



Menopause-Gesundheits-Index (MGI) zur Erfassung individueller Risikofaktoren

Lebensstil

01. Mein Alter

- A ... ist grösser 70 Jahre
- B ... liegt zwischen 60 und 70 Jahren
- C ... liegt zwischen 50 und 59 Jahren
- D ... ist kleiner 50 Jahre

02. Ich habe Stress (Ärger, Frust, Zeitdruck) im Alltag, im Beruf oder in der Familie

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

03. Mein Körpergewicht von kg bei einer Körpergrösse von cm ist

- A ... ein **Übergewicht** von **mehr** als 10 kg
- B ... ein **Übergewicht** zwischen 5 und 10 kg
- C ... ein **Untergewicht** von **mehr** als 5 kg
- D ... ein **Übergewicht** von **weniger** als 5 kg **oder** ein **Normalgewicht**

04. Ich treibe Sport (z.B. Radfahren, Schwimmen, Tennis, Aerobic) ...

- A Ich treibe **keinen** Sport
- B ... ab und zu, d.h. **nicht** regelmässig
- C ... ein- bis zweimal in der Woche (à 15-30 Minuten)
- D ... **mehr** als zweimal in der Woche (à 15-30 Minuten)

05. Ich trinke Alkohol (z.B. Wein, Bier, Schnaps, Likör)

- A **mehr** als 5 Gläser in der Woche
- B zwischen 2 und 5 Gläser in der Woche
- C **weniger** als 2 Gläser in der Woche
- D Ich trinke **keinen** Alkohol

06. Ich besuche **meinen** Hausarzt

- A Ich habe keinen Hausarzt
- B ... alle 3 Monate oder häufiger
- C ... seltener als einmal im Jahr
- D ... mehr als einmal im Jahr

07. Ich besuche meinen Frauenarzt

- A Ich habe keinen Frauenarzt
- B ... alle 3 Monate oder häufiger
- C ... seltener als einmal im Jahr
- D ... zur Vorsorgeuntersuchung

Anzahl der Kreuze

A B C D

Herz-Kreislauf-System

08. In meiner nahen Verwandtschaft (weiblich, männlich) sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Arteriosklerose (Verkalkung der Blutgefässe) oder Engegefühl in der Brust aufgetreten.

- A Mehr als zwei Verwandte sind/waren betroffen
- B Ein oder zwei Verwandte sind/waren betroffen
- C Ist mir nicht bekannt
- D **Kein** Verwandter ist/war betroffen

09. Ich selbst habe Arteriosklerose (Verkalkung der Blutgefässe)

- A ... und dabei **häufig** ein Engegefühl in der Brust
- B ... und dabei **selten** ein Engegefühl in der Brust
- C Ich habe **keine** bekannte Arteriosklerose, aber ein Engegefühl in der Brust
- D Trifft für mich nicht zu

10. Ich rauche ...

- A ... **mehr** als 5 Zigaretten pro Tag
- B ... **weniger** als 5 Zigaretten pro Tag
- C ... heute nicht mehr, bin aber früher Raucherin gewesen
- D ... nicht

11. Meine Blutfettwerte (z.B. Cholesterinwerte) sind

- A ... **stark** erhöht (z.B. Cholesterin **grösser** 240 mg/dl, HDL **kleiner** 35 mg/dl)
- B ... **mässig** erhöht (z.B. Cholesterin **grösser** 200 mg/dl bis 240 mg/dl, HDL **kleiner** 35 mg/dl)
- C ... mir nicht bekannt
- D ... normal (z.B. Cholesterin **kleiner** 200 mg/dl, HDL **grösser** 35 mg/dl)

12. Meine Blutdruckwerte sind

- A ... grösser 140 (1. Wert) **und** grösser 90 (2. Wert)
- B ... grösser 90 (2. Wert)
- C ... grösser 140 (1. Wert)
- D ... normal (kleiner 140 [1. Wert] und kleiner 90 [2. Wert])

13. Ich bin zuckerkrank

- A ... und werde mit **Insulin** behandelt
- B ... und werde mit **Tabletten** behandelt
- C ... und werde mit einer **Diät** behandelt
- D Ich bin **nicht** zuckerkrank

14. Ich hatte/habe

- A ... eine Lungenembolie (Einengung der Lungengefäße durch ein Blutgerinnsel)
- B ... eine Thrombose (lokale Blutgerinnung in den Blutgefäßen der Arme oder Beine)
- C ... Krampfadern (Erweiterung von Venen)
- D ... keine dieser Erkrankungen

Anzahl der Kreuze

A B C D

Zentralnervensystem

15. In meiner **nahen** Verwandtschaft (weiblich, männlich) ist ein Schlaganfall aufgetreten

- A **Mehr** als zwei Verwandte sind/waren betroffen
- B Ein bis zwei Verwandte sind/waren betroffen
- C Ist mir nicht bekannt
- D **Kein** Verwandter ist/war betroffen

16. Ich habe eine Herzrhythmusstörung (unregelmässiger Herzschlag)

- A ... seit meiner Herzerkrankung (z.B. Herzinfarkt, Herzgefäßverkalkung)
- B ... unbekannte Ursache
- C ... seit meiner Kindheit
- D Trifft für mich nicht zu

17. Ich habe/hatte ...

- A ... eine Hirnblutung
- B ... einen Schlaganfall
- C ... eine **vorübergehende** (Dauer höchstens 24 Stunden)
- Erblindung bzw. Sehstörung und/oder Lähmung bzw. Gefühlsstörung der Arme, Beine oder des Gesichts [TIA = transitorische ischämische Attacke]
- D ... keine dieser Erkrankungen

18. Ich bin vergesslich oder habe Erinnerungsstörungen

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

-
19. Ich leide an Migräne (anfallsartige, einseitige, lang anhaltende [Stunden bis Tage] Kopfschmerzen mit zumeist Beginn in den Morgenstunden)
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
20. Ich habe starke Kopfschmerzen
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
21. In meiner **nahen** Verwandtschaft (weiblich, männlich) ist eine geistige Störung mit Einschränkung des Gedächtnisses, des Denkens, der Wahrnehmung oder eine Veränderung der Persönlichkeit (z.B. Parkinson- oder Alzheimer-Erkrankung) aufgetreten
- A **Mehr** als zwei Verwandte sind/waren betroffen
 - B Ein bis zwei Verwandte sind/waren betroffen
 - C Ist mir nicht bekannt
 - D **Kein** Verwandter ist/war betroffen

Anzahl der Kreuze

A B C D

Knochensystem

22. In meiner **nahen** Verwandtschaft (weiblich, männlich) ist Osteoporose (Verminderung der Knochensubstanz mit erhöhter Knochenbrüchigkeit) aufgetreten
- A **Mehr** als zwei Verwandte sind/waren betroffen
 - B ein bis zwei Verwandte sind/waren betroffen
 - C ist mir nicht bekannt
 - D **Kein** Verwandter ist/war betroffen
23. Ich trinke ...
- A Ich habe eine Unverträglichkeit gegenüber Milch und/oder Milchprodukten
 - B ... weniger als 2-3 mal die Woche Milch **und/oder** esse Käse/Joghurt/Quark
 - C ... regelmässig (2-3 mal die Woche) 0,5 Liter Milch **und/oder** esse regelmässig Käse/Joghurt/Quark
 - D ... **täglich** 0,5 Liter Milch **und/oder** esse **täglich** Käse/Joghurt/Quark
24. Ich ernähre mich von Lebensmitteln wie z.B. Fleisch/Wurst **und/oder** trinke zwei Gläser koffeinhaltiger Getränke wie z.B. Kaffee, Cola oder Tee
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu

25. Ich habe ...

- A ... eine Erkrankung der Niere **und/oder** der Nebenniere
- B ... eine Erkrankung des Magens **und/oder** des Darms
- C ... eine Erkrankung der Schilddrüse **und/oder** Nebenschilddrüse
- D ... **keine** dieser Erkrankungen

26. Ich habe **Kortison** als Tablette oder Spritze

- A ... über **mehrere Jahre** bekommen
- B ... über **mehrere Monate bis zu 1 Jahr** bekommen
- C ... bis zu **1 Monat** bekommen
- D ... **nie** bekommen

27. Ich habe **Beruhigungs-/Schlafmittel** ...

- A ... über **mehrere Jahre** eingenommen
- B ... über **mehrere Monate bis zu 1 Jahr** eingenommen
- C ... bis zu **1 Monat** eingenommen
- D ... **nie** eingenommen

28. **Blutverdünnungsmittel** (Aspirin, Marcumar, Heparin) ...

- A ... über **mehrere Jahre** bekommen
- B ... über **mehrere Monate bis zu 1 Jahr** bekommen
- C ... bis zu **1 Monat** bekommen
- D ... **nie** bekommen

Anzahl der Kreuze

A B C D

Weibliches Organsystem

29. In meiner **nahen** Verwandtschaft sind Krebserkrankungen der **Brust und/oder** der **Eierstöcke** aufgetreten

- A **Mehr** als zwei Verwandte sind/waren betroffen
- B Ein bis zwei Verwandte sind/waren betroffen
- C ist mir nicht bekannt
- D **Keine** Verwandte ist/war betroffen

30. Ich selbst hatte oder habe eine Krebs**vorstufe** in der **Brust**

- A **Beide Brüste** sind/waren betroffen
- B **Eine Brust** ist/war betroffen
- C Ist mir nicht bekannt
- D Trifft für mich nicht zu

31. Ich selbst hatte oder habe eine Krebsvorstufe der **Eierstöcke**

- A **Beide Eierstöcke** sind/waren betroffen
- B **Ein Eierstock** ist/war betroffen
- C Ist mir nicht bekannt
- D Trifft für mich nicht zu

32. Ich selbst hatte oder habe eine Krebsvorstufe der **Gebärmutter**

- A Der Gebärmutter**hals** ist/war betroffen
- B Der Gebärmutter**körper** ist/war betroffen
- C die obige Aussage **trifft zu**, eine Unterscheidung von Gebärmutter**hals**/Gebärmutter**körper** ist mir nicht möglich
- D Trifft für mich nicht zu

33. Die Anzahl meiner **bis zur Geburt ausgetragenen** Schwangerschaft ist

- A ... gleich 0 **ohne** Fehlgeburt/Schwangerschaftsabbruch
- B ... gleich 0 **mit** Fehlgeburt/Schwangerschaftsabbruch
- C ... 1 oder 2
- D ... grösser 2

34. Ich habe gestillt

- A **nie**
- B **weniger** als 3 Monate
- C 3 bis 6 Monate
- D **länger** als 6 Monate

35. Ich habe meine erste und letzte Monatsblutung zu folgenden Zeiten bekommen (Hat Ihre Menopause noch nicht eingesetzt, dann wählen Sie bitte A oder B):

- A **erste** Monatsblutung **vor** dem/**im** 12. Lebensjahr und **letzte** Monatsblutung **im/nach** dem 52. Lebensjahr
- B **erste** Monatsblutung **nach** dem 12. Lebensjahr und **letzte** Monatsblutung **im/nach** dem 52. Lebensjahr
- C **erste** Monatsblutung **vor** dem/**im** 12. Lebensjahr und **letzte** Monatsblutung **vor** dem 52. Lebensjahr
- D **erste** Monatsblutung **nach** dem 12. Lebensjahr und **letzte** Monatsblutung **vor** dem 52. Lebensjahr

Anzahl Kreuze

A B C D

Harnwegssystem

36. Es besteht bei mir ein Trockenheitsgefühl in der Scheide

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

37. Ich habe eine Infektion (Pilze eingeschlossen) der Scheide

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

38. Ich habe ein brennendes Gefühl beim Wasserlassen

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

39. Beim Wasserlassen kommt es nur zu Entleerung kleiner Mengen Urin

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

40. Beim Husten, Niesen, Lachen, Pressen, Sport oder bei starken Bewegungen verliere ich ungewollt Urin

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

41. Ich verspüre plötzlich einen starken Drang und muss sofort zur Toilette, sonst verliere ich ungewollt Urin

- A trifft regelmässig zu
- B trifft häufig zu
- C trifft selten zu
- D trifft nicht zu

42. Ich hatte

- A eine Verletzung/Operation an den **Geschlechtsorganen** (z.B. im Rahmen einer Entbindung/Entfernen von Myomen)
- B eine Verletzung/Operation am **Enddarm** oder **After** (z.B. im Rahmen einer Entbindung)
- C eine Verletzung/Operation an den **Harnwegsorganen** (Harnblase, Harnröhre)
- D **keinen** dieser Eingriffe

Anzahl der Kreuze

A B C D

Körperliches und seelisches Wohlbefinden

43. Ich leide unter Einschlaf-/Durchschlafstörungen
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
44. Ich fühle mich nicht ausreichend belastbar und habe ein Gefühl der allgemeinen Schwäche und Müdigkeit, Erschöpfung oder Mattigkeit auch ohne körperliche Anstrengung
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
45. Ich habe unbegründete Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
46. Mich belastet unbegründet eine Art innerer Unruhe
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
47. Ich empfinde wenig Freude oder neige dazu, grundlos zu weinen
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
48. Ich fühle mich in meinem Selbstwertgefühl verunsichert
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu
49. Ich leide unter ängstlichen Erwartungen oder habe nächtliche Angstgefühle
- A trifft regelmässig zu
 - B trifft häufig zu
 - C trifft selten zu
 - D trifft nicht zu

Anzahl der Kreuze

A B C D

Der Risikobewertungsbogen

Auswertungstabelle			A = 3 Punkte	B = 2 Punkte	C = 1 Punkt	D = 0 Punkte	
Anzahl der Kreuze	Lebensstil	Herz-Kreislauf-System	Zentralnervensystem	Knochen-Sytem	weibl. Organ-system	Harnwegssystem	körperl./seel. Wohlbefinden
A	X 3 =	X 3 =	X 3 =	X 3 =	X 3 =	X 3 =	X 3 =
B	X 2 =	X 2 =	X 2 =	X 2 =	X 2 =	X 2 =	X 2 =
C	X 1 =	X 1 =	X 1 =	X 1 =	X 1 =	X 1 =	X 1 =
D	X 0 = 0	X 0 = 0	X 0 = 0	X 0 = 0	X 0 = 0	X 0 = 0	X 0 = 0
Gesamtpunktzahl							

Risikobewertung

Risikobewertung anhand der oben ermittelten Gesamtpunktzahl der Auswertungstabelle:

	0-4 Punkte kein Risiko	5-9 Punkte niedriges Risiko	10-15 Punkte mittleres Risiko	16-21 Punkte hohes Risiko
Lebensstil				
Herz-Kreislauf-System				
Zentralnervensystem				
Knochensystem				
Weibl. Organsystem				
Harnwegssystem				
Körperl./seel. Wohlbefinden				