



# (PERI-)MENOPAUSEN TRACKER

MONAT: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
BLUTUNG																															
STIMMUNG																															
SCHLAF																															
VERDAUUNG																															
ENERGIE																															
HAUT																															
GELENKSCHMERZEN																															
HERZRASEN																															
BRUSTSPANNEN																															
HITZEWALLUNGEN																															
WASSER-EINLAGERUNGEN																															
KOPFSCHMERZEN																															
SONSTIGES:																															

BLUTUNG					
	1=Spotting	2=leicht	3=mittel	4=stark	
STIMMUNG					
	1=happy	2=ok	3=traurig	4=ängstlich	5=wütend
SCHLAF					
	1=guter Schlaf	2=Einschlafstörung	3=Durchschlafstörung	4=häufiges Wasserlassen	

VERDAUUNG					
	1=normal	2=Verstopfung	3=Durchfall	4=Krämpfe	5=Blähungen
ENERGIE					
	1=viel Energie	2=mittel	3=keine Energie	4=totale Erschöpfung	
HAUT					
	1=Glow	2=normal	3=trockene Haut	4=Pickel	

# Wie du deinen Tracker verwendest



(PERI-)MENOPAUSEN TRACKER

MONAT: AUGUST

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
BLUTUNG		1	4	4																											
STIMMUNG			3	3																											
SCHLAF																															
VERDAUUNG		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
ENERGIE																															
HAUT																															
GELENKSCHMERZEN																	x	x	x	x											
HITZEWALLUNGEN																															
HERZRASEN																															
BRUSTSPANNEN			x	x	x																										
WASSER-EINLAGERUNGEN																															
KOPFSCHMERZEN			x	x	x																										
SONSTIGES:																															

## Wozu der Tracker dient

Der (Peri-)Menopausen-Tracker hilft dir, körperliche und emotionale Veränderungen in den Wechseljahren besser zu verstehen.

Er unterstützt dich dabei, Symptome über mehrere Monate zu beobachten, Muster zu erkennen und Veränderungen gezielt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu besprechen.

## Hinweis

Der (Peri-)menopausen-Tracker **ersetzt keine** ärztliche Untersuchung.

Er dient der Selbstbeobachtung und Vorbereitung, damit du deine Symptome und Veränderungen bewusst wahrnehmen und gezielt ansprechen kannst.

BLUTUNG					
	1=Spotting	2=leicht	3=mittel	4=stark	
STIMMUNG					
	1=happy	2=ok	3=traurig	4=ängstlich	5=wütend
SCHLAF					
	1=guter Schlaf	2=Einschlafstörung	3=Durchschlafstörung	4=häufiges Wasserlassen	

VERDAUUNG					
	1=Verstopfung	2=normal	3=Durchfall	4=Krämpfe	5=Blähungen
ENERGIE					
	1=viel Energie	2=mittel	3=keine Energie	4=totale Erschöpfung	
HAUT					
	1=Glow	2=normal	3=trockene Haut	4=Pickel	

## So funktioniert der Tracker

1. Trage täglich oder mehrmals pro Woche deine Beobachtungen ein.
2. In jedem Feld trägst du eine Zahl ein, je nach Stärke deiner Symptome (siehe Legende)
3. Die Legende am unteren Rand erklärt die Bereiche (z. B. Blutung, Schlaf, Stimmung, Energie).
4. Für die anderen Beschwerden gilt: Wenn du keine Beschwerden hast, bleibt das Feld einfach leer
5. Am Monatsende kannst du auf einen Blick erkennen, welche Symptome zugenommen, abgenommen oder gleich geblieben sind.

## Wie du ihn am besten nutzt:

- Verwende den Tracker über mehrere Monate, um deinen Verlauf zu sehen, idealerweise 3 bis 6 Monate.
- So erkennst du Veränderungen im Zyklus und in deinem allgemeinen Wohlbefinden.
- Bringe deinen Tracker zum nächsten Arzt- oder Beratungstermin mit.
- Er erleichtert das Gespräch und zeigt klar, welche Beschwerden im Vordergrund stehen.
- Du kannst den Tracker auch nur für dich selbst nutzen, um Muster zu erkennen und besser zu verstehen, wie dein Körper auf Schlaf, Ernährung oder Stress reagiert.