



Wechsel- jahre

Hormonelle Veränderungen,
Symptome und Therapiemöglichkeiten

Wechseljahre verstehen.

Belastende Symptome behandeln.

In den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt der Frau nach und nach. Die Eierstöcke produzieren immer weniger Östrogen und Progesteron, wobei die Werte anfangs oft noch schwanken. Diese Umstellung kann viele Bereiche des Körpers betreffen.

Typische Symptome und Veränderungen während der Wechseljahre:

- Zykluslänge und Menstruationsstärke
- Wärmeempfinden (z. B. Hitzewallungen, Nachtschweiß)
- Schlaf und Stimmung (z. B. Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen)
- Konzentration und Energie
- Knochen, Haut und Gefäße
- Veränderungen im Intimbereich oder beim Wasserlassen

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders – wichtig ist, sich gut begleitet zu fühlen.

Was kann helfen?

- Hormonelle Therapien: Wenn der Körper zu wenig Hormone bildet
- Nicht-hormonelle Therapien
- Pflanzliche Präparate
- Ergänzende Ansätze: Bewegung, Ernährung, Entspannung

Heute gibt es verschiedene Möglichkeiten, Symptome zu lindern. Welche Behandlung am besten zu dir passt, hängt von deinen persönlichen Beschwerden, deinen Bedürfnissen und individuellen Risiken ab. Ziel ist eine abgestimmte Betreuung, die dich spürbar entlastet und dein Wohlbefinden stärkt.



75%

Etwa 75 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren berichten über Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen. Rund ein Drittel dieser Frauen erleben die Beschwerden als deutlich belastend.*

Wechseljahre betreffen den ganzen Körper

Körperliche Beschwerden:

- Trockenheit von Haut und Schleimhäuten
- Harnwegsbeschwerden
- Muskel- und Gelenksbeschwerden
- Reduzierte Elastizität und Dicke der Haut, Faltenbildung
- Trockene Scheide, Juckreiz und Brennen der Vulva
- Gewichtszunahme, Zunahme von Visceralfett und Hüftumfang
- Haarausfall

Psychische Beschwerden:

- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Konzentrationsschwäche
- Verminderte geistige Leistungsfähigkeit

Vegetative Beschwerden:

- Schweißausbrüche
- Hitzewallungen
- Schwindel
- Herzrasen

Sexuelle Funktionsstörungen:

- Reduzierte Libido
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)

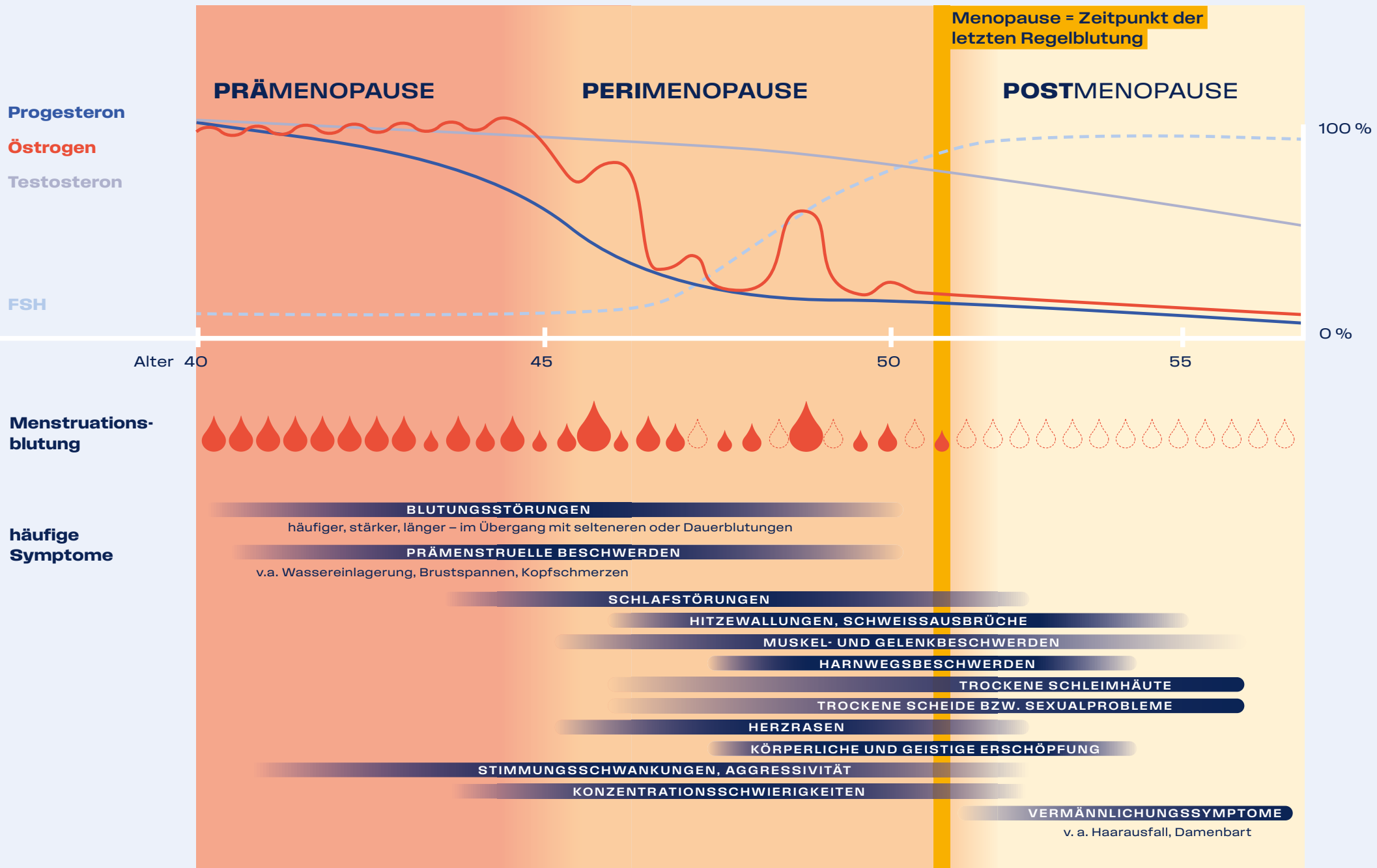
Mögliche Folgen von langanhaltendem Östrogenmangel:

- Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Morbus Alzheimer

Zyklusstörungen / Blutungsstörungen:

- Verkürzte oder verlängerte Zyklen
- Verlängerte und/oder verstärkte Blutungen





FSH = follikelstimulierendes Hormon

Therapiemöglichkeiten im Überblick

Zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden stehen unterschiedliche Ansätze zur Verfügung. Welche Therapie eingesetzt wird, hängt von der Art und der Intensität der Beschwerden, der Lebensphase sowie individuellen Risikofaktoren ab.

Hormonersatztherapie (HRT)

- ersetzt fehlende weibliche Hormone, v. a. Östrogen
- zusätzlich Gestagen/ Progesteron zum Schutz der Gebärmutterschleimhaut
- lindert typische Beschwerden

Neurokinin-Therapie (NKT)

- nicht-hormonelle Therapieoption
- bei moderaten bis schweren vasomotorischen Beschwerden (Hitzewallung und Schweißausbrüche)
- Alternative, wenn HRT nicht möglich oder gewünscht
- wirkt auf gestörte Temperaturregulation

Weitere medikamentöse Therapiemöglichkeiten

- pflanzliche Präparate zur Linderung von Beschwerden
- Antidepressiva der Gruppe SSRI/SNRI zur Reduktion von Hitzewallungen
- Bisphosphonate zur Osteoporose-Behandlung/-Prävention

Lebensstil und unterstützende Maßnahmen

- unterstützen Symptomlinderung und Lebensqualität
- Bewegung, Ernährung, Schlafhygiene
- Stressmanagement und kognitive Verhaltenstherapie



Warum ist Östrogen so wichtig?

Funktionen und Effekte



Gehirn / ZNS:

- Regulation der Körpertemperatur
- Stimmungs- und Gefühlsregulation
- Kognition
- Neuroprotektion
- Gonadotropinsekretion ↓



Brust:

- Entwicklung des Milchdrüsengewebes und der Brustwarzen



Ovarien:

- Estradiolproduktion
- Hemmung des Follikelwachstums



Uterus:

- Entwicklung ↑
- Endometriumproliferation
- Menstruationszyklus



Knochen:

- Knochendichte ↑
- Osteoprotektion



Haut:

- Regulation von Kollagen-, Elastin-, Hyaluron- (und Sebum-) Produktion
- Regulation des Haarwachstums



Herz / Gefäße:

- Blutgerinnung ↑
- Vasodilatation (NO) ↑
- Kardioprotektion



Leber:

- Proteinsynthese ↑ (SHBG, CBG, Gerinnungsfaktoren)
- Cholesterin ↓



Vagina:

- Vaginalepithel ↑
- Vaginale Befeuchtung ↑



Bist du schon drin?

Du hast Veränderungen an dir bemerkt, erlebst neue Symptome und fragst dich, ob sie mit den Wechseljahren zusammenhängen? Nimm dir die Zeit für unseren Selbsttest. Dieser kann dir erste Hinweise geben, ob hormonelle Veränderungen eine Rolle spielen. Wenn du dich in einigen Punkten wiederfindest, sprich mit deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen – gemeinsam könnt ihr herausfinden, welche Unterstützung für dich sinnvoll ist.

Beschwerden	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
Wallungen, Schwitzen Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche, Nachtschweiß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafstörungen Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Ängstlichkeit Depressive Verstimmung, Aggressivität, innere Anspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperliche und geistige Erschöpfung Allgemeine Leistungsminderung, Brain Fog, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexualprobleme Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harnwegsbeschwerden Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trockenheit der Vagina Trockenheitsgefühl oder Brennen der Vagina, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzbeschwerden Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Blutdruckveränderungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelenk- und Muskelbeschwerden Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheuma-ähnliche Beschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haut und Haare Haarausfall, verstärkter Haarwuchs, z.B. Damenbart, trockene Haut, Falten, dünnere Haut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewichtsveränderungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Gezielter Ausgleich hormoneller Veränderungen

Hormonersatztherapie (HRT) in den Wechseljahren

Die Hormonersatztherapie, kurz HRT, gleicht den natürlichen Rückgang der körpereigenen weiblichen Hormone im Rahmen der Wechseljahre (Östrogen und Progesteron) aus.

Die Hormone, die dem Körper fehlen, können auf verschiedene Weise therapeutisch zugeführt werden. So haben Frauen die Wahl zwischen **Tabletten, Pflaster oder Gel bzw. Spray**, die direkt auf die Haut aufgetragen werden. Sollen vor allem Beschwerden im Bereich der Vagina lokal behandelt werden, können auch Scheidencremes/-gele oder -zäpfchen zur Anwendung kommen.

Als **Tabletten und Dragees** gibt es sowohl reine Östrogen- bzw. Gestagen-Monopräparate als auch kombinierte Östrogen-Gestagen-Präparate, die entweder in einem zyklischen oder durchgehenden Schema angewendet werden. Eine kontinuierliche Anwendung bietet den Vorteil, dass meist keine Blutungen mehr auftreten, was gerade von Frauen in der Postmenopause oft gewünscht wird.

Hormonpflaster werden 1- bis 2-mal pro Woche auf Gesäß oder Bauch geklebt. Sie überstehen die Dusche ebenso wie das Schwimmbad. Nur bei starkem Schwitzen oder Aufbringen auf eingecremter Haut kann die Haftung nachlassen.

Hormongel bzw. -spray wird täglich in der erforderlichen Dosierung auf die Haut an z. B. Armen, Schultern, Bauch oder Oberschenkeln, nicht aber an Brust und Schleimhäuten aufgebracht. Mit dem Überziehen von Kleidung sollte bis nach dem Eintrocknen gewartet werden.



Östrogen wirkt im Körper u.a. auf die Temperaturregulation und reduziert so Hitzewallungen. Zudem beeinflusst es Knochen, Gefäße und den Stoffwechsel positiv. Progesteron bzw. Gestagene schützen bei bestehender Gebärmutter die Gebärmutter-schleimhaut vor übermäßigem Wachstum durch das Östrogen und tragen zur Blutungsregulation bei. Welche Form der Therapie eingesetzt wird, ist immer eine individuelle Entscheidung im frauenärztlichen Beratungsgespräch.



Wann wird eine HRT eingesetzt?

Der Einsatz richtet sich nach Beschwerden, Lebensphase und individueller Risikokonstellation.

Perimenopause

Wenn bereits Symptome wie Hitzewallungen oder Nachtschweiß (VMS), Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen und/oder Blutungsstörungen sowie anderen Zyklusbedingte Beschwerden, wie zum Beispiel PMS/PMDS auftreten.

Frühe Postmenopause

bei störenden Wechseljahressymptomen wie z. B. Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen oder auch vaginaler Trockenheit.

Späte Postmenopause

bei anhaltenden störenden Wechseljahressymptomen, aber auch mit Blick auf Langzeitfolgen des Hormonmangels wie die Knochengesundheit.

Wann darf eine Hormonersatztherapie nicht eingesetzt werden und was ist zu beachten?

Eine HRT darf u. a. in diesen Fällen nicht angewendet werden (Gegenanzeigen):

- Aktueller oder früherer Brustkrebs
- Verdacht auf einen hormonabhängigen Tumor, z. B. Endometriumkarzinom
- Nicht abgeklärte vaginale Blutungen
- Unbehandeltes übermäßiges Gebärmutter-schleimhautwachstum (Endometriumhyperplasie)
- Aktive oder zurückliegende venöse Thromboembolien oder bekannte Blutgerinnungsstörungen
- Aktive oder zurückliegende arterielle Gefäßerkrankungen, z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Akute oder schwere Lebererkrankungen mit auffälligen Leberwerten
- Bekannte Lebertumoren, gut- oder bösartig
- Bekannte oder vermutete Schwangerschaft

Eine HRT sollte nur nach sorgfältiger und individueller Nutzen-Risiko-Abwägung eingesetzt werden bei u. a.:

- Familiärer Belastung mit Brustkrebs
- Nicht ausreichend eingestelltem Bluthochdruck
- Diabetes mellitus, mit oder ohne Gefäßbeteiligung
- Migräne oder neu auftretenden migräneartigen Kopfschmerzen
- Starker Adipositas
- Lebererkrankungen in der Vorgeschichte
- Gallenblasenerkrankungen
- Systemischem Lupus erythematodes
- Gebärmutter-schleimhautwachstum außerhalb der Gebärmutter (Endometriose) oder gutartigen Gebärmutter-muskulaturwachstum (Endometriose oder Uterusmyome)
- Erhöhten Blutfettwerten (Hypertriglyzeridämie)
- Rauchen, insbesondere bei höherem Lebensalter
- Längerer Immobilisation oder geplanten größeren Operationen

Bei welchen Beschwerden kann eine HRT eingesetzt werden?

Die Hormonersatztherapie gilt derzeit als Therapie der ersten Wahl zur Behandlung von Wechseljahressymptomen wie:

- Hitzewallungen oder Nachtschweiß (auch vasomotorische Symptome (VMS) genannt)
- Schlafstörungen und daraus resultierende Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- urogenitale Beschwerden, zum Beispiel vaginale Trockenheit oder wiederkehrende Harnwegsbeschwerden
- Prophylaxe einer Osteoporose (Knochenabbau) bei Frauen mit erhöhtem Risiko
- usw.



Möglicher langfristiger Nutzen einer HRT

Je nach Präparat, Dosierung und Behandlungsdauer können bei einer Hormonersatztherapie zusätzlich präventive Effekte, insbesondere auf die Knochengesundheit, die Blutgefäße und den Stoffwechsel auftreten.



Gestagenmonotherapie

Bei der Gestagen-Monotherapie wird **ein Präparat** eingesetzt, das nur ein geeignetes gelbkörperhormon-ähnliches Hormon – ein Gestagen – enthält. Es gibt verschiedene Gestagene, die unterschiedlich Zusatzeffekte haben und sich z. B. verschieden effektiv auf das Gebärmutter-schleimhautwachstum auswirken. Die Einnahme eines Gestagens kann je nach Therapieziel mit monatlichen Pausen, also (zyklisch) oder durchgehend (kontinuierlich) erfolgen.

Der Fokus dieser Art der Therapie ist die Behandlung hormonell bedingter Zyklus- und Blutungsstörungen, insbesondere bei:

- zu häufigen, zu starken oder verlängerten Blutungen
- perimenopausetypischen Dauer- oder Schmierblutungen
- zyklusabhängigen Brustspannungen (Mastodynie)



Wie wirkt die Gestagen-Monotherapie?

Gestagene wirken u. a. an der Gebärmutter-schleimhaut. Sie stoppen das Gebärmutter-schleimhautwachstum und bewirken, dass sich diese nicht weiter aufbauen kann. Dadurch kann das Blutungsverhalten normalisiert werden. Auch andere zyklusabhängige Beschwerden, wie z. B. Brustspannen können durch die Wirkung der Gestagene im Körper günstig beeinflusst werden.

Je nach verwendetem Gestagen sind auch Zusatzeffekte wie z. B. eine positive Wirkung auf Vermännlichungssymptome, ein sogenannter antiandrogener Effekt, möglich. Solche antiandrogenen Gestagene können Symptome wie fettige Haut, Haarausfall oder männliches Behaarungsmuster günstig beeinflussen.

Wann wird eine Gestagen-Monotherapie eingesetzt?

Eine Gestagen-Monotherapie wird vor allem in der **Prämenopause** und **frühen Perimenopause** eingesetzt, um die in dieser Phase häufig auftretenden Blutungsstörungen wie übermäßig starke und/oder unregelmäßige Blutungen zu normalisieren.

Kombiniert-sequenzielle Östrogen-Gestagen-Therapie

Bei der kombiniert-sequenziellen Hormonersatztherapie werden ein Östrogen und ein Gestagen gemeinsam eingesetzt. Das Östrogen wird kontinuierlich in gleicher Dosierung eingenommen, das Gestagen wird nur im zweiten Teil des an den natürlichen Zyklus angelehnten 28-Tage-Schemas dazu angewendet.

Durch dieses Vorgehen kommt es in der Regel nach der Gestagenphase zu einer gewünschten Blutung, wenn die Dosierung des Gestagens absinkt. Diese Art der Hormon-Ersatztherapie orientiert sich damit also am natürlichen Ablauf des weiblichen Zyklus.



Wie wirkt die kombiniert-sequenzielle HRT?

Das eingesetzte Östrogen gleicht den sinkenden Östrogenspiegel aus, der zu Wechseljahressymptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder auch Stimmungsschwankungen führt und hilft so, diese effektiv zu behandeln. Das parallel eingenommene Gestagen schützt die Gebärmutter-schleimhaut vor einem übermäßigen Wachstum durch das Östrogen. Im Anschluss an die Gestagenphase kommt es zu einer geplanten Blutung.

Wann wird eine kombiniert-sequenzielle HRT eingesetzt?

Die kombinierte sequenzielle HRT wird eingesetzt, wenn Wechseljahresbeschwerden wie zum Beispiel:

- Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Schlafstörungen und damit verbundene Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- Blutungsunregelmäßigkeiten vorliegen, aber noch eine Menstruationsblutung auftritt.

Diese Therapieform wird meist in der Zeit der **Perimenopause** eingesetzt, wenn noch eine gewisse Zyklusaktivität der Eierstöcke bzw. der körpereigenen Hormonproduktion besteht, sprich noch eine Menstruationsblutung auftritt.

Kombiniert-kontinuierliche Östrogen-Gestagen-Therapie

Bei der kombiniert-kontinuierlichen Hormonersatztherapie werden ein Östrogen und ein geeignetes Gestagen täglich in der gleichen Dosierung und ohne Einnahmepause (kontinuierlich) angewendet. Beide Hormone werden also dauerhaft im selben Wirkverhältnis zueinander kombiniert eingesetzt. Ziel dieser Therapieform ist eine stabile hormonelle Versorgung, bei der es im Verlauf planmäßig zu keinen regelmäßigen Blutungen mehr kommt.

Wie wirkt die kombiniert-kontinuierliche HRT?

Das Östrogen gleicht die im Verlauf der Wechseljahre absinkenden Östrogenspiegel aus und reduziert auf diese Weise typische Wechseljahrs-symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder auch vaginale Trockenheit. Das kontinuierlich parallel angewendete Gestagen schützt die Gebärmutter-schleimhaut vor einem übermäßigen Wachstum durch das Östrogen. Da kein Absinken der Gestagenkonzentration im Verlauf der kombiniert-kontinuierlichen HRT erfolgt, treten planmäßig keine Blutungen mehr auf.

Wann wird eine kombiniert-kontinuierlich HRT eingesetzt?

Eine kombiniert-kontinuierliche HRT wird eingesetzt zur Behandlung typischer klimakterischer Beschwerden wie:

- Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Schlafstörungen und damit verbundene Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- Urogenitale Beschwerden (z. B.: Blasenschwäche, vaginale Trockenheit)

Diese Therapieform eignet sich vor allem für die **Postmenopause**, idealerweise wenn die Menopause bereits mehr als ein Jahr zurückliegt.



Für Frauen

- in der **Postmenopause mit vasomotorischen Symptomen**
- die eine **blutungsfreie Hormontherapie wünschen**
- zur **Osteoporose-Prävention, sofern keine Kontraindikationen bestehen**



Für Frauen

- nach **Gebärmutterentfernung (Hysterektomie)**
- mit **vasomotorischen Symptomen**
- zur **Osteoporose-Prävention, sofern keine Kontraindikationen bestehen**

Östrogen-Monotherapie

Bei der Östrogen-Monotherapie werden Präparate eingesetzt, die nur **ein Östrogen** enthalten. Diese Therapieform kommt nur für Frauen infrage, die **keine Gebärmutter** mehr haben, da in dieser Situation kein Schutz der Gebärmutter-schleimhaut mehr erforderlich ist.

Wie wirkt die Östrogen-Monotherapie?

Das Östrogen gleicht den durch die Wechseljahre bedingten sinkenden Östrogenspiegel aus und wirkt je nach Applikation im ganzen Körper oder auch überwiegend lokal im Urogenitaltrakt. Dadurch können die verschiedenen Wechseljahrs-symptome effektiv behandelt werden.

Wann wird eine Östrogen-Monotherapie eingesetzt?

Die Östrogen-Monotherapie wird eingesetzt zur Behandlung typischer klimakterischer Beschwerden wie:

- Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Schlafstörungen und damit verbundene Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- Urogenitale Symptome (z. B. Blasenschwäche, vaginale Trockenheit)

Eine Östrogen-Monotherapie wird vor allem in der **Postmenopause** eingesetzt bei Frauen, die keine Gebärmutter mehr haben.

Nicht-hormonelle Behandlungsoption

Neurokinin-Therapie (NKT)

Die Neurokinin-Therapie (engl. Neurokinin-targeted therapy) – eine auf Neurokininrezeptoren (NK) gerichtete Therapie, kurz NKT – ist eine nicht-hormonelle Behandlungsoption für vasomotorische Symptome wie Hitzewallungen bzw. Nachtschweiß.

Diese Substanzgruppe setzt gezielt im thermoregulatorischen Zentrum (Ort, wo die Körpertemperatur reguliert wird) an. Hier entstehen Hitzewallungen während der Wechseljahre durch die fehlende Östrogenwirkung.



Wie wirkt die Neurokinin-Therapie?

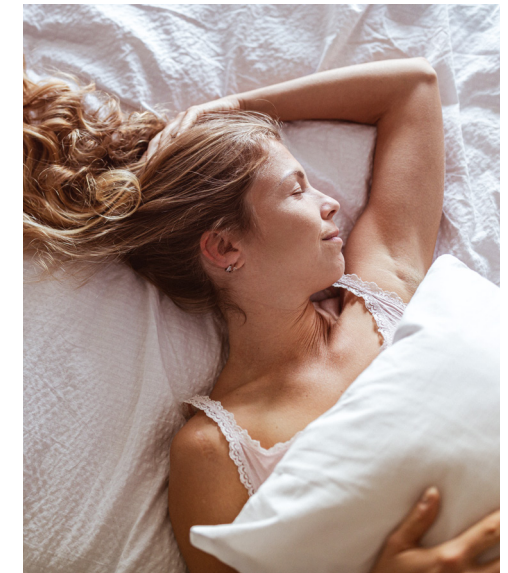
Wenn der Östrogenspiegel im Rahmen der Wechseljahre sinkt, führt dies unter anderem zu einem Ungleichgewicht im thermoregulatorischen Zentrum (dem „Thermostat des Körpers“). Schon kleinste Veränderungen führen dann zu einer übermäßig starken Reaktion des Körpers (Überaktivierung), die dem Körper eine Überhitzung vortäuscht. Dies wird dann als Hitzewallung/Nachtschweiß erlebt.

Die NKT blockiert diese Überaktivität an bestimmten Nervenzellen (Kisspeptin-/Neurokinin-B-/Dynorphin-Neuronen), die an der Regulierung der Körpertemperatur und je nach Präparat auch des Schlafes beteiligt sind. Durch die Blockierung dieser Überaktivität hilft die NKT, Hitzewallungen und Nachtschweiß effektiv zu lindern.

Wann wird die NKT eingesetzt?

Die NKT wird zur Behandlung moderater bis schwerer vasomotorischer Symptome, also Hitzewallungen bzw. Nachtschweiß im Zusammenhang mit den Wechseljahren eingesetzt. Darüber hinaus konnte in Studien, je nach Präparat, ein günstiger Effekt auf Schlaf und Lebensqualität gezeigt werden.

Je nach Präparat (also abhängig von den vorliegenden klinischen Studien und der Zulassung) kann eine NKT auch bei Brustkrebspatientinnen unter anti-hormoneller Therapie eingesetzt werden, die insbesondere durch die Unterdrückung der Östrogenwirkung durch Brustkrebs-Medikamente (wie z. B. Anastrozol, Letrozol oder Tamoxifen u. ä.) unter z. T. erheblichen Wechseljahressymptomen und hier insbesondere Hitzewallungen bzw. Nachtschweiß leiden.



Wann darf eine NKT nicht eingesetzt werden und was ist zu beachten.

Eine NKT darf nicht angewendet werden bei:

- Überempfindlichkeit bzw. Allergie gegen den Wirkstoff,
- gleichzeitiger Anwendung von anderen Arzneimitteln, die den Abbau der NKT verhindern können (abhängig vom Präparat),
- einer bekannten oder vermuteten Schwangerschaft.

Eine NKT sollte nur nach sorgfältiger und individueller Nutzen-Risiko-Abwägung eingesetzt werden,

- bei gleichzeitiger Anwendung mit anderen Arzneimitteln, die die Wirkung der NKT verstärken können (abhängig vom Präparat).
- wenn gleichzeitig eine Hormonersatztherapie mit Östrogenen angewendet wird.



Für Frauen, die

- eine effektive Linderung von Hitzewallungen und Nachtschweiß benötigen und
- aus persönlicher Entscheidung keine Hormone einnehmen wollen oder
- je nach Präparat, keine Hormone einnehmen dürfen (Gegenanzeigen, z. B. bei hormonabhängigem Brustkrebs).

Medikamentöse Therapiemöglichkeiten neben HRT und NKT



Phytotherapie (pflanzliche Präparate)

Pflanzliche Präparate können als unterstützende Maßnahme genutzt werden. Zu den möglichen pflanzenbasierten Präparaten zählen:

- Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*, früher *Cimicifuga racemosa*)
- Rotklee (*Trifolium pratense*)
- Soja-Isoflavone (z. B. Genistein, Daidzein)
- Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*)
- Salbei (*Salvia officinalis*)
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Die vorliegende Studienlage zur Wirkung der verschiedenen pflanzlichen Präparate auf Wechseljahresbeschwerden ist allerdings sehr heterogen in Bezug auf die Qualität der Studien und in Bezug auf die Wirksamkeit. Die Wirkung der unterschiedlichen Präparate hängt eng mit den verwendeten Pflanzenextrakten, deren Kombination und Zubereitungsart zusammen und kann sich stark unterscheiden. Deshalb kann auch die individuelle Wirkung auf die Symptome sehr unterschiedlich ausfallen.

Ein einheitlicher Nachweis der Wirksamkeit für pflanzliche Präparate liegt nicht vor. Die Auswahl eines geeigneten Präparats sollte in enger Absprache mit der/dem behandelnden Frauenärztin/Frauenarzt erfolgen, um auch bestehende mögliche Wechselwirkungen mit anderen Therapeutika zu berücksichtigen.



Verschreibungspflichtige nicht-hormonelle Alternativen

In bestimmten Situationen, können auch **Antidepressiva** wie Selektive-Serotonin-Reuptake-Inhibitoren (SSRI) oder Selektive-Noradrenalin-Reuptake-Inhibitoren (SNRI) bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt werden, auch wenn diese für diesen Einsatz in Deutschland nicht zugelassen sind.

Wie wirken Antidepressiva bei Wechseljahresbeschwerden?

Obwohl sie ursprünglich zur Behandlung von Depressionen entwickelt wurden, wirken sich manche Stoffe dieser Klasse ebenfalls günstig auf die gestörte Temperaturregulation in den Wechseljahren aus und können so Hitze-wallungen reduzieren.



Der zu erwartende
therapeutische
Effekt von
Antidepressiva

SSRI/SNRI können
die Häufigkeit und
Stärke von Hitze-
wallungen redu-
zieren, auch wenn
keine depressive
Stimmung vorliegt.

Was kann ich selbst zusätzlich tun?

Lebensstil und unterstützende Maßnahmen sind ein zusätzlicher Behandlungsbaustein. Gemeint sind vor allem gesundheitsfördernde Veränderungen im Alltag wie mehr Bewegung, eine gute Schlafhygiene, eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie mentale Selbstfürsorge. Ziel ist es, das Wohlbefinden zu steigern und den Körper sowie das eigene Denken und Handeln positiv auszurichten.



Körperliche Aktivität und Ernährung

Regelmäßige Bewegung tut gut, unterstützt den Stoffwechsel und hilft dem wechseljahresbedingten Abbau der Knochen und der Muskulatur entgegenzuwirken. Viele Frauen empfinden zudem Hitzewallungen dadurch subjektiv als erträglicher. Eine bewusste Ernährung mit ausreichend Eiweiß und weniger Zucker hilft, einer Gewichtszunahme und Stoffwechselstörungen vorzubeugen.



Psyche und Verhalten (Kognitive Verhaltenstherapie)

Mentale Strategien unterstützen den Umgang mit körperlichen und seelischen Symptomen. Besonders die kognitive Verhaltenstherapie (KVT oder auch cognitive behavioral therapy (CBT)) gilt als eine wirksame Methode. Durch gezielte Strategien lernen Frauen, Hitzewallungen anders zu bewerten, Stressreaktionen zu mindern und Entspannungsverfahren zu nutzen. Studien zeigen positive Effekte auf die Schlafqualität, die psychische Belastung und die Wahrnehmung von Hitzewallungen.



Schlaf

Schlafhygiene und Stressmanagement beruhigen das Nervensystem. Schlafmediziner raten zum Beispiel dazu schwere, fettige Mahlzeiten am Abend zu vermeiden. Leichte sportliche Betätigung vor dem Zubettgehen kann sich auch positiv auf das Einschlafen auswirken. Substanzen wie Koffein oder Taurin z. B. auch in Energy-Drinks sollten schon am Nachmittag gemieden werden. Direkt vor dem Einschlafen sollten keine Bildschirmgeräte mehr benutzt werden und der Schlafraum sollte dunkel, ruhig und kühl sein. Sollten die Probleme trotzdem weiterhin bestehen, kann gegebenenfalls eine schlafmedizinische Untersuchung Aufschluss bringen. Bei Ein- und Durchschlafproblemen kann Melatonin unterstützen. Dieser körpereigene Botenstoff steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es kann helfen den Schlaf in den Wechseljahren zu stabilisieren.

Komplementäre Verfahren

Einige Frauen nutzen ergänzend Akupunktur oder andere Verfahren. Die Erfolgsraten sind individuell sehr unterschiedlich und die Studienlage hierzu ist nicht einheitlich.



Lebensstil- und Verhaltensmaßnahmen sind geeignet für Frauen

- mit leichten bis mittleren Beschwerden.
- die ihre Knochen-, Herz- und Stoffwechselfgesundheit zusätzlich unterstützen möchten.

Diese Maßnahmen ersetzen jedoch keine effektive medikamentöse Behandlung, die z. B. bei anhaltenden oder schweren Beschwerden angezeigt ist. Dann ist eine frauenärztliche Abklärung besonders wichtig.

Wie wirksam sind diese Therapieansätze?

Die Wirkung von Lebensstil und unterstützenden Maßnahmen ist meist nicht vollständig therapierend, kann im Alltag aber helfen und die Lebensqualität verbessern. Besonders gut belegt sind positive Effekte auf Schlaf, Stress und psychisches Wohlbefinden, etwa durch Entspannungsverfahren und kognitive Verhaltenstherapie.

Welche Grenzen haben diese Therapieansätze?

Lebensstiländerungen erfordern Eigeninitiative, Motivation und Regelmäßigkeit; die Effekte sind selten sofort spürbar und eher über einen längeren Zeitraum effektiv. Bei sehr ausgeprägten Hitzewallungen, dauerhaften Schlafproblemen oder mentalen Problemen wie Brain-Fog (Gehirnnebel, Konzentrationsschwierigkeiten) reicht dieser Ansatz allein häufig nicht aus und sollte mit anderen nachgewiesenen effektiven Therapien kombiniert werden.

Notizen für deinen nächsten Termin in deiner gynäkologischen Praxis

Diese Seite hilft dir, deine Gedanken, offene Fragen und weitere Schritte nach deinem Gespräch festzuhalten. So kannst du wichtige Punkte gezielt ansprechen.

Wichtige Erkenntnisse aus deinem Gespräch:

(z. B. Diagnosen, mögliche Ursachen, empfohlene Maßnahmen)

.....

.....

Aktuelle Prioritäten – bitte ankreuzen und ergänzen:

- Linderung spezifischer Beschwerden
 - Mehr Sicherheit bei Therapieentscheidungen
 - Abklärung meiner Gesundheitsrisiken
 - Besseres Verständnis möglicher Gesundheitsrisiken
 - Unterstützung im Alltag (z. B. Schlaf, Ernährung, Bewegung)
 - Andere:
-

Offene Fragen:

.....

.....

Veränderungen seit dem letzten Termin:

(z. B. Verbesserungen oder Verschlechterungen von Beschwerden)

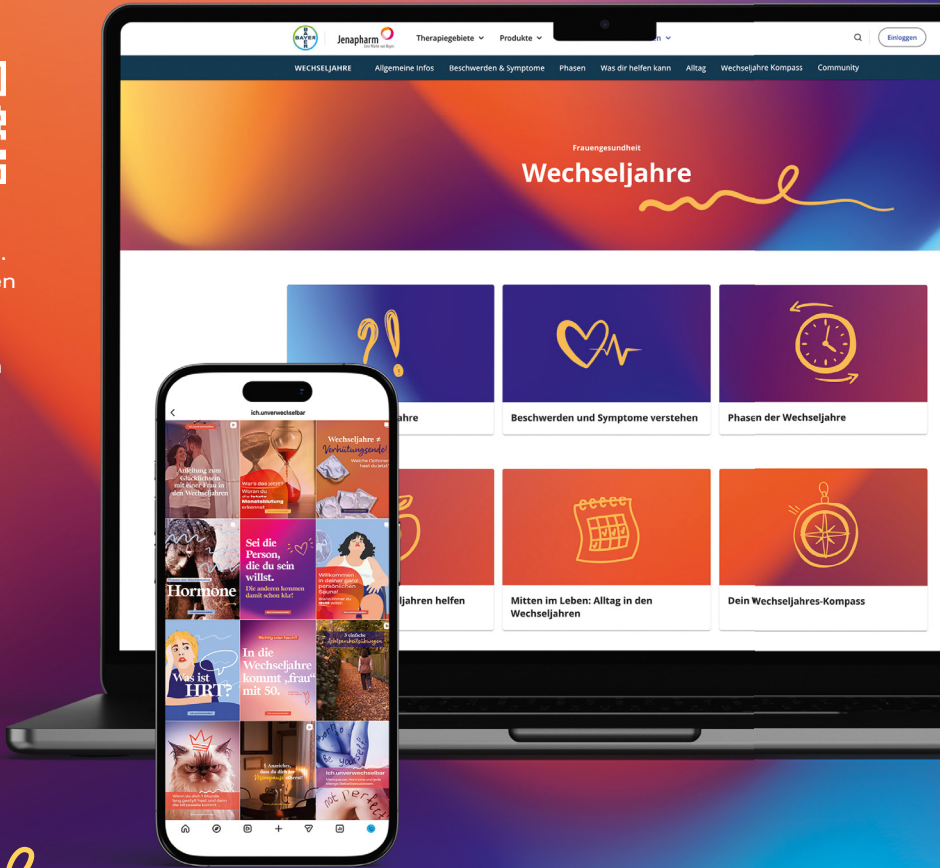
.....

.....

.....



Du bist nicht allein. Auf unseren Kanälen findest du Antworten auf deine Fragen.



Wechseljahre sind kein Rätsel, nur oft schlecht erklärt. Auf unserer Website bekommst du den Überblick: Fundiertes Wissen, praktische Tipps und vieles mehr. In unserer Community wird daraus dein Begleiter für den Alltag – mit neuen Impulsen, ehrlichem Austausch und einer Prise Humor.

www.bleib-du-selbst.de

Pharmazeutischer Unternehmer
Bayer Vital GmbH
Kaiser-Wilhelm-Allee 70
51373 Leverkusen

Konzeption und Gestaltung, Text:
Diemar Jung Zapfe GmbH