

WISSEN
kompakt

Ich UNVER WECHSEL BAR

Hitzewallungen:

Was dir wirklich
helfen kann.



Schlafprobleme:

Endlich wieder erholt
aufwachen.

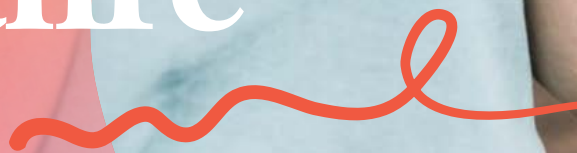
Was sich
ändert, was bleibt,
was hilft:

Dein Weg durch die Wechseljahre



Symptome:

Wann sollte
ich frauenärzt-
lichen Rat
einholen?



Willkommen bei

ich.unverwechselbar

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels. Eine Phase voller Fragen, Herausforderungen – und neuer Möglichkeiten. Ein Lebensabschnitt, den alle Frauen überall auf der Welt durchlaufen und der doch für jede einzelne neu, besonders und einzigartig ist.



Sei die Person, die du sein willst.

Die anderen kommen schon damit klar.



Du bist nicht allein. Auf Instagram, Facebook, im Podcast und auf unserer Website findest du Antworten auf deine Fragen.

Wir möchten dich auf deinem Weg begleiten – mit wissenschaftlich fundierten Informationen, verständlich erklärt und praxiserprobt. Wir schauen uns die hormonellen Veränderungen an, geben dir praktische Tipps für

mehr Wohlbefinden und zeigen dir, welche Optionen du bei Beschwerden hast – von Ernährung über Bewegung bis hin zu den medizinischen Möglichkeiten. **Denn: Wechseljahrssymptome beschäftigen Frauen durchschnittlich 7 bis 10 Jahre ihres Lebens!** Es lohnt sich also, gut informiert zu sein und frühzeitig frauenärztlichen Rat einzuholen.

Egal, ob du gerade erste Veränderungen spürst oder schon mitten im Wechsel steckst: Du bist nicht allein! Diese Seiten sollen dich unterstützen, inspirieren und ermutigen, deinen eigenen Weg zu finden.

Wir laden dich ein, uns auf unseren verschiedenen Kanälen zu begleiten und dich mit uns sowie den Frauen aus der Community auszutauschen – für noch mehr Wissen, Tipps, Empowerment und, ganz wichtig, ein Lächeln zwischendurch.

Herzlich, dein Team von **ich.unverwechselbar**

Was dich hier erwartet:

Warum verändert sich dein Körper?

Von Peri- bis Postmenopause – wir erklären dir, was in den einzelnen Phasen der Wechseljahre passiert.

Welche Symptome sind typisch?

Manche Frauen haben kaum Beschwerden, andere leiden stark. Besonders häufig: **Schlafprobleme und Hitzewallungen.**

Was kann dir jetzt helfen?

Von Lebensstil-Tipps über pflanzliche Präparate bis hin zu neuen medizinischen Optionen – hier findest du Orientierung.

ab Seite

4

14

16



Die Phasen der Wechseljahre

Östrogen und Progesteron

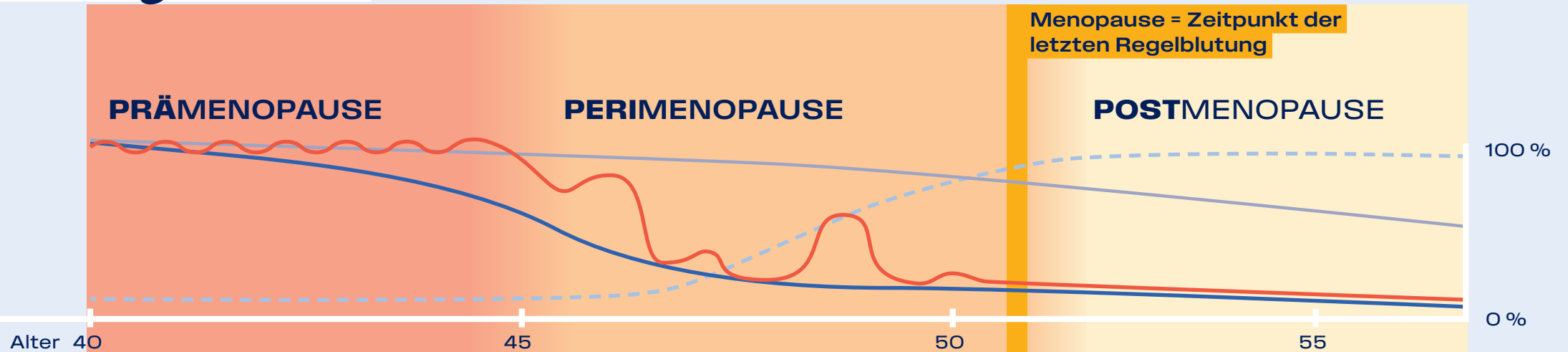
schwanken zunächst stark und sinken dann dauerhaft ab.

Testosteron nimmt langsam, aber kontinuierlich ab.

FSH (follikelstimulierendes Hormon), das Östrogen und Progesteron steuert, steigt an – ein Zeichen dafür, dass die Eierstöcke ihre Hormonproduktion allmählich einstellen.

Progesteron
Östrogen
Testosteron

FSH



Menstruationsblutung



häufige Symptome



Mehr dazu auf Seite 14/15

Die gute Nachricht:

Mit der richtigen Unterstützung kannst du diesen Wandel aktiv gestalten. Vertiefende Informationen, Hormon-Wissen, Therapiemöglichkeiten und viele praktische Tipps findest du auf unserer Website.

bleib-du-selbst.de



Prämenopause

- ⦿ Beginnende hormonelle Umstellung bei noch bestehender Fruchtbarkeit
- ⦿ Progesteron sinkt, Zyklus wird meist kürzer und die Blutungen länger und stärker
- ⦿ Erste körperliche oder emotionale Veränderungen

Frühe Perimenopause

- ⦿ Stärker schwankender Östrogenspiegel
- ⦿ Zyklusabstände verändern sich
- ⦿ Blutungen können häufiger und länger, aber auch kürzer und schwächer werden.
- ⦿ erste Hitzewallungen, ggf. Schlafstörungen

Späte Perimenopause / Menopause

- ⦿ Zyklen werden seltener
- ⦿ Deutliche hormonelle Unregelmäßigkeiten, wobei Blutungen vollkommen irregulär sein können.
- ⦿ Menopause = letzte Monatsblutung

Postmenopause

- ⦿ Anhaltend niedriger Östrogenspiegel
- ⦿ Individuell **erhöhtes Risiko** für:

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

BLUTFETTERKRANKUNGEN

DIABETES MELLITUS

OSTEOPOROSE

DEMENTZ

Dein Körper stellt sich um

Prämenopause



Ein langsamer Übergang

Die Prämenopause ist der allmähliche Start in die Wechseljahre, kein plötzlicher Umbruch. Der Körper verändert sich Schritt für Schritt. Wer erste Symptome bemerkt, kann sie oft noch mit kleinen Anpassungen im Lebensstil positiv beeinflussen.

Anfang 40

Etwa ab dem 40. Lebensjahr verändert sich dein Hormonhaushalt langsam – ein erster Schritt in Richtung Wechseljahre. Dein Körper produziert nicht mehr jeden Monat eine reife Eizelle, der Eisprung bleibt häufiger aus und die Östrogenproduktion wird unregelmäßiger. Dadurch verändert sich der Menstruationszyklus und die Fruchtbarkeit nimmt ab.

Nicht weniger Hormone – sondern schwankende Hormone

Viele denken, dass die Wechseljahre erst beginnen, wenn der Östrogenspiegel absinkt – doch in der Prämenopause ist das oft nicht der Fall. Die Östrogenproduktion ist meist noch ausreichend, jedoch kann der Östrogenspiegel im Blut unregelmäßig nach oben oder unten schwanken. Gleichzeitig nimmt der Progesteronspiegel ab, weil der Eisprung seltener stattfindet. Diese Dynamik im Hormonhaushalt kann zu Blutungsstörungen, wie stärkere, häufigere oder auch längeren Menstruationen sowie prämenstruellen Beschwerden wie Brustspannen, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen führen.

Dein Zyklus gerät aus dem Takt

In der Prämenopause kann dein Menstruationszyklus unberechenbar bzw. unregelmäßig werden.

Viele Frauen bemerken:

- Verkürzte oder später verlängerte Menstruationszyklen
- Stärkere, längere oder auch häufigere Blutungen
- Phasen ohne Periode, dann plötzlich wieder Blutungen

Diese Schwankungen sind meist harmlos. Bei sehr starken oder langanhaltenden Blutungen, plötzlichen Blutungen nach längerer Pause oder wenn dich die Veränderungen stark belasten, solltest du frauenärztlichen Rat einholen.

Tipp: Ein Zyklus-Tagebuch hilft dir, Muster zu erkennen und ist eine gute Grundlage für Gespräche mit deiner/m Gynäkologin/gen.

Kann ich noch schwanger werden?

Ja. Auch wenn die Fruchtbarkeit sinkt, ist eine Schwangerschaft während der Prämenopause möglich. Falls keine Schwangerschaft gewünscht ist, sollte weiterhin verhütet werden.

Achte auf dich und deinen Körper

Auch wenn die klassischen Wechseljahresbeschwerden noch nicht auftreten: Es lohnt sich, gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

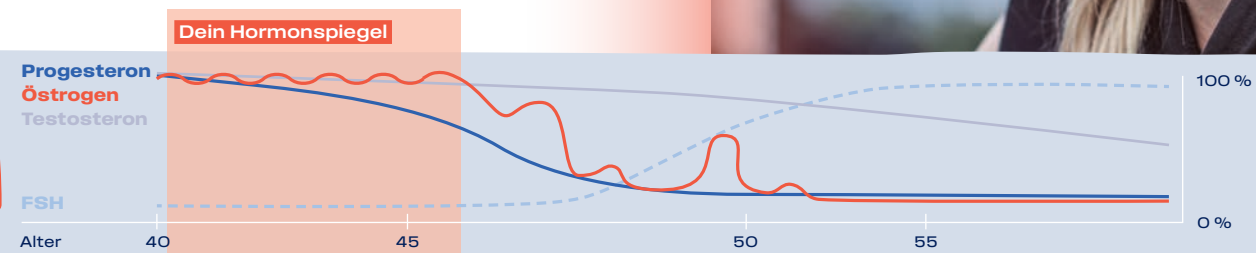
Ein erstes Anzeichen dafür, dass deine Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, können Veränderungen deiner Monatsblutungen sein.



Ist das schon die Menopause?

Nein. Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Menstruationsblutung und wird rückblickend ermittelt, wenn 12 Monate lang keine Blutung mehr auftrat.

Mehr Infos zu den Hormonen findest du hier.



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

Achtsamkeit und Bewegung:

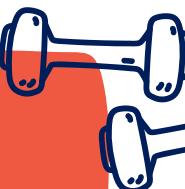
Sanfte Bewegung wie Yoga oder Spaziergänge helfen, Stress abzubauen und das hormonelle Gleichgewicht zu stabilisieren.

Gesunde Ernährung:

Magnesium, Omega-3 und B-Vitamine können PMS*-Beschwerden lindern.

Schlaf-Routine:

Regelmäßige Schlafzeiten können zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.



Prämenopause

*PMS – Prämenstruelles Syndrom, körperliche und emotionale Beschwerden, die in den Tagen vor der Periode auftreten können

Im Auf und Ab der Hormone

Perimenopause

Jetzt bist du mittendrin in den Wechseljahren: Die Perimenopause ist die Phase, in der sich dein Hormonhaushalt neu organisiert – oft begleitet von spürbaren Veränderungen. Dein Menstruationszyklus wird noch unregelmäßiger, die Blutungen können stärker oder schwächer werden. Immer seltener reift nun ein Eibläschen heran, der Östrogenspiegel schwankt und sinkt dabei zunehmend ab. Deshalb können die ersten typischen Wechseljahresbeschwerden auftreten.

um das
47.
Lebensjahr

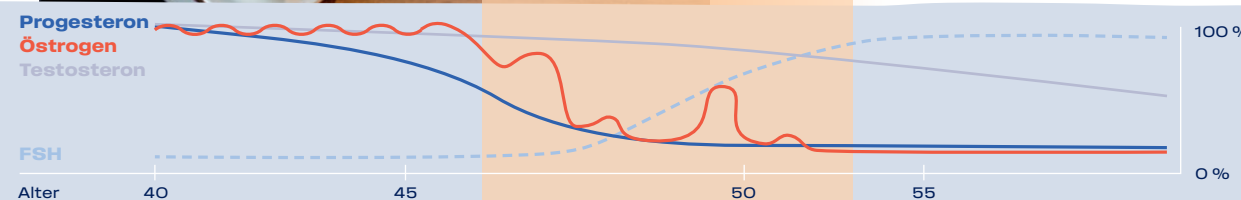
Mitten im Wechsel

Der Östrogenspiegel schwankt, der Zyklus wird noch unregelmäßiger: Du spürst es, dein Körper ist mitten im Wechsel.

Hitzewallungen gehören zu den häufigsten Wechseljahres-Symptomen – sie sind harmlos, können dich aber im Alltag belasten. Wenn deine Lebensqualität leidet, such frauenärztlichen Rat.



Dein Hormonspiegel



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

Hormonelle Veränderungen, spürbare Auswirkungen

In der Perimenopause nimmt die Progesteronproduktion weiter ab. Beim Östrogen wechseln sich Phasen mit hohen und sehr niedrigen Werten ab, wobei der Östrogenspiegel insgesamt sinkt. Diese Schwankungen können unter anderem den Menstruationszyklus, die Wärmeregulation und die Stimmung beeinflussen. Um die nachlassende Funktion der Eierstöcke auszugleichen, produziert die Hirnanhangdrüse vermehrt das follikelstimulierende Hormon (FSH), das normalerweise das Wachstum der Eibläschen anregt.

Typische Symptome

Nicht jede Frau erlebt diese »heiße Phase« gleich. Während einige nur leichte Veränderungen bemerken, haben andere ausgeprägte Beschwerden.

Zu den häufigsten gehören:

- ☉ **Hitzewallungen und Nachtschweiß** – plötzliche Wärmegefühle, oft begleitet von Schweißausbrüchen. Sie entstehen, weil die Wärmeregulierung des Körpers durch den Östrogenabfall aus dem Gleichgewicht gerät.
- ☉ **Schlafstörungen** – Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, nächtliches Erwachen
- ☉ **Stimmungsschwankungen** – von fröhlich über gereizt bis melancholisch oder ängstlich, oft ohne erkennbaren Grund
- ☉ **Konzentrationsprobleme und »Brain Fog«** – mentale Erschöpfung und Gedächtnislücken
- ☉ **Menstruationsveränderungen** – längere oder kürzere Menstruationen, stärkere oder leichtere Blutungen
- ☉ **Trockene Schleimhäute** – betrifft Augen, Mund und Vaginalbereich, was unangenehm sein kann
- ☉ **Energieverlust und Erschöpfung** – schnelle Ermüdbarkeit und verminderte Belastbarkeit

Was kannst du tun?

Auch wenn diese Phase herausfordernd sein kann, gibt es viele Möglichkeiten, dein Wohlbefinden aktiv zu unterstützen:

Bewegung & frische Luft:

Regelmäßige Bewegung stabilisiert den Hormonhaushalt, stärkt die Muskeln und fördert das Wohlbefinden.

Entspannung und Achtsamkeit:

Atemübungen, Meditation oder bewusste Pausen helfen gegen Stress.

Gesunde Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen unterstützt den Körper.

Guter Schlaf:

Feste Schlafroutrinen, eine kühle Raumtemperatur und abendliche Entspannung können Schlafprobleme lindern.

Medizinische Unterstützung:

Du musst Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Es gibt viele Optionen – von pflanzlichen Präparaten zur Linderung leichter Beschwerden über wirksame und gezielte Symptombehandlung bis zur Hormonersatztherapie. Sprich mit deiner/m Gynäkologin/gen!

Warum verändert sich meine Haut?

Durch den sinkenden Östrogenspiegel wird die Haut dünner, trockener und kann empfindlicher reagieren. Eine feuchtigkeitsspendende Pflege und Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung können helfen.

Mehr über Symptome findest du hier



Ein neuer Abschnitt beginnt

Meno pause



Abschied vom Zyklus

Die letzte Periode liegt 12 Monate zurück – ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Die weiblichen Hormone erreichen ihren Tiefstand.

- Das Bindegewebe und die Haut verlieren an Spannkraft, da Östrogen die Kollagenproduktion beeinflusst.
- Der Stoffwechsel verlangsamt sich, was zu einer veränderten Fettverteilung und Gewichtszunahme führen kann.
- Die Scheidenschleimhaut wird dünner und trockener, was Beschwerden im Intimbereich und beim Sex verursachen kann.

Typische Veränderungen in der Menopause

Der sinkende Östrogenspiegel macht sich auf verschiedene Weise bemerkbar: **Gelenke und Muskeln** schmerzen, **Haare, Haut und Schleimhäute** verlieren Feuchtigkeit und Elastizität. Auch die **Blase** kann empfindlicher werden – häufigeres Wasserlassen oder leichte Inkontinenz sind nicht ungewöhnlich. Diese Veränderungen sind nicht immer angenehm, doch es gibt viele Möglichkeiten, ihnen entgegenzuwirken und dein Wohlbefinden zu unterstützen.

Zeit für Neues, Zeit für dich

Die Menopause markiert das Ende der fruchtbaren Jahre – aber sie ist auch **ein neuer Anfang**.

Phasen der Wechseljahre



Die Menopause ist das natürliche Ende der Fruchtbarkeit – aber nicht das Ende deiner Lebensqualität. Mit der richtigen Unterstützung kannst du diese Phase gut meistern.

Die Menopause ist der Zeitpunkt deiner letzten Menstruation. Da sich das erst im Nachhinein feststellen lässt, gilt die Faustregel: Wenn du zwölf Monate keine Periode mehr hattest, liegt die Menopause – nämlich der Zeitpunkt deiner letzten Regelblutung – bereits hinter dir. Der Hormonhaushalt verändert sich nun grundlegend – und das kann sich auf Körper und Wohlbefinden auswirken.

Ö Anfang
50

Östrogen auf niedrigem Niveau

Mit der Menopause stellt dein Körper die Produktion von Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken fast vollständig ein.

Das hat weitreichende Auswirkungen:

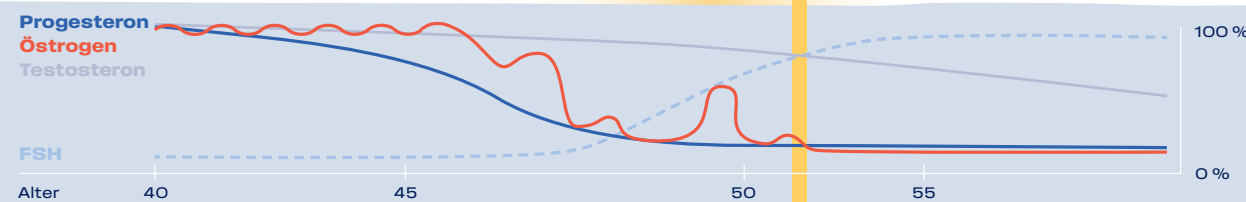
- Der Zyklus bleibt endgültig aus, da keine Eizellen mehr heranreifen.
- Wechseljahrsbeschwerden halten zwischen 7 und 10 Jahren an – erst nach der Menopause findet der Körper allmählich in eine neue Balance.

Warum wird mein Stoffwechsel langsamer?

Östrogen beeinflusst die Fettverteilung und den Energieverbrauch. Mit der Menopause verschiebt sich das Fett häufiger in Richtung Bauch und Hüfte, während Muskelmasse abnimmt. Mit Bewegung und Ernährung kannst du gegensteuern.



Mehr zu den Therapieoptionen findest du hier



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

Dein Körper passt sich an die veränderte Hormonlage an, und du kannst ihn dabei unterstützen. **Regelmäßige Bewegung** hält nicht nur deine **Gelenke fit**, sondern **stärkt auch deine Muskeln** und kann helfen, einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken. Deine **Ernährung** ist ein entscheidender Faktor: Kalzium und Vitamin D schützen die Knochen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien tun Herz und Haut gut.

Nimm dir bewusst Zeit für dich, probiere Neues aus – Entspannungsmethoden wie Yoga oder Meditation helfen bei Schlafproblemen und tun einfach gut. **Kleine Rituale** wie ein Spaziergang, eine Massage oder ein gutes Buch können dir helfen, dich wohler zu fühlen. **Falls du unter deinen Beschwerden leidest, sprich mit deiner/ deinem Gyn:** Es gibt viele Möglichkeiten, auch diesen Abschnitt deiner Wechseljahre positiv zu gestalten – von Nahrungsergänzungen bis hin zu einer individuell abgestimmten Therapie.



Menopause

Ankommen in der neuen Balance

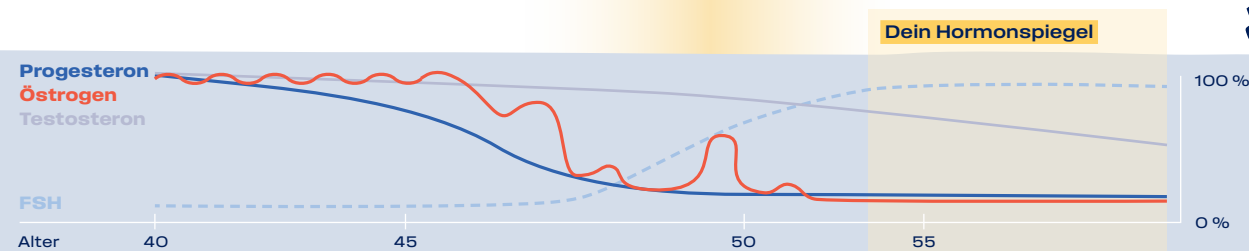
Postmenopause

Nach der Menopause hat sich dein Körper auf ein neues, dauerhaft niedriges Hormonlevel eingestellt. Die Produktion von Östrogen und Progesteron ist fast vollständig beendet. Die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen klingen allmählich ab, wobei dieser Prozess individuell mehrere Jahre dauern kann. In dieser Lebensphase können sich sowohl neue Herausforderungen als auch neue Freiheiten entwickeln.



Was passiert mit den Hormonen?

Der Östrogenspiegel bleibt dauerhaft niedrig, ebenso der Progesteronspiegel. Das follikelstimulierende Hormon (FSH), das während der Wechseljahre anstieg, bleibt erhöht – ein Zeichen dafür, dass die Eierstöcke ihre Funktion endgültig eingestellt haben. Obwohl der große Umbruch vorbei ist, können die niedrigen Hormonwerte weiterhin Auswirkungen haben. Der Östrogenmangel beeinflusst Haut, Schleimhäute, Knochen und den Stoffwechsel.



Vereinfachte schematische Darstellung der Hormonverläufe während der Wechseljahre. FSH = follikelstimulierendes Hormon

Langfristig gesund bleiben

Die Hormonumstellung stabilisiert sich. Jetzt ist die richtige Zeit für regelmäßige Vorsorgetermine, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu stärken.

Die gute Nachricht: Viele Frauen berichten, dass sie sich seelisch und mental stabiler fühlen und zu einem neuen Selbstbild finden.

Langfristige Gesundheit im Blick behalten

Auch wenn die typischen Wechseljahresbeschwerden dich nicht mehr so stark belasten, solltest du weiterhin gut auf dich und deine Gesundheit achten:

- ☉ **Herz & Kreislauf stärken:** Östrogen hatte zuvor eine schützende Wirkung auf deine Blutgefäße. Nun steigt das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine herzgesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige medizinische Checks sind jetzt besonders wichtig.
- ☉ **Knochen schützen:** Die nachlassende Knochendichte erhöht das Osteoporose-Risiko. Kalziumreiche Ernährung, ein moderates Krafttraining und Vitamin D helfen, die Knochengesundheit zu erhalten.
- ☉ **Muskeln & Stoffwechsel im Blick behalten:** Muskelmasse nimmt mit dem Alter ab – aber Bewegung, gezieltes Training und eine eiweißreiche Ernährung können dem entgegenwirken und deinen Stoffwechsel auf Trab halten.

Neue Herausforderungen – und neue Freiheiten

Du hast den Sturm überstanden und neue Möglichkeiten entstehen. Ein stabiler Schlafrythmus, Bewegung und bewusste Ernährung helfen, dein Energielevel zu erhalten. Auch in der Partnerschaft verändert sich einiges: Ohne Schwangerschaftsrisiko wird Sexualität oft entspannter, manchmal aber auch herausfordernder. Viele Frauen nutzen diese Zeit, um sich neu zu orientieren und bewusster auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten.

Medizinische Vorsorge – jetzt noch wichtiger

Regelmäßige Gesundheits-Checks sind in der Postmenopause besonders wichtig, um langfristig fit und gesund zu bleiben.

Dazu gehören:

Knochendichtemessung:

Um Knochenschwund (Osteoporose) frühzeitig zu erkennen.

Herz-Kreislauf-Checks:

Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzucker regelmäßig prüfen lassen.

Gynäkologische Untersuchungen:

Veränderungen der Vaginalschleimhaut sowie Blasen-, Gebärmutter- und Brustgesundheit im Blick behalten.

Ist das jetzt »das Ende der Wechseljahre«?

Ja und nein. Die Postmenopause bedeutet, dass die hormonelle Umstellung abgeschlossen ist – aber dein Körper verdient es, dass du ihm weiterhin deine besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge schenkst. Denke also vielleicht eher an den Übergang in eine neue Phase der Selbstfürsorge als an das Ende von etwas.

Die Postmenopause ist ein neuer Lebensabschnitt – mit mehr Wissen über deinen Körper kannst du ihn aktiv gestalten.

Im Fokus:

Hitzewallungen & Schlaf

Wenn das innere Gleichgewicht ins Schwitzen kommt ...

Warum Hitzewallungen entstehen

Plötzlich wird dir heiß, dein Herz klopft schneller, dann folgt ein Schweißausbruch – Hitzewallungen gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen in den Wechseljahren. Sie entstehen, weil sich im Zentrum für die Temperatursteuerung des Körpers das Gleichgewicht verändert. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, gerät das Gleichgewicht durcheinander. Schon kleinste Veränderungen führen zu einer übermäßig starken Reaktion (Überaktivierung), die dem Körper eine Überhitzung vortäuscht. Die Blutgefäße weiten sich, der Kreislauf reagiert, und der Körper versucht mit Schwitzen gegenzusteuern. Diese Reaktionen sind zwar nicht gefährlich, können aber im Alltag – besonders nachts – sehr belastend sein.

Vasomotorische Symptome sind plötzlich einsetzende Wärme- oder intensive Hitzegefühle, vor allem im Gesicht, an Hals und Brust, sowie Schweißausbrüche am Tag oder in der Nacht, auch Hitzewallungen oder Nachtschweiß genannt.

Noch mehr Infos, Tipps und Unterstützung findest du hier



Warum Schlafstörungen (leider) dazugehören

Viele Frauen schlafen in dieser Zeit schlechter. Das liegt zum einen daran, dass Hitzewallungen den Schlaf unterbrechen. Zum anderen beeinflussen die hormonellen Veränderungen aber auch direkt das Schlafzentrum im Gehirn. Neben Östrogen sinken auch andere schlaffördernde Hormone wie zum Beispiel Progesteron. Wer mehrere Nächte hintereinander schlecht schläft, fühlt sich erschöpft, wird empfindlicher gegenüber Stress – und dieser Stress kann die Beschwerden wiederum verstärken. So entsteht ein Kreislauf, der Körper und Seele fordert.

Was hilft – Strategien für den Alltag

Auch wenn die Ursachen im Inneren liegen, kannst du viel tun, um dich besser zu fühlen und den Kreislauf zu entlasten:

- ◉ **Leicht & luftig:** Trage atmungsaktive Kleidung aus Naturfasern in Schichten, damit du dich schnell an Temperaturänderungen anpassen kannst.
- ◉ **Kühle Nächte:** Sorge für frische Luft im Schlafzimmer, nutze leichte Bettwäsche und verzichte abends auf Alkohol, Koffein und stark gewürzte Speisen.
- ◉ **Bewegung & Entspannung:** Regelmäßige körperliche Aktivität – ob Spaziergehen, Yoga oder moderates Training – kann die Häufigkeit der Hitzewallungen verringern und Stress abbauen.



- ◉ **Feste Schlafzeiten:** Eine ruhige Abendroutine ohne Bildschirmlicht hilft, die innere Uhr zu stabilisieren.
- ◉ **Achtsamkeit:** Schon wenige Minuten bewusster Atmung oder Meditation täglich fördern Ruhe und Gelassenheit.

Wann medizinische Unterstützung sinnvoll ist

Wenn Hitzewallungen und Schlafstörungen über längere Zeit bestehen und deine Lebensqualität beeinträchtigen, ist es sinnvoll, frauenärztlichen Rat einzuholen. Es gibt heute verschiedene wirksame Therapieansätze – mit und ohne Hormone, die gezielt die Symptome bzw. Ursachen behandeln:

- ◉ **Hormon(ersatz)therapie** gleicht den Mangel an körpereigenem Östrogen aus und reduziert so die Symptomatik.
- ◉ **Hormonfreie neue Ansätze** können Hitzewallungen reduzieren und sich günstig auf Schlaf und Lebensqualität auswirken.
- ◉ **Psychologische Verfahren** wie kognitive Verhaltenstherapie helfen, mit den Symptomen gelassener umzugehen und stressbedingte Verstärkung zu verhindern.

Du musst Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Gemeinsam mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt lässt sich herausfinden, welche Behandlung am besten zu dir und deiner Lebenssituation passt.



Was hilft – und wann?

Deine Möglichkeiten bei Wechseljahresbeschwerden

Wechseljahresbeschwerden können belastend sein – müssen es aber nicht bleiben. Ob Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder trockene Schleimhäute: Es gibt viele verschiedene Wege, deine Beschwerden zu lindern. Welche Therapie für dich passt, hängt von deinen Symptomen, deinem Gesundheitsprofil und deinen persönlichen Vorstellungen ab. Sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt – gemeinsam findet ihr den richtigen Weg!

Mehr zu den Therapieoptionen findest du hier



1. Hormontherapie (HRT)

Wirksam und sicher

Die Hormonersatztherapie (HRT) gilt derzeit als Therapie der ersten Wahl zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden, wie z.B. Hitzewallungen und Nachtschweiß (vasomotorische Beschwerden). Eine HRT kann darüber hinaus Schlaf, trockene Schleimhäute oder Gelenksbeschwerden verbessern und das allgemeine Wohlbefinden stabilisieren.

Sie wird außerdem zur Vorbeugung von Osteoporose in der Postmenopause bei Frauen mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche eingesetzt.

Wirkprinzip

Die HRT gleicht den Östrogenmangel aus, um Symptome zu lindern. Bei

Frauen mit Gebärmutter muss immer ein Gestagen (z. B. Progesteron) zusätzlich gegeben werden, um die Gebärmutter Schleimhaut vor übermäßigem Wachstum zu schützen. Ohne Gebärmutter ist in der Regel nur Östrogen notwendig.

Startzeitpunkt

Die Vorteile überwiegen die Risiken, wenn die HRT frühzeitig begonnen wird, idealerweise unter 60 Jahren oder innerhalb von zehn Jahren nach der letzten Menstruation.

Applikation

Die Hormone können als Tablette, Pflaster, Gel oder Spray (systemisch) oder lokal als Vaginalcreme oder -zäpfchen angewendet werden.



Risiken

Es besteht ein leicht erhöhtes Risiko für Brustkrebs (bei Kombinationstherapie) und Thrombosen. Deine Frauenärztin bzw. dein Frauenarzt wird deine Vorgeschichte (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder familiäres Krebsrisiko) genau prüfen.

Dauer

Die Behandlung kann so lange erfolgen, wie belastende Symptome bestehen – das bestimmst du in enger Absprache mit deiner Frauenärztin bzw. deinem -arzt bei regelmäßig stattfindenden Kontrollen. Die Dauer variiert individuell, oft zwischen drei und zehn Jahren.

2. Neurokinin-Therapie (NKT)

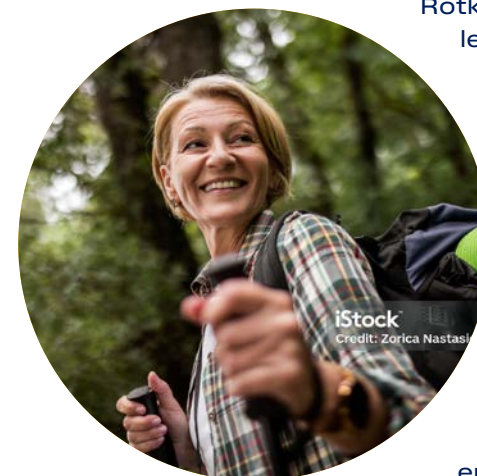
Neue, nicht-hormonelle Option

Manche Frauen wünschen sich eine Behandlung von besonders belastenden Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen und Nachtschweiß ohne Hormone. Hier bietet eine neue Wirkstoffklasse eine Alternative: Anstatt Hormone zu ersetzen, blockiert die NKT gezielt die sogenannten Neurokininrezeptoren in den thermoregulatorischen Zentren und verhindert so die überschießende Wärmeregulation, die Hitzewallungen auslöst.

3. Pflanzliche Präparate (Phytotherapie)

Natürliche Unterstützung mit individuell unterschiedlicher Wirkung

Auch Präparate mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, z. B. aus Traubensilberkerze (Cimicifuga), Soja oder auch



Rotklee (Isoflavone) können leichte Beschwerden lindern. Die wissenschaftliche Datenlage ist jedoch uneinheitlich. Wichtig ist, dass du auf qualitativ geprüfte Präparate achtest und dich auch hier frauenärztlich beraten lässt – insbesondere, wenn Vor- und Begleiterkrankungen bestehen.

4. Unterstützende Maßnahmen

Körper und Geist im Gleichgewicht halten



Ein gesunder Lebensstil kann den Verlauf der Wechseljahre positiv beeinflussen – ob als Begleitung einer medizinischen Therapie oder als alleiniger Ansatz bei leichten Beschwerden.

- **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):** nachweislich wirksam bei Hitzewallungen und Schlafproblemen.
- **Bewegung & Ernährung:** regelmäßige Aktivität stärkt Knochen, Muskeln und Herz; ausgewogene Ernährung unterstützt den Stoffwechsel.
- **Achtsamkeit & Stressmanagement:** Yoga, Meditation oder bewusste Pausen können Stimmung und Schlafqualität verbessern.

Selbst kleine Anpassungen – regelmäßig, aber konsequent – haben eine große Wirkung!

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Es gibt keine »Einheitslösung« – wichtig ist, dass die Therapie zu dir passt. Frauenärztliche Beratung hilft dir, Nutzen und Risiken individuell abzuwägen und die beste Option für dich zu finden.



Der Weg zum Arzt

Vielleicht liest du diese Zeilen gerade im Wartezimmer deiner Gynäkologin oder deines Gynäkologen, vielleicht bereitest du dich auch in diesem Moment zu Hause auf den Termin vor – in jedem Fall ist es gut, dass du dich zum Thema Wechseljahre informierst!

Das Gespräch mit deinem/er Gyn kann eine wertvolle Gelegenheit sein, um Klarheit zu gewinnen und **individuelle Lösungen für deine Wechseljahresbeschwerden** zu finden. Aber auch die beste Frauenärztin kann nicht hellsehen. Deshalb ist es wichtig, dass du deine Beschwerden offen ansprichst. Themen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Libidoveränderungen, Stimmungsschwankungen oder Blasenprobleme gehören dazu – nichts ist zu banal oder unwichtig. Und es **gibt absolut nichts, wofür du dich schämen müsstest!** **Werde dir auch über das »Wie« der Behandlung klar:** Erwartest du

klare, faktische Antworten oder eher eine gemeinsame Suche nach Lösungen? Jede Frau hat individuelle Bedürfnisse – und dein/e Gyn begleitet dich gern auf diesem Weg. Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung – aber du musst

nicht allein herausfinden, was dir hilft. Nutze die medizinische Unterstützung, die du verdienst.

Komm in unsere Community auf Facebook oder Instagram oder informiere dich unabhängig und fundiert auf unserer Webseite.

Lass uns diese Reise gemeinsam unternehmen!



Die nächsten Seiten kannst du ganz einfach abtrennen und mit in dein nächstes Frauenarztgespräch nehmen.

Den Test kannst du auch **online** machen:



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/m Gynäkologin/en – 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, Brainfog, 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"/>

Gut vorbereitet ins Gespräch mit deiner Frauenärztin

Hast du den **Selbsttest** bereits gemacht? Dann hast du nun einen Überblick über deine Beschwerden. Was erwartest du in der Folge von der frauenärztlichen Beratung oder einer Therapie? Setze deine persönlichen Prioritäten!

Was wünschst du dir? Ankreuzen und ansprechen!

- Linderung spezifischer Beschwerden
- Mehr Informationen über meine Wechseljahre
- Abklärung meiner Gesundheitsrisiken
- Beratung zu alternativen, nicht-hormonellen oder hormonellen Behandlungsmöglichkeiten
- Tipps zur Ernährung, Bewegung & Schlafhygiene
- Unterstützung durch psychologische, sportmedizinische, pflanzliche oder naturheilkundliche Methoden
- Andere:



Um noch mehr Klarheit zu haben, kannst du auch über mehrere Wochen ein Symptom-Tagebuch führen. Notiere, wann Beschwerden auftreten, wie stark sie sind und ob sie sich durch bestimmte Faktoren (z. B. Stress, Ernährung, Menstruation) verändern.

Notizen für deinen Frauenarzttermin

Manchmal ist es schwierig, im Gespräch an alles zu denken. Nutze diesen Platz, um vor deinem Frauenarzttermin wichtige Punkte zu notieren.

Meine Fragen:

.....

Dinge, die ich ansprechen möchte:

.....

Falls du das Gefühl hast, nicht alles klären zu können, sprich es an und vereinbare einen weiteren Termin. Die Wechseljahre sind zwar ein natürlicher Prozess, können aber gesundheitliche Herausforderungen mit sich bringen – deshalb ist eine umfassende Beratung und Unterstützung wichtig.



Jenapharm

Eine Marke von Bayer.



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

PP-MNZ-DE-0027-1



**Willkommen
in den Wechseljahren**

Dein Leben ist ab jetzt ein
Balanceakt zwischen dem Versuch
wachzuwerden und einzuschlafen.

**Sei die
Person,
die du sein
willst.**



**Die anderen kommen
damit schon klar!**