

Welcher Wechseljahrestyp bin ich?

## *Der große Selbsttest*

Die Symptome der Wechseljahre können von Frau zu Frau verschieden sein und auch die Beschwerdedauer fällt höchst unterschiedlich aus. Sie 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 des folgenden 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 meinem 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 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 Male aufgefallen, dass mein Herz von jetzt auf gleich schneller schlug, obwohl ich einfach nur auf dem Sofa saß.
- Weiß ich nicht genau.

### 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 z.B. wirkt oft Wunder bei mir.



## 5. 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.

## 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 bitte zusammen, wie oft Sie die jeweiligen Symbole angekreuzt haben.

**Das Glückskind.** Wenn Sie am meisten mit  geantwortet haben:

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 Begleiterscheinungen spüren, machen Ihnen diese nicht ernsthaft zu schaffen. Damit das auch so bleibt, sollten Sie auf ausreichend Bewegung im Alltag achten sowie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung – wertvolle Tipps finden Sie weiter hinten. Auf sich zu achten ist auch dann besonders sinnvoll, wenn Sie noch am Anfang der Wechseljahre stehen und sich körperliche und seelische Symptome erst noch einstellen oder verschlimmern könnten.

**Die Heißblütige.** Wenn Sie am meisten mit  geantwortet haben:

Ihre Antworten deuten darauf hin, dass sich die nachlassende Hormonproduktion bei Ihnen vor allem durch körperliche Symptome bemerkbar macht – wie z. B. Hitzevallungen, 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 Theaterbesuch oder einem längeren Ausflug Wechselkleidung mit. Kurz umgezogen, und schon können Sie sich wieder wohlfühlen. Wer besonders unter Ein- und Durchschlafproblemen leidet, findet unter [www.remifemin.de](http://www.remifemin.de) viele nützliche Informationen und praktische Tipps für einen ruhigen Schlaf.

**Die Sensible.** Wenn Sie am meisten mit  geantwortet haben:

Sie zählen 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 Rituale und Übungen wie Yoga, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson 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. Mehr dazu finden Sie in diesem Ratgeber auf den **Seiten 26–27**.

**Der Mix-Typ.** Wenn Sie ein nahezu ausgeglichenes Ergebnis haben:

Es gibt auch Kombinationen der unterschiedlichen Typen. So kommt es 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 häufiger mit dem Symbol  geantwortet haben, verlaufen die Wechseljahre bei Ihnen recht mild mit nur wenigen, schwächer ausgeprägten Symptomen. Möglicherweise stehen Sie auch noch ganz am Anfang oder schon am Ende des Klimakteriums. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke, bei Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin über verschiedene Therapiemöglichkeiten beraten.