

Welcher Konstitutions-Typ bist du?

Erfahre mehr über konstitutionstypische Veränderungen im reifen Frauenalter



Die Symptome im reiferen Frauenalter können von Frau zu Frau unterschiedlich sein und auch die Dauer der Beschwerden ist sehr verschieden. Sie kann sich über Jahre hinziehen, mit ständigen „Ups and Downs“, oder nach wenigen Monaten schon wieder vorbei sein. Je nach deinen individuellen Symptomen und auch deiner Konstitution helfen ganz unterschiedliche Maßnahmen. Finde mit Hilfe des folgenden Tests heraus, welcher „Wandeljahre-Typ“ du bist und erfahre, was gegen deine Beschwerden am besten hilft und wie du auch für dich schon aktiv werden kannst.

Kreuze bei den folgenden 10 Fragen die Antwort an, die spontan – ohne lange zu überlegen – am ehesten auf dich zutrifft.

1. Du bist im Supermarkt und findest ein bestimmtes Produkt von deiner Einkaufsliste nicht. Wie reagierst du?

- Ich bleibe gelassen und suche in Ruhe weiter bis ich es finde. Zur Not frage ich den nächsten Mitarbeiter.
- Ich bin total genervt und beschließe, dass das Essen auch ohne diese Zutat schmeckt.
- ❖ Mir stehen die Schweißperlen auf der Stirn. Wo war dieses bescheuerte Produkt nochmal!?

2. Fühlst du dich in letzter Zeit häufiger überlastet und erschöpft?

- Ja, und es schränkt mich in meinem Alltag zunehmend ein.
- ❖ Nur ab und zu, aber mir machen andere Symptome (wie z.B. schlechter Schlaf oder Hitzewallungen) deutlich mehr zu schaffen.
- Nein, damit habe ich zum Glück noch keine Probleme gehabt.

3. Hast du neuerdings öfters das Gefühl, dass dein Herz ganz plötzlich anfängt zu rasen oder stolpert?

- Nein, ich hatte nie Probleme mit Herzrasen oder ähnlichen Beschwerden.
- ❖ Mir ist in letzter Zeit schon ein, zwei Mal aufgefallen, dass mein Herz von jetzt auf gleich schneller schlug, obwohl ich einfach nur auf dem Sofa saß.
- Weiß ich gar nicht genau.

4. Plagen dich oft diffuse Ängste oder innere Unruhe?

- Ja, manchmal sogar so schlimm, dass ich nicht einschlafen kann.
- Nein, ich bin schon immer eine Frohnatur gewesen.
- ❖ Hin und wieder, aber ich habe einige Tricks, um zur Ruhe zu kommen. Ein warmes Bad am Abend z.B. wirkt oft Wunder bei mir.

5. Hast du in letzter Zeit zugenommen?

- ❖ Ja, und das obwohl ich nichts an meiner Ernährung geändert habe.
- Ich glaube nicht. Ich habe in letzter Zeit auch weniger Appetit.
- Nein, bis auf kleine Schwankungen halte ich mein Gewicht seit Jahren.

6. Eine Freundin möchte sich bei einem Halbmarathon anmelden und fragt dich, ob du dabei bist. Deine Reaktion:

- ❖ Eher nicht. Meine Gelenke schmerzen seit einiger Zeit, wenn ich mich mehr bewege als sonst. Aber ich feuere meine Freundin gerne von der Seitenlinie aus an.
- Auf gar keinen Fall! Ich habe zurzeit einfach keine Kraft, mich zu so etwas aufzuraffen. Ich fühle mich ja schon mit meinem Alltag manchmal überfordert.

- Na klar. Ich wollte schon länger mal bei so einem Lauf mitmachen und liebe es mich herauszufordern.

7. Ist dir manchmal schwindelig?

- Nein, damit habe ich keine Probleme.
- ❖ Durchaus. Das passiert mir öfter.
- Ja, aber wirklich nur sehr selten.

8. Hast du Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?

- ❖ Ja, beides. Ich wache nachts ständig auf, weil mir heiß ist.
- Ja, besonders beim Einschlafen ertappe ich mich selbst immer wieder dabei, dass ich Probleme wälze oder einfach nicht abschalten kann.
- Normalerweise schlafe ich schnell ein und wache erst am nächsten Morgen auf, wenn mein Wecker klingelt.

9. Wie sieht dein Sexleben aus?

- Momentan eher mau. Ich fühle mich nicht richtig in Stimmung.
- Ganz normal. Ich habe Spaß am Sex.
- ❖ Ich habe in letzter Zeit öfter Schmerzen beim Sex (aufgrund von Scheidentrockenheit).

10. Zuerst himmelhoch jauchzend und dann plötzlich zu Tode betrübt. Kommt dir das bekannt vor?

- Nein, so ein Gefühlschaos hatte ich schon seit meiner Pubertät nicht mehr.
- Naja, in letzter Zeit bin ich schon oft unzufrieden mit mir und meinem Körper. Ich weiß aber gar nicht so genau warum.
- ❖ Oh ja! An manchen Tagen ändert sich meine Stimmung ziemlich schnell. Ich bemerke dann auch oft meine innere Unruhe.

Zähle nun bitte zusammen, wie oft du die jeweiligen Symbole angekreuzt hast:

❖ ____

○ ____

➤ ____

Dein Ergebnis

- Wenn du am meisten mit diesem Symbol geantwortet hast: **Die Glückliche**

Du gehörst anscheinend zu den Frauen, die kaum etwas von einer Hormonumstellung mitbekommen. Nur rund ein Drittel aller Frauen hat wenig bis gar keine Beschwerden während der Wechseljahre. Selbst wenn du ab und zu Begleiterscheinungen spürst, machen dir diese nicht ernsthaft zu schaffen. Damit das auch so bleibt, solltest du auf ausreichend Bewegung im Alltag achten, sowie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Auf sich zu achten ist auch dann besonders sinnvoll, wenn du noch am Anfang der Wechseljahre stehst und sich körperliche und seelische Symptome erst noch einstellen oder verstärken können. Lass uns gerne gemeinsam darüber sprechen, wie du vorbeugend viel Gutes für dich tun kannst.

- ❖ Wenn du am meisten mit diesem Symbol geantwortet hast: **Die Heißblütige**

Deine Antworten deuten darauf hin, dass sich die nachlassende Hormonproduktion bei dir vor allem durch körperliche Symptome bemerkbar macht. Dazu gehören z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Schwindel und Herzrasen. So kommst du besser durch diese Zeit: Sei im Alltag vorbereitet. Nimm z.B. bei der nächsten Shopping Tour, dem Theaterbesuch oder einem längeren Ausflug Wechselkleidung mit. Kurz umgezogen, und schon kannst du dich wieder wohl fühlen. Lass uns darüber sprechen, welche naturheilkundlichen Maßnahmen zudem deine Symptome deutlich mildern können.

- Wenn du am meisten mit diesem Symbol geantwortet hast: **Die Sensible**

Du gehörst mit hoher Wahrscheinlichkeit zu dem Typ Frau, bei dem seelische Beschwerden wie Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen vorherrschen. Versuche dich im Alltag regelmäßig bewusst zu entspannen und gönne dir spätestens alle 2 Stunden eine 5-Minuten-Pause für dich. Dir helfen Rituale und Übungen aus dem Yoga, der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen oder Meditation. Aber auch ein entspannendes Bad bei Kerzenschein, das Lesen deines Lieblingsromans oder ein Spaziergang im Wald kann dir durch akute Phasen helfen. Lass uns darüber sprechen, welche naturheilkundlichen Therapiemethoden deine Symptome deutlich mildern und dir zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen.

Wenn du ein nahezu ausgeglichenes Ergebnis hast: **Der Mix-Typ**

Es gibt auch Kombinationen der unterschiedlichen Typen. So kommt es häufig vor, dass Frauen sowohl unter körperlichen als auch unter seelischen Beschwerden während der Wechseljahre leiden. Wenn du häufiger mit dem Symbol ○ geantwortet hast, verlaufen deine Wechseljahre recht mild mit nur wenigen oder schwächer ausgeprägten Symptomen. Möglicherweise stehst du noch ganz am Anfang der hormonellen Veränderungen, bist vielleicht erst Ende 30 oder Anfang 40. Vielleicht hast du auch das Klimakterium schon hinter dir gelassen, dich plagen aber doch noch die ein oder anderen Zipperlein. Gerne berate ich dich ganz individuell nach einer eingehenden Anamnese.