

STARKE FRAUEN CLUB

Dein nächstes Kapitel beginnt hier

DEIN PERSÖNLICHES

Symptom-Tagebuch

& Arztgespräch-Vorbereitung

*10 oft übersehene Signale deines Nervensystems –
und wie du dich auf dein Arztgespräch vorbereitest*

WAS DICH ERWARTET

- Checkliste: 10 oft übersehene Signale
- 7-Tage-Tracking-Vorlage
- Fokus-Checkliste fürs Arztgespräch
- Notfall-Plan für intensive Tage

Für Frauen, die sortiert ins nächste Gespräch gehen wollen.

EXKLUSIV FÜR DICH

starkefrauenclub.de

Instagram: @starkefrauenclub | 43.000+ starke Frauen

Willkommen, du Starke Frau

Schön, dass du da bist.

Ich freue mich riesig, dass du dieses Tagebuch in den Händen hältst. Wenn du dieses PDF heruntergeladen hast, dann gehörst du wahrscheinlich zu den Frauen, die genau wie ich gemerkt haben: **Mit meinem Körper passiert gerade etwas, das mir niemand richtig erklärt.**

Das Rauschen im Kopf. Die innere Unruhe, die aus dem Nichts kommt. Das Herzstolpern, obwohl bei dir vielleicht bisher nichts Auffälliges gefunden wurde. Das Gefühl, neben dir zu stehen. Die Angst, etwas Schlimmes zu haben – während alle Untersuchungen unauffällig sind.

Über diese diffusen Beschwerden wird oft viel zu wenig gesprochen. Aber sie sind real. Und du bist damit **nicht alleine**.

Über 43.000 Frauen sind Teil unserer Community.

Und in tausenden Nachrichten habe ich gehört: *"Endlich versteht mich jemand. Ich dachte, ich werde verrückt."*

Du wirst nicht verrückt. Solche Beschwerden können in dieser Lebensphase auftreten – und sollten bei Unsicherheit ärztlich abgeklärt werden.

Was dich in diesem Tagebuch erwartet

- **Eine ehrliche Checkliste** mit 10 oft übersehenen Signalen deines Nervensystems
- **Eine Tracking-Vorlage**, mit der du deine persönlichen Wellen erkennst
- **Vorbereitungsfragen** für dein nächstes Arztgespräch
- **Mein persönlicher Notfall-Plan** für intensive Tage

Nimm dir bitte 10 Minuten Zeit, dieses Tagebuch in Ruhe durchzugehen. Es ist **kein Ersatz für eine ärztliche Beratung** – aber es ist ein wertvolles Werkzeug, um Klarheit über deinen Körper zu bekommen.

Wichtiger Hinweis: Dieses Tagebuch ist ein persönliches Reflexionswerkzeug und ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden oder akuten Beschwerden wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt.

Die 10 oft übersehenen Signale

deines Nervensystems

Diese Anzeichen werden in klassischen Wechseljahres-Listen oft übersehen oder missverstanden. Sie können miteinander zusammenhängen. **Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren können unter anderem auch das Nervensystem, den Schlaf, die Stressverarbeitung und die Körperwahrnehmung beeinflussen.**

Hak einfach ab, was du bei dir wahrnimmst. Es gibt kein "richtig" oder "falsch".

☐

1. Rauschen oder Druckgefühl im Kopf

Ein dumpfes Gefühl, als wäre man unter Wasser. Manchmal mit Tinnitus-ähnlichen Geräuschen.

☐

2. Innere Unruhe oder Vibrieren

Ein Gefühl, als würde dein Körper innerlich vibrieren – auch in Ruhe.

☐

3. Herzstolpern ohne Anlass

Plötzliches Herzklopfen oder Herzrasen, oft nachts oder beim Einschlafen.

☐

4. Brain Fog (Konzentrations-Nebel)

Du suchst nach Wörtern, vergisst Termine, kannst Gedanken nicht zu Ende führen.

☐

5. Plötzliche Erschöpfung

Du bist mitten am Tag wie ausgeschaltet – obwohl du gut geschlafen hast.

Die 10 Signale (Fortsetzung)

☐

6. Schlafstörungen (3-5 Uhr morgens)

Du wachst nachts auf und kannst nicht mehr einschlafen – meist zwischen 3 und 5 Uhr.

☐

7. Stimmungswellen aus dem Nichts

Tränen, Wut oder Angst überfallen dich ohne nachvollziehbaren Grund.

☐

8. Das Glasglocken-Gefühl

Du fühlst dich wie hinter einer Glasscheibe. Alles ist da, aber nicht ganz greifbar.

☐

9. Schwindel ohne Befund

Plötzlich wird dir schwummrig – obwohl HNO und Neurologe nichts finden.

☐

10. Wandernde Schmerzen

Mal die Schulter, mal das Knie, mal der Rücken. Heute hier, morgen dort.

Deine Auswertung

0–2 Punkte: Möglicherweise zeigen sich erste Anzeichen. Bleib achtsam.

3–5 Punkte: Deine Antworten könnten dazu passen, dass deine hormonelle Umstellung deutlich spürbar sein könnte. Es lohnt sich, das Thema mit deiner Ärztin zu besprechen.

6+ Punkte: Deine Antworten passen zu einer intensiveren Phase. Du bist nicht alleine – und es gibt Wege, dich zu unterstützen.

→ **Wichtig:** Diese Selbsteinschätzung ist **kein Diagnose-Tool**. Sie hilft dir, Klarheit über deinen Körper zu bekommen und gut vorbereitet ins Arztgespräch zu gehen.

Deine 7-Tage-Tracking-Vorlage

Trage 7 Tage lang ein, wie du dich fühlst. So erkennst du **deine persönlichen Wellen** und kannst Muster identifizieren – z.B. ob bestimmte Symptome zu bestimmten Zykluszeiten kommen.

Tag	Datum	Schlaf (1-10)	Energie (1-10)	Stimmung (1-10)	Hauptsymptom heute
Mo	_____	_____	_____	_____	_____
Di	_____	_____	_____	_____	_____
Mi	_____	_____	_____	_____	_____
Do	_____	_____	_____	_____	_____
Fr	_____	_____	_____	_____	_____
Sa	_____	_____	_____	_____	_____
So	_____	_____	_____	_____	_____

So nutzt du das Tracking richtig

1 = sehr schlecht / 10 = sehr gut. Sei ehrlich mit dir selbst. Es geht nicht darum, gut auszusehen – es geht darum, deinen Körper zu verstehen.

Tipp: Trage am Abend ein, nicht morgens. Dann hast du den ganzen Tag im Blick und kannst ehrlicher reflektieren.

→ **Erkenntnis nach 4 Wochen Tracking:** Viele Frauen erkennen nach einigen Wochen **erste persönliche Muster**. Wenn du noch einen Zyklus hast, kann sich vieles mit deiner zweiten Zyklushälfte verbinden lassen. Wenn nicht, oft mit Schlaf, Stress und Ernährung.

So bereitest du dein Arztgespräch vor

Eine der häufigsten Frustrationen, die ich von Frauen höre: *"Mein Arzt nimmt meine Beschwerden nicht ernst."* Aus eigener Erfahrung weiß ich: **Mit guter Vorbereitung kann das Gespräch klarer und strukturierter werden.**

→ **Gut zu wissen vorab:** Hormonwerte sind Momentaufnahmen und schwanken in dieser Phase stark. Sie sind ein Puzzleteil, aber oft ist dein Befinden aussagekräftiger als das Labor. Werte wie **TSH (Schilddrüse), Vitamin D und Eisen/Ferritin** sind dagegen sehr wertvoll, um andere Ursachen abzugrenzen.

Die Fokus-Checkliste für dein Arztgespräch

Nimm dir am Tag vor deinem Termin 5 Minuten Zeit für diese Liste. Sie bündelt deine Beobachtungen der letzten Wochen und liefert deiner Ärztin oder deinem Arzt genau die Informationen, die für die nächsten Schritte wichtig sind.

1. Mein aktueller Zyklus-Status

Wichtigstes Puzzleteil – Gynäkologen nutzen diese Daten zur Einordnung deiner Phase.

Erster Tag der letzten Periode: _____

Aktuelle Zykluslänge: z.B. 24 Tage / schwankt extrem / keine Blutung mehr

Veränderungen meiner Periode (Mehrfachauswahl):

- ☐ Abstände sind kürzer geworden
- ☐ Abstände sind länger geworden (mehr als 7 Tage Schwankung)
- ☐ Ich habe bereits Blutungen ganz übersprungen
- ☐ Blutungsstärke hat sich verändert

Fokus-Checkliste (Fortsetzung)

2. Meine Top 3 Beschwerden

Konzentriere dich auf das, was dich am meisten belastet. Das strukturiert das Gespräch.

Beschwerde	Seit wann?	Wie oft?	Intensität (1–10)
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____

3. Mein Leidensdruck im Alltag

Sei ehrlich – die Einschränkung deiner Lebensqualität ist ein wichtiger Faktor für die Wahl der Behandlungsoptionen.

Schlaf:

☐

Ich schlafe meist gut.

☐

Mein Schlaf ist gestört, ich bin tagsüber erschöpft.

Beruf:

☐

Keine Einschränkung.

☐

Ich kann mich oft schwer konzentrieren oder falle aus.

Alltag/Psyché:

☐

Ich fühle mich wie immer.

☐

Ich ziehe mich zurück, bin oft weinerlich oder überfordert.

4. Das habe ich bereits versucht

Zeigt deiner Ärztin, dass du bereits Eigenverantwortung übernommen hast.

☐

Pflanzliche Präparate (z.B. Mönchspfeffer, Traubensilberkerze)

☐

Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Magnesium, Vitamin D)

☐

Lebensstilanpassungen (Sport, Ernährung, Stressmanagement)

☐

Sonstiges: _____

→ **Mein persönlicher Tipp:** Geh nicht alleine, wenn du dich unsicher fühlst. Eine Freundin, dein Partner oder deine Schwester an der Seite zu haben gibt Mut und hilft, nichts Wichtiges zu vergessen. Das ist **keine Schwäche** – das ist Strategie.

Mein persönlicher Notfall-Plan

für intensive Tage

Es gibt diese Tage, an denen alles gleichzeitig kommt: Rauschen im Kopf, innere Unruhe, Erschöpfung. **Hier ist mein persönlicher 4-Schritte-Plan** – das, was mir an meinen schwersten Tagen am meisten geholfen hat.

Schritt 1: STOPP – und Atem

Bevor du irgendetwas tust: **Setz dich hin.** 4-7-8-Atmung: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen. Drei Runden. Diese Übung kann von vielen Frauen als beruhigend empfunden werden.

Schritt 2: Wasser und Magnesium

Ein großes Glas Wasser ist mein erster Schritt. Flüssigkeitsmangel kann Unwohlsein verstärken – das wird oft unterschätzt. Zusätzlich nehme ich nach Rücksprache mit meiner Ärztin Magnesium. **Magnesium kann zur normalen Funktion des Nervensystems beitragen** – so steht es auch im EU-zugelassenen Health-Claim. Bitte sprich vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Schritt 3: 20 Minuten Bewegung an der Luft

Kein Sport. Nur ein Spaziergang. Ohne Handy. Ohne Podcast. Nur du und die Luft. Diese 20 Minuten waren für mich an vielen Tagen ein wertvoller Anker.

Schritt 4: Nicht alleine bleiben

Schreib einer Freundin. Geh in unsere Community. Lies die Geschichten anderer Frauen. **Allein zu wissen, dass du nicht alleine bist, kann enorm entlastend sein.**

Was an intensiven Tagen NICHT hilft

- ✗ Kaffee, Energy-Drinks, hohe Dosen Koffein
- ✗ Alkohol ("zur Beruhigung")
- ✗ Stundenlang Doom-Scrolling auf Social Media
- ✗ Sich isolieren und so tun, als wäre nichts

✗ Sich selbst dafür kritisieren, dass es einem nicht gut geht

! Wenn es WIRKLICH ernst ist: Plötzlicher starker Kopfschmerz, Sehstörungen, Sprachstörungen, einseitige Schwäche, Bewusstseinsstörungen, drückende Brustschmerzen mit Atemnot – das sind **keine Wechseljahres-Symptome**.
Sofort 112 anrufen oder in die Notaufnahme.

Du bist nicht alleine.

Wenn du es bis hierher geschafft hast, dann hast du heute schon mehr für dich getan als die meisten Frauen. **Du nimmst dich ernst.** Du suchst nach Antworten. Du gibst dir die Zeit, dich zu verstehen.

Das ist Selbstfürsorge. Das ist Stärke. Und genau deshalb existiert der **Starke Frauen Club**.

*"Die Wechseljahre sind nicht das Ende.
Sie sind der Beginn deines stärksten Kapitels.
Du musst diesen Weg nur nicht alleine gehen."*

So bleiben wir in Verbindung

- Folge mir auf Instagram: @starkefrauenclub
- Mehr Inhalte per Newsletter: starkefrauenclub.de
- Austausch in der Community: Schick mir gerne eine DM, wenn du Fragen hast
- Tipp des Tages: Täglich frische Impulse auf starkefrauenclub.de

Was als Nächstes auf dich wartet

- Wohlfühl-Playlist: 20 kuratierte Tracks für deine ruhigen Momente
- Workbook "Deine Reise zum Erfolg": 40 Seiten persönliches Wachstum
- Naturrezepte-PDFs: Traditionelle Hausmittel meiner Großmutter
- Astrologie-Tipps: Dein Zyklus im Einklang mit dem Mond

Schließ dich über 43.000 starken Frauen an.

Folge @starkefrauenclub auf Instagram

Wissenschaftliche Quellen & Referenzen

Die Informationen und Reflexionsfragen in diesem Tagebuch orientieren sich an folgenden anerkannten medizinischen Leitlinien und Fachgesellschaften:

AWMF S3-Leitlinie (Registernummer 015-062)

„Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen“. Dies ist der höchste und aktuellste medizinische Qualitätsstandard für Handlungsanweisungen für Ärztinnen und Ärzte in Deutschland.

STRAW+10 Kriterien (Stages of Reproductive Aging Workshop)

Der international anerkannte Goldstandard in der Gynäkologie und Endokrinologie zur wissenschaftlichen Einteilung der weiblichen reproduktiven Lebensphasen (Menopause-Übergang).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Informationen zur Frauengesundheit und den Wechseljahren (Referenz für evidenzbasierte Gesundheitskommunikation).

Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF)

Fachinformationen zur hormonellen Umstellung, Diagnostik und Prävention.

Deutsche Menopause Gesellschaft e.V. (DMG)

Offizielle Fachgesellschaft zur Förderung der Forschung und Aufklärung rund um die Wechseljahre.

Hinweis: Die Bereitstellung dieser Quellen dient der neutralen Information und Transparenz. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose.

Rechtlicher Hinweis: Dieses Tagebuch dient der persönlichen Reflexion und ersetzt weder eine ärztliche Beratung noch eine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die Inhalte basieren auf persönlichen Erfahrungen und allgemein zugänglichen Informationen. Bei gesundheitlichen Beschwerden – insbesondere bei akuten oder anhaltenden Symptomen – wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt. Nimm keine Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ohne ärztliche Absprache ein.

© Starke Frauen Club | starkefrauenclub.de | Alle Rechte vorbehalten