

# Ist das die **Perimenopause**?

Du bemerkst **Symptome**,  
die dich nerven  
und die du nicht richtig zuordnen kannst?

Dann nimm dir kurz Zeit.

Und teste mit dem folgenden **Quiz**,  
ob deine Beschwerden mit der  
Perimenopause in Verbindung stehen  
könnten.

Los geht's!



# Ist das die **Perimenopause**?

## 1. Erlebst du in letzter Zeit Hitzewallungen? Oder schwitzt du vermehrt?

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



## 2. Bemerkst du Herzklopfen, Herzstolpern, Herzrasen oder ein Engegefühl im Bereich des Herzens?

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



# Ist das die **Perimenopause**?

**3. Fällt es dir schwerer einzuschlafen oder durchzuschlafen? Oder wachst du zu früh auf (unerholt)?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



**4. Fühlst du dich mutlos, traurig oder antriebslos? Leidest du an Stimmungsschwankungen? Oder weinst du häufiger als sonst?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



# Ist das die **Perimenopause**?

**5. Spürst du innere Anspannung, Nervosität oder Aggressivität? Bist du reizbarer als gewöhnlich?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



**6. Empfindest du Ängstlichkeit, innere Unruhe oder Panik?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



Ist das die **Perimenopause**?

**7. Leidest du an Beschwerden beim Wasserlassen, unwillkürlichem Urinverlust, häufigem Harndrang oder wiederkehrenden Harnwegsinfekten?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



**8. Kannst du eine Veränderung deines sexuellen Verlangens feststellen? Bist du weniger sexuell aktiv oder kannst du Sexualität aktuell nicht mehr so genießen?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



## Ist das die **Perimenopause**?

**9. Empfindest du einen Juckreiz oder ein Brennen im Bereich von Vulva oder Vagina, ein Trockenheitsgefühl oder Beschwerden beim Sex?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



**10. Hast du Muskel- oder Gelenksbeschwerden bemerkt?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



# Ist das die **Perimenopause**?

**11. Bemerkest du eine allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme oder eine neu aufgetretene Vergesslichkeit? Fühlst du dich körperlich und geistig erschöpft?**

- a. nein
- b. selten
- c. hin & wieder
- d. oft
- e. sehr oft



Ist das die **Perimenopause**?

**Nun vergib Punkte für jede Angabe:**

- a. 0 Punkte
- b. 1 Punkt
- c. 2 Punkte
- d. 3 Punkte
- e. 4 Punkte

Zähle alle Punkte zusammen.

Die Auswertung der einzelnen Summenscores findest du auf den folgenden Seiten.



# Ist das die **Perimenopause**?

## Summe 0-4 Punkte:

Gemäß deinen Angaben,  
ist es **eher unwahrscheinlich**, dass du bereits  
Symptome der Perimenopause bei dir bemerkst.

Die optimale Zeit also, um dich ganz in Ruhe  
auf mögliche Veränderungen vorzubereiten.

Und diesen ganz entspannt entgegensehen zu  
können.

Sollten dich Beschwerden ärgern,  
melde dich bei deiner Ärztin, um die Ursachen  
abzuklären.

Auch zum Beispiel ein Eisenmangel,  
eine Blutarmut (Anämie) oder  
Schilddrüsenfunktionsstörungen könnten Ursache  
deiner Symptome sein.

Und sollten als solche abgeklärt und bei Bedarf  
therapiert werden.



# Ist das die **Perimenopause**?

## Summe 5-8 Punkte:

Deine Angaben könnten auf **beginnende, milde perimenopausale Veränderungen** hindeuten.

Du möchtest wissen, welche Maßnahmen dir wirklich gegen Beschwerden der Perimenopause helfen können?

Das und vieles mehr erfährst du in meinem Buch "Wechseljahre & die Arbeitswelt"



# Ist das die **Perimenopause**?

## Summe 9-16 Punkte:

Deine Angaben lassen einen **Zusammenhang mit der Perimenopause als Ursache** deiner Beschwerden vermuten.

So stellt gemäß Empfehlung z.B. jede einzelne Angabe der '*Antwortmöglichkeit e: sehr oft*' für sich genommen bereits eine *Indikation zur Therapie der Symptome* dar.

Wobei 'Therapie' so viel mehr bedeutet, als nur die Frage 'Hormonersatztherapie ja oder nein?'.  
☺

Alle wirksamen Optionen lernst du im im Buch "Wechseljahre und Arbeitswelt" kennen.

Gönn dir die Infos.

So dass du deine eigenen Gesundheitsentscheidungen treffen kannst.

**Für deine entspannte Reise durch die Wechseljahre.**



# Ist das die **Perimenopause**?

## Summe 17-44 Punkte:

Nach deinen Angaben ist der Zusammenhang deiner Beschwerden mit der **Perimenopause sehr wahrscheinlich**.

So stellt gemäß Empfehlung z.B. jede einzelne Angabe der '*Antwortmöglichkeit e: sehr oft*' für sich genommen bereits eine *Indikation zur Therapie der Symptome* dar.

Wobei 'Therapie' so viel mehr bedeutet, als nur die Frage 'Hormonersatztherapie ja oder nein?'

Alle wirksamen Optionen lernst du im im Buch "Wechseljahre und Arbeitswelt" kennen.

Gönn dir die Infos.

So dass du deine eigenen Gesundheitsentscheidungen treffen kannst.

**Für deine entspannte Reise durch die Wechseljahre.**



# Ist das die **Perimenopause**?

Der vorliegende Fragebogen wurde erstellt nach Vorlage der deutschen Fassung der Menopause Rating Scale.

Du findest ihn unter anderem hier:

<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/media/5fd9f3d1b49d38499eaaa768/source/mrs-menopause-rating-scale-pdf..pdf>

