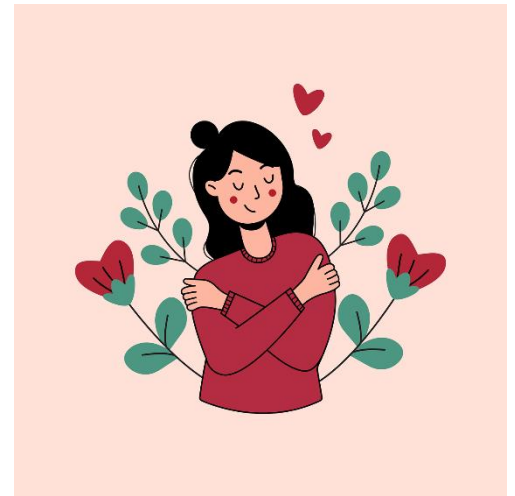


Wechseljahre

Die Wechseljahre, auch als Klimakterium bezeichnet, werden nicht ohne Grund so genannt. Zwischen einem Alter von 45 bis 55 Jahren erleben Frauen im Normalfall eine komplette Hormonumstellung, die dazu führt, dass der Östrogen- und Progesteronspiegel im Körper sinkt. Diese Veränderung ist natürlich spürbar, für manche Frauen mehr als für Andere. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Sie die Symptome grade selber erleben. Denn 70% der Beschäftigten in der UKHD sind Frauen, davon ein Großteil mittleren Alters. Aus diesem Grund arbeitet das BGM für Sie nun an Angeboten rund um das Thema Frauengesundheit, wobei der Fokus zu Beginn auf den Wechseljahren liegen soll.



Wollen Sie mehr über das Thema Wechseljahre wissen? Das BGM hat extra eine Übersicht mit allen wichtigen Fakten zum Verlauf und möglichen Symptomen für Sie erstellt. Diese finden sie weiter unten.

Die Frauenklinik der UKHD bietet Ihnen außerdem eine [Hormonambulanz](#) an. In der Klimakterium-Sprechstunde erfolgt eine Beratung, Diagnostik und individuelle Therapie von durch Östrogenmangel bedingten Wechseljahresbeschwerden.

Des Weiteren gibt es eine kostenlos zugängige [Podcastfolge](#) von der Techniker Krankenkasse mit Informationen und eine tolle [Broschüre](#) von dem Wiener Programm für Frauengesundheit, die viele hilfreiche Tipps und sogar Bewegungsübungen beinhaltet.

Falls Sie einen Wunsch für ein Angebot haben, melden Sie sich einfach bei Fit im Klinikum! Wir sind offen für Vorschläge und unterstützen Sie gerne: FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de

Verlauf und Symptome

Wahrscheinlich haben Sie schon eine bestimmte Vorstellung zum Wort Wechseljahre, schließlich betrifft das Thema jede Frau und somit die Hälfte der Weltbevölkerung. Eine wirkliche Aufklärung über das Thema findet in unserer Gesellschaft jedoch nicht statt, schon gar nicht am Arbeitsplatz. Wechseljahre sind leider oft immer noch ein Tabuthema. Das führt dazu, dass sich viele Frauen nach Beginn dieses neuen Lebensabschnitts alleingelassen und überfordert fühlen. Wir wollen das ändern und Ihnen die mühsame Recherche mit diesem Überblick über die wichtigsten Fakten erleichtern.

Die Meisten wissen, dass sich während der Wechseljahre die weiblichen Geschlechtshormone abbauen und die Fruchtbarkeit fortschreitend nachlässt bis die sogenannte „biologische Uhr“ abgelaufen ist. Diese Veränderung ist aber ein komplizierterer

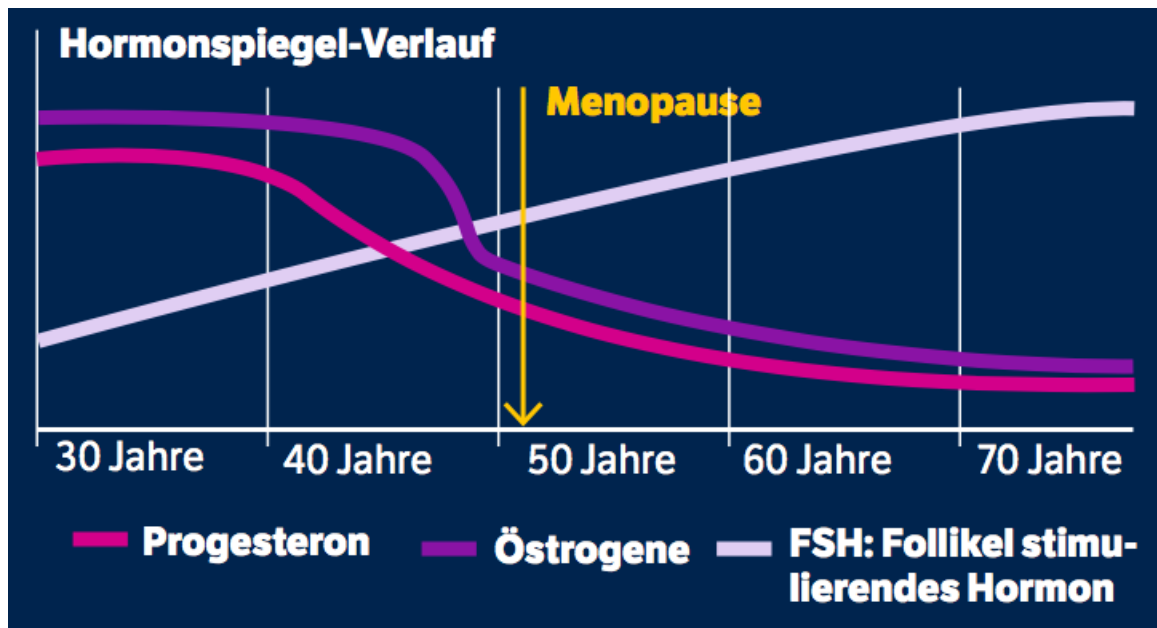
Vorgang als manche denken würden. Nicht umsonst ist das Hormonsystem des Menschen neben dem Immunsystem eines der komplexesten bekannten Systeme der Natur.

Die Prämenopause beginnt im Durchschnitt mit 40 Jahren und ist die erste Phase der Wechseljahre, also der Zeitraum vor der letzten Regelblutung. Die Frau ist zu dieser Zeit also immer noch fruchtbar, aber der Körper bereitet sich schon auf die Menopause vor, deswegen fangen die Eierstöcke an langsamer zu arbeiten und weniger Eizellen einzulagern. Dies führt dann zu einer geringeren Produktion von Östrogen und vor allem Progesteron. Die Periode kommt während der Prämenopause unregelmäßiger und kann stärker sein als gewöhnlich. Weitere Symptome sind Kopfschmerzen, Spannen in der Brust, Wassereinlagerungen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, sowie Gelenkschmerzen. Nach 6 bis 7 Jahren beginnt schließlich die Perimenopause.

Die Perimenopause sind die Jahre unmittelbar vor und nach der letzten Regelblutung. Sie dauert vier bis fünf Jahre an und die Periode wird jetzt sehr unregelmäßig, kommt zu früh oder zu spät, ist schwächer oder stärker als sonst und es kann öfters Zwischenblutungen, beziehungsweise Schmierblutungen geben. Der Progesteronspiegel sinkt weiterhin, die Östrogenproduktion lässt nun schnell nach, parallel steigt jedoch die Konzentration des follikelstimulierenden Hormons (FSH). Da dies der Höhepunkt der Wechseljahre ist, sind die Symptome hier am schlimmsten. Es kommt zu den typischen Hitzewallungen, aber auch Schlafstörungen und Nachtschweiß, Schwindel, sowie depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit und Müdigkeit können auftreten. Nun kommt bald die Menopause im Schnitt mit 52 Jahren. Sie haben diesen Begriff vermutlich schon als Synonym für das Wort Wechseljahre gehört oder verwendet, dies ist aber nicht ganz korrekt, denn die Menopause ist eigentlich die letzte Regelblutung. Dies kann natürlich erst rückwirkend festgestellt werden. Offiziell beginnt die letzte Phase der Wechseljahre, wenn die Menstruation ein Jahr komplett ausgeblieben ist, also die Menopause 12 Monate zurückliegt. Wenn es nach der Menopause zu Blutungen kommt, sollten diese immer mit einem Arzt oder einer Ärztin abgeklärt werden

Die Postmenopause dauert etwa 10 bis 15 Jahre. Bis auf seltene Ausnahmen können Frauen jetzt nicht mehr schwanger werden. Die Eierstöcke sind nun im Ruhestand und die Produktion von Östrogen und Progesteron haben ihren Tiefpunkt erreicht. Die Konzentration von FSH bleibt jedoch erhöht. Aufgrund des verhältnismäßigen Überschusses von Testosteron, kann zu den meist anhaltenden Symptomen der Perimenophase, Haarausfall oder Bartwuchs hinzukommen. Weitere Symptome sind trockene Haut und Schleimhäute, Rücken- und Gelenkschmerzen. Da der Östrogenspiegel deutlich geringer ist als vorher, haben Frauen jetzt ein höheres Risiko für Osteoporose, also eine verringerte Knochendichte, was zu brüchigeren Knochen führt. Deswegen ist es wichtig im Laufe der Wechseljahre und danach Knochendichtemessungen durchführen zu lassen, auf eine Kalziumreiche Ernährung zu achten und eventuell Vitamin D Präparate zu nehmen. Sport mit leichten Gewichten stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Knochen und wirkt somit effektiv dem Knochenschwund entgegen.

Zwischen dem 60. Und 65. Lebensjahr sind die Wechseljahre schließlich vorbei und die Symptome klingen ab, denn der Körper hat sich an den geänderten Hormonhaushalt gewöhnt.



Auch wenn die oben genannten Symptome die Wechseljahre wie eine Krankheit klingen lassen, ist dies definitiv nicht der Fall. Ganz im Gegenteil: Die Wechseljahre gehören zur Lebensspanne jeder gesunden Frau dazu. Sie markieren den Anfang eines neuen Lebensabschnitts und bringen auch Vorteile mit sich, wie zum Beispiel das Fehlen einer Monatsblutung und der damit einhergehenden Komplikationen. Trotzdem sind Sorgen und Komplexe rund um das Thema verständlich und valide. Es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass man nicht alleine in dieser Situation ist und man sich Unterstützung holen kann, auch durch ärztliches Fachpersonal.

Bildquelle: [https://images.bstatic.de/4nuSrxWFeIJOyrg6kDs7CuYDX4Q=/724x390/filters:focal\(352x185:372x205\)/images/2a150218/45ff/4cd8/819a/f8db971d5108.png](https://images.bstatic.de/4nuSrxWFeIJOyrg6kDs7CuYDX4Q=/724x390/filters:focal(352x185:372x205)/images/2a150218/45ff/4cd8/819a/f8db971d5108.png)