

## Erfassung der Beschwerden der weiblichen Wechseljahre

Bitte bewerten Sie unter dem jeweiligen Datum Ihre Befindlichkeit mit Punkten, je nach Auftreten der Beschwerden von: **nie** = 0, **selten** = 1, **häufig** = 2 bis **stark** = 3 Punkte.

Symptom	2013	2014
Ich leide unter Gelenk- / Rückenschmerzen		
Meine Merkfähigkeit lässt nach		
Ich schwitze auch ohne körperliche Belastung - tagsüber und / oder nachts		
Mein Schlaf ist gestört		
Ich leide unter Kopfschmerzen		
Meine sexuelle Lust nimmt ab		
Ich beobachte eine fortschreitende Gewichtszunahme		
Ich muss nachts Wasser lassen		
Ich leide unter Trockenheit von Haut und Schleimhäuten (Augen/ Scheide)		
Ich beobachte einen zunehmenden Haarausfall		
Ich leide unter Luftnot bei körperlicher Belastung		
Ich leide unter Herzstolpern und Herzjagen		
Ich habe das Gefühl, dass meine "Lebensenergie" nachlässt		
Ich leide unter Anfällen von Traurigkeit		
Ich bin meines Lebens überdrüssig		
Ich habe das Gefühl, nicht mehr so viel wert zu sein		
Ich drücke mich vor Verantwortung		
<b>Summe</b>		