

FRAUEN BALANCE CHECK 35+

Wie gut ist deine Basis gerade wirklich?

Vielleicht bist du erschöpfter als früher, schläfst anders oder merkst Veränderungen rund um deinen Zyklus. Vielleicht ist auch alles unauffällig – und du möchtest einfach bewusster auf deinen Körper achten. Dieser Check hilft dir, deine aktuelle Situation in sieben Lebensbereichen einzuordnen.

Name (freiwillig): _____

Datum: _____

So füllst du den Check aus

Kreuze bei jeder der 35 Aussagen genau EIN Kästchen an.

0 = trifft nicht zu / nie · 1 = teilweise / manchmal · 2 = trifft deutlich zu / häufig

Orientiere dich am vergangenen Monat. Bei Zyklus- und Blutungsveränderungen betrachte die vergangenen 12 Monate. Addiere pro Bereich die fünf ausgewählten Zahlen (Beispiel: 0 + 1 + 2 + 1 + 0 = 4 von 10 Punkten).

Wichtig: Der Check ist eine nicht validierte Selbstreflexion und kein medizinischer Test. Eine niedrige Punktzahl schließt Erkrankungen nicht aus; höhere Werte beweisen keinen Hormon- oder Nährstoffmangel.

01 ENERGIE & BELASTBARKEIT

Wie fühlt sich dein Energielevel im Alltag an?

AUSSAGE	0	1	2
Ich fühle mich morgens trotz Schlaf häufig nicht richtig erholt.	☐	☐	☐
Ich habe tagsüber deutliche Energietiefs.	☐	☐	☐
Ich brauche Kaffee, Zucker oder andere kleine „Kicks“, um durch den Tag zu kommen.	☐	☐	☐
Dinge, die früher leicht waren, strengen mich heute schneller an.	☐	☐	☐
Ich habe häufig das Gefühl, nur noch zu funktionieren.	☐	☐	☐

Meine Punkte im Bereich 1: ____ / 10

Denkfrage: Wann habe ich mich zuletzt richtig energiegeladen gefühlt?

02 SCHLAF & REGENERATION

Dein Körper braucht regelmäßige Phasen echter Erholung.

AUSSAGE	0	1	2
Ich brauche lange, um einzuschlafen.	☐	☐	☐
Ich wache nachts häufiger auf.	☐	☐	☐
Ich wache sehr früh auf und kann danach schlecht wieder einschlafen.	☐	☐	☐
Ich schlafe zwar, fühle mich morgens aber trotzdem erschöpft.	☐	☐	☐
Ich plane Erholung meist erst ein, wenn es gar nicht mehr anders geht.	☐	☐	☐

Meine Punkte im Bereich 2: ____ / 10

Denkfrage: Erhole ich mich regelmäßig – oder erst dann, wenn ich völlig erschöpft bin?

DEIN CHECK · KÖRPER & VERSORGUNG

Bitte bei jeder Aussage genau ein Kästchen in der Spalte 0, 1 oder 2 markieren.

03 ZYKLUS & HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Auch ohne regelmäßige Monatsblutung kannst du Veränderungen und Muster wahrnehmen.

AUSSAGE	0	1	2
Ich habe im letzten Jahr Veränderungen meines Zyklus oder meines körperlichen Wohlbefindens bemerkt.	☐	☐	☐
Meine Blutung hat sich verändert oder es sind andere neue Beschwerden dazugekommen (z. B. Hitzewallungen).	☐	☐	☐
Beschwerden rund um meine Periode oder eine mögliche hormonelle Umstellungsphase belasten mich.	☐	☐	☐
Meine Stimmung, mein Schlaf, meine Energie oder mein Appetit schwanken für mich deutlich.	☐	☐	☐
Ich kann meine Zyklusmuster bzw. meine körperlichen Veränderungen bisher nur schwer einordnen.	☐	☐	☐

Meine Punkte im Bereich 3: ____ / 10

Denkfrage: Welche Veränderungen oder Muster beobachte ich – auch wenn ich keine Periode (mehr) habe?

Hinweis zum Zyklus: Keine Regelblutung (z. B. nach der Menopause, bei Verhütung) ist für sich genommen kein Problemwert. Wenn eine Aussage nicht auf dich zutrifft, wähle 0. Ein niedriger Wert in diesem Bereich erlaubt keine Aussage über deinen Hormonstatus.

04 ERNÄHRUNG, VERDAUUNG & VERSORGUNG

Beachte sowohl deinen Essalltag als auch deine Verdauung und dein Wissen über die Versorgung.

AUSSAGE	0	1	2
Meine Mahlzeiten sind häufig unregelmäßig oder fallen im stressigen Alltag aus.	☐	☐	☐
Ich greife oft zu schnellen Lösungen, weil mir Zeit oder Energie zum Kochen fehlt.	☐	☐	☐
Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall oder andere Verdauungsbeschwerden begleiten mich häufiger.	☐	☐	☐
Ich esse häufig nebenbei und nehme mir wenig Zeit für meine Mahlzeiten.	☐	☐	☐
Ich weiß nicht gut, wie ich die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen einschätzen kann.	☐	☐	☐

Meine Punkte im Bereich 4: ____ / 10

Denkfrage: Versorge ich mich bewusst – oder stille ich meist nur schnell meinen Hunger?

DEIN CHECK · ALLTAG & BEDÜRFNISSE

Bitte bei jeder Aussage genau ein Kästchen in der Spalte 0, 1 oder 2 markieren.

05 STRESS & NERVENSYSTEM

Entscheidend ist nicht nur die Belastung, sondern auch, wie du wieder zur Ruhe findest.

AUSSAGE	0	1	2
Ich fühle mich häufig innerlich angespannt.	☐	☐	☐
Selbst in Ruhe fällt es mir schwer abzuschalten.	☐	☐	☐
Meine Gedanken drehen sich ständig um To-dos, Familie oder Arbeit.	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, für sehr viele Menschen verantwortlich zu sein.	☐	☐	☐
Ich merke häufig erst spät, dass mir etwas zu viel geworden ist.	☐	☐	☐

Meine Punkte im Bereich 5: ____ / 10

Denkfrage: Wann fühle ich mich wirklich ruhig und entspannt?

06 MEIN WEIBLICHER RHYTHMUS

Du musst nicht jeden Tag gleich leistungsfähig sein – und darfst deine Grenzen beachten.

AUSSAGE	0	1	2
Ich erwarte von mir an nahezu jedem Tag dieselbe Leistung.	☐	☐	☐
Ich passe meinen Alltag selten an mein aktuelles Energielevel an.	☐	☐	☐
Ich erkenne meine persönlichen Leistungsschwankungen und Erholungsbedürfnisse bisher nur schwer.	☐	☐	☐
Ruhe löst bei mir schnell ein schlechtes Gewissen aus.	☐	☐	☐
Ich ignoriere körperliche Signale häufig, weil „es gerade nicht anders geht“.	☐	☐	☐

Meine Punkte im Bereich 6: ____ / 10

Denkfrage: Arbeite ich mit meinem Körper – oder versuche ich, ihn meinem Alltag anzupassen?

DEIN CHECK · AUSWERTUNGSBOGEN

07 VERBINDUNG ZU MIR SELBST

Neben körperlichen Signalen zählen auch deine Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse.

AUSSAGE	0	1	2
Ich kann oft gar nicht genau sagen, was ich gerade brauche.	☐	☐	☐
Meine eigenen Bedürfnisse stehen meist hinter Familie, Arbeit oder Verpflichtungen.	☐	☐	☐
Ich setze häufig keine Grenzen, obwohl ich merke, dass etwas zu viel ist.	☐	☐	☐
Mein Körper muss ziemlich laut werden, bevor ich ihm wirklich zuhöre.	☐	☐	☐
Ich wünsche mir, mich wieder mehr wie „ich selbst“ zu fühlen.	☐	☐	☐

Meine Punkte im Bereich 7: ____ / 10

Denkfrage: Wann habe ich zuletzt etwas entschieden, das mir wirklich guttut?

1. Übertrage deine sieben Bereichswerte

1. Energie & Belastbarkeit	____ / 10
2. Schlaf & Regeneration	____ / 10
3. Zyklus & hormonelle Veränderungen	____ / 10
4. Ernährung, Verdauung & Versorgung	____ / 10
5. Stress & Nervensystem	____ / 10
6. Mein weiblicher Rhythmus	____ / 10
7. Verbindung zu mir selbst	____ / 10

GESAMTPUNKTZAHL: ____ / 70

Rechenweg: Bereich 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7. Bitte kontrolliere, dass pro Aussage genau ein Kästchen angekreuzt ist.

2. Wo möchtest du zuerst hinschauen?

Bereich mit den meisten Punkten: _____

Zweiter auffälliger oder persönlich wichtiger Bereich: _____

DEINE AUSWERTUNG & DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Die Werte zeigen, welche Aussagen du häufiger bejahst. **Sie sind keine Diagnose und keine medizinisch geprüften Grenzwerte.**

So kannst du die Punktzahlen lesen

Je Bereich: 0–3 Punkte = eher wenige bejahte Aussagen · 4–6 = einige · 7–10 = viele. Die Einteilung dient nur dazu, Schwerpunkte zu erkennen.

0–17 Punkte	Wenige Aussagen treffen auf dich zu. Schau trotzdem auf einzelne Aussagen mit 1 oder 2 Punkten. Null Punkte bedeuten nicht automatisch, dass medizinisch alles unauffällig ist.
18–34 Punkte	Einige Themen verdienen Aufmerksamkeit. Sieh dir die zwei Bereiche mit den meisten Punkten an und überlege, welche Veränderung dir am wichtigsten ist.
35–52 Punkte	Du berichtest von vielen Belastungen oder Unsicherheiten. Betrachte Zusammenhänge zwischen Schlaf, Stress, Energie, Ernährung und Körperwahrnehmung. Bei Beschwerden ist eine fachliche Einordnung sinnvoll.
53–70 Punkte	Sehr viele Aussagen treffen auf dich zu. Nimm deine Situation ernst, hole dir Unterstützung und lass neue, ausgeprägte oder anhaltende körperliche Beschwerden medizinisch abklären.

Die vier Gesamtbereiche sind Orientierungshilfen dieses Fragebogens; es gibt dafür keine wissenschaftlich validierten Cut-off-Werte. Einzelne Beschwerden und ihre Stärke sind wichtiger als die Summe.

Dein persönlicher Frauen-Balance-Moment

Was belastet mich aktuell am meisten?

Wie möchte ich mich stattdessen fühlen?

Welche kleine Veränderung möchte ich diese Woche ausprobieren?

Wie geht es weiter?

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Entscheide dich für einen Bereich, den du vertiefen möchtest. Im Gespräch können wir deine Antworten, deinen Alltag und mögliche nächste Schritte gemeinsam einordnen.

Gesundheitlicher Hinweis: Bei neuen, starken oder länger anhaltenden Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll – unabhängig von deiner Punktzahl. Bei akut schweren Beschwerden ist sofortige medizinische Hilfe erforderlich. Der Check ersetzt weder Anamnese noch Untersuchung, Diagnostik oder Behandlung.