



Normal. Oder doch zu stark.
Wie ist Ihre Monatsblutung?

Frauen mit starken Monatsblutungen fühlen sich oft in ihrem Wohlbefinden und in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt.

Ein kurzer Fragebogen hilft Ihnen, sich schnell Klarheit zu verschaffen und ist nützlich im Gespräch mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen.

Normal. Oder doch zu stark. Fragen zu meiner Menstruation.

Viele Frauen sprechen gewöhnlich nicht über die Stärke ihrer Menstruationen. Sie leben mit einer starken Menstruationsblutung, ohne etwas dagegen zu unternehmen. Sie nehmen diese in Kauf, obwohl sie ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden beeinträchtigt – oft, weil sie denken, die starke Blutung sei „normal“. Es besteht ja auch keine direkte Vergleichsmöglichkeit, um festzustellen, ob „frau“ mehr blutet als der Durchschnitt.

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, sich über Ihre Blutung Klarheit zu verschaffen. Er kann Ihnen auch nützlich sein, wenn Sie mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen über Ihre starke Blutung sprechen.

Dies sind Anzeichen, die für eine starke Menstruation sprechen können:

1. Ich muss meinen Tampon/meine Binde sehr häufig wechseln.
alle 2 Stunden
alle 4-6 Stunden
2. Ich muss auch in der Nacht meinen Tampon/meine Binde wechseln.
ja
nein
3. Ich verwende meistens 2 Einlagen, damit ich sicher bin.
ja
nein
4. Ich habe Angst, während meiner Menstruation in die Öffentlichkeit zu gehen, da der Tampon/die Binde ausrinnen könnte.
ja
nein
5. Ich habe starke Menstruationsbeschwerden, wie z.B.:
Kopfschmerzen
Rückenschmerzen
Krämpfe
Schwindel



Dies sind Anzeichen, die die Befindlichkeit während der Menstruation beschreiben.

6. Ich fühle mich während meiner „Tage“ müde, energielos und kann mich nur schwer konzentrieren.
ja
nein
7. Es vergeht keine Menstruation, bei der ich ohne Schmerzmittel auskomme.
ja
nein
8. Wenn ich meine „Tage“ habe, kann ich nicht in die Arbeit/Schule gehen.
ja
nein
9. Ich fühle mich während meiner „Tage“ bei meiner Freizeitgestaltung bzw. beim Sport eingeschränkt.
ja
nein
10. Ich fühle mich immer durch meine Menstruation stark/sehr stark belastet.
ja
nein