

## Fragebogen: Wann bin ich in den Wechseljahren?

Spüren Sie Veränderungen in Ihrem monatlichen Zyklus?

- Verkürzter Zyklus
- Verlängerter Zyklus
- Zwischenblutungen
- Stärkere Blutung

Spüren Sie in der Zeit vor ihrer Regel ...

- ...zum Beispiel Brustspannen?
- ...Bauchschmerzen?
- ...Unruhe oder Reizbarkeit?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen?

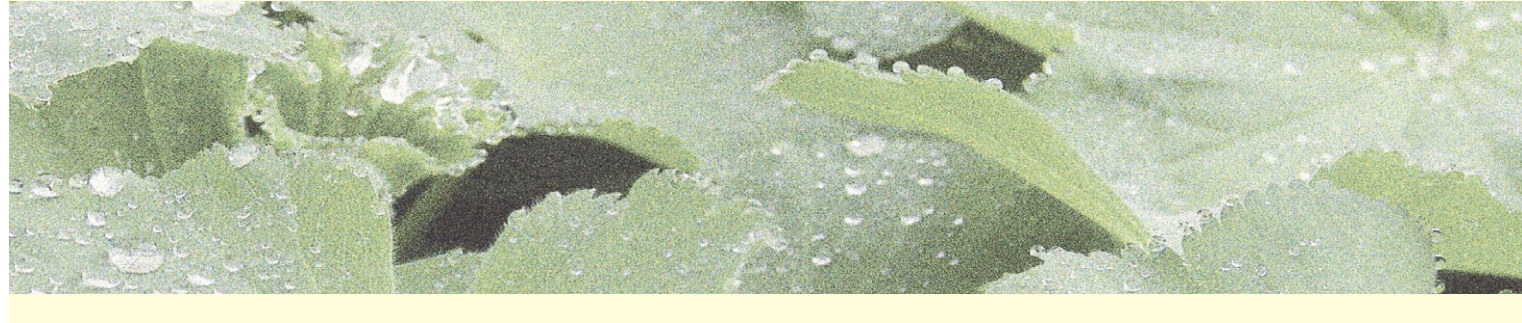
Reagieren sie auf Stress-Situationen anders als gewohnt?

- Gereizt oder aufbrausend?
- Nervös und mit körperlichen Anzeichen wie Herzrasen, Schweißausbrüchen Tränen?
- Mutlos oder depressiv?
- Fühlen Sie sich schnell erschöpft und überlastet?
- Nehmen Sie ohne veränderte Essgewohnheiten an Gewicht zu?
- Spüren Sie ein verändertes sexuelles Lustempfinden?
- Haben Sie Beschwerden oder spüren Sie ein Trockenheitsgefühl in der Scheide?
- Leiden Sie unter aufsteigender Hitze und Schweißausbrüchen?
- Sind Sie in letzter Zeit vergesslich?
- Haben Sie Konzentrationsschwierigkeiten?
- Haben Sie häufigen Harndrang oder Schwierigkeiten den Harn zu halten? Z. B. beim Niesen, Heben oder Bücken?
- Haben Sie trockene Augen, ein Gefühl von Sand in Ihren Augen?
- Ist Ihre Nasenschleimhaut trocken?
- Ist Ihre Haut sehr trocken?
- Haben Sie Verdauungsprobleme wie z. B. Verstopfung?

Wenn Sie 4–6 Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten wir miteinander ins Gespräch kommen.

# Donna Vita

# Donna Vita



### Ein hilfreiches Teerezept:

In der Apotheke oder im Teeladen erhältlich:

Zutaten: 10 g Frauenmantel  
10 g Schafgarbe  
10 g Himbeerblätter  
10 g Gänsefingerkraut  
10 g Eisenkraut



Alle Zutaten miteinander mischen. 3 TL der Mischung mit 1/4 Liter siedend heißem oder kochendem Wasser übergießen und 5–8 Minuten ziehen lassen. Diesen Tee 3 mal am Tag in kleinen Schlucken trinken.

Gerlinde Hauschild

Dipl. Oecotrophologin  
Wechseljahr-Beraterin und „Kräuterfrau“

Franziskusstr. 48 a · 48432 Rheine  
Telefon 059 75 - 70 91 66 · Mobil 01 76 - 64 29 11 40

[www.donnavita-beratung.de](http://www.donnavita-beratung.de)  
[info@donnavita-beratung.de](mailto:info@donnavita-beratung.de)

## Beratung für Frauen in den Wechseljahren

## Wechseljahre – freuen Sie sich auf einen neuen Lebensabschnitt!

Bei den ersten Symptomen der Wechseljahre sind viele Frauen irritiert. Sie fühlen sich „schlecht“ und bringen ihre Beschwerden nicht mit der hormonellen Umstellung ihres Körpers in Verbindung.

Typische Merkmale wie Zyklusschwankungen, Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen bis zur Depression oder Antriebsschwäche werden ignoriert. Die Umwelt reagiert oft mit Verständnislosigkeit.

Mit dieser neuen Lebenssituation stehen Sie nicht allein...

„Die Zukunft hat viele Namen: Für die Schwachen ist sie „das Unerreichbare“, für die Furchtsamen ist sie „das Unbekannte“, für die Tapferen ist sie „die Chance“.“



## Was leistet Donna Vita?

**Aufklärung, Informationen und praktische Lebenshilfe** zum Thema Wechseljahre – dafür steht „Donna Vita“.

Das **Donna-Vita-Beratungskonzept** zeigt betroffenen Frauen Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung ihrer Wechseljahrsbeschwerden.



Dabei verfolgt Donna Vita einen ganzheitlichen natürlichen Ansatz.

In einem Beratungsgespräch wird ausführlich über die Anliegen der

ratsuchenden Frau gesprochen.

Alternative Testmethoden, die von Heilpraktikern und Ärzten angewandt werden, helfen passende Mittel für jede Frau zu finden.

Im Vordergrund stehen hier natürliche Mittel, wie z. B. Kräuter oder Rotklee-Isoflavone. So erfahren die Frauen schnell Linderung.

## Von Frau zu Frau...

In Ergänzung zur **Einzelberatung** gibt es **Gespräche in der Gruppe**. Frauen, die tiefer in das Thema einsteigen wollen, können an unseren **Tages-Seminaren** teilnehmen.

Vielen Frauen helfen die Gespräche von Frau zu Frau. Ob im Einzelgespräch oder in der Gruppe, hier gibt es keine Tabuthemen. Letztendlich geht es darum, untereinander Erfahrungen auszutauschen, sich fundiert zu informieren und so dem neuen Lebensabschnitt gelassener entgegen zu gehen ...

„... Das hätte ich nie gedacht, dass mir die Wechseljahrberatung so gut tut und mich von meinen schlimmen Beschwerden befreit...“  
(Lotte W. aus Rheine 48 Jahre)

„... Wenn ich früher von der Wechseljahrberatung gehört hätte, dann hätte ich viel Geld gespart und mir wäre schneller geholfen worden...“

(Karin S. aus Emsdetten, 49 Jahre)

