

# WECHSELJAHRE SYMPTOM-TAGEBUCH

WQMAN IN  
BALANCE

WECHSELLUST STATT  
WECHSELFTRUST!

by figurscout

ANLEITUNG  
FÜR DEINEN PERSÖNLICHEN  
BEGLEITERDURCH DIE WECHSELJAHRE

DEINE COACHES: CHRISTA & BIRTE



## WARUM EIN SYMPTOM-TAGEBUCH FÜHREN?

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der sich der Hormonhaushalt verändert. Diese Umstellung beginnt oft schon Jahre vor der letzten Regelblutung und kann sich auf vielfältige Weise äußern:

- **Körperliche Veränderungen** wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gelenkschmerzen
- **Emotionale Schwankungen** wie Ängste, Nervosität oder depressive Verstimmungen

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Ein Symptom-Tagebuch hilft Dir, Muster zu erkennen, Beschwerden besser zu verstehen und herauszufinden, welche Faktoren Deine Symptome verstärken

## WAS SOLLTEST DU DOKUMENTIEREN?

Führe Dein Tagebuch über **mehrere Monate** hinweg und notiere täglich:

- **Veränderungen Deines Zyklus** (falls Deine Periode noch vorhanden ist)
- **Körperliche & psychische Symptome** (Häufigkeit, Intensität, Dauer)
- **Dein Stresslevel & emotionale Belastung**
- **Deine Ernährung** (z. B. Alkoholkonsum, Zucker, verarbeitete Lebensmittel)
- **Bewegung & Sport** (Art, Intensität, Regelmäßigkeit)
- **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel** (mögliche Auswirkungen auf Deine Symptome)

## ÜBERBLICK ÜBER MÖGLICHE SYMPTOME

### KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Unregelmäßige oder ausbleibende Periode
- Trockene Haut, Haarausfall, brüchige Nägel
- Gewichtszunahme, veränderte Körperzusammensetzung
- Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Verdauungsprobleme, Blähungen, Verstopfung
- Herzklopfen, Blutdruckschwankungen
- Blasenschwäche, häufige Infektionen
- Knochendichteverlust (Osteoporose-Risiko)

### PSYCHISCHE & EMOTIONALE SYMPTOME

- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Innere Unruhe, Ängste, Panikattacken
- Erhöhte Sensibilität, sozialer Rückzug

## EINFLUSSFAKTOREN UND IHRE BEDEUTUNG

Ein Symptom-Tagebuch hilft Dir, herauszufinden, **welche Faktoren** Deine Beschwerden beeinflussen. Hier sind einige Aspekte, die du im Auge behalten solltest:

### ZYKLUSVERÄNDERUNGEN

Mit dem Fortschreiten der Wechseljahre wird dein Zyklus unregelmäßiger, bis die Menstruation schließlich ganz ausbleibt. Diese Schwankungen können Symptome wie verstärktes PMS, lange oder kurze Blutungen sowie Schmierblutungen verursachen.

### STRESSMANAGEMENT

Stress kann Wechseljahresbeschwerden verstärken. Beobachte Dein Stresslevel und versuche, mit gezielten Maßnahmen wie Entspannungstechniken oder Bewegung gegenzusteuern.

### ERNÄHRUNG & VERDAUUNG

Deine Ernährung hat **großen Einfluss** auf Dein Wohlbefinden. Zucker, Alkohol, verarbeitete Lebensmittel und eine unausgewogene Ernährung können Symptome verschlimmern. Achte darauf, was Du isst und wie sich Dein Körper daraufhin fühlt.

### BEWEGUNG & SPORT

Regelmäßige Bewegung kann helfen, Symptome wie Gewichtszunahme, Gelenkschmerzen und Stimmungsschwankungen zu lindern. Notiere, welche Sportarten Dir guttun und wie sie sich auf Deine Beschwerden auswirken.

### MEDIKAMENTE & NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Einige Medikamente oder Supplements können Symptome verstärken oder lindern. Dokumentiere Deine Einnahme und beobachte eventuelle Veränderungen.

### Fazit

Ein Symptom-Tagebuch gibt dir **wertvolle Einblicke in Dein Wohlbefinden** während der Wechseljahre. Es hilft Dir nicht nur, Beschwerden besser zu verstehen, sondern dient auch als **wertvolle Unterstützung** für Gespräche mit Deinem Arzt oder Therapeuten. Durch bewusste Anpassungen in Deinem Alltag kannst Du aktiv dazu beitragen, Deine Lebensqualität in dieser Lebensphase zu verbessern.

**SIEHE DOWNLOAD:  
WECHSELJAHRE-SYMPOTOM-TAGEBUCH**