



Wechseljahre verstehen

Hormone in den Wechseljahren

Ratgeber Wechsel**JA**hre

Sag **JA** zum neuen Lebensabschnitt!

Präsentiert von
Ratgeber
Frauengesundheit

 **Exeltis**

Inhalt



4 Bin ich in den Wechseljahren?

6 Wechseljahre verstehen

8 Typische Beschwerden

10 Behandlungsmöglichkeiten

14 Sexualität in den Wechseljahren –
wie lange verhüten – und womit?



16 Gewohnheiten auf dem Prüfstand:
Schlaf, Stress, Ernährung & Bewegung

18 Mythen & Fakten

21 Den Arzttermin vorbereiten

25 Symptom-Check
(Selbsttest zum Ausfüllen und Abtrennen)

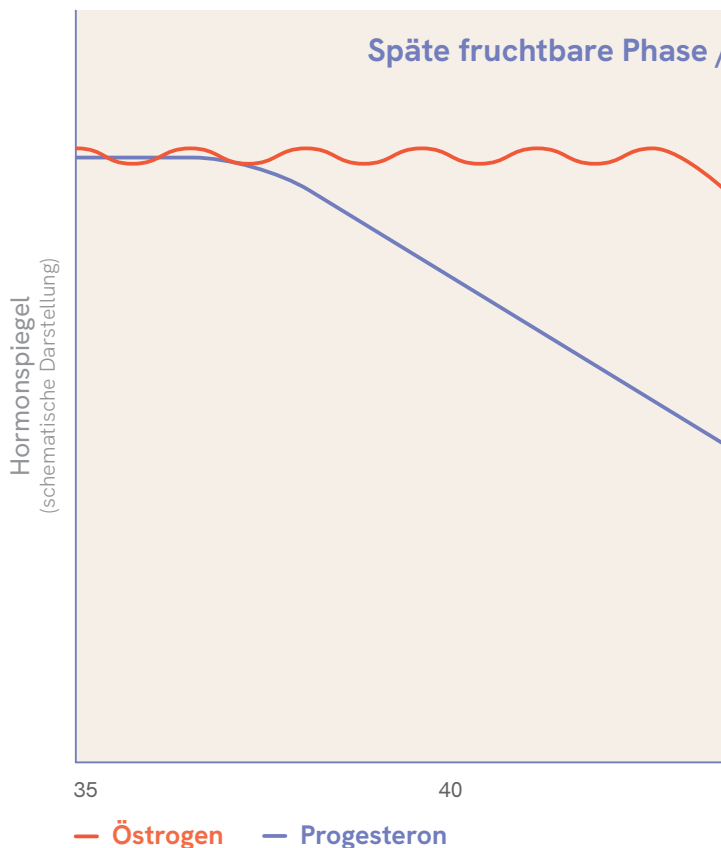


Wechsel-
jahre sind
keine
Krankheit,
sondern eine
Umstellung.

Bin ich in den Wechseljahren?

Vielleicht stellst du dir diese Frage gerade zum ersten Mal. Du schläfst schlechter, reagierst empfindlicher als früher oder deine Periode kommt unregelmäßiger? Willkommen in einer neuen Lebensphase!

Die hormonelle Umstellung beginnt oft um den 40. Geburtstag.¹ Zuerst sinkt



das Hormon Progesteron, später schwankt auch das Östrogen. Der Zyklus wird unberechenbarer, Blutungen können stärker oder schwächer werden. Wichtig zu wissen: Solange du noch deine Periode hast, ist eine Schwangerschaft möglich. Daher ist auch Verhütung immer noch ein Thema.

Ob und in welcher Phase der Wechseljahre eine Frau ist, bestimmt man anhand von Symptomen und Beschwerden. Auch die Bestimmung der Hormonwerte

im Blut kann sinnvoll sein, vor allem bei Frauen unter 45 Jahren mit Symptomen. Doch es gilt: Ein einzelner Hormonwert liefert nur eine Momentaufnahme aufgrund der größeren Schwankungen während der Wechseljahre und ist für sich allein meist nur begrenzt aussagekräftig. Ob weitere Messungen sinnvoll sind, hängt von Alter, Beschwerden und der medizinischen Fragestellung ab.

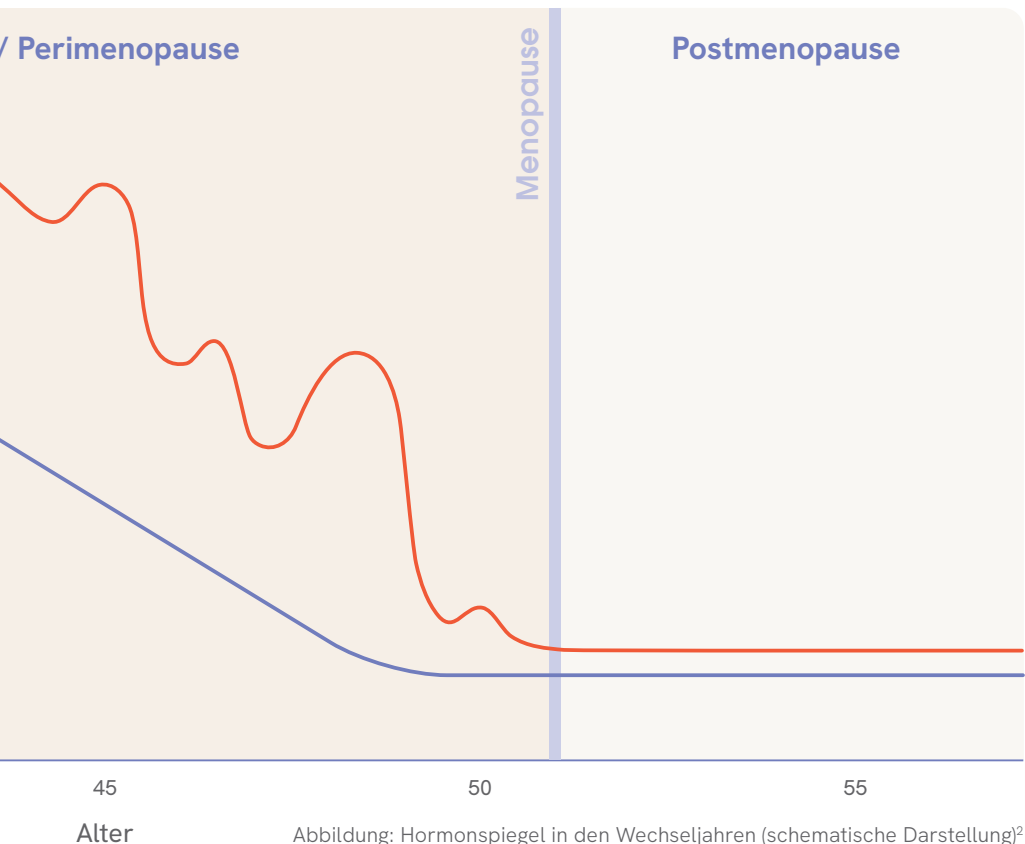
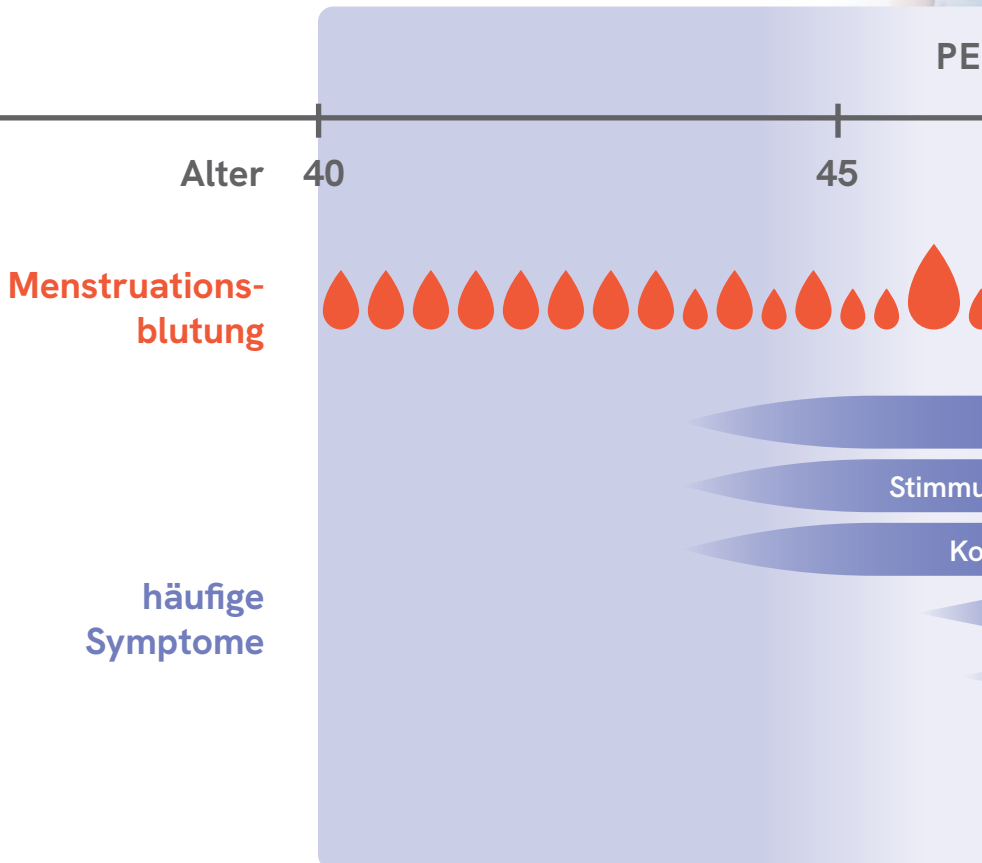


Abbildung: Hormonspiegel in den Wechseljahren (schematische Darstellung)²

Wechseljahre verstehen

Die Wechseljahre verlaufen in mehreren Phasen und dauern insgesamt etwa 10 Jahre. Dabei sind Beginn und Dauer der Wechseljahre von Frau zu Frau sehr verschieden.

Schon ab ca. 40 Jahren beginnt sich der Zyklus zu verändern. Erste Symptome wie Schlafstörungen, Reizbarkeit oder stärkere Blutungen können auftreten. Die Fruchtbarkeit nimmt ab – verschwindet aber nicht sofort. Deshalb bleibt Verhütung weiterhin ein wichtiges Thema.





**Menopause = Zeitpunkt
der letzten Regelblutung**

PRIMENOPAUSE

POSTMENOPAUSE

50

55



Schlafstörungen

Stimmungsschwankungen, Aggressivität

Konzentrationsschwierigkeiten

Herzrasen

Gelenksbeschwerden

Hitzewallungen, Schweissausbrüche

Trockene Schleimhäute

Typische Beschwerden – und was du selbst tun kannst

Die Wechseljahre fühlen sich für jede Frau anders an: Während viele Frauen nur kaum oder leichte Beschwerden haben, erleben andere eine deutlich spürbare Einschränkung im Alltag.

Zu den häufigsten Beschwerden, die durchaus auch den Alltag unterschiedlich stark beeinträchtigen können, zählen Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Scheidentrockenheit oder Gelenksbeschwerden. Auch Konzentrationsprobleme und Erschöpfung kommen vor.³

Du kannst selbst viel beitragen: Regelmäßige Bewegung wirkt wie ein natürlicher Stimmungsaufheller und schützt die Knochen. Krafttraining ist besonders wertvoll. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kalzium, wenig Zucker und moderatem Alkoholkonsum unterstützt den Körper zusätzlich.

Bei Schlafproblemen helfen feste Rituale, ein kühles Schlafzimmer und digitale Pausen am Abend. Und bei Hitzewallungen bewährt sich der berühmte Zwiebellook.





**Ein gesunder Lebensstil
ersetzt keine Therapie –
doch er kann zu einer
Verbesserung der Lebens-
qualität beitragen.**

Behandlungsmöglichkeiten im Überblick

Nicht jede Frau benötigt eine Therapie.
Doch keine Frau muss Wechseljahres-Beschwerden
einfach hinnehmen.

Mit bioidentischen Hormonen die hormonelle Achterbahn beruhigen

Die Menopausale Hormontherapie (MHT) gleicht fehlende Hormone aus. Ziel ist es, Beschwerden zu lindern und gleichzeitig die niedrigste wirksame Dosierung zu verwenden.

Empfehlenswert ist eine solche Therapie bei starken Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Zusätzlich schützt sie vor Knochenabbau und kann – bei frühem Beginn – positive Effekte auf das Herz-/Kreislaufsystem und den Stoffwechsel haben.³

Grundsätzlich sollte eine Hormontherapie innerhalb der ersten 10 Jahre nach Beginn der Menopause bzw. vor dem 60. Geburtstag begonnen werden.^{3,4} So können Frauen die gesundheitlichen Vorteile voll ausschöpfen.



WAS BEDEUTET „BIOIDENTISCH“?



Bioidentische Hormone sind chemisch identisch mit den körpereigenen Hormonen Östrogen oder Progesteron.

Welche Hormone sind hilfreich?

Östrogen

Zur Behandlung der Wechseljahresbeschwerden wird meist bioidentisches Estradiol eingesetzt.³ Verabreicht werden kann es als Tablette oder direkt über die Haut: als Pflaster, Gel oder Spray. Die Anwendung über die Haut hat den Vorteil, dass sie die Leber umgeht und dadurch das Thromboserisiko geringer ist als bei Tabletten. Welche Form für dich am besten geeignet ist, entscheidest du gemeinsam mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt.

Gestagen (z. B. Progesteron)

Wenn die Gebärmutter noch vorhanden ist, gehört zur Östrogentherapie auch ein Hormon aus der Gruppe der Gestagene. Sie schützen die Gebärmutter Schleimhaut vor übermäßigem Wachstum.³ Häufig wird bioidentisches Progesteron eingesetzt, das gut verträglich ist und – abends eingenommen – zusätzlich schlaffördernd wirken kann.

Kombinationstherapie

Östrogen und Gestagen können auch gemeinsam in einem Kombipräparat verordnet werden – meist als Tablette, seltener als Pflaster. Häufiger werden die beiden Hormone jedoch getrennt angewendet: das Östrogen über die Haut als Pflaster, Gel oder Spray und das Progesteron als Kapsel. So kann die Behandlung individuell angepasst werden. Welche Form am besten passt, besprichst du am besten mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt.

Systemisch oder lokal – wo wirkt was?

Systemische Therapien wirken im ganzen Körper und helfen bei Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen.

Lokale Therapien, etwa Vaginalcremes oder Vaginaltabletten mit Östrogen, wirken gezielt im Genitalbereich. Sie eignen sich besonders bei Scheidentrockenheit oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und belasten den übrigen Körper kaum.

Risiken & Verträglichkeit der Hormontherapie

Die Bewertung der Hormontherapie hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Aktuelle Auswertungen zeigen: Beginnt die Therapie rechtzeitig und wird individuell angepasst, überwiegt in der Regel der Nutzen.

Ein pauschales „Hormone machen Krebs“ gibt es nicht. Dennoch kann das Brustkrebsrisiko unter kombinierter Hormontherapie bei längerer Anwendung leicht ansteigen. Das Risiko unterscheidet sich je nach Wahl der Hormone und der Anwendungsform.³

Mögliche Nebenwirkungen einer Hormontherapie sind Brustspannen, leichte Blutungen oder Wassereinlagerungen, meist nur vorübergehend. Ungewöhnliche Blutungen sollten ärztlich abgeklärt werden.





**Eine Hormontherapie kann die
Lebensqualität und Gesundheit
von Frauen in den Wechseljahren
deutlich verbessern.**

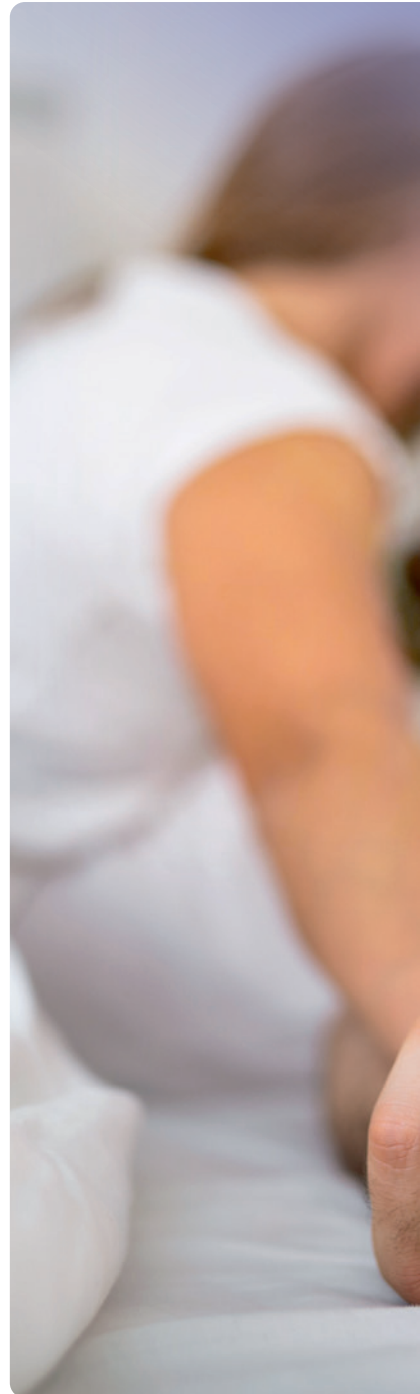
Sexualität in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind gekennzeichnet durch eine Zeit hormoneller Veränderungen. Durch diese hormonellen Schwankungen kann es dazu kommen, dass die Scheide trockener wird und dadurch der Sex als unangenehm oder schmerzhaft empfunden werden kann. Auch das Lustempfinden kann sich ändern, so dass manche Frauen weniger Verlangen haben – andere Frauen wiederum erleben Nähe und Sexualität bewusster.

Durch den abfallenden Progesteronspiegel kann es immer wieder zu Zyklusveränderungen, beispielsweise in Form von Zwischenblutungen oder verstärkten Blutungen kommen. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage: Soll ich überhaupt noch verhüten?

Verhütung in den Wechseljahren

Die Frage nach der Verhütung lässt sich eindeutig mit „Ja“ beantworten. Denn eine Schwangerschaft ist trotz abnehmender Fruchtbarkeit bis zur letzten Regelblutung möglich. Das bedeutet: Frauen unter 50 Jahren sollten **mindestens noch zwei Jahre** und Frauen über 50 Jahren sollten **noch ein Jahr** nach der letzten Monatsblutung verhüten.³





Welche Verhütungsmethode kommt nun für mich in Frage?



Gerade sich ändernde Lebenssituationen wie die Wechseljahre sind ein Anlass, die aktuelle Verhütungsmethode noch einmal zu überprüfen. Denn mit steigendem Alter können möglicherweise auch weitere **Risikofaktoren** wie **Übergewicht** oder **Bluthochdruck** hinzukommen, welche das individuelle Risiko für Thrombosen beeinflussen können.

Kombinierte Pillen, die Östrogen (meist Ethinylestradiol) und Gestagen enthalten, sind deshalb oftmals nicht mehr empfehlenswert. Eine Alternative können **östrogenfreie Pillen** sein, die nur ein Gestagen – nämlich Desogestrel, Drospirenon oder Levonorgestrel – enthalten. Diese weisen – mit Ausnahme von Pillen mit Levonorgestrel – eine vergleichbare Verhütungssicherheit auf wie kombinierte Pillen.

Bei der Wahl der Verhütungsmethode stehen viele Frauen vor der Herausforderung, sicher zu verhüten und zugleich auch die Symptome, die durch hormonelle Schwankungen bedingt sind, in den Griff zu bekommen. Es gibt östrogenfreie Pillen, die ein Gestagen enthalten, das dem **natürlichen Progesteron** ähnlich ist. Diese können neben der **zuverlässigen Verhütung** auch zu einem **stabileren Zyklus** beitragen.

Gewohnheiten auf dem Prüfstand: Schlaf, Stress, Ernährung & Bewegung

Biologischer Fakt ist, dass sich der Stoffwechsel mit dem Alter verlangsamt.⁵ Im Klartext bedeutet das: Wer weiterhin isst wie bisher, nimmt automatisch zu. Altersbedingt steigt auch das Risiko für Knochenschwund (Osteoporose) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher sind Sport und Bewegung wichtig.

Durch das Auf und Ab der Hormone leiden viele Frauen unter Schlafstörungen. Kommen beruflicher und/oder familiärer Stress, z. B. durch pubertierende Kinder, hinzu, kann sich das ebenfalls massiv auf die Schlafqualität auswirken. Umso entscheidender ist es, die Gewohnheiten des Alltags in Sachen Bewegung, Ernährung, Schlaf oder Stress zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen.



Mit einer Anpassung deiner Lebensgewohnheiten kannst du deine Wechseljahres-Beschwerden positiv beeinflussen.





Schlaf

Halte deinen Schlaf-Wach-Rhythmus so konsequent wie möglich ein.

Sorge für Ruhe und ein gutes Klima im Schlafzimmer.

Verwende leichte, atmungsaktive Kleidung und Bett-Textilien.



Stress

Entscheide bewusst, auf welchen Stress du dich einlassen willst. Sag öfters nein und gönne dir Pausen.

Qigong oder Yoga bauen Stress ab und sorgen gleichzeitig für sanfte Bewegung.



Ernährung

Weniger: Alkohol, Zucker, Fett, Weißmehl

Mehr: Gemüse, Salat, Obst, Milchprodukte, Vollkornprodukte

Auch pflanzliche Östrogene (z. B. in Sojabohnen, Sesam- oder Leinsamen, Hülsenfrüchten oder Rotklee) können zur Linderung eingesetzt werden, wobei die Datenlage nicht konsistent ist.³



Bewegung

Eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining schützt Knochen, Herz und Stoffwechsel.

Schon drei Bewegungs-Einheiten à 30 bis 60 Minuten pro Woche machen einen Unterschied.

Wechseljahre – Mythen & Fakten



MYTHOS

Wechseljahresbeschwerden? Da muss Frau durch!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase – aber Leiden ist kein Pflichtprogramm. Wenn Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen die Lebensqualität deutlich einschränken, gibt es wirksame Unterstützung. Von Lebensstiländerungen bis hin zu modernen Hormontherapien stehen heute viele individuelle Optionen zur Verfügung. Beschwerden ernst zu nehmen, heißt nicht, „unnatürlich“ einzugreifen – sondern gut für sich zu sorgen.

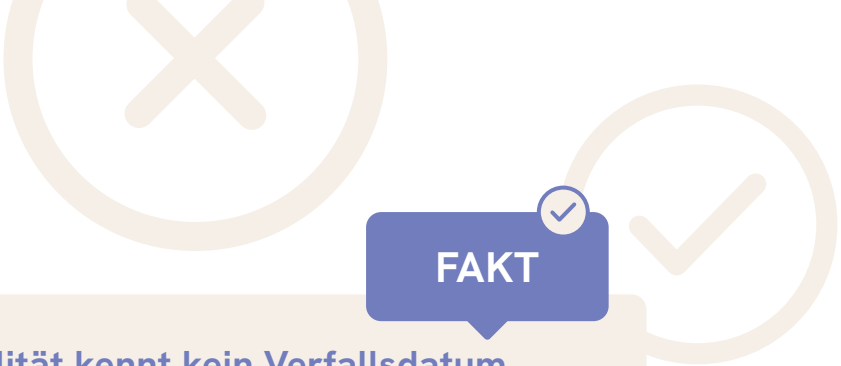


FAKT

Hormone können bei richtiger Anwendung vielen Frauen helfen.

Die pauschale Angst vor Hormonen stammt aus einer Zeit, in der Studien missverständlich interpretiert wurden. Heute weiß man: Wird eine menopausale Hormontherapie frühzeitig begonnen und individuell angepasst, überwiegt für viele Betroffene der Nutzen. Dosierung, Präparat und Anwendungsform werden individuell abgestimmt und regelmäßig kontrolliert. Entscheidend ist eine gute ärztliche Begleitung.





FAKT

Sexualität kennt kein Verfallsdatum.

Lust und Nähe sind keine Frage des Alters. Zwar können hormonelle Veränderungen Einfluss auf Libido oder Scheidenfeuchtigkeit haben, doch es gibt einfache und wirksame Lösungen. Viele Frauen erleben ihre Sexualität in dieser Lebensphase sogar bewusster und selbstbestimmter als zuvor. Wichtig ist, offen mit Veränderungen umzugehen und bei Bedarf Unterstützung anzunehmen – denn ein erfülltes Sexualleben ist in jedem Alter möglich.



MYTHOS

In den Wechseljahren ist eine Gewichtszunahme unausweichlich.

Mit den Jahren verlangsamt sich der Stoffwechsel – doch das bedeutet nicht automatisch mehr Kilos. Wer Bewegung, insbesondere Krafttraining, in den Alltag integriert und auf eine vitamin- und eiweißreiche Ernährung achtet, kann sein Gewicht stabil halten. Die Wechseljahre verändern deinen Körper, aber sie nehmen ihm nicht die Fähigkeit, gesund und leistungsfähig zu bleiben.





Den Arzttermin vorbereiten

Kann ich meine Hitzewallungen in den Griff bekommen? Muss ich noch verhüten? Welche Risiken hat eine Menopausale Hormontherapie? In der Zeit der Wechseljahre treten viele Fragen auf. Ein Gespräch mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt hilft, die für dich passende Therapie zu finden. Ziel ist es, deinen persönlichen Leidensdruck nachhaltig zu reduzieren.

Frauen, deren Leben von starken Wechseljahressymptomen beeinträchtigt ist, können von einer Hormontherapie profitieren. Vor Beginn dieser Therapie stehen eine umfassende Untersuchung sowie eine eingehende ärztliche Befragung und Beratung im Vordergrund. In bestimmten Situationen kann ergänzend eine Blutuntersuchung sinnvoll sein, um die Hormonspiegel zu bestimmen.

Während der Therapie sind regelmäßige Kontrollen sinnvoll, meist einmal jährlich.



GUT ZU WISSEN

Der Hormonspiegel im Blut ist eine Momentaufnahme und sagt nichts darüber aus, wie lang oder stark die Wechseljahres-Beschwerden noch andauern werden.

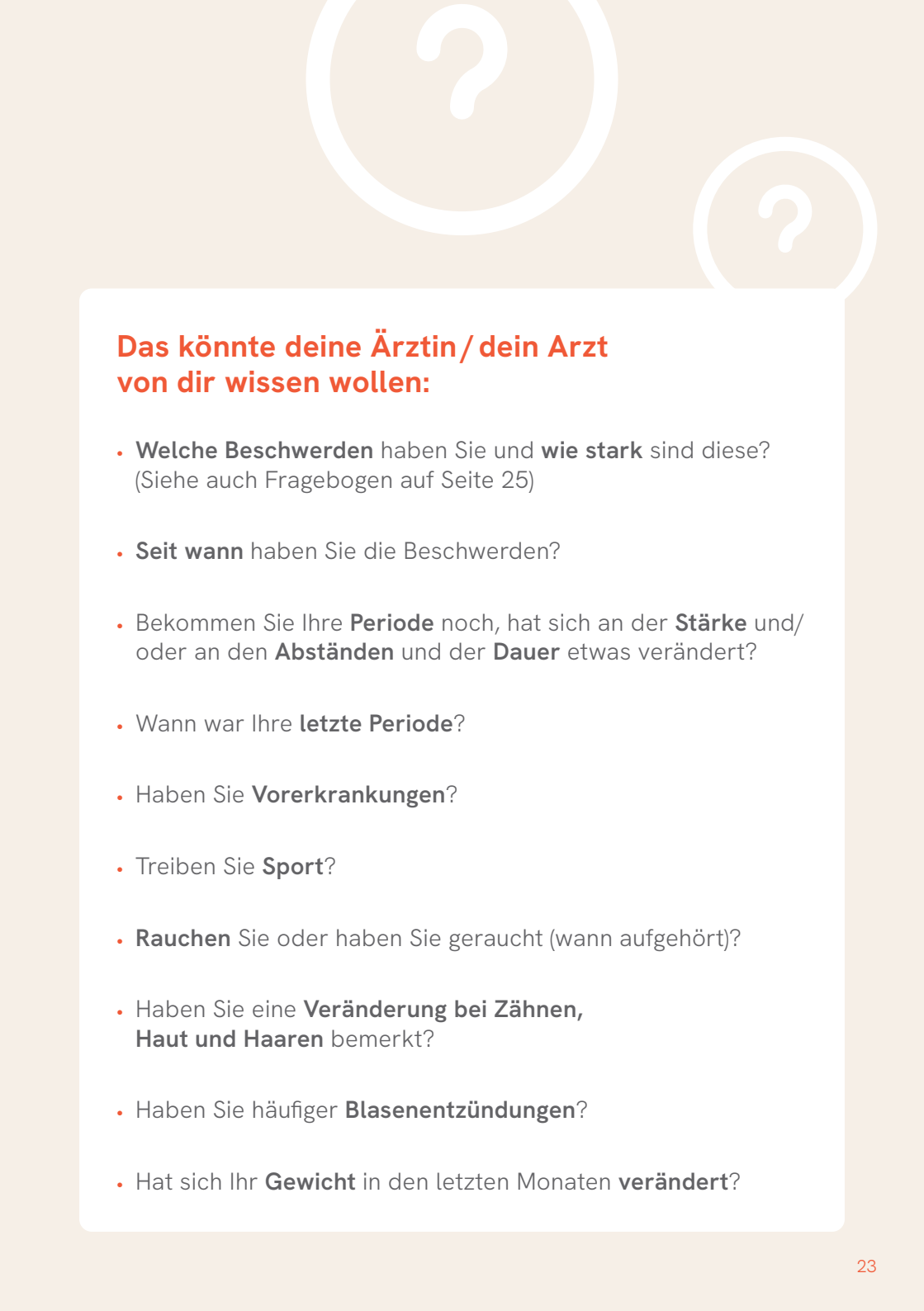
Überlege dir vor deinem nächsten Termin:
Welche Beschwerden belasten mich am meisten?
Seit wann? Was erwarte ich von einer Behandlung?

Auch zum Mitnehmen
auf Seite 26

Mit diesen Fragen erhältst du zusätzlich Klarheit:

- **Woran merke ich**, dass ich in den Wechseljahren bin?
- Kann ich den Wechseljahresbeschwerden **vorbeugen**?
- Bekommt **jede Frau** Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen?
- Können die Wechseljahre der Grund für meinen **unregelmäßigen Zyklus** bzw. **das Ausbleiben meiner Periode** sein oder kann es hierfür auch andere Ursachen geben?
- **Wie lange soll ich verhüten** und **welche Verhütungsmethoden** kommen für mich in Frage?
- Wie kann ich meine Wechseljahresbeschwerden **in den Griff bekommen**?
- Welchen **Vorteil** hat eine **Menopausale Hormontherapie**?
- Warum muss man neben Östrogen **auch Progesteron** nehmen?
- **Wie lange** dauern die **Wechseljahre** bzw. wie lange soll ich **Hormone** nehmen?





Das könnte deine Ärztin / dein Arzt von dir wissen wollen:

- **Welche Beschwerden** haben Sie und **wie stark** sind diese?
(Siehe auch Fragebogen auf Seite 25)
- **Seit wann** haben Sie die Beschwerden?
- Bekommen Sie Ihre **Periode** noch, hat sich an der **Stärke** und/oder an den **Abständen** und der **Dauer** etwas verändert?
- Wann war Ihre **letzte Periode**?
- Haben Sie **Vorerkrankungen**?
- Treiben Sie **Sport**?
- **Rauchen** Sie oder haben Sie geraucht (wann aufgehört)?
- Haben Sie eine **Veränderung bei Zähnen, Haut und Haaren** bemerkt?
- Haben Sie häufiger **Blasenentzündungen**?
- Hat sich Ihr **Gewicht** in den letzten Monaten **verändert**?



Wechseljahre Symptom-Check

Einfach Ausfüllen und beim nächsten Besuch in deiner gynäkologischen Praxis mitbringen

Ich leide unter:	keine	leicht	mittel	stark	sehr stark
Hitzewallungen, Schwitzen (Aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)	☐	☐	☐	☐	☐
Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)	☐	☐	☐	☐	☐
Schlafstörungen (Einschlaf-, Durchschlafprobleme)	☐	☐	☐	☐	☐
Gelenk- und Muskel-Beschwerden (Gelenkschmerzen, Rheuma-ähnliche Beschwerden)	☐	☐	☐	☐	☐
Depressive Verstimmungen (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)	☐	☐	☐	☐	☐
Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)	☐	☐	☐	☐	☐
Ängstlichkeit (Innere Unruhe, Panik)	☐	☐	☐	☐	☐
Körperliche oder geistige Erschöpfung (Minderung der Leistungsfähigkeit, der Gedächtnisleistung, Konzentrationsschwäche)	☐	☐	☐	☐	☐
Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)	☐	☐	☐	☐	☐
Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang, Harnwegsinfektionen)	☐	☐	☐	☐	☐
Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)	☐	☐	☐	☐	☐
Brustspannen/-schmerzen (Spannungsgefühl, Berührungsempfindlichkeit der Brust)	☐	☐	☐	☐	☐



Fragen an die Frauenärztin/ den Frauenarzt

- **Woran merke ich**, dass ich in den Wechseljahren bin?
- Kann ich den Wechseljahresbeschwerden **vorbeugen**?
- Bekommt **jede Frau** Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen?
- Können die Wechseljahre der Grund für meinen **unregelmäßigen Zyklus** bzw. **das Ausbleiben meiner Periode** sein oder kann es hierfür auch andere Ursachen geben?
- **Wie lange soll ich verhüten** und **welche Verhütungsmethoden** kommen für mich in Frage?
- Wie kann ich meine Wechseljahresbeschwerden **in den Griff bekommen**?
- Welchen **Vorteil** hat eine **Hormonersatztherapie**?
- Warum muss man neben Östrogen **auch Progesteron** nehmen?
- **Wie lange** dauern die **Wechseljahre** bzw. wie lange soll ich **Hormone** nehmen?



Für deine persönlichen Fragen:

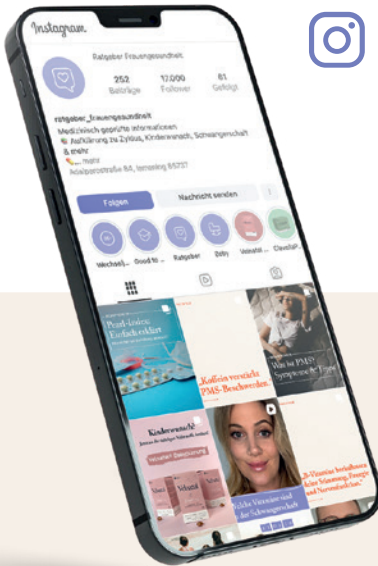


Referenzen

- 1) Wechseljahre im Check. DAK Gesundheit.
Verfügbar unter: https://www.dak.de/dak/gesundheit/erkrankungen/frauengesundheit/wechseljahre-special/wechseljahre-check_65376 (letzter Zugriff: 26.06.2026).
- 2) Wechseljahre & Wechseljahresbeschwerden. Frauenärzte im Netz.
Verfügbar unter: <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/> (letzter Zugriff: 26.06.2026).
- 3) DGGG, ÖGGG, SGGG. 2020; S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause - Diagnostik und Interventionen. AMWF-Registernummer 015-062, Version 1.1; unter: https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-062LS3_HT_Peri-Postmenopause-Diagnostik-Interventionen_2021-01.pdf; abgerufen am 26.06.2026.
- 4) Stuenkel CA, Davis SR, Gompel A et al. Treatment of Symptoms of the Menopause: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab, 2015;100(11): 3975-4011. doi:10.1210/jc.2015-2236.
- 5) Gesund älter werden: Mit guter Ernährung und viel Bewegung. Gesund.bund.de.
Verfügbar unter: <https://gesund.bund.de/ernaehrung-und-bewegung-im-alter?utm> (letzter Zugriff: 26.06.2026).

Exeltis Germany GmbH
Adalperostr. 84
85737 Ismaning

exeltis.de



Folge uns gerne auf Instagram
@ratgeber_frauengesundheit



Wissenwertes und Services zu Themen wie
Wechseljahre und **Frauengesundheit** findest
 du auf ratgeber-frauengesundheit.de



Unter innovative-pille.de/perimenopause
 findest du weitere Informationen zum Thema
östrogenfreie Verhütung in dieser Lebensphase.

