MENOPAUSE RATING SCALE (MRS)

Welche der folgenden Beschwerden hast du zur Zeit?

Die Menopause-Rating-Scale (MRS) ist ein Selbstbeurteilungsbogen, der zehn verschiedene Beschwerdebilder erfasst, die für die Wechseljahre typisch sind. Er ist ein standardisiertes und breit akzeptiertes Instrument zur Messung des Schweregrads von Beschwerden in den Wechseljahren. Auf der Skala kannst du einfach und schnell **deine Beschwerden in den Wechseljahren** dokumentieren. Sie zeigt dann unmittelbar auf, in welchen Bereichen deine Lebensqualität wie stark eingeschränkt ist.

Kreuze bitte jedes Symptom an und stark du davon betroffen bist. Wenn du ein Symptom nicht hast, kreuze bitte "keine" an.

	keine	leicht	mittel		sehr stark
Punktewert =	0	1	2	3	4
1. Hitzewallungen, Schwitzen (Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)					
2. Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)					
3. Schlafstörung (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, frühes Aufwachen)					
4. Depressive Verstimmungen (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)					
5. Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)					
6. Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)					
7. Körperliche und geistige Erschöpfung (allgemeine Leistungsminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)					
8. Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)					
9. Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)					
10. Trockenheit der Scheide (Trockenheitgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)					

Adaptiert nach: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15345062/

Leider ist die Skala etwas veraltet (aber immer noch Standard) und erfasst nur einen Teil der Beschwerden. **Ich rate dir auf der Basis neuerer wissenschaftlicher Studien, weitere Symptome zusätzlich zu notieren.**

	keine	leicht	mittel		sehr stark
Punktewert =	0	1	2	3	4
11. Monatsblutungen Haben sie sich verändert, sind sie schmerzhaft, oder beispielsweise nicht mehr regelmäßig, stärker oder schwächer geworden oder bleiben sie aus?					
12. Schmerzen Leidest du unter Kopfschmerzen oder Migräne, besonders vor oder während der Menstruation? Oder hast du Gelenk- und Muskelschmerzen (Hüfte, Wirbelsäule, “Frozen Shoulder”), die auch mit gewohntem Sport nicht weggehen?					
13. Gewichtszunahme Hat sich dein Gewicht und deine Körperform (mehr Bauchfett) trotz gleicher Ernährung verändert? Hast du Heißhungerattacken?					
14. Kraft & Ausdauer Hat sich deine Muskelkraft und Ausdauer verändert z.B. beim Tragen, Treppensteigen oder Sport? Kommt du schneller aus der Puste oder spürst einen hohen Puls?					
15. Knochen Hast du Rückenschmerzen, die im Laufe des Tages zunehmen? Sind deine Knochen oder Knochendichte schwächer geworden? Wurde z.B. Osteoporose (oder die Vorstufen) diagnostiziert?					
16. Erschöpfung Sind deine Energie und “Das was du schaffst” auf einmal verändert? Fühlst du dich häufig schlapp, antriebslos und in deinem Wohlbefinden beeinträchtigt? Bist du ständig müde und hast das Bedürfnis nach mehr Schlaf?					

Hast du in diesem Teil ein oder mehrere Symptome ...

... kann dir mein Konzept **Krafttraining 40+** helfen, deine Beschwerden deutlich zu lindern und deine Lebensqualität (wieder) zu erhöhen. Und dabei **gezielt deine starken Muskeln, Knochen, Stoffwechsel und Stimmung** zu fördern!

So gelingt der Start in dein Krafttraining 40+ in den Wechseljahren:

- Effektive **Kraftübungen** mit Eigengewicht, Widerstand(sbändern) & Gewichten - auch von zu Hause aus!
- Kurze intensive **Ausdauereinheiten** (HIT), nie länger als 30 Sekunden am Stück, die deinen Stoffwechsel ankurbeln.
- **Yoga & Dehnung** für die Geschmeidigkeit deiner Gelenke und Ausgleich deiner Stimmungsschwankungen.

Das Wichtigste: Wenn du neu damit anfängst, brauchst du eine gute Trainerin, die dich präzise anleitet, sowie einen sicheren Rahmen, in dem du dich langsam steigern kannst. Alle Infos zum **Krafttraining 40+** mit mir **HIER**.

Ich freu mich auf dich!