

ANLEITUNG UND TAGEBUCH

Symptom-Tagebuch

Dein persönlicher Begleiter durch die Wechseljahre

Warum ein Symptom-Tagebuch führen?

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der sich der Hormonhaushalt verändert. Diese Umstellung beginnt oft schon Jahre vor der letzten Regelblutung und kann sich auf vielfältige Weise äußern:

- Körperliche Veränderungen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gelenkschmerzen
- Emotionale Schwankungen wie Ängste, Nervosität oder depressive Verstimmungen

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Ein Symptom-Tagebuch hilft dir, Muster zu erkennen, Beschwerden besser zu verstehen und herauszufinden, welche Faktoren deine Symptome verstärken.

Was solltest du dokumentieren?

Führe dein Tagebuch über mehrere Monate hinweg und notiere täglich:

- Veränderungen deines Zyklus (falls deine Periode noch vorhanden ist)
- Körperliche und psychische Symptome mit Häufigkeit, Intensität und Dauer
- Dein Stresslevel und deine emotionale Belastung
- Deine Ernährung, zum Beispiel Alkoholkonsum, Zucker und verarbeitete Lebensmittel
- Bewegung und Sport mit Art, Intensität und Regelmäßigkeit
- Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel und ihre möglichen Auswirkungen

So füllst du das Tagebuch aus

Die Tagesblätter dieses PDF sind zum mehrfachen Ausdrucken gedacht. Ein Blatt deckt einen Tag ab und ist so aufgebaut, dass die Angaben ungefähr der Reihenfolge entsprechen, in der du sie im Alltag wahrnimmst.

Feld	Was du einträgst	Beispiel
Datum	Tag des Eintrags	14.10.2026
Tagesform	Gesamteindruck von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut)	6
Symptome	Je Symptom: Stärke 0-3, Zeitraum und Notiz	Hitzewallungen, Stärke 2, ab 16 Uhr
Auslöser	Was dem Symptom vorausging	Termin-Stress, wenig Schlaf
Medikamente	Präparat, Dosis, Uhrzeit, bemerkte Wirkung	Ibuprofen 400 mg, 18:30
Zyklus	Blutung, Schmierblutung, PMS	Tag 12, Schmierblutung
Schlaf	Schlafstunden und Qualität von 1 bis 5	6,5 h, Qualität 3

Die Skala für die Symptomstärke ist bewusst grob gehalten: 0 bedeutet nicht vorhanden, 1 leicht und kaum störend, 2 deutlich spürbar, aber der Alltag läuft weiter, 3 stark und einschränkend. Eine grobe, konsequent angewandte Skala ist im Rückblick aussagekräftiger als eine feine, die du unterschiedlich auslegst.

Bei den Auslösern lohnt es sich, nicht nur offensichtliche Ursachen zu notieren. Auch scheinbar Nebensächliches wie ein später Kaffee, ein langer Bildschirmtag oder ein Wetterwechsel kann im Verlauf zu einem Muster werden: notiere es, bevor du es bewertest.

Tagesblatt

Datum	Tagesform (1-10)	Schlaf (h)	Schlaf-Qualität (1-5)

Symptome des Tages — Stärke 0 = nicht vorhanden, 1 = leicht, 2 = deutlich, 3 = stark

Symptom	Stärke (0-3)	Von - bis Uhr	Notiz

Auslöser und Einflussfaktoren

Einflussfaktor	Stärke heute (0-3)	Notiz
Ernährung (Zucker, Alkohol, verarbeitete Lebensmittel)		
Stresslevel und emotionale Belastung		
Bewegung und Sport (Art, Intensität)		
Schlaf und Erholung		
Zyklus (Blutung, Schmierblutung, PMS)		
Sonstiges		

Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Medikament / Präparat	Dosis	Uhrzeit	Wirkung auf Symptome?

Notizen

Überblick über mögliche Symptome

Körperliche Beschwerden

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Unregelmäßige oder ausbleibende Periode
- Trockene Haut, Haarausfall, brüchige Nägel
- Gewichtszunahme, veränderte Körperzusammensetzung
- Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Verdauungsprobleme, Blähungen, Verstopfung
- Herzklopfen, Blutdruckschwankungen
- Blasenschwäche, häufige Infektionen
- Knochendichteverlust (Osteoporose-Risiko)

Psychische und emotionale Symptome

- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Innere Unruhe, Ängste, Panikattacken
- Erhöhte Sensibilität, sozialer Rückzug

Die Übersicht dient als Orientierung, nicht als Checkliste. Nicht jede Frau erlebt alle genannten Beschwerden.

Einflussfaktoren und ihre Bedeutung

Zyklusveränderungen

Der Zyklus wird unregelmäßiger, bis die Menstruation ausbleibt. Das kann PMS, lange oder kurze Blutungen und Schmierblutungen verursachen.

Stressmanagement

Stress kann Beschwerden verstärken. Beobachte dein Stresslevel und steuere mit Entspannungstechniken oder Bewegung gegen.

Ernährung und Verdauung

Zucker, Alkohol und verarbeitete Lebensmittel können Symptome verschlimmern. Achte darauf, wie sich dein Körper nach dem Essen anfühlt.

Bewegung und Sport

Regelmäßige Bewegung kann Gewichtszunahme, Gelenkschmerzen und Stimmungsschwankungen lindern. Notiere, welche Sportarten dir guttun.

Medikamente und Präparate

Manche Mittel verstärken oder lindern Symptome. Dokumentiere die Einnahme und beobachte Veränderungen.

Wochen-Rückblick

Nimm dir einmal pro Woche zehn Minuten Zeit und trage die wichtigsten Beobachtungen zusammen. Dieser Rückblick ist der Teil, den du beim nächsten Termin vorlegst.

Woche vom: _____ bis _____

Welche Symptome traten am häufigsten auf?

An welchen Tagen ging es mir am besten — und was war anders?

Hat sich etwas im Vergleich zur Vorwoche verändert?

Welche Medikamente habe ich genommen, und haben sie geholfen?

Worauf möchte ich beim nächsten Termin eingehen?

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Symptom-Checkliste

Beschwerde	0-3	Wie oft?	Neu aufgetreten?
Hitzewallungen, Schweißausbrüche			
Unregelmäßige oder ausbleibende Periode			
Trockene Haut, Haarausfall, brüchige Nägel			
Gewichtszunahme, veränderte Körperzusammensetzung			
Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung			
Gelenk- und Muskelschmerzen			
Verdauungsprobleme, Blähungen, Verstopfung			
Herzklopfen, Blutdruckschwankungen			
Blasenschwäche, häufige Infektionen			
Knochendichteverlust (Osteoporose-Risiko)			

PSYCHISCHE BESCHWERDEN

Symptom-Checkliste

Beschwerde	0-3	Wie oft?	Neu aufgetreten?
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit			
Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen			
Konzentrations- und Gedächtnisprobleme			
Innere Unruhe, Ängste, Panikattacken			
Erhöhte Sensibilität, sozialer Rückzug			

Trage ein, welche Beschwerden in den vergangenen Wochen aufgetreten sind. Skala: 0 = nicht vorhanden bis 3 = stark.