





Checkliste Beratung

- Mach dir Gedanken über deine Erwartungen** und entscheide dich für die passende Beratungsart. Möchtest du einen Hormonstatus haben? Ist dein Schwerpunkt eher die Ernährung? Bis du bereit zuzuzahlen? Möchtest du ganzheitlich beraten werden?
 - Recherchier Schwerpunkte.** Viele Praxen haben das Thema Wechseljahre auf ihrer Webseite angegeben, einige bieten auch Hormonsprechstunden an. Du möchtest bei deinem Arzt oder deiner Ärztin bleiben und trotzdem eine intensivere Beratung? Dann überleg dir, eine Wechseljahresberaterin oder Heilpraktikerin hinzuzuziehen.
 -  **Notier, was sich verändert hat.** Hast du Hitzewallungen? Schläfst du schlechter? Hat deine Konzentrationsfähigkeit nachgelassen? Sieh dir unsere Liste mit Wechseljahressymptomen als Hilfe an.
 - Läuft noch bei dir?** Notier dir das Datum deiner letzten Periode und falls du Verhütungsmittel nutzt, notier auch diese.
 - Werden dir die richtigen Fragen gestellt?** Nimmt man sich Zeit für dich und fragt gezielt nach deinen Symptomen? Lässt man dich aussprechen und nimmt deine Beschwerden ernst? Klärt man dich über Alternativen und Risiken/Nebenwirkungen auf? Das alles ist kein „Bonus“, sondern sollte zu jeder Beratung gehören!
 - Sei offen und ehrlich.** Ganz gleich, ob du heimliche Raucherin bist oder nicht gerne über intime Dinge redest: Offenheit ist ein Muss für eine gute Beratung.
 - Lass dich nicht einschränken.** Es gibt niemals nur eine Lösung! Lass dich nicht pauschal in eine Therapierichtung drängen, sondern verlange Aufklärung über alle Alternativen. Gerade, wenn es um Hormone geht, ist eine ganzheitliche Beratung empfehlenswert.
- 

Deine Notizen