



Dein Wechseljahre-Fragebogen

Einschätzung deiner Wechseljahrsbeschwerden: (bitte Zutreffendes ankreuzen – 1 = keine, 2 = manchmal, 3 = immer wieder, 4 = oft, 5 = regelmäßig)

	1	2	3	4	5
1. Hitzewallungen, Schwitzen	0	0	0	0	0
2. Herzrasen	0	0	0	0	0
3. Schlafstörungen	0	0	0	0	0
4. Depressive Verstimmungen	0	0	0	0	0
5. Reizbarkeit	0	0	0	0	0
6. Ängste	0	0	0	0	0
7. Erschöpfung, Müdigkeit	0	0	0	0	0
8. Konzentrationsstörungen	0	0	0	0	0
9. Verminderte sexuelle Lust	0	0	0	0	0
10. Scheidentrockenheit	0	0	0	0	0
11. Gelenks/Muskelschmerzen	0	0	0	0	0
12. Trockene Haut	0	0	0	0	0
13. Harnwegsprobleme	0	0	0	0	0
14. Haarausfall	0	0	0	0	0
15. Kopfschmerzen, Migräne	0	B	0	0	0
16. Brustspannen/-schmerzen	0	0	0	0	0

Je nachdem, wo du dein Kreuzchen setzt, nimm diese Ziffer und zähle die Antworten zusammen. Berechne die Summe. Wenn du mehr als 25 Punkte erreichst, dann lass uns reden! Ich erstelle dir gerne ein persönliches Programm für mehr Leichtigkeit im Wechsel.

Kontaktiere mich gerne unter info@wechselzeit.tirol oder ruf direkt an: 0676 9653553
Ich freue mich auf Dich!