Selbsttest:

Welcher Wechseljahrestyp bin ich?

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Die eine hat mit Hitzewallungen und Schweißausbrüchen zu kämpfen. Die andere leidet am meisten unter Stimmungsschwankungen. Wer Glück hat, merkt dagegen kaum etwas von der Hormonumstellung. Auch die Beschwerdedauer fällt von Frau zu Frau höchst unterschiedlich aus und kann sich über Jahre hinziehen oder bereits nach einigen Monaten schon wieder vorbei sein.
Je nach individuellen Symptomen helfen ganz unterschiedliche Maßnahmen. Finden Sie mit Hilfe unseres Tests heraus, welcher Wechseljahrestyp Sie sind und erfahren Sie, was gegen Ihre Beschwerden am besten hilft.

1. Sie sind im Supermarkt und finden ein bestimmtes Produkt von Ihrer Einkaufsliste nicht. Wie reagieren Sie?

- ■ Ich bleibe gelassen und suche weiter. Zur Not frage ich den nächsten Mitarbeiter.
- ● Ich bin total genervt und beschließe, dass das Essen auch ohne diese Zutat schmeckt.
- ▲ Mir steht der Schweiß auf der Stirn. Wo war dieses Produkt bloß noch mal?!

2. Fühlen Sie sich in letzter Zeit öfter erschöpft und überlastet?

- ● Ja, und es schränkt mich in meinen Alltag zunehmend ein.
- ▲ Nur ab und zu, aber mir machen andere Symptome (wie z.B. Hitzewallungen) weitaus mehr zu schaffen.
- ■ Nein, damit habe ich zum Glück noch keine Probleme gehabt.

3. Haben Sie in letzter Zeit zugenommen?

- ▲ Ja. Und das, obwohl ich nichts an meiner Ernährung geändert habe.
- ● Ich glaube nicht. Ich habe in letzter Zeit auch weniger Appetit.
- ■ Nein, bis auf kleine Schwankungen halte ich mein Gewicht seit Jahren.

4. Plagen Sie oft diffuse Ängste oder innere Unruhe?

- ● Ja, manchmal sogar so schlimm, dass ich nicht einschlafen kann.
- ■ Nein, ich bin schon immer eine Frohnatur gewesen.
- ▲ Hin und wieder, aber ich habe einige Tricks, um zur Ruhe zu kommen. Ein warmes Bad am Abend wirkt oft Wunder bei mir.

5. Haben Sie neuerdings öfter das Gefühl, dass Ihr Herz ganz plötzlich anfängt zu rasen oder stolpert?

- ■ Nein, ich hatte nie Probleme mit Herzrasen oder ähnlichen Beschwerden.
- ▲ Mir ist in letzter Zeit schon ein, zwei Mal aufgefallen, dass mein Herz von jetzt auf gleich schneller schlug, obwohl ich einfach nur auf dem Sofa saß.
- ● Weiß ich nicht genau.

6. Eine Freundin möchte sich bei einem Halbmarathon anmelden und fragt Sie, ob Sie dabei sind.
Ihre Antwort?

- ▲ Eher nicht. Meine Gelenke schmerzen seit einiger Zeit, wenn ich mich mehr bewege als sonst. Aber ich feuere meine Bekannte gern von der Seitenlinie aus an.
- ● Auf keinen Fall! Ich habe zurzeit einfach nicht die Kraft, mich zu so etwas aufzuraffen. Ich fühle mich ja schon mit meinem Alltag manchmal überfordert.
- ■ Na klar, ich wollte schon länger mal bei einem solchen Event mitmachen.

7. Ist Ihnen manchmal schwindlig?

- ■ Nein, damit habe ich keine Probleme.
- ▲ Durchaus, das passiert mir öfter.
- ● Ja, aber wirklich nur sehr selten.

8. Haben Sie Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?

- ▲ Ja, beides. Ich wache nachts ständig auf, weil mir heiß ist.
- ● Ja, besonders beim Einschlafen ertappe ich mich selbst immer wieder dabei, dass ich Probleme wälze oder einfach nicht abschalten kann.
- ■ Normalerweise schlafe ich schnell ein und wache erst am nächsten Morgen wieder auf, wenn mein Wecker klingelt.

9. Wie sieht Ihr Sexleben aus?

- ● Momentan eher mau. Ich fühle mich nie richtig in Stimmung.
- ■ Ganz normal. Ich habe Spaß am Sex.
- ▲ Ich habe in letzter Zeit öfter Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (aufgrund von Scheidentrockenheit).

10. Zuerst himmelhoch jauchzend und dann plötzlich zu Tode betrübt. Kommt Ihnen das bekannt vor?

- ■ Nein, so ein Gefühlschaos hatte ich seit meiner Pubertät nicht mehr.
- ▲ Naja, in letzter Zeit bin ich schon oft unzufrieden mit mir und meinem Körper. Ich weiß aber gar nicht so genau warum.
- ● Oh ja! An manchen Tagen ändert sich meine Stimmung ziemlich schnell. Ich bemerke dann auch oft eine innere Unruhe.

Auflösung

Zählen Sie nun zusammen, wie oft Sie die jeweiligen Symbole angekreuzt haben.

Wenn Sie am meisten mit ■ geantwortet haben:

Der Glückspilz

Sie haben Glück, Sie gehören anscheinend zu den Frauen, die kaum etwas von der Hormonumstellung mitbekommen. Nur rund ein Drittel aller Frauen hat wenig bis gar keine Beschwerden während der Wechseljahre. Selbst wenn Sie ab und zu einige Begleiterscheinungen spüren, machen Ihnen diese nicht ernsthaft zu schaffen, sodass Sie Ihren Alltag weiterhin unbeschwert genießen können. Damit das auch so bleibt, sollten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung im Alltag achten. Das ist übrigens auch dann besonders sinnvoll, wenn Sie noch am Anfang der Wechseljahre stehen und sich körperliche und seelische Symptome evtl. noch einstellen oder verschlimmern können.

Wenn Sie am meisten mit ▲ geantwortet haben:

Der Hitzkopf

Ihre Antworten deuten darauf hin, dass sich die nachlassende Hormonproduktion bei Ihnen vor allem durch körperliche Symptome bemerkbar macht. Typische Beschwerden sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Schwindel und Herzrasen. So kommen Sie besser durch die Wechseljahre: Seien Sie im Alltag vorbereitet. Nehmen Sie sich beispielsweise bei der nächsten Shopping-Tour, dem Theater-Besuch oder einem längeren Ausflug Wechselkleidung mit. Wenn Ihnen dann plötzlich der Schweiß ausbricht, können Sie ein frisches Oberteil anziehen – und sich schneller wieder wohl fühlen. Wer besonders unter Ein- und Durchschlafproblemen leidet, findet unter www.remifemin.de viele nützliche Informationen und praktische Tipps für einen ruhigen Schlaf. Hier erfahren Sie auch, was gegen andere typische Symptome hilft.

Bei leichten bis mittelstarken körperlichen Beschwerden während des Klimakteriums haben sich Naturarzneimittel auf Basis von Traubensilberkerze (z.B. in Remifemin®, rezeptfrei in Apotheken) als wirksame Behandlungsform erwiesen. Spezielle Inhaltsstoffe aus der Wurzel der Traubensilberkerze wirken regulierend auf bestimmte Zentren im Gehirn. So werden die dort entstehenden unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre schonend und auf ganz natürliche Weise gemildert.

Wenn Sie am meisten mit ● geantwortet haben:

Die Sensible

Sie gehören zu dem Typ Frau, bei dem seelische Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen vorherrschen. Probieren Sie, sich in Ihrem Alltag regelmäßig bewusst zu entspannen. Dabei helfen am besten Entspannungsrituale und -übungen wie z.B. Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Meditation. Aber auch ein wohltuendes Bad im Kerzenschein, das Lesen Ihres Lieblingsromans oder ein Spaziergang an der frischen Luft können Ihnen durch akute Phasen helfen. Verschreiben Sie sich also selbst regelmäßig ein kleines Wellnessprogramm!

In der Pflanzen-Therapie wird Johanniskraut traditionell eingesetzt, um die Stimmung aufzuhellen, Angstzustände zu lösen und nervöse Unruhen zu lindern. Die Kombination aus Traubensilberkerze und Johanniskraut hat sich bei typischen körperlichen und seelischen Beschwerden der Wechseljahre bewährt (z.B. in Remifemin® plus, rezeptfrei in Apotheken).

Wenn Sie ein nahezu ausgeglichenes Ergebnis haben:

Der Mix-Typ

Es gibt auch Kombinationen der unterschiedlichen Typen. So kommt es beispielsweise häufig vor, dass Frauen sowohl unter körperlichen als auch unter seelischen Problemen während der Wechseljahre leiden. In diesem Fall ist es wahrscheinlich, dass Sie viele Antworten mit ▲ und ● angekreuzt haben.

Wenn Sie oft mit dem Symbol ■ geantwortet haben und nur ab und zu mit einem der anderen beiden, verlaufen die Wechseljahre bei Ihnen recht mild und Sie haben nur wenige, nicht so stark ausgeprägte Symptome. Möglicherweise stehen Sie auch noch ganz am Anfang oder schon am Ende des Klimakteriums. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke über verschiedene Therapiemöglichkeiten beraten.

Remifemin® plus, Anwendungsgebiete: Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter