

Die Wechseljahre – Rund um die Menopause

Die Wechseljahre („Klimakterium“) sind ein natürlicher Lebensabschnitt, in dem die hormonelle Funktion der Eierstöcke allmählich nachlässt. Rund um das 50. Lebensjahr sinkt die Produktion von Östrogenen, Progesteron und – oft wenig beachtet – auch Androgenen. Dieser Prozess verläuft schleichend und entwickelt sich über mehrere Jahre in klar erkennbaren Phasen.

1. Prämenopause – Beginn der Veränderungen (meist ab Ende 30)

Die Progesteronproduktion nimmt langsam ab, obwohl die Monatszyklen oft noch regelmäßig erscheinen. Viele Frauen spüren bereits erste subtile Veränderungen wie sensiblere Stimmung, Schlafstörungen oder verstärkte PMS-Symptome.

2. Perimenopause – hormonelle Schwankungen rund um die Menopause

In dieser Phase findet häufig kein Eisprung mehr statt, obwohl Östrogen vorübergehend noch zyklisch ansteigen kann. Für viele Frauen ist dies die Zeit mit den stärksten Schwankungen und Symptomen, da Östrogen- und Progesteronwerte ungleichmäßig fallen. Die **Menopause** bezeichnet man aus medizinischer Sicht als den Zeitpunkt, an dem die letzte Regelblutung stattgefunden hat, das wird 12 Monate danach als solche bestätigt.

3. Postmenopause – dauerhafte hormonelle Ruhephase

Nach der Menopause sinken Östrogen- und Androgenspiegel deutlich ab und bleiben dauerhaft niedrig. Dadurch entwickeln sich langfristige Veränderungen im Stoffwechsel, Gewebe und Nervensystem.

Ein akuter Rückgang der Östrogenproduktion kann zu Beschwerden führen wie:

- Hitzewallungen & Schweißausbrüchen
- innerer Unruhe und Gereiztheit
- Schlafstörungen



- Stimmungsschwankungen
- Gewichtszunahme
- Erschöpfung oder verminderter Belastbarkeit

Diese Symptome können den Alltag stark beeinträchtigen – müssen jedoch nicht dauerhaft hingenommen werden.

Viele typische Alterungsprozesse stehen in engem Zusammenhang mit einem postmenopausalen Hormonmangel, z. B.:

- trockene Haut & Schleimhäute
- urogenitale Beschwerden
- Arthrose
- Osteoporose
- Arteriosklerose
- nachlassende kognitive Leistungsfähigkeit

Wichtig zu wissen:

In der späten Postmenopause können akute Beschwerden zwar nachlassen, jedoch verschwindet der Hormonmangel nicht. Der Körper reagiert lediglich weniger empfindlich auf Östrogen – die sogenannten Östrogenrezeptoren sind „desensibilisiert“. Die degenerativen Veränderungen schreiten jedoch weiterhin voran.

Zwischen dem Beginn des Hormonabfalls und dem Auftreten klinischer Folgeerscheinungen liegt ein wertvolles Zeitfenster für präventive Behandlung. Eine physiologische Hormonersatztherapie mit human-identen (körpereigenen) Hormonen kann das hormonelle Gleichgewicht wiederherstellen und:

- Wohlbefinden & Energie steigern
- Beschwerden reduzieren
- degenerativen Veränderungen vorbeugen
- den Alterungsprozess positiv beeinflussen



Eine Therapie mit human-identen Hormonen dient nicht nur der Linderung bestehender Beschwerden, sondern wirkt zugleich unterstützend präventiv auf Gesundheit, Stoffwechsel, Knochen, Herz-Kreislauf-System und Gehirn.