



MiMi

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Die Wechseljahre

Aufbruch in einen spannenden
Lebensabschnitt einer Frau

Auch online:



Unser Beitrag zum

**Masterplan
Prävention
Bayern**

Initiator des Masterplans:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



deutsch

Was sind die Wechseljahre? 3

Wie verändert sich der Körper?..... 4

Die 4 Phasen der Wechseljahre4

Beschwerden und körperliche Veränderungen7

Wie reagiert die Psyche?..... 10

Gesundheit erhalten, Wohlbefinden fördern .. 12

Entspannung, gesunder Schlaf
und Selbsterfahrung 13

Sport und Bewegung 13

Ausgewogene Ernährung 14

Sex und Verhütung 15

Gesundheitsvorsorge 16

Ein unterstützendes Umfeld –
Zuhause und im Beruf 18

**Hormon-Ersatztherapie –
individuelle Abklärung wichtig 19**

**Ansprechpartner, Quellen und
weitere Informationen 20**



**Auch als Online-Guide unter:
www.wechseljahre-mehrsprachig.de**

Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre sind der natürliche Übergang in einen neuen Lebensabschnitt der Frau. Dieser Prozess dauert mehrere Jahre an. Danach kann die Frau keine Kinder mehr bekommen. Die Wechseljahre bringen körperliche und seelische Veränderungen mit sich. Diese können Beschwerden verursachen. Frauen können diese Zeit aber auch nutzen, sich neu zu orientieren. Sie entwickeln dann ein neues Verhältnis zu sich und ihrem Körper.

Diese Broschüre enthält wichtige Tipps für den Alltag in den Wechseljahren. Wir erklären, was gegen die Beschwerden hilft. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau. Wir möchten auch dazu anregen, offen über das Thema zu sprechen: Die Wechseljahre sind eine Gelegenheit für positive und spannende Veränderungen!

In der wissenschaftlichen Sprache heißen die Wechseljahre „Klimakterium“. Das kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Stufenleiter“. Der Begriff bezeichnet kein medizinisches Problem – und schon gar keine Krankheit! Auch wenn man bei dem Wort „Wechseljahre“ oft an Negatives denkt wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Osteoporose.

Verschiedene Kulturen verbinden mit diesem natürlichen Phänomen auch positive Bilder und Bedeutungen. Zum Beispiel mit Erneuerung und Erholung, Weisheit, Führungsrolle und Selbstsicherheit. Diese verschiedenen Erfahrungen können helfen, das Thema umfassender zu sehen.

Die Kultur beeinflusst, wie Frauen die Wechseljahre erleben. Wenn Menschen schon woanders gelebt haben, beeinflusst das auch diesen Prozess. Das ist besonders wichtig, wenn es darum geht, wie sie ihre eigene Gesundheit sehen und wie sie das Gesundheitssystem im neuen Land nutzen. Nicht alle Frauen haben denselben Zugang zu Informationen.

Manche konnten sich auf ihrem Lebensweg nicht so gut um die eigene Gesundheit kümmern und bekommen leichter Beschwerden. Sprachhindernisse und Bürokratie können den Zugang zu Beratung und Behandlung erschweren.

Ganz allgemein wünschen sich Frauen eine bessere Aufklärung. Nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihr Umfeld. Das betrifft besonders die gesundheitliche Versorgung und den Arbeitsplatz. Die Frauen möchten über ihre Erfahrungen mit den Wechseljahren und Beschwerden offen sprechen können. Mehr Wissen über die Wechseljahre soll dazu führen, dass man die Erfahrungen der Frauen anerkennt und spezielle Bedürfnisse besser berücksichtigt. Die Wechseljahre sind ein natürlicher und wichtiger Lebensabschnitt im Leben einer Frau.

Wie verändert sich der Körper?

Die 4 Phasen der Wechseljahre

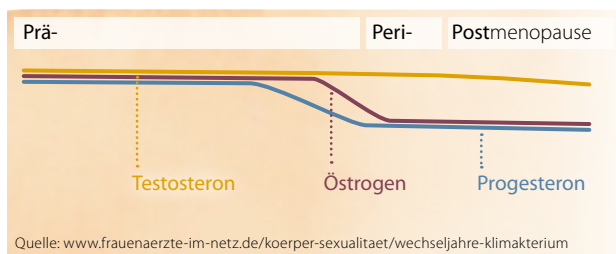
Nach der Pubertät erlebt eine Frau die zweite große Hormonumstellung: die Wechseljahre. Dazwischen liegt die Zeit, in der ein komplexes System den weiblichen Zyklus mit monatlichen Blutungen steuert. Die Eierstöcke bilden die Hormone Östrogen und Progesteron. Die Hirnanhangdrüse bildet das Follikel-stimulierende Hormon (FSH). Mit dem Beginn der Wechseljahre findet der Eisprung seltener statt. Die Hormonkonzentrationen beginnen, stärker zu schwanken. Diese Schwankungen können Beschwerden verursachen.

Etwa ab dem 45. Lebensjahr produziert der Körper weniger Östrogen. Während der Wechseljahre verringert sich schließlich die Konzentration aller Geschlechtshormone, zu denen auch das Testosteron zählt.

Dieser Ablauf teilt sich in 4 Phasen ein. Die erste ist die **Prä-menopause**. Das sind die letzten 1 – 2 Jahre vor der letzten Regelblutung. In dieser Zeit treten nur wenige hormonelle Veränderungen auf. Weil die Eizellen schlechter reifen, kann es manchmal zu starken Hormonschwankungen kommen. Auch bei den Blutungen kann es zu Störungen kommen. Manche Frauen berichten in der zweiten Zyklushälfte über Spannungen in der Brust und schlechte Laune. Grund dafür ist ein Ungleichgewicht der Hormone. Die Blutungen sind manchmal stärker oder schwächer, die Zeitabstände ändern sich. Bei manchen Frauen beginnen diese Symptome bereits 10 Jahre vor der Menopause, andere haben keine Beschwerden. Die Fruchtbarkeit ist teilweise eingeschränkt. Aber es kann auch zu unerwarteten Eisprüngen kommen.

Die zweite Phase heißt **Perimenopause**. Dies ist die Zeit kurz vor der letzten Regelblutung. Jetzt gehen die Hormonwerte zurück (siehe Grafik unten). Hormonschwankungen sind sehr häufig. Deshalb gibt es oft Beschwerden. Dies sind z. B. Blutungsstörungen, sehr starke Regelblutungen, ausfallende Regelblutungen, Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und Schlafstörungen. Manche Frauen haben jedoch in dieser Phase kaum Symptome.

Die dritte Phase ist eigentlich ein Zeitpunkt: die letzte Regelblutung. Sie heißt **Menopause**. Sie ist das Ende der Blutung. Eine Monatsblutung ist die Menopause, wenn darauf mindestens 12 Monate keine weitere Menstruation folgt. In welchem Alter die Menopause auftritt, ist



Hormonelle Veränderungen in der Prä-, Peri- und Postmenopause

sehr unterschiedlich. Der Zeitpunkt ähnelt oft dem der Mutter. Manche Frauen haben bis zur Menopause einen regelmäßigen Zyklus. Bei anderen bleibt die Regel nur im Winter-Halbjahr aus. Manche Frauen haben auch einen Rhythmus von 3 bis 4 Monaten. Dieser Rhythmus bleibt über mehrere Jahre gleich. Nach der Menopause kann keine Schwangerschaft mehr entstehen.

Die vierte und letzte Phase heißt **Postmenopause**. In dieser Zeit erreichen die Hormonwerte langsam ihr neues Niveau. Das bedeutet, dass auch die möglichen Beschwerden bis dahin andauern können.

Das Einsetzen der einzelnen Phasen und die gesamte Dauer der Wechseljahre sind sehr unterschiedlich. Manche Frauen erleben den gesamten Prozess über 3, andere über 10 Jahre hinweg. Durchschnittlich sind es 5 bis 8 Jahre. Bei den meisten Frauen stabilisiert sich die Hormonsituation nach der Menopause. Viele Frauen sind froh, dass sie keine Monatsblutung mehr haben.

Die Grafik zeigt, wie die Hormone dauerhaft absinken. In jedem Menstruations-Zyklus gibt es aber deutliche Unterschiede in der Hormonkonzentration von Tag zu Tag. In der Perimenopause sind diese oft noch stärker ausgeprägt.



Frauenärztinnen und Frauenärzte können in medizinischen Ausnahmefällen (z. B., wenn die Wechseljahre sehr früh eintreten) den Hormonspiegel im Blut messen. So stellen sie fest, ob die Wechseljahre begonnen haben. Im Normalfall sagt die Hormonmessung nichts über Beschwerden oder Behandlungsmöglichkeiten aus. Sie zeigt auch nicht an, ob die betroffene Frau noch schwanger werden kann.

Beschwerden und körperliche Veränderungen

Die Wechseljahre bringen oft körperliche und seelische Veränderungen mit sich. Manche davon haben aber auch mit dem normalen Älterwerden zu tun oder mit der Stellung der Frau in der Gesellschaft. Deshalb sehen verschiedene Kulturen diese Erscheinungen und Beschwerden unterschiedlich.

Nicht alle Frauen haben Probleme wegen der Wechseljahre. Etwa ein Drittel der Frauen bemerkt keine Beschwerden. Ein weiteres Drittel empfindet leichte Beschwerden, die aber nicht stören. In der Prämenopause treten öfter Brustschmerzen und Stimmungsschwankungen vor der Regelblutung auf. In der Perimenopause können Schlafstörungen dazukommen. Hitzewallungen treten besonders mit der Postmenopause auf.

Nur ein Drittel der Frauen sagt, dass die Symptome belastend sind und diese die Lebensqualität einschränken. In diesen Fällen kann die Medizin helfen, die Beschwerden zu lindern. Wann genau und für wie lange Beschwerden auftreten, kann aber auch die Medizin nicht vorhersehen. Zu den häufigsten körperlichen Symptomen in den Wechseljahren gehören Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Eine Hitzewallung ist ein plötzlich auftretendes Hitzegefühl, das nichts mit der Außentemperatur oder körperlicher Anstrengung zu tun hat. Schweißausbrüche treten oft nachts auf, aber auch tagsüber. Beide Symptome können den Alltag belasten. Es können auch Schlafstörungen dazu kommen. Schlafprobleme führen zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, weniger Leistung und anderen Beschwerden.

Zu den körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre gehören:

- **Die Schleimhaut im Genitalbereich wird dünner und trockener.** Sie wird anfälliger für Infektionen. Es kann zu Juckreiz kommen. Beim Sex produziert der Körper manchmal nicht genug Feuchtigkeit. Darum braucht man beim Geschlechtsverkehr ein zusätzliches Gleitmittel.
- **Trockene Augen:** Die Hormonumstellung macht die Augen trockener. Augentropfen mit künstlicher Tränenflüssigkeit helfen.
- **Trockene Haut:** Die Haut verändert sich im Alter. Sie wird schlaffer und trockener. Die richtige Pflege versorgt auch die ältere Haut gut.
- **Blasenentzündungen:** Sie können aufgrund der Hormonumstellung häufiger auftreten. Ein sinkender Hormonspiegel begünstigt auch die im Alter häufigere Blasenschwäche.
- **Die Körperform ändert sich:** Einige Frauen werden runder im Bereich von Brust, Bauch und Taille. Man nimmt zu, weil man im Alter weniger Kalorien verbraucht. Weil das Fettgewebe auch Östrogene herstellt, muss dies in den Wechseljahren nicht schlecht sein. Die allgemeinen Empfehlungen für gesundes Gewicht, Bewegung und ausgewogene Ernährung sind auch hier wichtig.
- **Abnahme der Knochenmasse:** Die Knochendichte nimmt im Alter ab. Weniger Östrogen begünstigt den Knochenschwund zusätzlich. Etwa bei einem Drittel der Frauen unterschreitet die Knochendichte in der Postmenopause einen bestimmten Grenzwert. Dann spricht man medizinisch von Osteoporose. Auch Erbfaktoren und bestimmte Medikamente begünstigen Osteoporose. Man kann Osteoporose vorbeugen, noch bevor die Wechseljahre beginnen. Dazu braucht man eine gesunde Ernährung mit viel Kalzium, genug Vitamin D und Bewegung.

- **Weniger Schutz vor hohem Blutdruck und Herzkrankheiten:** Östrogen schützt über das HDL (High Density Lipoprotein)-Cholesterin die Blutgefäße und senkt den Blutdruck. Weniger Östrogen in den Wechseljahren kann deshalb das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Bewegung und Gewichtskontrolle beugen dem vor.
- **Stärkere Behaarung im Gesicht:** Das Verhältnis der Geschlechtshormone steuert die Gesichtsbehaarung. Wenn sich dieses Gleichgewicht in den Wechseljahren verändert, können im Gesicht mehr Barthaare wachsen.

TIPPS BEI HITZEWALLUNGEN

- Lassen Sie kaltes Wasser über die Handgelenke laufen.
- Ziehen Sie leicht ablegbare Kleidung in mehreren Lagen an. So können Sie sie je nach Wärmegefühl leichter an- oder ausziehen.
- Wählen Sie Kleidung aus absorbierenden Fasern, die Schweiß aufsaugen können.
- Tragen Sie Kleidung in Farben, bei denen Schweißflecken wenig sichtbar sind.
- Nehmen Sie einen Fächer, einen leichten Schal oder Schultertuch mit.
- Legen Sie für nachts Handtücher/frische Bettwäsche/Nachtwäsche zum Wechseln bereit. Dann müssen Sie den Schlaf nicht groß unterbrechen, wenn Sie sich umziehen müssen.
- Nutzen Sie Entspannungstechniken. Das hilft, dass die Angst vor der nächsten Wallung diese nicht auslöst.
- Kaffee, schwarzer Tee, Tabak, Alkohol und scharfe Gewürze können Hitzewallungen verschlimmern. Jede Frau reagiert unterschiedlich. Finden Sie heraus, was Sie belastet, und vermeiden Sie dies.

Niemand muss mit Fragen zu Beschwerden in den Wechseljahren allein bleiben. Ärztinnen und Ärzte können feststellen, ob die Beschwerden mit der hormonellen Umstellung der Wechseljahre zu tun haben oder ob eine andere Ursache vorliegt. Hausärztinnen und Hausärzte und Frauenärztinnen und Frauenärzte helfen Ihnen durch die Wechseljahre.

Wie reagiert die Psyche?

Die psychische Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden können sich in den Wechseljahren verändern. Die Hormone beeinflussen die Gefühlswelt direkt. Die körperlichen Veränderungen und eventuelle Beschwerden in den Wechseljahren belasten manche Frauen.

In den Zeiten der Wechseljahre verändern sich auch oft die Lebensumstände. Der Lebensmittelpunkt wechselt vielleicht zwischen Karriere, Partnerschaft und Familie. Weniger Verantwortung für Kinder bedeutet z. B. mehr Verantwortung im Beruf. Auch das Selbstbild kann sich ändern. Viele Frauen erkennen ihre Stärken und ihre Bedeutung besser und fordern ihren Platz ein. Auch hier spielen kulturelle Traditionen und Frauenbilder eine Rolle. In manchen Kulturen sind ältere Frauen in der Gemeinschaft anerkannter als jüngere. Andererseits können Veränderungen auch verunsichern, z. B. wenn die Mutterrolle weniger wichtig wird. Eine zusätzliche Herausforderung in diesem Lebensalter kann auch die Pflege der eigenen Eltern sein.

All diese Veränderungen können die Stimmung und das psychische Wohlbefinden täglich beeinflussen und die Frauen verunsichern.

Folgende Reaktionen, Gefühle und psychische Beschwerden können mit den Wechseljahren zusammenhängen:

- **Mehr Ärger, Wut, Trauer, Angst und Sorgen:** Veränderungen führen oft zu stärkeren Gefühlen als gewohnt. Manche fühlen sich auch allgemein gereizt, unzufrieden oder enttäuscht. Wenn das Selbstbewusstsein stark von äußerlicher Attraktivität abhängt, können Anzeichen der Wechseljahre Zweifel am eigenen Wert hervorrufen.
- **Depressionen:** Es gibt keine Hinweise, dass die Wechseljahre Depressionen verursachen. Frühere Depressionen können in den Wechseljahren aber leichter erneut auftreten.
- **Schlafstörungen:** Hormone können Schlafstörungen verursachen. Auch Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind mögliche Gründe. Schlafstörungen können dazu führen, dass Frauen weniger belastbar sind. Dadurch können sich die allgemeine Stimmung und das emotionale Wohlbefinden verschlechtern.
- **Sexuelle Veränderungen:** Die hormonelle Umstellung ist selten der Grund für Änderungen im Sexualleben. Manchmal verändert sich in den Wechseljahren trotzdem auch die Lust auf Sex. Das kann auch an Veränderungen in der Partnerschaft liegen. Oft ist es aber eine Befreiung, sich nicht mehr um eine ungewollte Schwangerschaft sorgen zu müssen. Das sexuelle Erleben kann sich dadurch steigern.

Informationen über die Wechseljahre führen dazu, sich sicherer zu fühlen. Ein offener Austausch mit anderen Betroffenen hilft dabei. Holen Sie sich psychologische Unterstützung, wenn seelische Belastungen Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Aber auch ohne körperliche oder seelische Beschwerden kann ein Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt hilfreich sein.

Die Wechseljahre bringen aber nicht nur anstrengende Seiten mit sich, sondern bieten auch viele Chancen. Nach den Wechseljahren liegt noch ein ganzes Drittel Lebenszeit vor Ihnen! Körper und Seele brauchen in der Zeit vielleicht mehr Zuwendung, aber dafür gibt es andere Vorzüge und Chancen. Die Regelblutung endet und damit auch die Sorge um eine ungewollte Schwangerschaft. Wer diese natürlichen Veränderungen positiv annimmt, kann seine Lebensbereiche und Aktivitäten neu bewerten und gestalten. Es gibt viele Gründe, zuversichtlich und mit Freude in die Wechseljahre zu starten!

Gesundheit erhalten, Wohlbefinden fördern

Die Wechseljahre lenken den Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden. Diese Zeit ist eine gute Gelegenheit, eine persönliche Gesundheitsliste für den neuen Lebensabschnitt zu prüfen. Dies ist unabhängig davon, ob man sich gut oder schlecht fühlt. Ein gesunder Lebensstil und zusätzliche Maßnahmen können helfen, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vorzubeugen. Die folgenden Empfehlungen geben dafür eine Orientierung.



Entspannung, gesunder Schlaf und Selbsterfahrung

Meditation, Yoga, Qi Gong, Atemübungen und weitere Methoden entspannen Körper und Geist. Sie können auch einen gesunden Schlaf unterstützen. Manche Frauen nutzen solche Angebote schon länger, andere beginnen damit in den Wechseljahren. Oft gibt es spezielle Angebote für Frauen und bestimmte Altersgruppen. Das erleichtert den Start.

Sport und Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung unterstützt gesunden Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden. Sportliche Betätigung baut Muskeln auf, stärkt Knochen, verbraucht Energie und hebt die Stimmung. So hilft Sport, zahlreichen Gesundheitsproblemen vorzubeugen: z. B. Herzinfarkt, Osteoporose, Depressionen und Demenz. Vielen fällt Bewegung leichter, wenn sie sich dafür mit anderen Frauen verabreden. Dies trifft besonders für den Einstieg in eine neue Aktivität zu.

Für das Maß an Bewegung gilt: Jede Aktivität zählt und hilft! Wir können z. B. mehr Bewegung in den Alltag einbauen: öfter Treppen steigen, weniger Aufzug fahren. Den kleinen Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad machen. In der Mittagspause spazieren gehen. Zusätzlich sind mindestens 2 bis 3 Stunden sportliche Bewegung in der Woche angeraten: Krafttraining und Sportarten, die die Knochen mit Druck belasten, stärken die Knochen. Eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, ergänzt durch Koordinationsbewegungen wie z. B. Tanzen, ist ideal.

Auf alle Fälle fällt Bewegung leichter, wenn sie Spaß macht! Jeder Mensch erlebt das anders. Es lohnt sich, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren – ob allein oder zusammen mit anderen!

Ausgewogene Ernährung

Ausgewogene Ernährung gibt die nötige Energie für den Alltag. Sie versorgt den Körper mit dem, was nötig ist, um gesund zu bleiben. Sich ausgewogen zu ernähren bedeutet, dem Körper alle wichtigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis zu geben. So erreicht man ein gesundes Körpergewicht und kann dies auch erhalten. Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung gehören zusammen, weil sie zusammen besonders gut wirken.

Der Kalorienbedarf bei Frauen sinkt ab einem Alter von ca. 50 Jahren leicht ab. Das bedeutet, dass sie bei gleicher Ernährung und Bewegung langsam an Gewicht zunehmen. Die Wechseljahre sind also auch eine Gelegenheit, die eigenen Essgewohnheiten zu prüfen und anzupassen. Das ist natürlich von Person zu Person verschieden: Für Menschen mit zu geringem Gewicht ist die natürliche Zunahme gut. Es lohnt sich, das Thema mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen. Eine Ernährungsberatung kann bei einer Umstellung helfen.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG KURZGEFASST

- Wasser und ungesüßte Tees trinken
- Viel Obst und Gemüse in allen Farben und Formen
- Regelmäßig Erbsen, Bohnen, Linsen sowie Nüsse
- Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis, Mehl) bevorzugen
- Pflanzliche Öle bevorzugen
- Jeden Tag Milchprodukte
- Jede Woche fetten Fisch
- Nicht mehr als 300 g Fleisch und Wurst pro Woche
- Versteckten Zucker, Salz und Fett vermeiden
- Langsam (und gemeinsam) essen und genießen!

Frauen in den Wechseljahren brauchen im Allgemeinen keine spezielle Diät. Es gelten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen). Dazu gehören kalziumreiche Lebensmittel, die zur Stärkung der Knochen und somit zur Vorbeugung von Osteoporose beitragen.

Zur Vorbeugung von Osteoporose ist darüber hinaus eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D wichtig, entweder durch Sonnenlicht oder Einnahme von Vitamin D. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt den persönlichen Vitamin-D-Bedarf fest.

Sex und Verhütung

Sexueller Genuss ist ein natürlicher Teil des Lebens. Regelmäßige sexuelle Aktivität – ob allein oder mit anderen – entspannt und fördert das psychische Wohlbefinden. Die Wechseljahre bringen eine grundsätzliche Änderung bei der Vermeidung ungewollter Schwangerschaften mit sich. Wichtig dabei ist: Erst wenn eine Frau unter 50 Jahren zwei Jahre lang keine Blutung hatte oder eine Frau über 50 Jahren ein Jahr lang keine Blutung hatte, dann kann normalerweise keine Schwangerschaft mehr eintreten. Dieser Zeitpunkt ist nicht vorhersehbar und von Frau zu Frau verschieden.

Welche Verhütungsmethode am besten passt, entscheiden die Frau und ihr Partner. Manche Empfehlungen und Möglichkeiten ändern sich jedoch aufgrund der hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren.

VERHÜTUNG IN DEN WECHSELJAHREN

- Ab etwa dem 40. Lebensjahr steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen durch östrogenhaltige Verhütungsmittel („Pille“). Das sollte man am besten mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.
- Hormonspiralen, die Gestagen abgeben, können die Regelblutung ganz stoppen. Das kann den Zeitpunkt der natürlichen Menopause verdecken.
- Dünnere Schleimhäute begünstigen sexuell übertragbare Infektionen. Kondome bieten hier Schutz.
- Wenn der Eisprung unregelmäßiger wird, sind „natürliche“ Methoden weniger zuverlässig. Dazu gehören Methoden, die auf der Temperatur und dem Muttermundschleim basieren, sowie Verhütungs-Apps.

Gesundheitsvorsorge

Wer älter als 35 Jahre ist, kann alle drei Jahre einen kostenlosen Gesundheits-Check-up bekommen. Die Krankenkassen bezahlen diesen. Er dient unter anderem der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes. Bringen Sie immer Ihren Impfpass zum Gesundheits-Check-up mit. So kann Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Ihren Impfschutz den aktuellen Empfehlungen anpassen. Besonders wichtig in und nach den Wechseljahren sind die Vorbeugung von Osteoporose und die Krebsvorsorge.

Osteoporose ist eine mögliche Folge der Wechseljahre. Sie hängt aber auch von vielen anderen Faktoren ab. Etwa ein Drittel der Frauen über 50 sind davon betroffen. Ärztinnen und Ärzte berücksichtigen alle Risikofaktoren und empfehlen bei Bedarf eine Knochendichtemessung. Weitere Maßnahmen können eine Nahrungsergänzung mit Vitamin-D-Präparaten, Medikamente und Physiotherapie sein.

Die Erhaltung von Knochenstabilität und Muskelkraft ist für alle älteren Menschen wichtig. Dadurch vermeidet man Knochenbrüche.

Zur Vorbeugung gehören:

■ **ausgewogene Ernährung mit genügend Kalzium:**

Nutzen Sie den Kalziumrechner unter www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner.

■ **Sport und Bewegung:**

Belasten Sie Skelett und Muskulatur genügend. Bei Untergewicht ist eine Gewichtszunahme gut.

■ **Sturzprävention:**

Beseitigen Sie Stolperfallen im Wohnumfeld. Machen Sie Übungen für Gleichgewicht, Reaktionsvermögen, Koordination und Muskelkraft.

Wer trotzdem einmal stürzt, sollte die Ursachen des Sturzes unbedingt mit der Ärztin oder dem Arzt abklären! Dies gilt besonders, wenn es bei dem Sturz zu einem Knochenbruch kam.



Krebsvorsorge ist auch in den Wechseljahren und danach wichtig. So bleiben Sie gesund. Dazu gehören besonders die jährliche Krebsvorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt sowie alle 2 Jahre das Mammographie-Screening für Frauen zwischen 50 und 75 Jahren. Empfohlen sind zudem die regelmäßige Hautkrebs- und die Darmkrebsfrüherkennung. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt berät Sie dazu.

Ein unterstützendes Umfeld – Zuhause und im Beruf

Die Wechseljahre sind teilweise noch immer ein Tabuthema. Die Frauen sprechen dann aus Scham nicht darüber. Das führt dazu, dass die Frauen mit ihren Beschwerden in Familie, Beruf oder im Freundeskreis alleine dastehen.

Viele Frauen haben in den Wechseljahren krankheitsbedingte Fehltag bei der Arbeit. Manche Frauen entscheiden sich sogar, weniger oder gar nicht mehr zu arbeiten. Aber fehlende Hilfe bei Problemen ist nur ein Teil davon, wie die Gesellschaft wegsieht. Auch die positiven Seiten dieser Lebensphase wie steigendes Selbstvertrauen, Lebensweisheit und Führungsqualitäten werden dadurch verdrängt.

Besonders im Arbeitsumfeld wünschen sich viele Frauen deshalb mehr Aufmerksamkeit für das Thema. Mehr Flexibilität, Home-Office-Optionen, Ruheräume und ein gesundes Kantinenangebot sind einige Beispiele, wie man die Situation der Frauen unterstützen könnte.

Hormon-Ersatztherapie – individuelle Abklärung wichtig

In den Wechseljahren verringert sich die Menge an Geschlechtshormonen. Das ist normal und keine Krankheit. Bei einem Teil der Frauen kommt es jedoch vorübergehend zu Beschwerden. Eine Hormon-Ersatztherapie (HRT) gleicht den Verlust der natürlichen Hormone durch den Einsatz künstlicher Hormone aus. Diese Therapie kann dann verschrieben werden, wenn die Beschwerden die Lebensqualität einer Frau sehr stark beeinträchtigen.

Dabei geht es jeweils um die einzelne Patientin: Die Ärztinnen und Ärzte befragen sie genau zu ihrer Gesundheit und ihren Beschwerden. Außerdem klären sie über die Vor- und Nachteile der HRT auf.

Die HRT eignet sich beispielsweise nicht für Frauen, die schon Brustkrebs oder eine Lungenembolie hatten. Das Gleiche gilt für Frauen mit erhöhtem Risiko für koronare Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Thrombosen.

Bei der HRT kommen Östrogen und Gestagen zum Einsatz. Frauen, die keine Gebärmutter mehr haben, erhalten nur Östrogen. Die Frauen bekommen die Hormone in Form von Gel, Tabletten, Pflaster, Nasenspray oder Injektionen. Eine HRT soll nur nach vorheriger persönlicher Aufklärung und Risikoabwägung durch die Ärztin oder den Arzt erfolgen. Sie soll möglichst niedrig dosiert sein und nur für kurze Zeit angewendet werden.

Grundsätzlich gilt: Frauen sollten körperliche Veränderungen oder Beschwerden in den Wechseljahren wie z. B. trockene Schleimhäute oder häufige Harnwegsinfektionen unbedingt mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.

Ansprechpartner, Quellen und weitere Informationen

Frauenärztinnen und Frauenärzte und Hausärztinnen und Hausärzte sind die ersten Ansprechpartner bei Fragen zu den Wechseljahren. Einige gynäkologische Praxen kümmern sich um die ganzheitliche Begleitung der Frauen durch die Wechseljahre. Beratung und Unterstützung gibt es außerdem in Apotheken, Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen, z. B. bei pro familia. In Selbsthilfegruppen können Frauen sich gegenseitig beraten und unterstützen.

Bundesministerium für Gesundheit (BMG):

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/user_upload/RKI_Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_in_Deutschland_Screen.pdf

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention:

www.wechseljahre.bayern.de

www.bestellen.bayern.de/stmgrp_frauenges_023

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz:

www.vis.bayern.de/essen_trinken/zielgruppen/ernaehrung_wechseljahre.htm



Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung:

www.zpg-bayern.de/files/material/gesundheit_praevention/osteoporose.pdf

Frauenärzte im Netz (Berufsverband der Frauenärzte e. V. in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe):

www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium

gesundheitsinformation.de (vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen)

www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html

Frauengesundheitsportal des Bundesinstitutes für Öffentliche Gesundheit:

www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dge.de

Weitere Textquellen:

David, M., Borde, Th., Kentenich, H. Die Wechseljahre der Frau – Kenntnisse und Meinungen deutscher und türkischstämmiger Frauen im Vergleich. J. A. Barth Verlag in Medizinverlage Heidelberg GmbH & Co.KG, 2001

www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2001-12019

Rumler, A., Memmert. J. Ergebnisüberblick zur deutschlandweiten Onlinebefragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin: MenoSupport, 2024

https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/09/MenoSupport_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf

Kirchengast, S. Frauen in den Wechseljahren – eine Interkulturelle Studie. Frankfurt/Main, New York: Campus Verlag, 1999

<https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=gtQDEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=wechseljahre+wissenschaftliche+studien&ots=NQljkNOT70&sig=HfRvSoy0tgLbk7Fe5-zwYhSpg4E#v=onepage&q&f=false>

Impressum

Herausgeber:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern
www.mimi.bayern



Förderer:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit,
Pflege und Prävention
www.stmgp.de

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Stand: 2026, 1. Auflage

Layout: metrik.net, Hannover

Bildnachweise: S.1 iStock.com/Zbynek Pospisil, S.2 pexels.com/pixabay, S.6 iStock.com/Jacob Wackerhausen, S.12 pexels.com/gustavo-fring, S.17 iStock.com/FatCamera, S.20 iStock.com/winxclub

Übersetzung: Dolmetscherservice
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.



MiMi Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern



Diese Publikation ist als Online-Guide
sowie als PDF-Download kostenlos verfügbar.

Sie können sie in den Sprachversionen Arabisch,
Deutsch, Englisch, Farsi, Russisch und Türkisch
herunterladen.

www.wechseljahre-mehrsprachig.de

Bei Fragen melden Sie sich bitte beim:

MiMi-Zentrum für Integration in Bayern

Zenettiplatz 1

80337 München

Telefon: 089 52035959

E-Mail: bayern@mimi.eu



www.wechseljahre-mehrsprachig.de

Diese Broschüre wurde überreicht durch: