



Mimi Lawrence
Wenn nicht jetzt, wann dann?
Neustart Wechseljahre
Fit, cool und voller Energie
Gelesen von der Autorin



LISTE DER SYMPTOME IN DEN WECHSELJAHREN

1. Blähungen
2. Brennendes Zungengefühl
3. Depressionen und Angstzustände
4. Empfindliche Brüste
5. Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
6. Frozen Shoulder (Schultersteife)
7. Gedächtnisprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten
8. Gelenk- und Muskelschmerzen
9. Gewichtszunahme
10. Haarausfall (auf dem Kopf sowie Wimpern und Augenbrauen)
11. Harninkontinenz und häufiges Wasserlassen
12. Herzklopfen und Herzrhythmusstörungen
13. Hitzewallungen
14. Juckende Haut
15. Kopfschmerzen
16. Konzentrationsschwierigkeiten
17. Karpaltunnelsyndrom (Kribbeln oder Schmerzen in den Handgelenken)
18. Kribbeln oder Taubheitsgefühle in verschiedenen Körperteilen
19. Kälteempfindlichkeit oder Frösteln
20. Metallischer Geschmack im Mund
21. Müdigkeit
22. Motivationslosigkeit
23. Geringe Libido
24. Ohrenprobleme wie Tinnitus
25. Osteoporose (Knochenschwund)
26. Schlafstörungen
27. Schwindel
28. Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit
29. Trockene Augen
30. Trockene Haut und Haare
31. Vaginale Trockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
32. Veränderungen des Menstruationszyklus
33. Veränderungen im Geruchs- und Geschmackssinn
34. Veränderungen im Sehvermögen
35. Veränderungen des Körpergeruchs
36. Verdauungsprobleme
37. Dünnere Haut (verminderte Kollagenproduktion)
38. Stärkere PMS-Symptome
39. Zahnprobleme und Zahnfleischrückgang
40. Geräuschempfindlichkeit
41. Augenlid- oder Gesichtszucken
42. Gefühl von Enge oder Druck in der Brust (ohne Zusammenhang mit Herzproblemen)
43. Hautpigmentierung oder Altersflecken
44. Verändertes Körpergleichgewicht oder leichtes Stolpern
45. Hautempfindlichkeit (Reizung durch Kleidung oder Pflegeprodukte)
46. Schlechtere Hautheilung (längere Erholungszeit bei Verletzungen)
47. Atembeschwerden oder Gefühl von »Kurzatmigkeit«
48. Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Allergien
49. Veränderungen im Sexualempfinden
50. Leichte Schwellungen in Händen und Füßen
51. Spontane Hitzewellen und Hautrötungen

Buchvorlage: © 2025 S. Fischer Verlag GmbH | © und © 2025 Argon Verlag AVE GmbH
Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG
behalten wir uns explizit vor.

52. Antriebslosigkeit und Erschöpfungsgefühl
53. Empfindlichkeit gegenüber Koffein oder Alkohol
54. Trockene oder empfindliche Schleimhäute in Mund und Nase
55. Schmerzende oder unruhige Beine
56. Augenmigräne oder visuelle Migräne (ohne Kopfschmerzen)
57. Appetitlosigkeit oder Heißhunger
58. Wadenkrämpfe oder Muskelkrämpfe (insbesondere nachts)
59. Veränderte Schmerzempfindlichkeit (höhere oder niedrigere Toleranz)
60. Hautrötungen oder kleine Bläschen
61. Geringere Muskelkraft (besonders in Händen oder Armen)
62. Schwankende Körpertemperatur
63. Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel
64. Hautausschläge oder Nesselsucht
65. Empfindlichkeit der Zähne
66. Gefühl von Taubheit oder »Pelzigkeit« in der Zunge oder im Mundbereich
67. Zuckungen oder unkontrollierte Bewegungen in kleinen Muskelgruppen (z. B. Augenlider)
68. Erhöhtes Verlangen nach Ruhe oder das Bedürfnis, sich öfter zurückzuziehen
69. Selbstzweifel oder Gefühl der Unsicherheit
70. Veränderung der Stimme
71. Schlechtere Feinmotorik (z. B. beim Schreiben)
72. Orientierungslosigkeit in neuen Umgebungen (vermehrtes Bedürfnis nach Routinen)
73. Häufigeres Zahnfleischbluten oder Probleme mit der Mundschleimhaut
74. Tränenbildung bei Kälte oder Wind
75. Plötzliche Abneigung gegen bestimmte Farben oder Texturen
76. Gefühl von Kälte in den Knochen
77. Schwächere Immunantwort
78. Neigung zu Muskelverspannungen im Kiefer oder Nacken
79. Lippenherpes
80. Veränderte Atmung beim Schlafen
81. Vermehrt Träume oder Albträume
82. Gefühl von »dicken« Fingern
83. Reduzierte Reaktionsgeschwindigkeit beim Sprechen