

SELBSTTEST: WECHSELJAHRE

Dr. Böhm®

Dieser Fragebogen dient als Orientierungshilfe, um besser einzuschätzen, ob bei Ihnen die Wechseljahre bereits eingesetzt haben könnten. Er ersetzt jedoch nicht den Besuch bei Ihrer Gynäkologin / Ihrem Gynäkologen. Bei schweren oder unklaren Symptomen suchen Sie bitte immer einen Arzt auf.

KÖRPERLICH

Nein Leicht Mittel Stark Sehr stark

Leiden Sie unter Hitzewallungen oder häufigem Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Haben Sie Beschwerden wie Herzrasen, Herzklopfen oder Herzstolpern?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Bemerken Sie in letzter Zeit Schlafprobleme, wie Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Bemerken Sie gelegentlich Gelenk- oder Muskelbeschwerden?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Punktzahl _____

UROGENITAL

Bemerken Sie einen Rückgang des sexuellen Verlangens?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Haben Sie häufigeren Harndrang bzw. verlieren Sie manchmal unkontrolliert Harn?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Leiden Sie unter Beschwerden beim Geschlechtsverkehr (Trockenheit oder Brennen der Scheide).

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Punktzahl _____

PSYCHOLOGISCH

Stellen Sie plötzliche Stimmungsschwankungen fest? Oder bemerken Sie Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit oder Traurigkeit?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Sind Sie leichter aus der Fassung zu bringen und fühlen Sie sich angespannt und nervös?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Verspüren Sie Angstgefühle und innere Unruhe?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Fühlen Sie sich in letzter Zeit schneller körperlich oder auch geistig erschöpft? Sind Sie schneller müde und können Sie sich schlechter konzentrieren?

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Punktzahl _____

Die Punktzahl bei den einzelnen Symptomgruppen (körperlich, urogenital, psychologisch) gibt Aufschluss darüber, wie ausgeprägt diese bei Ihnen sind. Genaue Informationen zu den Symptomgruppen sowie pflanzlichen Therapiemöglichkeiten finden Sie auf den nächsten Seiten.

Diese Einschätzungen dienen Ihnen als Orientierungshilfe. Die Auswertung ersetzt jedoch nicht den Besuch bei Ihrer Gynäkologin / Ihrem Gynäkologen. Bei schweren oder unklaren Symptomen suchen Sie bitte immer einen Arzt auf.

Der körperliche Beschwerdetyp:

Dieser Beschwerdetyp wird in der Fachsprache auch als somato-vegetativer Typ bezeichnet. Hier handelt es sich hauptsächlich um Bereiche die weitgehend nicht der willkürlichen Kontrolle unterliegen.

- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Herzbeschwerden (Herzrasen)
- Gelenk- oder Muskelbeschwerden

Leicht ausgeprägt	0-2
Mild ausgeprägt	3-4
Moderat ausgeprägt	5-7
Eher stärker ausgeprägt	8-16

Der urogenitale Beschwerdetyp:

Unter diesem Begriff versteht man jene Probleme, die den Harnwegen oder den Geschlechtsorganen zugeordnet werden können.

- Häufiger Harndrang
- Blasenentzündungen
- Trockenheit der Scheide
- Schmerzen oder Brennen beim Geschlechtsverkehr
- Nachlassende Libido

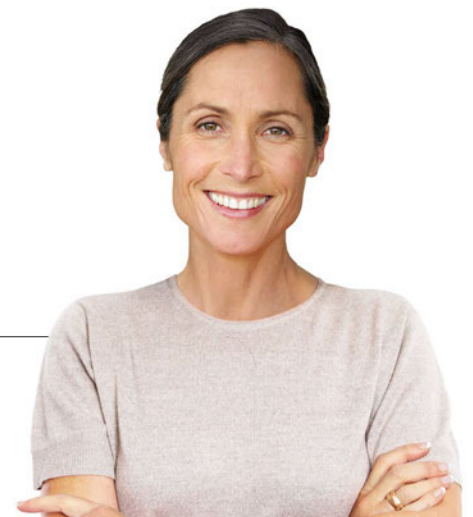
Leicht ausgeprägt	0
Mild ausgeprägt	1
Moderat ausgeprägt	2-4
Eher stärker ausgeprägt	5-11

Der psychologische Beschwerdetyp:

Dieser Überbegriff fasst alle psychologischen Symptome die im Zuge der Wechseljahre auftreten zusammen.

- Seelische Verstimmungszustände
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Ängstlichkeit
- Nervosität und innere Unruhe
- Erschöpfung und Antriebslosigkeit

Leicht ausgeprägt	0-1
Mild ausgeprägt	2-3
Moderat ausgeprägt	4-6
Eher stärker ausgeprägt	7-16



Welche Wirkstoffe aus Heilpflanzen sich zum Einsatz bei körperlichen, urogenitalen und psychologischen Wechselbeschwerden bewährt haben, finden Sie auf den nächsten Seiten.

Der körperliche Beschwerdetyp:



Die Wirkstoffe aus folgenden Heilpflanzen haben sich zum Einsatz bei **körperlichen Wechselbeschwerden** wie **Hitzewallungen** und **Schweißausbrüchen** bewährt:



Extrakte der **Traubensilberkerze** (*Cimicifuga racemosa*) haben nachweislich positive Effekte bei verschiedenen klimakterischen Beschwerdebildern. Seit über 100 Jahren wird sie als pflanzliches Arzneimittel erfolgreich bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen eingesetzt.



Isoflavone werden aus **Soja** (*Glycine max*) und aus **Rotklee** (*Trifolium pratense*) gewonnen. Auch sie sind dazu in der Lage, Frauen in den Wechseljahren bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen positiv zu unterstützen. Sie stabilisieren zudem den sonst sinkenden Hormonspiegel auf natürlichem Wege, ohne selbst Hormone zu sein. Ihre Wirksamkeit und Sicherheit wurde mittlerweile in zahllosen Untersuchungen belegt.



Salbei (*Salvia officinalis*) ist als schweißhemmende Pflanze bekannt und demnach gerade bei Schweißausbrüchen geeignet. Diese treten im Wechsel vor allem deshalb häufig auf, weil das Temperaturzentrum im Gehirn bereits auf kleinste Schwankungen reagiert. Wenn es dann unter der Bettdecke kuschelig warm ist, kann das alleine bereits zu einem Schweißausbruch führen. Studien zeigen klar, dass mit Salbei die Dauer sowie die Häufigkeit der Schweißausbrüche reduziert werden kann.



Teufelskrallen (*Harpagophytum procumbens*) wirkt hauptsächlich entzündungshemmend, sowie schmerzstillend und kann daher bei Gelenk- und Muskelschmerzen in den Wechseljahren helfen. Nachdem die Heilpflanze schon seit Jahrhunderten traditionell bei Rückenschmerzen angewendet wird, gibt es für ihre Wirksamkeit heute auch zahlreiche wissenschaftliche Belege.

Die Wirkstoffe aus folgenden Heilpflanzen haben sich zum Einsatz bei **Schlafproblemen**, wie sie in den Wechseljahren vorkommen können, bewährt:



Baldrian
(*Valeriana officinalis*)



Melisse
(*Melissa officinalis*)



Passionsblume
(*Passiflora incarnata*)



Hopfen
(*Humulus lupulus*)



Die Wirkstoffe aus folgenden Heilpflanzen haben sich zum Einsatz bei **urogenitalen Beschwerden**, wie sie in den Wechseljahren vermehrt auftreten können, bewährt:



Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) eignet sich besonders bei akuten oder wiederkehrenden Blasenentzündungen. Die Beeren enthalten Wirkstoffe, die das Anhaften von Bakterien an den Blasenschleimhäuten verhindern, wodurch diese leichter ausgespült werden können.



Meerrettich (*Amoracia rustica*), **Brunnenkresse** (*Nasturtium officinale*) und **Kapuzinerkresse** (*Tropaeolum majus*) enthalten sogenannte Senfölglycoside. Diese Stoffe haben antibakterielle Eigenschaften, um die Pflanze selbst vor Schädlingsbefall zu schützen. Diese Wirkung wird auch beim Menschen bei Entzündungen der Blase oder der Atemwege ausgenutzt – umgangssprachlich spricht man hier oft von pflanzlichen Antibiotika.



Die wertvollen Wirkstoffe der **Birkenblätter** (*Betula pendula*) zeichnen sich durch ihre ausspülende Wirkung aus und regen die Harnbildung an. Diese Eigenschaft ist bei entzündlichen Prozessen der Harnwege von Vorteil, da die Bakterien so schneller ausgeschieden werden.



Auch die **Goldrute** (*Solidago virgaurea*) kommt aufgrund ihrer durchspülenden Eigenschaften bei Blasenleiden zur Anwendung.



Die wasserlöslichen Inhaltsstoffe des **Kürbis** (*Cucurbita pepo*) werden erfolgreich bei Blaseschwäche eingesetzt. Studien bestätigen deren Wirkung sowohl bei unfreiwilligem Harnverlust als auch bei vermehrtem (nächtlichem) Harndrang.



Damiana (*Turnera diffusa*) hat eine aphrodisierende Wirkung und steigert so das sexuelle Lustempfinden. Ihr besonderer Vorteil ist, dass sie auch entspannend wirkt, was die Intimität mit dem Partner wieder ungezwungener machen kann. Langfristig eingenommen reichern sich ihre Inhaltsstoffe im Körper an. Dadurch muss die Einnahme nicht wie bei klassischen Potenzmitteln zu einem bestimmten Zeitpunkt vor dem Geschlechtsverkehr erfolgen, was ebenfalls mehr Ungezwungenheit ins Sexualleben bringt.



Die **Bärentraube** (*Arctostaphylos uvae ursi*) enthält antibakteriell wirkende Inhaltsstoffe und wird bei Entzündungen der ableitenden Harnwege eingesetzt.



Die Wirkstoffe aus folgenden Heilpflanzen haben sich zum Einsatz bei **psychologischen Beschwerden**, wie sie in den Wechseljahren auftreten können, bewährt:



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wird wegen seiner stimmungsaufhellenden und antriebssteigernden Wirkung hauptsächlich bei leichten bis mittelschweren Depressionen eingesetzt.



Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wird aufgrund der angstlösenden Eigenschaften bei nervösen Unruhezuständen, die mit Angstzuständen, Anspannung oder Stresszuständen einhergehen eingesetzt.



Griffonia (*Griffonia simplicifolia*) kann die Stimmungslage durch das enthaltene 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) verbessern. Bei 5-HTP handelt es sich um die Vorstufe des Botenstoffes Serotonin, das neben anderen Prozessen auch unsere Stimmungslage beeinflusst und so im Volksmund auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird.



Safran (*Crocus sativus*) kommt in der Küche als Gewürz gerne zur Anwendung. Die Inhaltsstoffe zeigen allerdings auch ihre Wirkung bei depressiven Verstimmungen.