wir möchten dich zudem einladen, uns auf Instagram und Facebook zu folgen und dich mit uns und den Frauen in der Community auszutauschen – für noch mehr Wissen, Tipps, Empowerment und, ganz wichtig, ein Lächeln zwischendurch.

Herzlich, dein Team von  
**ich.unverwechselbar**

Was dich hier erwartet:

Die Phasen der Wechseljahre

- ⦿ Prämenopause
- ⦿ Perimenopause
- ⦿ Menopause
- ⦿ Postmenopause

Wechseljahre & du

Der Weg zum Arzt

Wechseljahre-Selbsttest



Dein Körper stellt sich um

# Prämenopause



## Ein langsamer Übergang

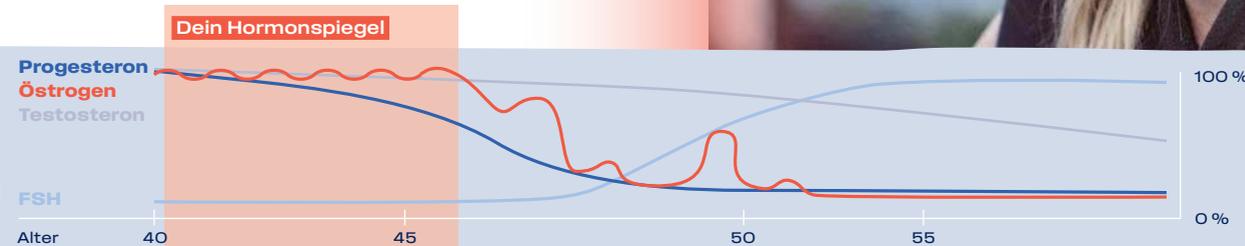
Die Prämenopause ist der allmähliche Start in die Wechseljahre, kein plötzlicher Umbruch. Der Körper verändert sich Schritt für Schritt. Wer erste Symptome bemerkt, kann sie oft noch mit kleinen Anpassungen im Lebensstil positiv beeinflussen.

# Anfang 40

Etwa ab dem 40. Lebensjahr verändert sich dein Hormonhaushalt langsam – ein erster Schritt in Richtung Wechseljahre. Dein Körper produziert nicht mehr jeden Monat eine reife Eizelle, der Eisprung bleibt häufiger aus und die Östrogenproduktion wird unregelmäßiger. Dadurch verändert sich der Menstruationszyklus und die Fruchtbarkeit nimmt ab.

## Nicht weniger Hormone – sondern schwankende Hormone

Viele denken, dass die Wechseljahre erst beginnen, wenn der Östrogenspiegel absinkt – doch in der Prämenopause ist das oft nicht der Fall. Die Östrogenproduktion ist meist noch ausreichend, jedoch kann der Östrogenspiegel im Blut unregelmäßig nach oben oder unten schwanken. Gleichzeitig nimmt der Progesteronspiegel ab, weil der Eisprung seltener stattfindet. Diese Dynamik im Hormonhaushalt kann zu Blutungsstörungen, wie stärkere, häufigere oder auch längeren Menstruationen sowie prämenstruellen Beschwerden wie Brustspannen, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen führen.



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

## Dein Zyklus gerät aus dem Takt

In der Prämenopause kann dein Menstruationszyklus unberechenbar bzw. unregelmäßig werden.

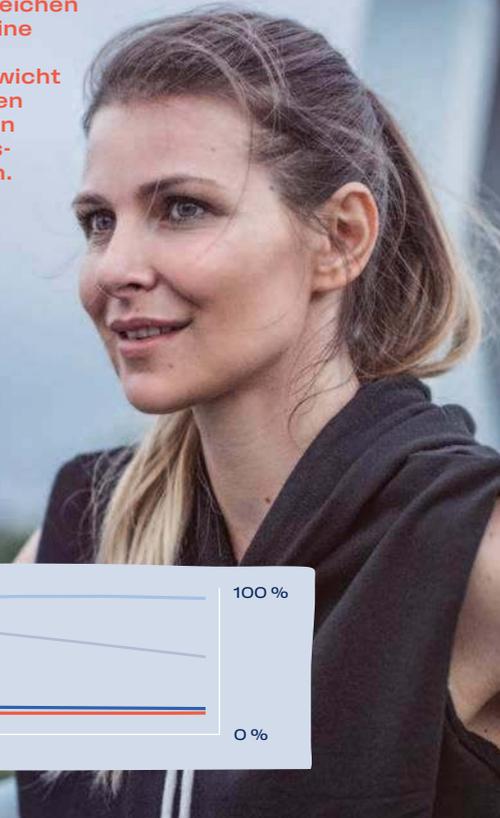
**Viele Frauen bemerken:**

- Verkürzte oder später verlängerte Menstruationszyklen
- Stärkere, längere oder auch häufigere Blutungen
- Phasen ohne Periode, dann plötzlich wieder Blutungen

Diese Schwankungen sind meist harmlos. Bei sehr starken oder langanhaltenden Blutungen, plötzlichen Blutungen nach längerer Pause oder wenn dich die Veränderungen stark belasten, solltest du frauenärztlichen Rat einholen.

**Tipp:** Ein Zyklus-Tagebuch hilft dir, Muster zu erkennen und ist eine gute Grundlage für Gespräche mit deiner/m Gynäkologin/gen.

Ein erstes Anzeichen dafür, dass deine Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, können Veränderungen deiner Monatsblutungen sein.



## Kann ich noch schwanger werden?

**Ja.** Auch wenn die Fruchtbarkeit sinkt, ist eine Schwangerschaft während der Prämenopause möglich. Falls keine Schwangerschaft gewünscht ist, sollte weiterhin verhütet werden.

## Achte auf dich und deinen Körper

Auch wenn die klassischen Wechseljahresbeschwerden noch nicht auftreten: Es lohnt sich, gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

### Achtsamkeit und Bewegung:

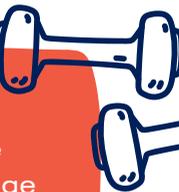
Sanfte Bewegung wie Yoga oder Spaziergänge helfen, Stress abzubauen und das hormonelle Gleichgewicht zu stabilisieren.

### Gesunde Ernährung:

Magnesium, Omega-3 und B-Vitamine können PMS\*-Beschwerden lindern.

### Schlaf-Routine:

Regelmäßige Schlafzeiten können zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.



Prämenopause



\*PMS – Prämenstruelles Syndrom, körperliche und emotionale Beschwerden, die in den Tagen vor der Periode auftreten können

### Ist das schon die Menopause?

**Nein.** Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Menstruationsblutung und wird rückblickend ermittelt, wenn 12 Monate lang keine Blutung mehr auftrat.

Mehr Infos zu den Hormonen findest du hier.



## Im Auf und Ab der Hormone

# Perimenopause

**J**etzt bist du mittendrin in den Wechseljahren: Die Perimenopause ist die Phase, in der sich dein Hormonhaushalt neu organisiert – oft begleitet von spürbaren Veränderungen. Dein Menstruationszyklus wird noch unregelmäßiger, die Blutungen können stärker oder schwächer werden. Immer seltener reift nun ein Eibläschen heran, der Östrogenspiegel schwankt und sinkt dabei zunehmend ab. Deshalb können die ersten typischen Wechseljahresbeschwerden auftreten.

um das  
**47.**  
Lebensjahr

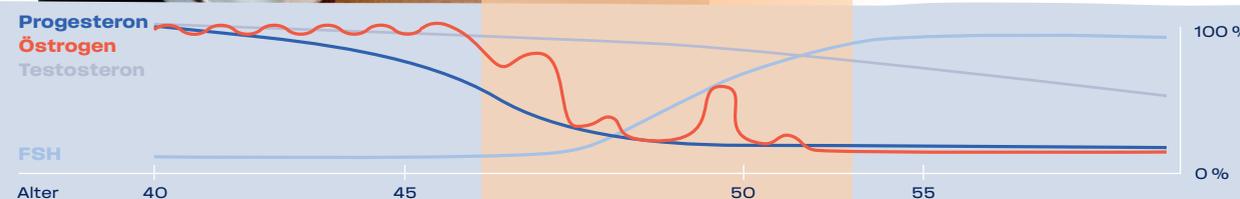
## Mitten im Wechsel

Der Östrogenspiegel schwankt, der Zyklus wird noch unregelmäßiger: Du spürst es, dein Körper ist mitten im Wechsel.

Hitzewallungen gehören zu den häufigsten Wechseljahres-Symptomen – sie sind harmlos, können dich aber im Alltag belasten. Wenn deine Lebensqualität leidet, such frauenärztlichen Rat.



Dein Hormonspiegel



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

## Hormonelle Veränderungen, spürbare Auswirkungen

In der Perimenopause nimmt die Progesteronproduktion weiter ab. Beim Östrogen wechseln sich Phasen mit hohen und sehr niedrigen Werten ab, wobei der Östrogenspiegel insgesamt sinkt. Diese Schwankungen können unter anderem den Menstruationszyklus, die Wärmeregulation und die Stimmung beeinflussen. Um die nachlassende Funktion der Eierstöcke auszugleichen, produziert die Hirnanhangdrüse vermehrt das follikelstimulierende Hormon (FSH), das normalerweise das Wachstum der Eibläschen anregt.

## Typische Symptome

Nicht jede Frau erlebt diese »heiße Phase« gleich. Während einige nur leichte Veränderungen bemerken, haben andere ausgeprägte Beschwerden.

### Zu den häufigsten gehören:

- **Hitzewallungen und Nachtschweiß** – plötzliche Wärmegefühle, oft begleitet von Schweißausbrüchen. Sie entstehen, weil die Wärmeregulierung des Körpers durch den Östrogenabfall aus dem Gleichgewicht gerät.
- **Schlafstörungen** – Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, nächtliches Erwachen
- **Stimmungsschwankungen** – von fröhlich über gereizt bis melancholisch oder ängstlich, oft ohne erkennbaren Grund
- **Konzentrationsprobleme und »Brain Fog«** – mentale Erschöpfung und Gedächtnislücken
- **Menstruationsveränderungen** – längere oder kürzere Menstruationen, stärkere oder leichtere Blutungen
- **Trockene Schleimhäute** – betrifft Augen, Mund und Vaginalbereich, was unangenehm sein kann
- **Energieverlust und Erschöpfung** – schnelle Ermüdbarkeit und verminderte Belastbarkeit

## Was kannst du tun?

Auch wenn diese Phase herausfordernd sein kann, gibt es viele Möglichkeiten, dein Wohlbefinden aktiv zu unterstützen:

### Bewegung & frische Luft:

Regelmäßige Bewegung stabilisiert den Hormonhaushalt, stärkt die Muskeln und fördert das Wohlbefinden.

### Entspannung und Achtsamkeit:

Atemübungen, Meditation oder bewusste Pausen helfen gegen Stress.

### Gesunde Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen unterstützt den Körper.

### Guter Schlaf:

Feste Schlafrouitinen, eine kühle Raumtemperatur und abendliche Entspannung können Schlafprobleme lindern.

### Medizinische Unterstützung:

Du musst Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Es gibt viele Optionen – von pflanzlichen Präparaten zur Linderung leichter Beschwerden über wirksame und gezielte Symptombehandlung bis zur Hormonersatztherapie. Sprich mit deiner/m Gynäkologin/gen!

### Warum verändert sich meine Haut?

Durch den sinkenden Östrogenspiegel wird die Haut dünner, trockener und kann empfindlicher reagieren. Eine feuchtigkeitsspendende Pflege und Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung können helfen.

Mehr über Symptome findest du hier



Ein neuer Abschnitt beginnt

# Meno pause



## Abschied vom Zyklus

Die letzte Periode liegt 12 Monate zurück – ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Die weiblichen Hormone erreichen ihren Tiefstand.

Die Menopause ist der Zeitpunkt deiner letzten Menstruation. Da sich das erst im Nachhinein feststellen lässt, gilt die Faustregel: Wenn du zwölf Monate keine Periode mehr hattest, liegt die Menopause – nämlich der Zeitpunkt deiner letzten Regelblutung – bereits hinter dir. Der Hormonhaushalt verändert sich nun grundlegend – und das kann sich auf Körper und Wohlbefinden auswirken.

Ö Anfang  
**50**

## Östrogen auf niedrigem Niveau

Mit der Menopause stellt dein Körper die Produktion von Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken fast vollständig ein.

### Das hat weitreichende Auswirkungen:

- Der Zyklus bleibt endgültig aus, da keine Eizellen mehr heranreifen.
- Wechseljahrsbeschwerden halten zwischen 7 und 10 Jahren an – erst nach der Menopause findet der Körper allmählich in eine neue Balance.

- Das Bindegewebe und die Haut verlieren an Spannkraft, da Östrogen die Kollagenproduktion beeinflusst.
- Der Stoffwechsel verlangsamt sich, was zu einer veränderten Fettverteilung und Gewichtszunahme führen kann.
- Die Scheidenschleimhaut wird dünner und trockener, was Beschwerden im Intimbereich und beim Sex verursachen kann.

## Typische Veränderungen in der Menopause

Der sinkende Östrogenspiegel macht sich auf verschiedene Weise bemerkbar: **Gelenke und Muskeln** schmerzen, **Haare, Haut und Schleimhäute** verlieren Feuchtigkeit und Elastizität. Auch die **Blase** kann empfindlicher werden – häufigeres Wasserlassen oder leichte Inkontinenz sind nicht ungewöhnlich. Diese Veränderungen sind nicht immer angenehm, doch es gibt viele Möglichkeiten, ihnen entgegenzuwirken und dein Wohlbefinden zu unterstützen.

## Zeit für Neues, Zeit für dich

Die Menopause markiert das Ende der fruchtbaren Jahre – aber sie ist auch **ein neuer Anfang**. Dein Körper

Phasen der Wechseljahre



Die Menopause ist das natürliche Ende der Fruchtbarkeit – aber nicht das Ende deiner Lebensqualität. Mit der richtigen Unterstützung kannst du diese Phase gut meistern.

passt sich an die veränderte Hormonlage an, und du kannst ihn dabei unterstützen. **Regelmäßige Bewegung** hält nicht nur deine **Gelenke fit**, sondern **stärkt auch deine Muskeln** und kann helfen, einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken. Deine **Ernährung** ist ein entscheidender Faktor: Kalzium und Vitamin D schützen die Knochen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien tun Herz und Haut gut.

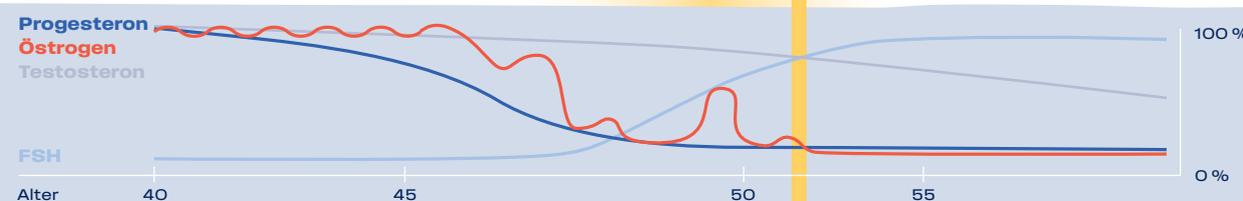
**Nimm dir bewusst Zeit für dich, probiere Neues aus** – Entspannungsmethoden wie Yoga oder Meditation helfen bei Schlafproblemen und tun einfach gut. **Kleine Rituale** wie ein Spaziergang, eine Massage oder ein gutes Buch können dir helfen, dich wohler zu fühlen. **Falls du unter deinen Beschwerden leidest, sprich mit deiner/deinem Gyn:** Es gibt viele Möglichkeiten, auch diesen Abschnitt deiner Wechseljahre positiv zu gestalten – von Nahrungsergänzungen bis hin zu einer individuell abgestimmten Therapie.

Menopause

### Warum wird mein Stoffwechsel langsamer?

Östrogen beeinflusst die Fettverteilung und den Energieverbrauch. Mit der Menopause verschiebt sich das Fett häufiger in Richtung Bauch und Hüfte, während Muskelmasse abnimmt. Mit Bewegung und Ernährung kannst du gegensteuern.

Mehr zu den Therapieoptionen findest du hier



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

## Ankommen in der neuen Balance

# Postmenopause

Nach der Menopause hat sich dein Körper auf ein neues, dauerhaft niedriges Hormonlevel eingestellt. Die Produktion von Östrogen und Progesteron ist fast vollständig beendet. Die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen klingen allmählich ab, wobei dieser Prozess individuell mehrere Jahre dauern kann. In dieser Lebensphase können sich sowohl neue Herausforderungen als auch neue Freiheiten entwickeln.

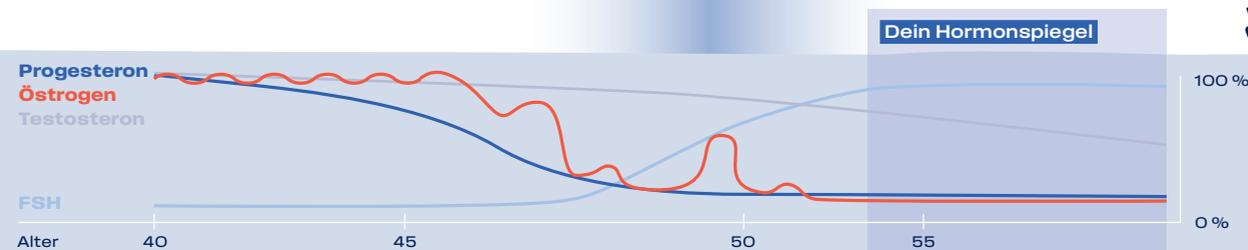


## Langfristig gesund bleiben

Die Hormonumstellung stabilisiert sich. Jetzt ist die richtige Zeit für regelmäßige Vorsorgetermine, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu stärken.

### Was passiert mit den Hormonen?

Der Östrogenspiegel bleibt dauerhaft niedrig, ebenso der Progesteronspiegel. Das follikelstimulierende Hormon (FSH), das während der Wechseljahre anstieg, bleibt erhöht – ein Zeichen dafür, dass die Eierstöcke ihre Funktion endgültig eingestellt haben. Obwohl der große Umbruch vorbei ist, können die niedrigen Hormonwerte weiterhin Auswirkungen haben. Der Östrogenmangel beeinflusst Haut, Schleimhäute, Knochen und den Stoffwechsel.



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

### Ist das jetzt »das Ende der Wechseljahre«?

Ja und nein. Die Postmenopause bedeutet, dass die hormonelle Umstellung abgeschlossen ist – aber dein Körper verdient es, dass du ihm weiterhin deine besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge schenkst. Denke also vielleicht eher an den Übergang in eine neue Phase der Selbstfürsorge als an das Ende von etwas.



**Die gute Nachricht:** Viele Frauen berichten, dass sie sich seelisch und mental stabiler fühlen und zu einem neuen Selbstbild finden.

### Langfristige Gesundheit im Blick behalten

Auch wenn die typischen Wechseljahrsbeschwerden dich nicht mehr so stark belasten, solltest du weiterhin gut auf dich und deine Gesundheit achten:

- ☉ **Herz & Kreislauf stärken:** Östrogen hatte zuvor eine schützende Wirkung auf deine Blutgefäße. Nun steigt das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine herzgesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige medizinische Checks sind jetzt besonders wichtig.
- ☉ **Knochen schützen:** Die nachlassende Knochendichte erhöht das Osteoporose-Risiko. Kalziumreiche Ernährung, ein moderates Krafttraining und Vitamin D helfen, die Knochengesundheit zu erhalten.
- ☉ **Muskeln & Stoffwechsel im Blick behalten:** Muskelmasse nimmt mit dem Alter ab – aber Bewegung, gezieltes Training und eine eiweißreiche Ernährung können dem entgegenwirken und deinen Stoffwechsel auf Trab halten.



## Phasen der Wechseljahre

### Neue Herausforderungen – und neue Freiheiten

Du hast den Sturm überstanden und neue Möglichkeiten entstehen. Ein stabiler Schlafrhythmus, Bewegung und bewusste Ernährung helfen, dein Energielevel zu erhalten. Auch in der Partnerschaft verändert sich einiges: Ohne Schwangerschaftsrisiko wird Sexualität oft entspannter, manchmal aber auch herausfordernder. Viele Frauen nutzen diese Zeit, um sich neu zu orientieren und bewusster auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten.

### Medizinische Vorsorge – jetzt noch wichtiger

Regelmäßige Gesundheits-Checks sind in der Postmenopause besonders wichtig, um langfristig fit und gesund zu bleiben.

#### Dazu gehören:

- ☉ **Knochendichtemessung:** Um Knochenschwund (Osteoporose) frühzeitig zu erkennen.
- ☉ **Herz-Kreislauf-Checks:** Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzucker regelmäßig prüfen lassen.
- ☉ **Gynäkologische Untersuchungen:** Veränderungen der Vaginalschleimhaut sowie Blasen-, Gebärmutter- und Brustgesundheit im Blick behalten.



Die Postmenopause ist ein neuer Lebensabschnitt – mit mehr Wissen über deinen Körper kannst du ihn aktiv gestalten.

# Die Wechseljahre & du ...

## Themen, die jetzt wichtig sind

Die Wechseljahre sind mehr als eine hormonelle Umstellung. Der »Wechsel« betrifft praktisch alle Bereiche des Lebens – von der Partnerschaft über den Job bis hin zur Ernährung. Während der Körper sich verwandelt und das Leben sich umkrempelt, fragen sich viele Frauen: Wie gehe ich mit diesen Veränderungen um? Hier sind einige Antworten und Anregungen für dich.

## Intimität und Beziehung: Nähe bleibt wichtig

Viele Frauen erleben in den Wechseljahren Veränderungen in ihrer Sexualität. Ein sinkender Östrogenspiegel kann zu vaginaler Trockenheit führen, was den Geschlechtsverkehr unangenehm machen kann. Auch die Libido verändert sich – sie kann abnehmen, sich verschieben oder auch völlig neu definieren. Diese Veränderungen sind normal. Aber du musst nichts einfach hinnehmen, sprich mit deiner/m



Gynäkologin/gen über deine Beschwerden. Es gibt eine große Auswahl an effektiven Therapiemöglichkeiten.

Offene Kommunikation mit deiner/m Partner\*in hilft, gemeinsam neue Wege zu finden. Ganz wichtig: Setz dich bitte nicht unter

Druck. Nähe und Intimität können sich auch ohne klassischen Sex entfalten.

## Wechseljahre im Job: Du entscheidest, was du kommunizierst

Hitzewallungen in Meetings, Konzentrationsschwierigkeiten bei der Präsentation oder plötzlich unerklärliche Erschöpfung – Wechseljahresbeschwerden machen vor dem Arbeitsplatz nicht halt. Und sie treffen Frauen oftmals ausgerechnet dann, wenn die

Karriere ihren Höhepunkt erreicht. Doch wie offen möchtest du darüber sprechen? Und musst du das überhaupt? Klares Nein, du musst gar nichts! Du allein entscheidest, ob und wie du das

Thema ansprichst. Manche Frauen fühlen sich wohler, wenn Vorgesetzte oder ihr Team Bescheid wissen. Andere ziehen klare Grenzen zwischen Privatleben und Job.



## Ernährung: Dein Stoffwechsel verändert sich – aber du kannst viel tun

Viele Frauen nehmen in den Wechseljahren zu, obwohl sie ihre Ernährung nicht verändert haben. Das ist aber genau der Grund: Dein Energiebedarf sinkt und auch die Muskelmasse nimmt ab. Neue Unverträglichkeiten oder Verdauungsprobleme können auftreten – dein Körper kann sensibler auf bestimmte Lebensmittel reagieren. Und er dankt es dir, wenn du deine Essensgewohnheiten anpasst: Iss eiweiß- und ballaststoffreicher, achte auf gesunde Fette und Mikronährstoffe, meide Süßes.

## Dein Körper, deine Regeln

Unsere Tipps für dein Wohlbefinden – kleine Routinen, große Wirkung ...

**Mach's täglich:** Kleine gesunde Gewohnheiten für Körper und Seele

- ☉ **Wasser, Wasser, Wasser** – Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken!
- ☉ **Frisch auf den Teller** Obst, Gemüse und Proteine für deine Hormonbalance
- ☉ **Bewegung tut gut** 10–15 Min. spazieren oder dehnen

**Mach's wöchentlich:** Deine Wohlfühl-Routinen

- ☉ **Austausch tut gut** Triff Freunde oder verbinde dich mit einer Community

- ☉ **Selfcare ist kein Luxus** Ein Bad, eine Maske oder einfach mal Füße hoch!
- ☉ **Bewegung mit Plan** 2–3 mal Yoga, Krafttraining oder Radfahren

**Mach's monatlich:** Behalte dich und dein Wohlergehen im Blick

- ☉ **Wie geht's mir?** Energie, Stimmung und Wohlbefinden reflektieren.

- ☉ **Ziele setzen** – Weniger Zucker? Mehr Schlaf? Kleine Schritte zählen!
- ☉ **Gesundheitsvorsorge** Selbstuntersuchung der Brust und regelmäßige Check-up-Termine.



Noch mehr Infos, Tipps und Unterstützung findest du hier



# Der Weg zum Arzt

**Vielleicht liest du diese Zeilen gerade im Wartezimmer deiner Gynäkologin oder deines Gynäkologen, vielleicht bereitest du dich auch in diesem Moment zu Hause auf den Termin vor – in jedem Fall ist es gut, dass du dich zum Thema Wechseljahre informierst!**

**D**as Gespräch mit deinem/er Gyn kann eine wertvolle Gelegenheit sein, um Klarheit zu gewinnen und **individuelle Lösungen für deine Wechseljahresbeschwerden** zu finden. Aber auch die beste Frauenärztin kann nicht hellsehen. Deshalb ist es wichtig, dass du deine Beschwerden offen ansprichst. Themen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Libidoveränderungen, Stimmungsschwankungen oder Blasenprobleme gehören dazu – nichts ist zu banal oder unwichtig. Und es **gibt absolut nichts, wofür du dich schämen müsstest!**

**Werde dir auch über das »Wie« der Behandlung klar:** Erwartest du klare, faktische Antworten oder eher eine gemeinsame Suche nach Lösungen? Jede Frau hat individuelle Bedürfnisse – und dein/e Gyn begleitet dich gern auf diesem Weg.

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung – aber du musst nicht allein herausfinden, was dir hilft. Nutze die medizinische Unterstützung, die du verdienst.

Komm in unsere Community auf Facebook oder Instagram oder informiere dich unabhängig und fundiert auf unserer Webseite.

**Lass uns diese Reise gemeinsam unternehmen!**

ich.unverwechselbar



Facebook Instagram

## Bist du schon drin?

Du hast Veränderungen an dir bemerkt, erlebst neue Symptome und fragst dich, ob sie mit den Wechseljahren zusammenhängen? **Nimm dir die Zeit für unseren Selbsttest.** Dieser kann dir erste Hinweise geben, ob hormonelle Veränderungen eine Rolle spielen. Wenn du dich in einigen Punkten wiederfindest, sprich mit deiner/m Gynäkologin/en – gemeinsam könnt ihr herausfinden, welche Unterstützung für dich sinnvoll ist.



| Beschwerden   | keine                    | leicht                   | mittel                   | stark                    | sehr stark               |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Wallungen, Schwitzen</b><br>Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche, Nachtschweiß   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Schlafstörungen</b><br>Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen   | <input type="checkbox"/> |
| <b>Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Ängstlichkeit</b><br>depressive Verstimmung, Aggressivität, innere Anspannung            | <input type="checkbox"/> |
| <b>Körperliche und geistige Erschöpfung</b><br>allgemeine Leistungsminderung, Brainfog, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit | <input type="checkbox"/> |
| <b>Sexualprobleme</b><br>Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung                        | <input type="checkbox"/> |
| <b>Harnwegsbeschwerden</b><br>Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Trockenheit der Vagina</b><br>Trockenheitsgefühl oder Brennen der Vagina, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr                | <input type="checkbox"/> |
| <b>Herzbeschwerden</b><br>Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Blutdruckveränderungen  | <input type="checkbox"/> |
| <b>Gelenk- und Muskelbeschwerden</b><br>Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheuma-ähnliche Beschwerden                           | <input type="checkbox"/> |
| <b>Haut und Haare</b><br>Haarausfall, verstärkter Haarwuchs, z.B. Damenbart, trockene Haut, Falten, dünnere Haut                | <input type="checkbox"/> |
| <b>Gewichtsveränderungen</b>  | <input type="checkbox"/> |

## Gut vorbereitet ins Gespräch mit deiner Frauenärztin

Hast du den **Selbsttest** bereits gemacht? Dann hast du nun einen Überblick über deine Beschwerden. Was erwartest du in der Folge von der frauenärztlichen Beratung oder einer Therapie? Setze deine persönlichen Prioritäten!

### Was wünschst du dir? Ankreuzen und ansprechen!

- Linderung spezifischer Beschwerden
- Mehr Informationen über meine Wechseljahre
- Abklärung meiner Gesundheitsrisiken
- Beratung zu alternativen, nicht-hormonellen oder hormonellen Behandlungsmöglichkeiten
- Tipps zur Ernährung, Bewegung & Schlafhygiene
- Unterstützung durch psychologische, sportmedizinische, pflanzliche oder naturheilkundliche Methoden
- Andere: .....



Um noch mehr Klarheit zu haben, kannst du auch über mehrere Wochen ein Symptom-Tagebuch führen. Notiere, wann Beschwerden auftreten, wie stark sie sind und ob sie sich durch bestimmte Faktoren (z. B. Stress, Ernährung, Menstruation) verändern.

## Notizen für deinen Frauenarzttermin

Manchmal ist es schwierig, im Gespräch an alles zu denken. Nutze diesen Platz, um vor deinem Frauenarzttermin wichtige Punkte zu notieren.

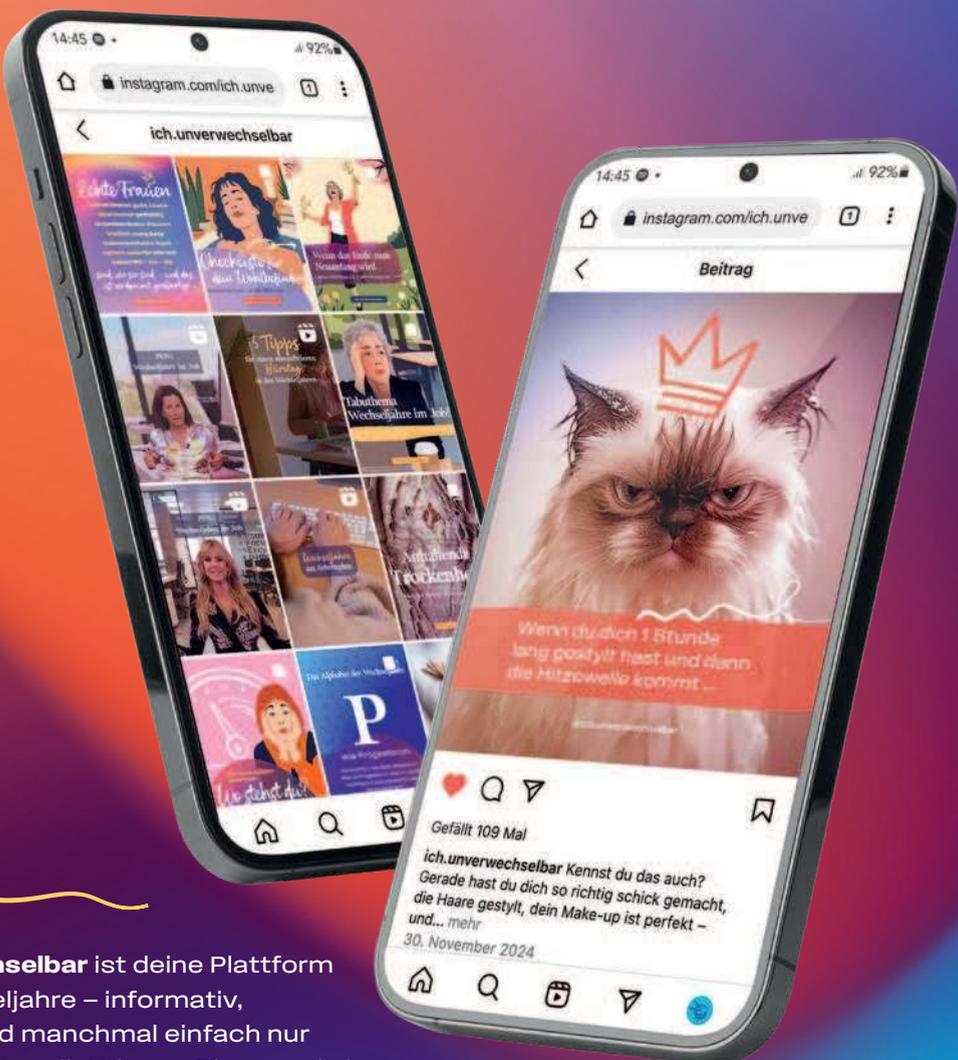
**Meine Fragen:** .....

.....  
.....  
.....

**Dinge, die ich ansprechen möchte:**

.....  
.....  
.....

Falls du das Gefühl hast, nicht alles klären zu können, sprich es an und vereinbare einen weiteren Termin. Die Wechseljahre sind zwar ein natürlicher Prozess, können aber gesundheitliche Herausforderungen mit sich bringen – deshalb ist eine umfassende Beratung und Unterstützung wichtig.



**ich.unverwechselbar** ist deine Plattform für die Wechseljahre – informativ, bestärkend und manchmal einfach nur ehrlich. Wir bieten dir Wissen, Tipps und eine Prise Humor, um diese besondere Lebensphase bewusst zu gestalten. Hier findest du fundierte Fakten, Unterstützung und vor allem eine starke Community, die dich auf diesem Weg begleitet.



Facebook



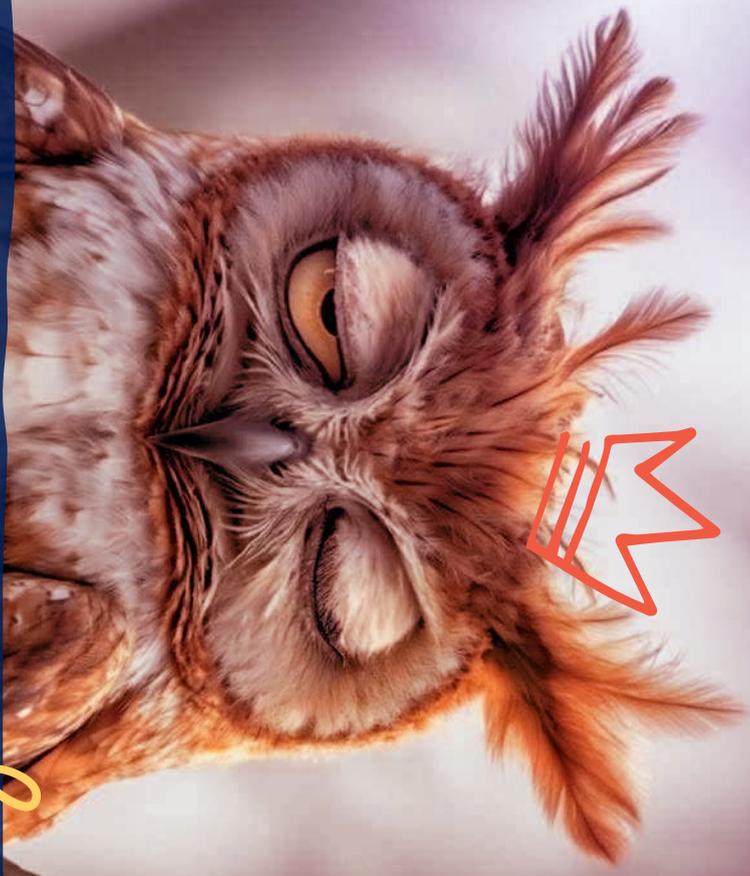
Instagram

Follow us

[www.jenapharm.de/frauengesundheit/wechseljahre](http://www.jenapharm.de/frauengesundheit/wechseljahre)

## Willkommen in den Wechseljahren

Dein Leben ist ab jetzt ein  
Balanceakt zwischen dem Versuch  
wachzuwerden und einzuschlafen.



Sei die  
Person,  
die du sein  
willst.

Die anderen kommen  
damit schon klar!

