Checkliste für das Gespräch mit Deinem Frauenarzt

Praktische Fragen zu Hormonen, Vorsorge & Alternativen

Allgemeine Fragen

- [ ] Welche typischen Veränderungen im Körper sind in dieser Phase normal?
- [ ] Woran erkenne ich, ob meine Beschwerden von den Wechseljahren kommen oder andere Ursachen haben?
- [ ] Gibt es Untersuchungen, die Sie empfehlen, um meinen aktuellen Gesundheitszustand einzuschätzen?

Hormone & Hormontherapie

- [ ] Würde eine Hormontherapie (HRT) für mich infrage kommen?
- [ ] Welche Vorteile und welche Risiken hat die Hormontherapie für mich persönlich?
- [ ] Welche Formen gibt es (Tabletten, Pflaster, Gel, Creme)?
- [ ] Wie lange sollte eine Hormontherapie höchstens angewendet werden?
- [ ] Wie wird kontrolliert, ob die Behandlung wirkt bzw. ob Nebenwirkungen auftreten?

Alternative Behandlungsmöglichkeiten

- [ ] Welche pflanzlichen Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel können hilfreich sein?
- [ ] Welche nicht-hormonellen Medikamente gibt es bei starken Beschwerden?
- [ ] Welche Lebensstiländerungen (z. B. Ernährung, Bewegung, Stressreduktion) empfehlen Sie?

Vorsorge & Gesundheit

- [ ] Welche Vorsorgeuntersuchungen sind in meinem Alter besonders wichtig (z. B. Knochendichte, Brustkrebs, Herz-Kreislauf)?
- [ ] Wie kann ich mein Osteoporose-Risiko senken?

- [ ] Welche Blutwerte sollten regelmäßig kontrolliert werden?

Sexualität & Intimbereich

- [ ] Was kann ich gegen Trockenheit oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr tun?
- [ ] Welche lokal wirkenden Therapien (z. B. östrogenhaltige Cremes) sind möglich?
- [ ] Gibt es nicht-hormonelle Alternativen für Beschwerden im Intimbereich?

Persönliches Wohlbefinden

- [ ] Welche Möglichkeiten gibt es gegen Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen?
- [ ] Wie kann ich mein Gewicht stabil halten oder gesund reduzieren?
- [ ] Was kann ich tun, um meine Lebensqualität zu verbessern?

Tipp: Schreibe Deine eigenen Symptome und Fragen vorher auf und bringe die Liste zum Termin mit. So gehst Du sicher, dass alles angesprochen wird.