

# WEIBLICHE WECHSELJAHRBESCHWERDEN

WENN DIE VERFÜGBARE ENERGIE NICHT MEHR IN VITALITÄT UND KÖRPERFUNKTION UMGESETZT WIRD

*Frage: ich bin 45 Jahre alt, habe 3 Kinder geboren und fühle mich in den letzten Monaten zunehmend nervös, müde, abgeschlagen. Ich leide an plötzlichen Hitzewallungen und habe unerklärliche Heißhungerattacken auf Süßes. Liegt das an den Hormonen? Komme ich in die Wechseljahre? Gibt es sinnvolle zielführende Laboruntersuchungen? Was kann ich tun, was muß ich tun? Ich habe Angst, über Jahre Hormonpräparate einzunehmen?*

*»Wechseljahre – Abschiedstanz der Hormone, die ihre erste Tanzstunde zu Beginn der Pubertät hatten «*  
Zitat, Christina Kufner \* 1964 Gedankenversucherin

**Antwort:** Alle Frauen um die 50 Jahre kommen in die Wechseljahre. Sie müssen aber deswegen keine Wechseljahrsbeschwerden bekommen. Treten diese meist typischen Symptome trotzdem auf, so handelt es sich um ein verschobenes Gleichgewicht im Hormonsystem, das für die entsprechende Lebensphase unpassend ist. Teure Laboruntersuchungen sind in diesen Situationen zwar oft eine gute Orientierung, helfen aber leider nur selten, eine gute individuelle Therapie zu finden, die fühlbar und spürbar das Befinden und nicht

*»Wandel und Wechsel liebt, wer lebt «*  
Zitat, Richard Wagner (1813-1883) Komponist

nur die Befunde bessert. In meiner Erfahrung helfen bei diesen komplexen Befindensstörungen neurophysiologische Muskeltests viel besser und schneller, eine passende Strategie auszuwählen. Der betroffene Körper selbst dient als Messinstrument und wird gefragt, welche Therapiereize er momentan am besten in eine sinnvolle Körperantwort umsetzen kann. Meist funktioniert so die Verwendung von pflanzlichen Präparaten wie Mönchspfeffer, homöopathisierten Hormonbotenstoffen (FSH oder LH in D6) oder von bioidentischen Hormonen über die Haut gegeben ohne Nebenwirkungsrisiko. Durch die sehr gezielte Therapie ist zumeist nur eine Kur über einige Monate notwendig um ein Gleichgewicht im Körper neu zu stabilisieren.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## Fragebogen zu den weiblichen Wechseljahren

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu 1 2 3 4 5

- Leiden Sie unter plötzlichen Hitzewallungen?
- Schwitzen Sie unerklärlich oft und viel?
- Haben Sie deutliche Veränderungen ihrer Monatsblutungen festgestellt?
- Haben Sie Herzklopfen oder Herzstolpern?
- Sind Sie tagsüber müde und können sich schlecht konzentrieren?
- Werden Sie beim Stiegensteigen auffällig schnell müde?
- Können Sie abends neuerdings schlecht einschlafen, und / oder wachen Sie in der Nacht öfter grundlos auf?
- Ist Ihre Haut deutlich trockener als früher?
- Neigen Sie neuerdings zu depressiven Verstimmungen
- Sind sie neuerdings häufig nervös und gereizt oder weinerlich, auch ohne konkreten Grund?
- Sind Sie häufig ängstlich oder in Sorge?
- Leiden Sie an Konzentrationsschwäche?
- Leiden Sie unter neuartigen unerklärlichen (zyklusbedingten) Kopfschmerzen?
- Bemerken Sie auffällig schnelle geistige Erschöpfung und / oder hat sich Ihre Merkfähigkeit verschlechtert?
- Läßt bei ihnen die Lust an der Sexualität nach?
- Haben Sie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?
- Haben Sie Harnwegsbeschwerden? Verlieren sie beim Lachen, Husten oder Niesen häufiger Urin und/oder müssen Sie häufiger zur Toilette als früher?
- Leiden Sie unter neu aufgetretenen Reizdarmsymptomen mit Verstopfung und Blähungen?
- Leiden Sie im Alltag unter Trockenheit der Scheide?
- Haben Sie auffällige Gelenks- und Muskelbeschwerden?
- Haben Sie eine unerklärbare Gewichtszunahme (insbesondere Taille > 88 cm)
- Haben Sie auffällig geschwollene Arme, Beine und Finger durch Wassereinlagerungen?
- Haben Sie erhöhte Cholesterin- und/oder Triglyceridwerte im Blut?
- Leiden Sie unter überfallsartigen Heißhungerattacken durch Blutzuckerschwankungen?
- Leiden Sie an Osteoporose?
- Leiden Sie unter auffällig vermehrtem Haarverlust?

**Angekreuzte Kästchen pro Spalte:**

Multiplizieren Sie die Anzahl der pro Spalte angekreuzten

Kästchen mit folgender Zahl: 0 1 2 3 4

**Gesamtsumme:** 0

**PUNKTZAHL**

Risiko für weibliche Wechseljahrsbeschwerden

**0-30 Punkte:**

Sie können sich freuen. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass Sie bereits in den Wechseljahren sind.

**31-60 Punkte:** Es ist möglich, dass die Wechseljahre bereits unbemerkt eingesetzt haben. Sie können beruhigt abwarten!

**61-90 Punkte:** Sie sind wahrscheinlich bereits in den Wechseljahren. Sie könnten etwas für Ihre Vitalität tun. Fragen Sie Ihren Arzt!

**91-104 Punkte:** Sie sind mitten in den Wechseljahren. Ein Besuch bei Ihrem Frauenarzt kann sich sehr lohnen.

*Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.*