

## FRAGEBOGEN WECHSELJAHRE

		keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
	Punktwert	0	1	2	3	4
<b>1</b>	Hitzewallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweissausbrüche)					
<b>2</b>	Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)					
<b>3</b>	Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)					
<b>4</b>	Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)					
<b>5</b>	Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)					
<b>6</b>	Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)					
<b>7</b>	Körperliche & geistige Erschöpfung (Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)					
<b>8</b>	Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)					
<b>9</b>	Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)					
<b>10</b>	Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)					
<b>11</b>	Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)					

*Bitte wenden!*

**Auswertung**

Bilden Sie die Gesamtsumme der Werte aus allen Antworten (0-44 Punkte)	
Bilden Sie die Summe der Werte aus den Antworten zu: 1, 2, 3, 11 (0-16 Punkte) = <b>körperliche</b> Symptome	
Bilden Sie die Summe der Werte aus den Antworten zu: 4, 5, 6, 7 (0-16 Punkte) = <b>psychische</b> Symptome	
Bilden Sie die Summe der Werte aus den Antworten zu: 8, 9, 10 (0-12 Punkte) = <b>genitale</b> Symptome	

<b>Name:</b>	
<b>Strasse:</b>	
<b>PLZ / Ort:</b>	
<b>Telefonnummer:</b>	
<b>E-Mail-Adresse:</b>	
<b>Datum:</b>	

Sie können diesen Fragebogen alle 6 bis 12 Monate wiederholen und damit beobachten, ob und was sich gegebenenfalls bei Ihnen verändert hat. Diese Selbstbeurteilung kann zusätzlich als Verlaufskontrolle dienen. Nehmen Sie das ausgefüllte Blatt zu Ihrer nächsten Konsultation bei Ihrem Naturheilpraktiker oder Arzt Ihres Vertrauens mit.