HORMONIC

KOSTENLOSER GUIDE

Wechseljahre: Dein Symptom-Tagebuch

Eine Vorlage für acht Wochen – damit Du Hitzewallungen, Schlaf und Stimmung im Blick hast und gut vorbereitet ins Gespräch über Hormontherapie gehst.

HORMONIC CARE

STAND NOVEMBER 2026

WILLKOMMEN

Warum ein Tagebuch hilft

In den Wechseljahren schwanken die Hormonwerte oft von Tag zu Tag. Ein einzelner Bluttest sagt deshalb meist wenig darüber, wo Du gerade stehst.[1] Deine Beobachtungen über einige Wochen zeigen viel mehr – und machen das Arztgespräch leichter.

7,4
Jahre dauern Hitzewallungen im Mittel – Du musst sie nicht einfach aushalten[2]

8
Wochen Tagebuch zeigen, was Dich wirklich belastet und was Auslöser sind

60
Jahre: Vor diesem Alter überwiegt bei Beschwerden laut Fachgesellschaft meist der Nutzen einer Hormontherapie[3]

Was Dich erwartet

Dein Beschwerden-Check 3

Die ersten sieben Tage 4

Dein 8-Wochen-Überblick 5

Was Du selbst tun kannst 6

Hormontherapie: Fakten und Fragen 7

Wann Du abklären solltest 8

Quellen 9

SCHRITT 1 · BESTANDSAUFNAHME

Dein Beschwerden-Check

Bewerte jede Beschwerde: 0 = keine, 1 = leicht, 2 = mittel, 3 = stark. Wiederhole den Check nach acht Wochen.

BESCHWERDE	START	WOCHE 8
Hitzewallungen		
Nächtliches Schwitzen		
Ein- oder Durchschlafprobleme		
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit		
Niedergeschlagenheit		
Konzentration, Vergesslichkeit		
Gelenk- und Muskelschmerzen		
Herzklopfen		
Scheidentrockenheit		
Weniger Lust auf Sex		
Blasenbeschwerden		
Veränderungen der Periode		

Datum Start _____ Datum Woche 8 _____

SCHRITT 2 · BEOBACHTEN

Die ersten sieben Tage im Detail

Mach für jede Hitzewallung einen Strich. Schlaf und Stimmung bewertest Du von 1 (schlecht) bis 5 (sehr gut).

TAG	HITZEWALLUNGEN	NACHTSCHWEISS	SCHLAF 1–5	STIMMUNG 1–5	MÖGLICHE AUSLÖSER
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

TYPISCHE AUSLÖSER

Warme Räume, heiße Getränke, Alkohol, scharfes Essen, Stress, enge oder synthetische Kleidung. Notiere, was Dir auffällt – Auslöser sind sehr individuell.

SCHRITT 2 · BEOBACHTEN

Dein 8-Wochen-Überblick

Trage am Ende jeder Woche ein, wie es Dir im Schnitt ging.

WOCHE	HITZEWALLUNGEN PRO TAG	NÄCHTE MIT SCHWITZEN	SCHLAF 1–5	STIMMUNG 1–5	PERIODE?	NOTIZEN
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

GUT FÜR DICH

Was Du selbst tun kannst

Diese Maßnahmen ersetzen keine Behandlung – können aber spürbar entlasten.

1

Kühl bleiben

Zwiebellook, ein kühles Schlafzimmer und atmungsaktive Bettwäsche helfen bei Hitzewallungen und Nachtschweiß.

2

Muskeln stärken

Rund um die Wechseljahre nimmt die Muskelmasse ab und der Fettanteil zu.[4] Krafttraining zwei- bis dreimal pro Woche kann helfen, Muskeln und Knochen zu erhalten.

3

Schlaf schützen

Feste Zeiten, wenig Alkohol am Abend und ein dunkles, ruhiges Schlafzimmer.

4

Auslöser kennen

Dein Tagebuch zeigt, was Hitzewallungen bei Dir begünstigt. Du entscheidest, worauf Du verzichten magst.

5

Darüber sprechen

Mit Partnerin oder Partner, Freundinnen, im Job. Du bist mit diesen Veränderungen nicht allein.

GUT INFORMIERT

Hormontherapie: Fakten und Fragen

WAS DIE FACHGESELLSCHAFT SAGT

- Hormontherapie gilt als besonders wirksam gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß.[3]
- Für gesunde Frauen unter 60 oder innerhalb von zehn Jahren nach der letzten Periode überwiegt bei belastenden Beschwerden meist der Nutzen.[3]
- Wer eine Gebärmutter hat, braucht zusätzlich ein Gelbkörperhormon, um die Gebärmutterschleimhaut zu schützen.[3]
- Die Entscheidung ist individuell – Vorgeschichte und persönliche Risiken gehören ins Gespräch.[3]

Fragen für Dein Gespräch

- [ ] Welche Form passt zu mir – Gel, Pflaster oder Tablette?
- [ ] Brauche ich zusätzlich ein Gelbkörperhormon?
- [ ] Was spricht in meinem Fall dafür, was dagegen?
- [ ] Welche nicht-hormonellen Möglichkeiten gibt es?
- [ ] Hilft eine lokale Behandlung bei Scheidentrockenheit?
- [ ] Wie lange, und wie oft kontrollieren wir?

WICHTIG

Wann Du ärztlich abklären lassen solltest

LASS DAS ABKLÄREN, WENN …

- Du nach zwölf Monaten ohne Periode wieder eine Blutung hast.
- Deine Blutungen sehr stark, sehr lang oder sehr häufig sind.
- Du Dich über Wochen niedergeschlagen oder hoffnungslos fühlst.
- Beschwerden Deinen Alltag, Schlaf oder Job deutlich einschränken.

SOFORT ÄRZTLICHE HILFE

Bei Brustschmerz, Atemnot oder plötzlichem starkem Herzrasen wende Dich bitte sofort an den Notruf 112.

Meine Notizen fürs Gespräch

QUELLEN

Worauf dieser Guide beruht

Wir stützen uns auf aktuelle Leitlinien, Übersichtsarbeiten und große Studien. Die Hochzahlen im Text verweisen auf diese Liste.

1. Harlow SD, et al. Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging. *Menopause*. 2012;19(4):387-395. doi:10.1097/gme.0b013e31824d8f40. PMID: 22343510.
2. Avis NE, et al. Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Intern Med*. 2015;175(4):531-539. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8063. PMID: 25686030.
3. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*. 2022;29(7):767-794. doi:10.1097/GME.0000000000002028. PMID: 35797481.
4. Greendale GA, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. *JCI Insight*. 2019;4(5):e124865. doi:10.1172/jci.insight.124865. PMID: 30843880.

WICHTIG

Dieser Guide dient der allgemeinen Information. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden sprich mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt.

HORMONIC

HORMONIC CARE

Du möchtest das nicht allein sortieren?

In unserer ärztlichen Begleitung in den Wechseljahren schauen wir gemeinsam auf Deine Beschwerden, Deine Werte und Deine Wünsche – auch zum Thema Hormontherapie. Per Video und mit einem Plan, der zu Dir passt. Starte mit einem kostenlosen Kennenlernen von 15 Minuten.

hormonic.de/pages/wechseljahre-beratung-online

HERAUSGEBER: HORMONIC

STAND NOVEMBER 2026