



Eine Beobachtung. Eine Frage. Ein Schritt.

Beschwerden ernst nehmen – Körper, Stress und Schmerz besser einordnen

Beschreiben hilft beim Klären

Verlauf, Alltagseinfluss, Entlastung und eine offene Frage bilden den Symptomkompass. Er ist eine Gesprächshilfe und kein Selbsttest. Eine beobachtete Verbindung beweist keine Ursache.

Phasen geben Orientierung

Prämenopause: hier die Zeit vor dem Übergang. Perimenopause: ab Beginn des Übergangs bis zwölf Monate nach der letzten Blutung. Menopause: Zeitpunkt der letzten Regelblutung, rückblickend bestätigt. Postmenopause: Zeit danach, erstes Jahr überlappt. Übergang häufig in den 40ern, natürliche Menopause meist 45–55 Jahre. Hitzewallungen, Schlaf- und Stimmungsveränderungen können phasenübergreifend auftreten. Scheidentrockenheit kann auch früher beginnen und später fortbestehen. Alter und Symptome legen die Phase nicht sicher fest.

Schmerz, Schlaf und Stress

Sie können zusammenhängen. Das Modell erklärt keine individuelle Ursache. Die Forschung zu Schlaf und Schmerz ist je nach Richtung und Zeitraum unterschiedlich sicher. Du trägst an Beschwerden keine Schuld.

Dein nächster Schritt

Notiere eine Beobachtung und die wichtigste Frage. Medizinische Klärung darf nicht durch Tagebuch oder Alltagsexperiment verzögert werden. Ein kleiner, bereits verträglicher Alltagsschritt ist kein Heilversprechen.

Persönliche Orientierung mit Sabine

Kostenfreier, unverbindlicher Check-In: 30 Minuten zum Sortieren deiner Alltagsthemen und Ziele. Keine medizinische Einschätzung oder Behandlung. balance4women.de/check-in/

Allgemeine Orientierung, keine Diagnose oder Behandlung. Bei neuen, starken, anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden ärztlich klären. Bei möglicher Lebensgefahr sofort 112; dringend, nicht lebensbedrohlich und Praxis geschlossen: 116117. Nicht erst weitere Notizen sammeln.



Dein Vier-Felder-Symptomkompass

Wähle eine Beschwerde oder ein erfundenes Beispiel. Stichpunkte reichen. Deine Notizen bleiben bei dir; bitte nicht an Balance4Women zurücksenden.

1 · Verlauf

Seit wann? Wo und wie? Wie häufig? Was verändert sich?

2 · Alltagseinfluss

Was wird bei Schlaf, Arbeit, Bewegung oder Begegnungen schwieriger?

3 · Entlastung

Was hilft, was verstärkt? Wirkung währenddessen und danach?

4 · Offene Frage

Was möchtest du klären? Welcher nächste Schritt passt?

Allgemeine Orientierung, keine Diagnose oder Behandlung. Bei neuen, starken, anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden ärztlich klären. Bei möglicher Lebensgefahr sofort 112; dringend, nicht lebensbedrohlich und Praxis geschlossen: 116117. Nicht erst weitere Notizen sammeln.



Gut vorbereitet ins Arztgespräch

Fülle nur aus, was du weißt. Die Vorlage ist keine Voraussetzung für einen Termin. Speichere ausgefüllte Dateien geschützt und bringe sie zur Praxis mit.

Mein wichtigstes Anliegen

Was soll am Ende des Termins geklärt oder vereinbart sein?

Beschwerde und Verlauf

Beginn, Ort, Art, Häufigkeit, Dauer, Stärke in eigenen Worten; Veränderungen.

Einfluss auf meinen Alltag

Ein konkretes Beispiel zu Schlaf, Arbeit, Bewegung oder Teilhabe.

Bisher beobachtet

Was entlastet, was verstärkt? Was habe ich beendet und warum?

Allgemeine Orientierung, keine Diagnose oder Behandlung. Bei neuen, starken, anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden ärztlich klären. Bei möglicher Lebensgefahr sofort 112; dringend, nicht lebensbedrohlich und Praxis geschlossen: 116117. Nicht erst weitere Notizen sammeln.



Kontext, Fragen und nächster Schritt

Medizinischer Kontext

Vorerkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten, relevante Untersuchungen.

Medikamente und Präparate

Aktuelle vollständige Liste einschließlich frei gekaufter Mittel mitbringen; ggf. Extra-Blatt.

Meine drei Fragen · wichtigste zuerst

1. Welche Ursachen prüfen? 2. Was ist bis dahin geeignet? 3. Wann erneut melden?

Im Termin vereinbart

Nächster Schritt, Termin/Datum, Ergebnisbesprechung und Wiedervorstellung.

Allgemeine Orientierung, keine Diagnose oder Behandlung. Bei neuen, starken, anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden ärztlich klären. Bei möglicher Lebensgefahr sofort 112; dringend, nicht lebensbedrohlich und Praxis geschlossen: 116117. Nicht erst weitere Notizen sammeln.