

## Langzeitstudie zu den Wechseljahren

März 2021 – März 2022

Mein Name ist Larissa Schulz und ich habe vor kurzem meine Ausbildung zur holistischen Gesundheitsberaterin abgeschlossen. Um mich nun auf mein Berufsleben vorzubereiten, möchte ich u.a. eine Studie zu den Wechseljahren durchführen.

Diese Studie gewährt mir einen Einblick in eine interessante Zeit, die jede Frau in ihrem Leben durchleben wird. Ich möchte herausfinden wie die Wechseljahre erlebt wurden/ werden und welche Einflüsse u.a. mitspielen.

Diese Studie dient dem privaten Gebrauch und wird nicht veröffentlicht. Des weiteren findet sie anonym statt. Ich werde alle zugeschickten Fragebögen vertraulich behandeln.

Bei Fragen stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung unter:

E-Mail: [larissa@healthyorbis.de](mailto:larissa@healthyorbis.de)

Tel. Nr.: 0152/22113167

### Ablauf:

Bitte tragen Sie Ihr aktuelles Alter und den ungefähren Zeitraum der Wechseljahre in das Kästchen ein. Sollten Sie sich noch in den Wechseljahren befinden, gibt es ein **extra Kästchen**, das Ende lassen Sie dann natürlich aus. Nun kommen einige Fragen zu Auffälligkeiten in den Wechseljahren auf Sie zu. Die Fragen sind so aufgebaut, dass sie größtenteils nur mit **Ja** oder **Nein** beantwortet werden können. Am Ende jedes Themenbereichs gibt es noch die Möglichkeit unter „**Sonstiges**“ Auffälligkeiten einzutragen, die vorher nicht genannt wurden. Am Ende des Fragebogens gibt es noch eine weitere Option, bei der Sie von Erlebnissen/Besonderheiten schreiben können, die Ihnen wichtig sind, sie zu erwähnen oder die Sie oben nicht einordnen konnten.

Vielen Dank Für Ihre Teilnahme!

|  |  |
|--|--|
| <b>Alter</b>                               |  |
| <b>Eintritt der Wechseljahre</b>           |  |
| <b>Sind die Wechseljahre noch aktuell?</b> |  |
| <b>Ende der Wechseljahre</b>               |  |

### Beschwerden/Symptome der Wechseljahre

| <b>Beschwerden</b>                                 | <b>ja</b> | <b>nein</b> |
|--|-----------|-------------|
| <b>Sind/waren seelische Beschwerden vorhanden?</b> |           |             |
| Reizbarkeit  |           |             |
| Ängste   |           |             |
| Depressionen                                       |           |             |
| Unruhe   |           |             |
| Stimmungsschwankungen                              |           |             |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| Sonstiges |  |  |
|-----------|--|--|

| <b>Beschwerden</b>                                     | <b>ja</b> | <b>nein</b> |
|--|-----------|-------------|
| <b>Sind/waren neurologische Beschwerden vorhanden?</b> |           |             |
| Kopfschmerzen/Migräne                                  |           |             |
| Konzentrationsstörungen                                |           |             |
| Gedächtnisstörungen                                    |           |             |
| Schlaflosigkeit  |           |             |
| Schwindelanfälle                                       |           |             |
| Sonstiges  |           |             |

| <b>Beschwerden</b>  | <b>ja</b> | <b>nein</b> |
|---|-----------|-------------|
| <b>Sind/waren Beschwerden der Fortpflanzungsorgane vorhanden?</b> |           |             |
| Brustspannen  |           |             |
| Brustknoten   |           |             |
| Mangelnde Libido  |           |             |
| Eierstockzysten   |           |             |
| Gutartige Tumore (Myome)  |           |             |
| Sonstiges   |           |             |
| <b>Sind/waren Beschwerden im Hormonsystem vorhanden?</b>          |           |             |
| Schilddrüsenüberfunktion  |           |             |
| Wenn ja, gab es eine Hormonelle Behandlung?                       |           |             |
| Schilddrüsenunterfunktion   |           |             |
| Wenn ja gab es eine Hormonelle Behandlung?                        |           |             |
| Erhöhter Blutzuckerspiegel  |           |             |
| Niedriger Blutzuckerspiegel                                       |           |             |
| Heißhunger auf Süßes  |           |             |
| Störung der Nebennieren   |           |             |
| Erhöhter Blutdruck  |           |             |
| Niedriger Blutdruck   |           |             |

| <b>Beschwerden</b>  | <b>ja</b> | <b>nein</b> |
|---|-----------|-------------|
| Wassereinlagerung   |           |             |
| Sonstiges   |           |             |
| <b>Sind/waren Beschwerden des Stoffwechsels vorhanden?</b>        |           |             |
| Plötzliche Gewichtszunahme  |           |             |
| Vermehrtes Bauchfett  |           |             |
| Verdauungsstörungen   |           |             |
| Völlegefühl   |           |             |
| Übergewicht   |           |             |
| Sonstiges   |           |             |
| <b>Sind/waren Beschwerden im Herz-Kreislauf-System vorhanden?</b> |           |             |
| Wassereinlagerung (Ödeme)   |           |             |
| Geschwollene Füße, Beine, Hände                                   |           |             |
| Kalte Füße und Hände  |           |             |
| Sonstiges   |           |             |
| <b>Sind/waren Beschwerden der Haut vorhanden?</b>                 |           |             |
| Trockene Haut   |           |             |
| Hautausschläge  |           |             |
| Trockene Augen  |           |             |
| Trockene Schleimhäute im Atemwegsbereich                          |           |             |
| Trockene Schleimhäute im Vaginalbereich                           |           |             |
| Haarausfall   |           |             |
| Bartwuchs   |           |             |
| Sonstiges   |           |             |
| <b>Sind/waren Beschwerden des Bewegungsapparates vorhanden?</b>   |           |             |
| Osteoporose   |           |             |
| Gelenkbeschwerden   |           |             |

