# Wechseljahre verstehen und meistern



**Wissen,** was im Körper passiert – und wie Sie diese **Lebensphase gesund,** selbstbewusst und aktiv gestalten können.

Mehr Energie für Ihren nächsten Lebensabschnitt

# Wechseljahre verstehen und meistern

*Ein verständlicher Wegweiser durch typische Veränderungen, Arztgespräche, Selbstfürsorge und den Alltag während der Wechseljahre*

Jui Plogmann

Leseprobe

# Inhalt des Buches


### Teil I – Die Wechseljahre verstehen

1 Wechseljahre – was passiert eigentlich?

2 Perimenopause, Menopause und Postmenopause

3 Hormone verständlich erklärt

### Teil II – Körperliche und seelische Veränderungen

4 Hitzewallungen und Nachtschweiß

5 Schlafprobleme und Erschöpfung

6 Stimmung, Konzentration und mentale Gesundheit

7 Gewicht, Stoffwechsel und Körperzusammensetzung

8 Haut, Haare, Gelenke und körperliches Wohlbefinden

9 Blase, Beckenboden und Intimgesundheit

10 Sexualität, Nähe und Partnerschaft

### Teil III – Medizinische Orientierung und Arztgespräche

11 Welche Beschwerden gehören zu den Wechseljahren – und welche nicht?

12 Gut vorbereitet in die Arztpraxis

13 Hormontherapie verständlich erklärt

14 Nicht hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

15 Vorsorge, Knochengesundheit und langfristige Gesundheit

### Teil IV – Selbstfürsorge und Alltag

16 Ernährung in den Wechseljahren

17 Bewegung, Kraft und körperliche Stabilität

18 Stress reduzieren und besser mit Belastungen umgehen

19 Die Wechseljahre im Beruf und im Familienalltag

20 Den eigenen Weg finden

### Praxisteil P1–P7 · Zum Schluss · Glossar · Quellenverzeichnis

# Vorwort

Vielleicht halten Sie dieses Buch in der Hand, weil sich etwas verändert hat. Der Zyklus kommt nicht mehr so zuverlässig wie früher. Die Nächte sind unruhiger, und manchmal steigt aus dem Nichts eine Hitze auf, die sich nicht erklären lässt. Vielleicht ist es auch nur ein vages Gefühl, dass der eigene Körper anders reagiert als vor einigen Jahren. Oder Sie haben noch gar nichts bemerkt und möchten vorbereitet sein, bevor es so weit ist.

Wie auch immer Ihr Ausgangspunkt aussieht: Sie sind mit Ihren Fragen nicht allein. Die Wechseljahre betreffen jede Frau, die lange genug lebt. Trotzdem wissen viele erstaunlich wenig darüber, was in dieser Zeit im Körper geschieht. Über lange Zeit wurde kaum offen darüber gesprochen, weder in Familien noch am Arbeitsplatz und manchmal nicht einmal in der Arztpraxis. Das hat sich in den vergangenen Jahren spürbar geändert. Heute gibt es mehr Informationen denn je, in Zeitschriften, in sozialen Medien, in Podcasts und auf unzähligen Internetseiten.

Mehr Information bedeutet allerdings nicht automatisch mehr Klarheit. Neben sorgfältig geprüftem Wissen stehen dort Heilsversprechen, Werbebotschaften und persönliche Erfahrungen, die als allgemeingültige Wahrheit auftreten. Die eine Stimme sagt, die Wechseljahre seien kein Grund zur Sorge. Die nächste warnt vor allem Möglichen, und eine dritte verspricht, mit dem richtigen Präparat verschwinde jede Beschwerde. Wer sich ernsthaft informieren möchte, steht schnell vor einem Durcheinander aus Widersprüchen.

Dieses Buch möchte Ordnung in dieses Durcheinander bringen. Es erklärt verständlich, was während der Wechseljahre im Körper passiert und welche Veränderungen damit zusammenhängen können. Es zeigt auch, welche Beschwerden eine andere Ursache haben könnten. Sie erfahren, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was über ihren Nutzen und ihre Risiken bekannt ist. Ebenso offen benennt das Buch, wo die Forschung noch keine eindeutigen Antworten hat.

Drei Anliegen ziehen sich durch alle Kapitel.

Erstens: verstehen. Wer weiß, was im eigenen Körper vorgeht, kann Veränderungen besser einordnen. Manches, das zunächst beunruhigend wirkt, verliert an Schrecken, wenn man den Zusammenhang kennt. Umgekehrt hilft dieses Wissen auch, Warnzeichen zu erkennen, die ärztlich abgeklärt werden sollten.

Zweitens: gut vorbereitet entscheiden. Viele Fragen rund um die Wechseljahre haben keine einzige richtige Antwort. Ob eine Behandlung sinnvoll ist, hängt von Ihren Beschwerden ab, von Ihrer Gesundheit und Ihren Vorerkrankungen. Es hängt aber auch von Ihren persönlichen Wünschen ab. Dieses Buch kann Ihnen keine Entscheidung abnehmen. Es kann Ihnen aber helfen, gut informiert in ein Arztgespräch zu gehen, die richtigen Fragen zu stellen und Antworten besser einzuordnen.

Drittens: den Alltag gestalten. Neben medizinischen Fragen geht es um ganz praktische Dinge. Dazu gehören ein Schlaf, der wieder erholsamer wird, Bewegung, die guttut, und eine Ernährung, die zum eigenen Leben passt. Es geht auch um Wege, mit Belastungen in Beruf und Familie umzugehen. Dabei soll nicht der Eindruck entstehen, Sie müssten Ihr Leben von Grund auf umkrempeln. Oft sind es wenige, gut gewählte Veränderungen, die einen spürbaren Unterschied machen.

Ein Wort zur Haltung dieses Buches: Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Sie sind ein natürlicher Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Das bedeutet aber nicht, dass Beschwerden hingenommen werden müssen. Wenn Hitzewallungen den Schlaf rauben oder Stimmungstiefs den Alltag überschatten, wenn Schmerzen die Nähe zu einem anderen Menschen erschweren, dann ist das ein berechtigter Grund, Hilfe zu suchen. Zwischen „alles ganz natürlich“ und „alles behandlungsbedürftig“ liegt ein weiter Raum. In diesem Raum bewegt sich dieses Buch.

Frauen erleben diese Lebensphase sehr unterschiedlich. Manche bemerken kaum etwas, andere sind über Jahre stark belastet. Manche leben in einer Partnerschaft, andere allein. Manche haben Kinder, andere nicht. Manche haben chronische Erkrankungen oder eine Krebserkrankung hinter sich, die bestimmte Behandlungen ausschließt. Dieses Buch versucht, dieser Vielfalt gerecht zu werden. Nicht jedes Kapitel wird für Sie gleich wichtig sein, und das ist auch nicht nötig.

Alle medizinischen Aussagen in diesem Buch stützen sich auf aktuelle Leitlinien, Übersichtsarbeiten und Informationen anerkannter

Gesundheitsinstitutionen. Wo die Studienlage unsicher ist oder Fachleute zu unterschiedlichen Einschätzungen kommen, wird das ausdrücklich gesagt. Medizinisches Wissen entwickelt sich weiter, auch während Sie dieses Buch lesen. Empfehlungen, die heute gelten, können sich morgen verändern. Besprechen Sie deshalb bei wichtigen Entscheidungen den aktuellen Stand mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Wenn Sie nach der Lektüre mit etwas mehr Gelassenheit, mehr Wissen und einem klareren Blick auf Ihre eigenen Bedürfnisse durch diese Jahre gehen, dann hat dieses Buch sein Ziel erreicht.

# So nutzen Sie dieses Buch

Sie müssen dieses Buch nicht von vorn nach hinten lesen. Es ist so aufgebaut, dass Sie gezielt dort einsteigen können, wo Ihre Fragen liegen.

Teil I erklärt die Grundlagen: was die Wechseljahre sind, welche Phasen es gibt und welche Rolle die Hormone spielen. Diese Kapitel bilden das Fundament für alles Weitere. Wenn Sie wenig Vorwissen haben, beginnen Sie am besten hier.

Teil II widmet sich den häufigsten körperlichen und seelischen Veränderungen, von Hitzewallungen über Schlaf und Stimmung bis zu Intimgesundheit und Sexualität. Jedes Kapitel kann auch für sich allein gelesen werden.

Teil III hilft Ihnen bei der medizinischen Orientierung. Hier erfahren Sie, welche Beschwerden andere Ursachen haben können und wie Sie sich auf ein Arztgespräch vorbereiten. Außerdem finden Sie hier, was über Hormontherapie und andere Behandlungen bekannt ist.

Teil IV dreht sich um den Alltag: Ernährung, Bewegung, Umgang mit Stress sowie die Wechseljahre im Beruf und in der Familie.

Im Praxisteil am Ende des Buches finden Sie Checklisten, einen Beschwerdekalender und Pläne zum Ausfüllen. Sie können diese Materialien unabhängig vom übrigen Text nutzen.

Im Text begegnen Ihnen wiederkehrende Elemente:

- **Hintergrund:** vertiefendes medizinisches Wissen für alle, die es genauer wissen möchten
- **Gut zu wissen:** zentrale Erkenntnisse, die Sie sich merken sollten
- **Ärztlichen Rat einholen:** Situationen, in denen eine medizinische Abklärung wichtig ist
- **Aus dem Alltag:** kurze Fallbeispiele. Alle Personen in diesen Beispielen sind frei erfunden und dienen nur der Veranschaulichung.

Fachbegriffe werden bei ihrer ersten Verwendung erklärt. Zum Nachschlagen finden Sie am Ende des Buches ein Glossar.

> **Medizinischer Hinweis**
>
> Dieses Buch dient der allgemeinen Information und Orientierung. Es ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Die beschriebenen Behandlungsmöglichkeiten sind keine Empfehlung für Ihren persönlichen Fall. Ob und welche Behandlung für Sie geeignet ist, kann nur in einem ärztlichen Gespräch geklärt werden, das Ihre Krankengeschichte und Ihre aktuelle Situation berücksichtigt. Wenn Beschwerden neu auftreten, anhalten oder Ihnen Sorgen bereiten, holen Sie bitte ärztlichen Rat ein. Die Inhalte entsprechen dem Wissensstand im Herbst 2026. Die überarbeitete deutsche S3-Leitlinie zu den Wechseljahren lag zu diesem Zeitpunkt als Konsultationsfassung vor; Aussagen, die sich darauf stützen, sind im Text entsprechend gekennzeichnet. Medizinische Empfehlungen können sich ändern.

Aus Teil I – Die Wechseljahre verstehen

# Kapitel 1: Wechseljahre – was passiert eigentlich?

**Aus dem Alltag**

Sabine ist 46. Seit einigen Monaten wacht sie nachts häufiger auf, manchmal schweißgebadet. Ihre Periode kam früher pünktlich, jetzt mal nach drei Wochen, mal erst nach sechs. Eine Freundin sagt: „Das sind die Wechseljahre, da musst du durch." Eine Kollegin meint: „Dafür bist du doch viel zu jung." Sabine weiß nicht, wem sie glauben soll – und ob sie überhaupt etwas tun kann.

Solche widersprüchlichen Botschaften hören viele. Über die Wechseljahre wird inzwischen mehr gesprochen als früher, doch das Wissen darüber bleibt oft lückenhaft. Dieses Kapitel legt die Grundlage. Es erklärt, was die Wechseljahre eigentlich sind, warum sie im Körper stattfinden und weshalb sie bei jeder Frau anders verlaufen.

## 1.1 Ein Übergang, kein Ereignis

Im Alltag werden die Begriffe „Wechseljahre" und „Menopause" oft gleichbedeutend verwendet. Medizinisch ist das nicht ganz richtig. Die Menopause bezeichnet einen einzigen Zeitpunkt, nämlich die letzte Regelblutung im Leben einer Frau. Die Wechseljahre, in der Fachsprache Klimakterium genannt, beschreiben dagegen den gesamten Übergang. Er beginnt oft schon Jahre vor der letzten Blutung und reicht noch eine Weile darüber hinaus.

Dieser Unterschied ist mehr als eine Wortklauberei. Wer die Wechseljahre als einen Moment begreift, erwartet vielleicht eine klare Grenze mit einem Davor und einem Danach. Tatsächlich handelt es sich um einen Prozess, der sich meist über mehrere Jahre erstreckt. Er verläuft nicht gleichmäßig,

sondern oft in Wellen. Phasen mit deutlichen Veränderungen können sich mit ruhigeren Zeiten abwechseln.

Im Durchschnitt haben Frauen in Deutschland ihre letzte Regelblutung mit etwa 51 Jahren [1]. Das ist allerdings nur ein Mittelwert. Bei manchen Frauen geschieht es einige Jahre früher, bei anderen später. Die ersten Anzeichen des Übergangs zeigen sich häufig Mitte 40, gelegentlich auch früher. Welche Phasen sich dabei unterscheiden lassen und wie sie definiert sind, erklärt Kapitel 2 ausführlich.

> **Gut zu wissen**
>
> Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Die Wechseljahre sind der gesamte Übergang davor und danach. Ob eine Blutung tatsächlich die letzte war, lässt sich immer erst im Rückblick sagen.

## 1.2 Die Eierstöcke ändern ihren Takt

Um zu verstehen, warum es überhaupt Wechseljahre gibt, hilft ein Blick auf die Eierstöcke. Diese beiden kleinen Organe im Becken haben zwei Aufgaben. Sie beherbergen die Eizellen, und sie bilden wichtige Hormone, vor allem Östrogene und Progesteron.

Jedes Mädchen kommt mit einem festen Vorrat an unreifen Eizellen zur Welt. Neue Eizellen werden im Laufe des Lebens nicht gebildet. Dieser Vorrat ist zunächst riesig: Vor der Geburt umfasst er mehrere Millionen Eizellen. Er nimmt aber von Anfang an stetig ab. Nur ein winziger Bruchteil reift jemals heran. Im Laufe der fruchtbaren Jahre kommt es bei einer Frau zu einigen hundert Eisprüngen. Die allermeisten Eizellen gehen auf natürlichem Weg zugrunde, ohne je zu reifen. Um die Menopause herum sind schließlich nur noch etwa tausend übrig [2].

Jede Eizelle liegt in einem kleinen Bläschen, dem Follikel. Diese Follikel sind nicht nur Hüllen. Sie produzieren auch einen großen Teil der weiblichen Hormone. Wenn ihre Zahl abnimmt, verändert sich deshalb zwangsläufig auch die Hormonproduktion.

Das Gehirn reagiert auf diese Veränderung. Es steuert die Eierstöcke über Botenstoffe und versucht, die nachlassende Leistung auszugleichen, indem es stärker „antreibt“. Eine Zeit lang gelingt das, wenn auch immer weniger

zuverlässig. Daraus entsteht ein Wechselspiel aus Antreiben und Antworten, das zunehmend aus dem Gleichgewicht gerät. Die Hormonspiegel sinken in dieser Phase nicht einfach gleichmäßig. Sie schwanken oft stark, mal nach oben, mal nach unten. Diese Schwankungen erklären, warum gerade die Jahre vor der letzten Blutung von wechselhaften Erfahrungen geprägt sein können. Wie dieser Regelkreis genau funktioniert und welche Hormone daran beteiligt sind, erläutert Kapitel 3.

Irgendwann reagieren die Eierstöcke kaum noch. Die Eisprünge und schließlich die Regelblutungen bleiben aus. Die Eierstöcke stellen ihre Arbeit allerdings nicht vollständig ein. Und auch andere Gewebe im Körper, etwa das Fettgewebe, bilden weiterhin geringe Mengen an Östrogenen. Der Körper findet auf einem niedrigeren Hormonniveau zu einem neuen Gleichgewicht.

## 1.3 Warum jede Frau diese Phase anders erlebt

Die biologischen Grundvorgänge sind bei allen Frauen ähnlich. Das Erleben unterscheidet sich trotzdem erheblich. Nach Einschätzung öffentlicher Gesundheitsinstitutionen hat jeweils etwa ein Drittel der Frauen stark belastende Beschwerden, ein Drittel leichte und ein Drittel nahezu keine [3]. Manche Frauen bemerken den Übergang kaum. Andere fühlen sich über Jahre in ihrem Alltag deutlich eingeschränkt.

Am häufigsten sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Bis zu zwei Drittel aller Frauen erleben sie im Laufe der Wechseljahre [1]. In einer großen amerikanischen Langzeitstudie, der „Study of Women's Health Across the Nation" (SWAN), berichteten je nach Gruppe 60 bis 80 Prozent der Frauen irgendwann über solche Beschwerden [4]. Auch ihre Dauer ist sehr unterschiedlich. Bei den Frauen, die in dieser Studie häufige Hitzewallungen hatten, hielten sie im Mittel etwa sieben Jahre an. Bei einigen Frauen war es viel kürzer, bei anderen erheblich länger [5].

Woran liegt diese Bandbreite? Eine vollständige Antwort gibt es nicht, aber einige Einflüsse sind bekannt:

- Der Zeitpunkt des Beginns: In der SWAN-Studie hatten Frauen, deren Hitzewallungen schon früh im Übergang einsetzten, die längste Beschwerdedauer. Frauen, bei denen sie erst nach der Menopause begannen, hatten die kürzeste [5].

- Die gesundheitliche Ausgangslage: Vorerkrankungen, Medikamente, Körpergewicht und Rauchen können beeinflussen, wie der Übergang verläuft. Kapitel 4 geht darauf genauer ein.
- Die Lebensumstände: In derselben Studie waren unter anderem depressive Beschwerden, Ängste und ein höheres Stresserleben mit einer längeren Beschwerdedauer verbunden [5]. Daraus folgt nicht, dass die Beschwerden „eingebildet" wären oder sich durch Gelassenheit vermeiden ließen. Es zeigt vielmehr, wie eng körperliche und seelische Vorgänge zusammenwirken.
- Besondere Umstände: Wenn die Eierstöcke durch eine Operation entfernt werden oder eine Krebsbehandlung ihre Funktion beendet, setzen die Wechseljahre oft abrupt ein. Die Beschwerden können dann stärker ausfallen. Kapitel 2 widmet diesem Thema einen eigenen Abschnitt.

Eine weitere wichtige Erkenntnis: Nicht jede Veränderung in diesem Lebensalter hat mit den Wechseljahren zu tun. Die Jahre zwischen 40 und 60 sind auch die Zeit, in der andere Erkrankungen häufiger werden, etwa Schilddrüsenstörungen, Bluthochdruck oder Depressionen. Hinzu kommt für viele eine besondere Last aus Beruf, Familie und der Sorge um alternde Eltern. Wer Beschwerden vorschnell den Wechseljahren zuschreibt, übersieht womöglich eine andere, behandelbare Ursache. Kapitel 11 zeigt, wie sich das unterscheiden lässt.

## 1.4 Wie Lebensumstände und Kultur das Erleben prägen

Die Wechseljahre sind ein biologischer Vorgang. Wie Frauen sie erleben und darüber sprechen, ist aber auch von ihrem Umfeld geprägt. Die SWAN-Studie, die Frauen unterschiedlicher Herkunft in den USA über viele Jahre begleitete, fand deutliche Unterschiede zwischen den Gruppen. Das betraf sowohl die Häufigkeit als auch die Dauer der Hitzewallungen [4, 5]. Die Gründe dafür sind nach Einschätzung der Forschenden vielfältig und noch nicht vollständig verstanden [4]. Diskutiert werden unter anderem genetische Faktoren, Ernährung, Körpergewicht, soziale Lebensbedingungen und Unterschiede darin, wie offen Beschwerden benannt werden.

Solche Befunde lassen sich nicht einfach auf einzelne Frauen übertragen. Keine Frau erlebt die Wechseljahre auf eine bestimmte Weise, nur weil sie

einer bestimmten Gruppe angehört. Die Ergebnisse machen aber eines deutlich: Das Erleben dieser Phase ist nicht allein durch Hormone festgelegt.

Auch persönliche Erwartungen und gesellschaftliche Bilder spielen eine Rolle. Lange Zeit galten die Wechseljahre als Beginn des „Alterns“, als Verlust oder als Thema, über das man besser schweigt. Eine Übersichtsarbeit hat gezeigt: Frauen, die den Wechseljahren insgesamt negativ gegenüberstehen, berichten im Übergang über mehr Beschwerden [6]. Ob die Einstellung die Beschwerden verstärkt oder ob starke Beschwerden die Einstellung prägen, lässt sich daraus allerdings nicht sicher ableiten. Umgekehrt berichten manche Frauen, dass sie diese Zeit auch als Befreiung erleben, etwa weil Menstruationsbeschwerden und Verhütungsfragen wegfallen [1].

Daraus folgt keine Aufforderung, die Wechseljahre positiv sehen zu müssen. Belastende Beschwerden sind real, und wer darunter leidet, hat ein Recht auf Unterstützung. Es kann aber helfen, die eigenen Vorstellungen über diese Lebensphase einmal bewusst anzuschauen: Woher stammen sie? Und passen sie zu dem, was Sie selbst erleben?

## 1.5 Zwischen „ganz natürlich“ und „krankhaft“: ein ausgewogener Blick

In der öffentlichen Diskussion gibt es zwei Extreme. Das eine lautet: Die Wechseljahre sind natürlich, also muss man sie hinnehmen. Das andere lautet: Die Wechseljahre sind ein Hormonmangel, der behandelt werden muss. Beide Sichtweisen greifen zu kurz.

Dass ein Vorgang natürlich ist, sagt nichts darüber aus, ob er belastend sein kann. Auch eine Geburt ist natürlich, und trotzdem käme niemand auf die Idee, dabei auf jede Unterstützung zu verzichten. Wenn Hitzewallungen den Schlaf über Monate stören oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr Nähe unmöglich machen, ist es sinnvoll, nach Hilfe zu suchen. Das ist kein Zeichen von Schwäche.

Umgekehrt braucht nicht jede Frau eine Behandlung. Wer kaum Beschwerden hat oder gut damit zurechtkommt, muss nichts unternehmen. Die medizinische Leitlinie der deutschsprachigen Fachgesellschaften geht deshalb von den Beschwerden und Wünschen der einzelnen Frau aus und nicht von einem allgemeinen Behandlungsbedarf [7]. Ob und welche Unterstützung sinnvoll ist, hängt davon ab, wie stark die Beschwerden Ihre

Lebensqualität beeinträchtigen. Es hängt auch davon ab, welche gesundheitlichen Voraussetzungen Sie mitbringen und was Ihnen selbst wichtig ist.

Ein ausgewogener Blick bedeutet also: die Wechseljahre als normalen Übergang verstehen, Beschwerden ernst nehmen und Entscheidungen auf gutes Wissen stützen. Die folgenden Kapitel sollen Ihnen genau das ermöglichen.

### Ärztlichen Rat einholen

Auch wenn die meisten Veränderungen in dieser Zeit harmlos sind, sollten Sie bestimmte Anzeichen ärztlich abklären lassen. Dazu gehören Blutungen nach der Menopause, also mehr als zwölf Monate nach der letzten Regelblutung. Dazu gehören auch sehr starke, sehr lange oder ungewöhnlich häufige Blutungen sowie Beschwerden, die Sie stark belasten oder beunruhigen. Kapitel 11 erklärt ausführlich, welche Anzeichen wie dringend sind.

### Das Wichtigste auf einen Blick

- Die Wechseljahre sind ein mehrjähriger Übergang. Die Menopause ist nur der Zeitpunkt der letzten Regelblutung, im Durchschnitt mit etwa 51 Jahren.
- Ursache ist der natürlich schwindende Eizellvorrat; dadurch verändert sich die Hormonproduktion der Eierstöcke. Vor der Menopause schwanken die Hormone oft stark, statt gleichmäßig abzunehmen.
- Frauen erleben diese Phase sehr unterschiedlich: Etwa ein Drittel hat starke Beschwerden, ein Drittel leichte, ein Drittel kaum welche.
- Nicht jede Beschwerde in diesem Alter hat mit den Wechseljahren zu tun. Andere Ursachen sollten mitbedacht werden.
- Ob eine Behandlung sinnvoll ist, richtet sich nach Ihren Beschwerden, Ihrer Gesundheit und Ihren Wünschen, nicht nach einer allgemeinen Regel.

**Zum Nachdenken: Wo stehe ich gerade?**

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für diese Fragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Ihre Notizen können Ihnen helfen, beim Weiterlesen gezielt die Kapitel zu finden, die für Sie wichtig sind.

- Welche Veränderungen habe ich in den letzten Monaten an meinem Körper, meinem Schlaf oder meiner Stimmung bemerkt?
- Was davon belastet mich – und was nehme ich eher gelassen?
- Welche Bilder und Erwartungen verbinde ich mit den Wechseljahren? Woher stammen sie?
- Welche Fragen möchte ich nach der Lektüre dieses Buches beantwortet haben?
- Gibt es Menschen in meinem Umfeld, mit denen ich offen über diese Lebensphase sprechen kann?

## Quellen zu Vorwort und Kapitel 1

[1] Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit / Bundesministerium für Gesundheit: Wechseljahre. gesund.bund.de. https://gesund.bund.de/wechseljahre

[2] Wallace WHB, Kelsey TW: Human ovarian reserve from conception to the menopause. PLoS One 2010;5(1):e8772. doi:10.1371/journal.pone.0008772

[3] Stiftung Warentest: Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden – Typische Symptome und ihre Ursachen. test.de, unter Berufung auf das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit.

[4] Thurston RC, Joffe H: Vasomotor Symptoms and Menopause: findings from the Study of Women's Health Across the Nation. Obstetrics and Gynecology Clinics of North America 2011;38(3):489–501.

[5] Avis NE, Crawford SL, Greendale G et al.: Duration of Menopausal Vasomotor Symptoms Over the Menopause Transition. JAMA Internal Medicine 2015;175(4):531–539. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8063

[6] Ayers B, Forshaw M, Hunter MS: The impact of attitudes towards the menopause on women's symptom experience: a systematic review. Maturitas 2010;65:28–36.

[7] Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) u. a.: S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen. AWMF-Registernummer 015-062. Fassung 2020; Konsultationsfassung des Updates 2026.

Aus dem Praxisteil

# P1 Checkliste: Vorbereitung auf das Arztgespräch

***Vor dem Termin***

- ☐ Beschwerdekalender der letzten Wochen ausgefüllt (P2)
- ☐ Liste aller Medikamente erstellt, auch rezeptfreier Mittel und Nahrungsergänzungsmittel
- ☐ Vorerkrankungen und frühere Operationen notiert
- ☐ Familiengeschichte notiert: Brust-, Eierstock- oder Darmkrebs, Thrombosen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose
- ☐ Datum der letzten Regelblutung notiert
- ☐ Meine drei wichtigsten Anliegen aufgeschrieben
- ☐ Meine Fragen aufgeschrieben (P3)
- ☐ Biotinhaltige Präparate zwei bis drei Tage vor einer Blutentnahme abgesetzt (siehe Kapitel 11)
- ☐ Frühere Befunde dabei, wenn ich neu in der Praxis bin
- ☐ Bei Bedarf: vertraute Person als Begleitung gefragt

***Im Gespräch***

- ☐ Mit meinen wichtigsten Anliegen begonnen
- ☐ Beschrieben, wie stark mich die Beschwerden im Alltag beeinträchtigen
- ☐ Nach Möglichkeiten, Vor- und Nachteilen gefragt
- ☐ Nach absoluten Zahlen gefragt, wenn es um Risiken ging
- ☐ Nachgefragt, wenn ich etwas nicht verstanden habe
- ☐ Das Wichtigste mit eigenen Worten zusammengefasst

### *Nach dem Gespräch*

- ☐ Notizen ergänzt
- ☐ Nächsten Schritt und nächsten Termin festgehalten
- ☐ Bei Bedarf Bedenkzeit genommen oder eine zweite Meinung erwogen

# Neugierig geworden?

Diese Leseprobe enthält das Vorwort, die Leseanleitung, das erste Kapitel und eine Checkliste aus dem Praxisteil. Das vollständige Buch führt Sie in 20 Kapiteln durch alle wichtigen Themen der Wechseljahre: von Hitzewallungen, Schlaf und Stimmung über Intimgesundheit, Hormontherapie und nicht hormonelle Behandlungen bis zu Ernährung, Bewegung, Beruf und Familie.

Dazu kommen ein Praxisteil mit Checklisten, einem Beschwerdekalender und Plänen zum Ausfüllen, ein Glossar und ein Quellenverzeichnis mit allen Belegen.

Erhältlich als Taschenbuch und als E-Book.

© 2026 Jui Plogmann. Alle Rechte vorbehalten. Diese Leseprobe dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.