



[wechseljahre-verstehen.de](https://www.wechseljahre-verstehen.de)

Mach's zu deinen
**Wechsel-
jahren**

Dein Ratgeber für eine neue Lebensphase.

Inhalt

01 Wechseljahre

- Was dich erwartet: Übergang in eine neue Phase
- Hormone: So steuern die Botenstoffe dein Wohlbefinden
- Überblick: Was genau in deinem Körper wann passiert
- Ursache: Warum sich dein Hormonspiegel verändert
- Ganz Individuell: Typische Beschwerden während der Wechseljahre

02 Deine Therapiemöglichkeiten

- Ärztlich verordnete Hormonersatztherapie
- Risiken einer Hormonersatztherapie
- Behandlung mit pflanzlichen Präparaten
- Behandlung mit Hormonrezepturen
- Therapieergänzende Verfahren

03 Wechseljahre ohne Tabus

- Libidoverlust
- Scheidentrockenheit
- Urinabgang
- Verhütung
- Veränderungen der Haut

04 Deine Fragen zur Hormonersatztherapie

- Wie wird mir die Therapie helfen?
- Worauf sollte ich achten?
- Welche Nebenwirkungen gibt es?

05 Nicht vergessen

- Achte auf dich
- Leide nicht im Stillen

01

Wechsel- jahre

Eine neue Lebensphase

Die Wechseljahre sind eine neue und spannende Phase in deinem Leben. Die Natur zeigt uns, dass etwas endet und etwas Neues beginnt. Wir finden: Das ist eine riesige Chance. Es ist die Zeit, dich selbst wieder mehr in den Fokus zu rücken, mal loszulassen und ganz bewusst auf deine Bedürfnisse zu schauen.

Natürlich gehört dazu auch ein neuer Blick auf deinen Körper. Die hormonellen Veränderungen, die du gerade durchmachst, können vielfältige Auswirkungen haben. Jede Frau erlebt diese Zeit anders: Einige nehmen die Wechseljahre kaum wahr. Andere haben mit Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen zu kämpfen. Manchmal ist der Leidensdruck so hoch, dass die Lebensqualität spürbar darunter leidet.

Eines ist wichtig: Da wir heute eine höhere Lebenserwartung haben, beginnen die Wechseljahre meistens zu einer Zeit, in der du mitten im Leben stehst. Du arbeitest wahrscheinlich noch einige Jahre, bist aktiv und hast viel vor. Umso wichtiger ist es, dass du diese Phase ohne belastende Beschwerden durchschreitest und voll leistungsfähig bleibst.

Wir möchten dich dazu ermutigen, Beschwerden nicht einfach als gegeben hinzunehmen oder sie still zu ertragen. Für fast alles gibt es heute moderne und gute Behandlungsmöglichkeiten.

Keine Frau muss sich durch die Wechseljahre eingeschränkt oder gar krank fühlen.

Mit dieser Broschüre möchten wir dich begleiten. Wir helfen dir zu verstehen, was in deinem Körper passiert und zeigen dir Wege auf, wie du auf diese Veränderungen reagieren kannst.

Auf einen Blick:

Wenn du tiefer einsteigen willst oder individuelle Fragen hast, besuche uns auf unserer Website wechseljahre-verstehen.de. Unsere Expertinnen und Experten stehen dir mit Rat und Tat zur Seite. Werde aktiv – für den Erhalt deiner Gesundheit, deiner Lebensqualität und deiner Lebensfreude.



Wer sagt,
dass die
Wechs
das Ende
sind?



wechseljahre

Vielleicht sind
sie ja der Anfang.



Mach's zu deinen Wechseljahren:
Sprich mit deiner Ärztin oder deinem
Arzt über Therapiemöglichkeiten.

wechselljahre-verstehen.de

Was dich erwartet:

Übergang in eine neue Phase

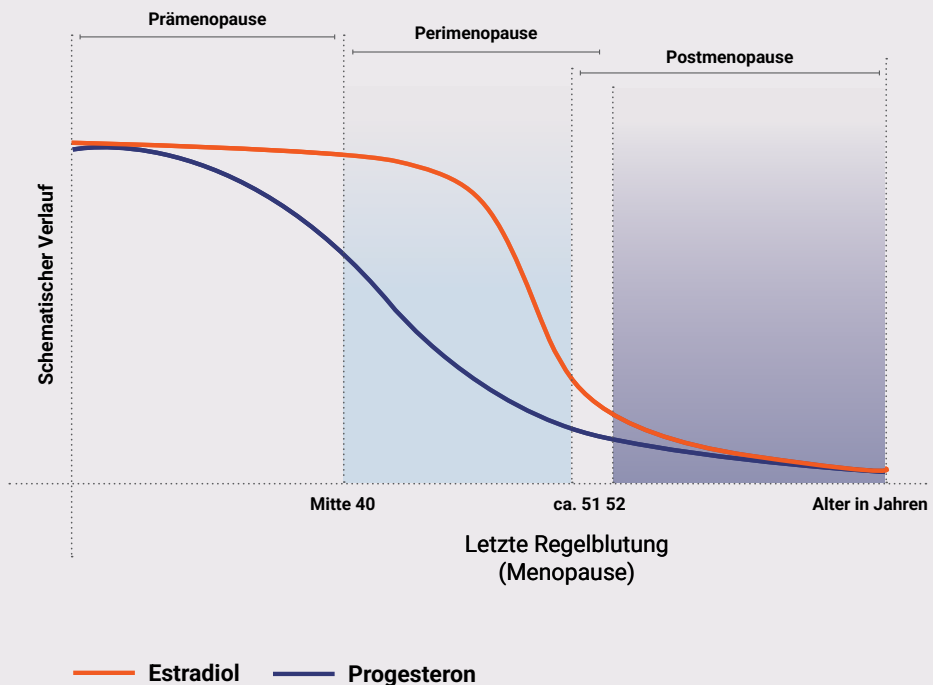


Der Wechsel in die unfruchtbare Phase

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine ganz natürliche Phase in deinem Leben. Man nennt diese Zeit auch Klimakterium. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „Stufenleiter“. Das trifft es ganz gut, denn die Wechseljahre bezeichnen den Übergang von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Zeit der Frau. Mit der letzten Regelblutung enden die Wechseljahre. Mediziner nennen dies die Menopause. Wann diese stattfindet, kann erst im Nachhinein bestimmt werden, da die letzte Regelblutung 12 Monate zurückliegen muss.

Die Zeit danach, deine unfruchtbare Zeit, wird als Postmenopause bezeichnet („post“ = nach). Dieser Begriff ist etwas irreführend, denn die Postmenopause ist ein dauerhafter Zustand und keine vorübergehende Pause.

Verlauf der Progesteron-Estradiol-Blutspiegel über die Wechseljahre



Was in deinem Körper passiert:

Während der Wechseljahre schwanken deine Hormonspiegel. Es kommt vorübergehend zu einem Ungleichgewicht zwischen Östrogenen und Progesteron. Zuerst nimmt die Produktion deines Progesterons ab, später werden auch die Östrogene weniger.

Bis zum Ende der Wechseljahre pendeln sich deine Hormone dann auf einer niedrigeren Stufe ein. Sowohl das Hormonungleichgewicht als auch der Hormonmangel können bei dir zu Beschwerden führen. Wie lange diese Phase dauert, ist bei jeder Frau unterschiedlich. Einige leiden 10 Jahre und länger darunter.

Auf einen Blick:

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern Teil des natürlichen Alterungsprozesses.

Deine Hormonspiegel verändern sich während der Wechseljahre.

Diese Umstellung kann zu Beschwerden führen, die über Jahre anhalten können.

Hormone:

So steuern die Botenstoffe dein Wohlbefinden

Hormone sind die Nachrichtenübermittler deines Körpers. Sie übertragen Signale zwischen deinen Organen und Zellen. So sorgen sie dafür, dass biologische Prozesse in dir abgestimmt ablaufen.

Einfluss von Östrogenen

Zu den wichtigsten Hormonen in deinem Körper zählen die **Östrogene**, allen voran **Estradiol**, **Estron** und **Estriol**. Sie haben einen großen Einfluss auf deine Fruchtbarkeit und deinen Zyklus. Darüber hinaus leisten sie noch viel mehr für dein Wohlbefinden:

1. Sie tragen zur Erhaltung einer gut befeuchteten, gesunden Vaginalschleimhaut bei.
2. Sie können deine Gedächtnisleistung fördern und haben eine stimmungsaufhellende (anti-depressive) Wirkung.
3. Sie haben einen günstigen Einfluss auf deine Haut und deine Haare.
4. Sie sind wichtig für deine Knochengesundheit und beeinflussen deinen Zuckerstoffwechsel positiv.

Einfluss von Progesteron

Auch das Progesteron ist wichtig für deinen Körper, deine Fruchtbarkeit und deinen Zyklus. Es bereitet deine Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung einer Eizelle vor und ist damit entscheidend für das Entstehen und den Erhalt einer Schwangerschaft. Doch Progesteron bzw. seine Stoffwechselprodukte dienen auch als Botenstoffe für dein Gehirn und können angstlösend und schlaffördernd wirken.

Auf einen Blick:

- Östrogene und Progesteron sind wichtig für die Fruchtbarkeit und den Zyklus einer Frau.
- Sie beeinflussen auch das Hautbild, die Haarbeschaffenheit, die Knochendichte sowie die Schlafqualität und die Psyche.

Überblick:

Was genau in deinem Körper wann passiert

Beginn der Wechseljahre

Wann genau du in die Wechseljahre kommst, ist ganz individuell und von Frau zu Frau unterschiedlich. Meist beginnt ab etwa Mitte 40 die Phase der Wechseljahre. Erste Anzeichen dafür sind Zyklusunregelmäßigkeiten.

Deine Fruchtbarkeit ist nun eingeschränkt, da in deinen Eierstöcken nicht mehr regelmäßig eine Eizelle heranreift. Es kann auch vorkommen, dass trotz einer Reifung dein Eisprung ausbleibt. Die Abstände zwischen den Monatsblutungen können daher kürzer, aber auch länger werden.

Auch Zwischenblutungen sind in dieser Zeit keine Seltenheit.

Eintritt der Menopause

Deine letzte Regelblutung tritt meistens in den Jahren zwischen 49 und 55 ein. Doch auch nach der Menopause braucht dein Körper oft noch einige Zeit, meist etwa zwei bis fünf Jahre, bis er sich vollständig an deinen neuen, niedrigeren Hormonspiegel angepasst hat.

Beschwerden während der Wechseljahre

Mit Fortschreiten deiner Wechseljahre kann es verstärkt zu Beschwerden vor deiner Menstruation kommen, wie beispielsweise Kopfschmerzen, Brustspannen und vermehrten Wassereinlagerungen. Aber auch unabhängig von deinem Zyklus können Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen auftreten.

Ursache:

Warum sich dein Hormonspiegel verändert

Absinken von Progesteron

Während deiner Wechseljahre lässt aufgrund des häufiger ausbleibenden Eisprungs zunächst die Produktion des Hormons Progesteron nach. Als Folge verändert sich das Verhältnis von Progesteron zu Östrogen (in Form von Estradiol) im Körper: Es kommt zunächst zu einem Progesteronmangel bzw. zu einer Östrogendominanz (das Östrogen überwiegt). Diese Umstellung kann vielfältige Auswirkungen auf dich haben:

Auf einen Blick:

- Ab Mitte 40: Meistens beginnen in diesem Alter die Wechseljahre.
- Zwischen 49 und 55 Jahren: In dieser Zeit tritt in der Regel die letzte Menstruationsblutung auf.

1. Du bemerkst vielleicht ein Brustspannen oder Schmerzen in der Brust vor deiner Periode.
2. Deine Zyklen werden unregelmäßiger.
3. Es kann zu Schwankungen in deiner Stimmung kommen.



Möchtest du Ursachen, Phasen und Dauer der Wechseljahre tiefer verstehen?



Nachlassen der Östrogenproduktion

Für die wesentlichen Beschwerden während deiner Wechseljahre ist insbesondere die nachlassende Produktion deiner Östrogene, v.a. Estradiol, verantwortlich. Dadurch können bei dir Beschwerden wie Hitzewallungen und Nachtschweiß, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Muskel- und Gelenkschmerzen auftreten.

Ganz Individuell:

Typische Beschwerden während der Wechseljahre

Die Umstellung des Hormonhaushalts während der Wechseljahre bereitet manchen Frauen Probleme. Ob und wie stark die Beschwerden bei dir auftreten, ist ganz individuell. Man geht davon aus, dass etwa 25 bis 33 Prozent der Frauen lediglich aufgrund von Zyklusschwankungen die Wechseljahre wahrnehmen und ansonsten keinerlei Beschwerden bemerken. Ein Drittel aller Frauen verspürt leichte bis mäßige Beschwerden. Ein weiteres Drittel hat mit starken Symptomen zu kämpfen, welche den Alltag und die Lebensqualität erheblich beeinflussen können.

25–33%



der Frauen haben
keine Wechseljahres-
beschwerden

33%



der Frauen leiden
unter leichten bis
mäßigen Beschwerden

33%



der Frauen leiden **unter**
starken Wechseljahres-
beschwerden

Typische Beschwerden

Zyklusschwankungen

Aufgrund der nachlassenden Hormonproduktion kommt es während der Wechseljahre zu unregelmäßigen Blutungen. Dies ist das ausschlaggebende Zeichen für den Beginn der Wechseljahre. Die Zyklen können länger und die Blutungen stärker werden. Doch auch der umgekehrte Fall ist möglich. Lang anhaltende starke Blutungen können zu Eisenmangel führen und in der Folge zu vermehrter Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Hitzewallungen und Herzklopfen

Die häufigsten Beschwerden während der Wechseljahre sind Hitzewallungen. Plötzlich steigt, meist ausgehend von Brust oder Hals, ein starkes Wärmegefühl auf, dem heftige Schweißausbrüche folgen können. Die Wallungen dauern meist nur wenige Minuten lang an und können von Herzklopfen und Schwindelgefühlen begleitet sein. Hitzewallungen treten in sehr unterschiedlichen Abständen auf: Es können wenige Wallungen pro Woche, aber auch mehrere pro Tag sein.

Schlafstörungen

Frauen leiden häufig während der Wechseljahre unter Schlafstörungen. Oft sind Schweißausbrüche infolge von Hitzewallungen der Grund dafür. Wenn Hitzewallungen bzw. das nächtliche Schwitzen mehrfach in der Nacht auftreten, leidet die Schlafqualität erheblich. Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsstörungen am Tag sind die Folge.

Gelenkschmerzen

Ein Östrogenmangel in den Wechseljahren kann die Entstehung von Entzündungen in den Gelenken begünstigen und so zu Gelenkschmerzen führen. Darüber hinaus sorgen Östrogene dafür, dass Bindegewebe und Knorpel der Gelenke mit Gelenkflüssigkeit versorgt werden. Bei einem Mangel nimmt die Elastizität dieser Strukturen ab, was in der Folge zu Schmerzen führen kann. Östrogene scheinen außerdem die Schmerzverarbeitung im Nervensystem zu beeinflussen. Es wird vermutet, dass bei einem Östrogenmangel Schmerzen möglicherweise stärker wahrgenommen werden.

Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmung

Frauen in den Wechseljahren können unter Stimmungsschwankungen leiden. Manchmal treten auch Angstzustände auf. In schweren Fällen kann sich eine Depression entwickeln, die behandelt werden sollte.

Langzeitfolgen eines Hormonmangels

Die weiblichen Geschlechtsorgane sowie die ableitenden Harnwege werden von den Östrogenen beeinflusst. Durch ihre nachlassende Produktion wird die Haut der Scheide allmählich dünner und trockener. Juckreiz, Brennen und anhaltende Entzündungen können die Folge sein. Dies kann zu einem Wundgefühl sowie zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen.

Während der Wechseljahre können durch das veränderte Scheidenmilieu häufiger Blasen- und Harnröhrenentzündungen durch Bakterien auftreten (Blasen- und Harnröhreninfektionen). Durch die schwindende Östrogenwirkung in den unteren Harnwegen kann es zudem, vor allem bei schwacher Beckenbodenmuskulatur, zu einem unfreiwilligen Abgang von Urin kommen (Inkontinenz).

Östrogene schützen die Knochen. Mit den Wechseljahren und dem damit verbundenen Östrogenmangel geht die Schutzfunktion verloren. Dies kann mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche bzw. Osteoporose verbunden sein.

Auf einen Blick:

Beschwerden während deiner Wechseljahre sind vor allem eine Folge deines Östrogenmangels. Eine Hormonersatztherapie kann deine Beschwerden lindern. Deinem Körper werden dabei lediglich die Hormone zugeführt, die in den Wechseljahren weniger gebildet werden.



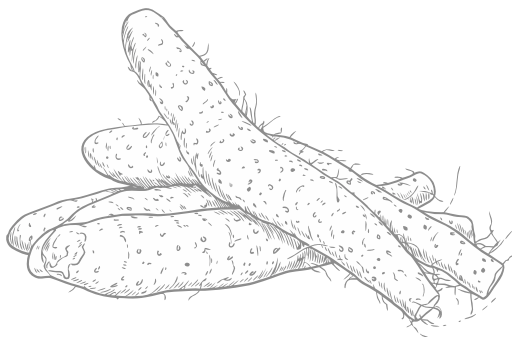
02

Deine Therapie- möglichkeiten

Ärztlich verordnete Hormonersatztherapie

Bei der Hormonersatztherapie werden deinem Körper Hormone zugeführt, um die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Die Behandlungsform ist sehr gut durch Studien untersucht. Die Hormonersatztherapie gilt derzeit als das wirksamste Mittel gegen Hitzewallungen, Nachtschweiß und Scheidentrockenheit. Auch andere wechseljahresbedingte Beschwerden können gebessert oder behoben werden. Darüber hinaus können Hormonersatzpräparate gegenüber einigen Krankheiten vorbeugend wirken und zum Beispiel die Knochengesundheit verbessern. Hormonersatzpräparate sind Medikamente, die von deiner Ärztin oder deinem Arzt verschrieben werden müssen.

Estradiol wird ausgehend von pflanzlichen Vorstufen aus z. B. der Yamswurzel hergestellt.



Hormonersatztherapie mit Östrogenen

In Frage kommt hier vor allem Estradiol, das aus pflanzlichen Vorstufen, wie beispielsweise der Yamswurzel oder der Sojabohne, hergestellt wird. Es ist mit deinem körpereigenen Estradiol identisch. Hormone, die von den körpereigenen nicht zu unterscheiden sind, werden auch als bio-identische Hormone bezeichnet. Früher wurden v. a. Östrogene aus dem Harn trächtiger Stuten eingesetzt. In Deutschland überwiegt mittlerweile das Estradiol.

Damit Estradiol im ganzen Körper wirken kann, muss es in den Blutkreislauf aufgenommen werden (systemische Wirkung). Dies kann über verschiedene Wege gelingen: Üblich sind Tabletten zum Einnehmen oder die Anwendung über die Haut in Form eines Pflasters, Gels oder Sprays.

Die Anwendung über die Haut bezeichnet man als transdermale Hormonersatztherapie (altgriechisch „derma“ steht für „Haut“, lateinisch „trans“ steht für „über“ / „durch“). Dies hat den großen Vorteil, dass das Hormon nicht – wie bei der Tabletteneinnahme – zuerst die Leber passieren muss, um ins Blut zu gelangen. Denn in der Leber werden große Mengen des Estradiols abgebaut, nur wenig Wirkstoff bleibt übrig. Damit dennoch genug Estradiol im Körper ankommt, muss entsprechend hoch dosiert werden.

Die Dosierung bei einem transdermalen Gel oder Spray ist vergleichbar mit der oralen Anwendung. Ein Teil des aufgetragenen Estradiols wird über die Haut aufgenommen und gelangt in den Blutkreislauf. So kann der Wirkstoff gezielt an den Zielorganen wirken. Diese Anwendungsform verringert zudem das Risiko für bestimmte Nebenwirkungen.

Anwendungen

- **Systemisch** – den ganzen Organismus betreffend (das Medikament wirkt auf deinen ganzen Körper)
 - **Oral** – Einnahme über den Mund (Tablette)
 - **Transdermal** – Aufnahme über die Haut (Pflaster, Gel oder Spray)
- **Lokal** – örtliche Behandlung der betroffenen Körperregion (z. B. Vaginalzäpfen oder -creme)

Auf einen Blick:

- Estradiol wird aus pflanzlichen Vorstufen hergestellt.
- Estradiol ist bioidentisch, das heißt, es entspricht deinem körpereigenen Hormon.

Lokale Östrogenbehandlung

Wenn einzelne Körperregionen bei dir Beschwerden verursachen, können Hormone auch lokal, also an Ort und Stelle, eingesetzt werden. Leidest du zum Beispiel unter einer trockenen, juckenden Scheide, können dir sehr niedrig dosierte Östrogen-Präparate z. B. als Vaginalcreme oder -zäpfchen helfen, deine Beschwerden zu lindern.

Hormonersatztherapie mit Gestagenen

Wenn du noch eine Gebärmutter hast, musst du bei einer systemischen Hormonersatztherapie zusätzlich zum Östrogen ein Gestagen anwenden. Östrogene regen das Wachstum deiner Gebärmutter Schleimhaut an. Ohne die Wirkung eines Gestagens wird dieses Wachstum nicht gebremst und es kann zu Wucherungen bis hin zu Gebärmutter Schleimhautkrebs kommen. Das Gestagen kannst du als Einzelpräparat zusätzlich zum Östrogen einnehmen. Es gibt aber auch Östrogen-Gestagen-Kombinationspräparate. Wenn du Östrogene nur lokal anwendest, insbesondere das schwächer wirksame Estriol, ist die Dosis meist so niedrig, dass keine ergänzende Behandlung mit einem Gestagen erforderlich ist.

Hormonersatztherapie mit natürlichem Progesteron

Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt, ist ein natürliches Gestagen. Dadurch hat es gegenüber synthetischen Gestagenen einige Vorteile: Es gilt beispielsweise als stoffwechselneutral und beeinflusst daher nicht die Blutfette nachteilig. Progesteron wirkt aber auch diuretisch, das heißt, es fördert die Wasserausscheidung aus deinem Körper. Darüber hinaus beruhigt es und wirkt angstlösend. Es kann sich auch positiv auf deinen Schlaf auswirken.



Empfehlungen der Fachgesellschaften

Deutsche Fachgesellschaften empfehlen eine Hormonersatztherapie bei wechseljahresbedingten Hitzewallungen und nächtlichem Schwitzen.* Hier gilt die Hormonersatztherapie als wirksamste Behandlungsform. Aber auch andere östrogenmangelbedingte Beschwerden können gebessert werden, z. B. Schlafstörungen, Scheidentrockenheit, depressive Verstimmungen oder Knochenschwund.

* Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (OEGGG), Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG). Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen. S3-Leitlinie, AWMF-Registernummer 015-062. Stand: Januar 2020 (inkl. Addendum September 2020).



Hinsichtlich der Therapiedauer besteht keine generelle Begrenzung. Allerdings sollte jährlich geprüft werden, ob neue Risikofaktoren hinzugekommen sind oder Kontraindikationen bestehen. Eine Reevaluation, ob die Hormonersatztherapie weiterhin benötigt wird, sollte 5 Jahre nach Therapiebeginn erfolgen. Verschiedene, auch internationale Fachgesellschaften sind sich einig, dass eine Hormonersatztherapie frühzeitig – vor dem 60. Lebensjahr – begonnen werden sollte. Dann überwiegt meist der Nutzen gegenüber den Risiken. Die Therapiedauer ist nicht festgelegt, sondern wird individuell entschieden. Dabei gilt der Grundsatz: „So wenig wie möglich, so lange wie nötig“.

Der aktuelle Trend geht in Richtung einer individuellen Therapie. Das heißt, die Art der Hormone, das Therapieschema, die Art der Verabreichung (s. Seite 23) und die Dauer der Behandlung werden an deine Bedürfnisse und deinen medizinischen Hintergrund angepasst.

Risiken einer Hormonersatztherapie

Brustkrebs-Risiko

Generell steigt dein Brustkrebs-Risiko mit zunehmendem Lebensalter an. Es ist zudem abhängig von deiner erblichen Veranlagung sowie deinen Lebensgewohnheiten.

Eine große Studie aus den USA, die WHI-Studie (Women's Health Initiative*), zeigte, dass Frauen, die eine bestimmte, in den USA damals häufig verordnete Östrogen-Gestagen-Kombination (Stutenöstrogene und synthetische Gestagene) einnahmen, ein erhöhtes Brustkrebs-Risiko hatten. Unter dieser Behandlung traten jährlich acht zusätzliche Fälle von Brustkrebs pro 10.000 Frauen auf. Bei Frauen ohne Gebärmutter, die kein Gestagen benötigten und nur Stutenöstrogene einnahmen, war das Risiko jedoch nicht erhöht, sondern sogar leicht erniedrigt. Man geht daher davon aus, dass die Gestagenkomponente einen entscheidenden Einfluss auf das Brustkrebs-Risiko hat. Und zwar nicht nur, ob überhaupt ein Gestagen eingesetzt wird, sondern auch, welches.

Dies legen auch die Ergebnisse einer Beobachtungsstudie aus Frankreich, der E3N-Studie**, nahe: Bei einer Anwendungsdauer von bis zu fünf Jahren wurde das Brustkrebs-Risiko nur bei Einsatz von synthetischen Gestagenen erhöht. Wurde jedoch natürliches Progesteron oder Dydrogesteron, ein Gestagen welches Progesteron sehr ähnlich ist, eingesetzt, war das Risiko gleich hoch wie bei Frauen ohne Hormonersatztherapie. Erst nach einer Anwendungsdauer von über fünf Jahren war das Risiko leicht erhöht, allerdings immer noch deutlich niedriger als bei Frauen, die synthetische Gestagene anwendeten.

* Manson JE, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2013;310(13): 1353 – 68.

** Fournier A, et al. Risk of breast cancer after stopping menopausal hormone therapy in the E3N cohort. Breast Cancer Res Treat. 2014; 145:535 – 43.

Auf einen Blick:

Vermutlich kein oder nur ein gering erhöhtes Brustkrebs-Risiko besteht für:

- Eine reine Östrogentherapie (für Frauen ohne Gebärmutter).
- Die Kombination von Östrogen mit natürlichem Progesteron oder Dydrogesteron.

Thrombose-Risiko

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß. Das kann gefährlich werden: Wenn sich das Gerinnsel löst und zu einem lebenswichtigen Organ wie der Lunge gespült wird, kann es dort zum Verschluss eines Blutgefäßes führen (Lungenembolie).

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die orale Einnahme von Östrogenen mit einem erhöhten Risiko für Venenthrombosen und Lungenembolien verbunden ist. Als Grund wird angenommen, dass Östrogene auf diesem Weg erst die Leber passieren und dabei die Bildung von Gerinnungstoffen anregen können.

Dadurch können leichter Blutgerinnsel entstehen. Wird hingegen das Östrogen über die Haut aufgenommen, wird die Leber umgangen und die Gerinnung nicht beeinflusst.

Somit scheint bei einer transdermalen Anwendung kein erhöhtes Risiko für Venenthrombosen und Lungenembolien zu bestehen. Dies wurde durch verschiedene Beobachtungsstudien gezeigt.

Auf einen Blick:

Laut Beobachtungsstudien besteht kein erhöhtes Risiko für Venenthrombosen und Lungenembolien, wenn das Östrogen über die Haut aufgenommen wird.

Osteoporose-Risiko

Eine Hormonersatztherapie wirkt sich positiv auf den Mineralgehalt deiner Knochen aus, da der Verlust der Knochenmasse durch die Östrogene verhindert werden kann. Dies wurde vielfach in Studien bestätigt. In der WHI-Studie beispielsweise wurde gezeigt, dass durch die Hormonzufuhr das Risiko für Knochenbrüche, auch im Bereich der Hüfte, deutlich vermindert wurde.*

* Manson JE, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2013;310(13):1353 – 68.

Auf einen Blick:

Mit einer Hormonersatztherapie kannst du Knochenschwund (Osteoporose) entgegenwirken.

Schlaganfall-Risiko

Generell steigt dein Schlaganfall-Risiko mit dem Alter an. Eine Hormonersatztherapie kann dieses Risiko zusätzlich erhöhen – je nachdem, welches Hormonersatzpräparat du wählst und wann du mit der Therapie beginnst. Um dein Schlaganfall-Risiko nicht weiter zu erhöhen, sollte zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden eine niedrig dosierte transdermale Behandlung (über die Haut) mit Estradiol in Betracht gezogen werden. Dies ist besonders wichtig bei Frauen mit bestehenden Risikofaktoren für einen Schlaganfall (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes). Bei Frauen mit Gebärmutter sollte entsprechend ein Gestagen eingesetzt werden, welches das kardiovaskuläre Risiko nicht erhöht.

Auf einen Blick:

Um dein Schlaganfall-Risiko nicht zusätzlich zu erhöhen, solltest du – wenn du sowieso schon ein erhöhtes Risiko hast – eine transdermale Therapie mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen.

Behandlung mit pflanzlichen Präparaten

Sogenannte Phytoöstrogene sind pflanzliche Präparate (z. B. aus Soja oder Rotklee) mit Stoffen, welche die Östrogenrezeptoren in deinem Körper besetzen. Darüber hinaus gibt es auch andere hormonfreie pflanzliche Präparate, die beispielsweise Wurzelextrakt der Traubensilberkerze oder Johanniskraut enthalten.

Einige Studien legen nahe, dass manche pflanzlichen Präparate wechseljahresbedingte Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen lindern können. Deutsche Fachgesellschaften weisen jedoch darauf hin, dass bei pflanzlichen Präparaten Nutzen und Risiken noch nicht ausreichend belegt seien.

Bei leichteren Beschwerden und bei Nichtinfragekommen einer Hormonersatztherapie stellen pflanzliche Präparate allerdings eine Alternative dar.



Auf einen Blick:

Pflanzliche Arzneimittel zu Behandlung von Wechseljahresbeschwerden sind bislang nicht sehr gut untersucht.

- Insbesondere Langzeitstudien bezüglich möglicher Risiken fehlen.
- Auch bei pflanzlichen Präparaten können Nebenwirkungen auftreten.

Behandlung mit Hormonrezepturen

Einige Apotheken stellen eigene Hormonrezepturen zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden her. Das heißt, die Apotheken mischen individuelle Präparate mit bioidentischen Hormonen. Dies können beispielsweise Cremes, Gele oder Kapseln sein. Die bioidentischen Hormone, die für die Rezepturen Verwendung finden, werden ausgehend von denselben pflanzlichen Quellen (z. B. Yams) hergestellt, wie die in Fertigarzneimitteln.

Die hormonhaltigen Präparate unterliegen in Deutschland der Verschreibungspflicht, sie können dir also von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Doch selbst wenn eine ärztliche Verordnung nach einem intensiven Aufklärungsgespräch erfolgt, ist die Herstellung der Präparate nicht standardisiert und kontrolliert wie in der pharmazeutischen Industrie. Es fehlen beispielsweise klinische Studien zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Auch Qualitätskontrollen, die unter anderem die Stabilität des Wirkstoffs in dem Medikament mit all seinen Zusatzstoffen garantieren, fehlen. Es ist für das jeweilige Präparat nicht bekannt, wieviel Wirkstoff in den Körper aufgenommen wird. Es besteht daher die Gefahr einer Über- oder Unterdosierung. Hinzu kommt, dass Krankenkassen die Kosten für zugelassene Medikamente, aber nicht für die individuellen Hormonrezepturen übernehmen.



Auf einen Blick:

Bioidentische Hormonrezepturen werden von Fachgesellschaften nicht empfohlen, denn:

- Individuelle Hormonrezepturen werden nicht standardisiert hergestellt.
- Qualitätskontrollen fehlen.
- Studien zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit fehlen.

Therapie- ergänzende Verfahren

Ein gesunder Lebensstil kann dir dabei helfen, gut durch die Wechseljahre zu kommen. Wenn du unter Wechseljahresbeschwerden leidest, kann er eine Behandlung jedoch nicht ersetzen. Unbestritten bessert er aber dein Lebensgefühl und deine allgemeine Gesundheit.

Ernährung

Du solltest versuchen, dich möglichst ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Insbesondere auf einen hohen Anteil an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten solltest du achten, um dir genügend Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Pflanzliche Fette und Öle enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren und sind deshalb hochwertiger als tierische. Fleisch und Fleischprodukte solltest du nur in Maßen essen.

Regelmäßiger Verzehr von fettem Fisch liefert dir hingegen wichtige Omega-3-Fettsäuren. Mit gesunder Ernährung stärkst du deine Knochen und beugst Übergewicht vor. Du solltest zudem genügend trinken. Zwei Liter Flüssigkeit täglich empfehlen Expertinnen und Experten. Am besten füllst du deine Flüssigkeitsspeicher mit Wasser, Tee oder auch Kaffee (in Maßen, bis zu fünf Tassen/Tag), möglichst ungesüßt, auf. Säfte, Limonaden, Cola o.ä. enthalten hingegen viel Zucker und sollten eher gemieden werden.

Denn eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr fördert den Stoffwechsel und tut auch deiner Haut und deinem Aussehen gut. Achte darauf, dass du dir genug Kalzium über Getränke und die Nahrung zuführst, um einer Osteoporose vorzubeugen. Dazu empfehlen sich alle Milchprodukte wie Joghurt und Käse, aber vor allem auch grüne Gemüsesorten wie Broccoli, Fenchel oder Lauch. Ohne gleichzeitige Aufnahme von Vitamin D kann Kalzium allerdings nur eingeschränkt den Knochen zur Verfügung stehen.

Körperliche Bewegung

Bewegung trainiert dein Herz und deinen Kreislauf, sie baut Stress ab und eine positive Stimmung auf. Bewegung fördert zudem deinen Schlaf. Du musst jedoch kein intensives Ausdauertraining machen. Spazieren an der frischen Luft, Walking oder Schwimmen, also eher gelenkschonende Bewegungsformen sind optimal. Krafttraining ist wichtig, um deine Muskel- sowie Knochenmasse aufrechtzuerhalten oder sogar zu erhöhen. Zudem steigert mehr Muskelmasse deinen Grundumsatz – so kannst du leichter dein Körpergewicht halten.

Beckenbodentraining

Um unfreiwilligen Harnabgang zu verhindern, solltest du durch regelmäßiges Training deine Beckenbodenmuskulatur stärken. Anleitungen dazu findest du beispielsweise im Internet. Auch viele Krankenkassen können dir hierzu Informationen liefern. Wenn du nicht alleine trainieren willst, kannst du in den Physiotherapie-Praxen und Fitnessstudios in deiner Nähe nach Kursen fragen.

Entspannung

Schlafstörungen, Unruhe und Gereiztheit können mit Entspannungstechniken reduziert werden. Hier bieten sich beispielsweise Yoga oder autogenes Training an. Sportvereine, Fitnessstudios oder auch die Volkshochschule bieten zahlreiche Kurse zur Entspannung an.

Auf einen Blick:

Für die Therapie wechseljahresbedingter Beschwerden, vor allem bei Hitzewallungen und Scheidentrockenheit, bietet sich je nach Beschwerdebild und möglichen Risikofaktoren eine systemische oder lokale Hormonersatztherapie an.

Hier stehen verschiedene Hormonersatzpräparate zur Verfügung, die entweder bioidentische oder synthetische Hormone enthalten. Als besonders risikoarme Form der systemischen Hormonersatztherapie gilt die Anwendung von transdermalemem Estradiol – bei Frauen mit Gebärmutter zusätzlich kombiniert mit natürlichem Progesteron.

Eine generelle Begrenzung für die Therapiedauer besteht nicht. Allerdings sollte jährlich geprüft werden, ob neue Risikofaktoren bzw. Kontraindikationen hinzugekommen sind. Eine Reevaluation, ob die Hormonersatztherapie abgesetzt werden kann, erfolgt in der Regel nach fünf Jahren. Deine Ärztin oder dein Arzt kann dich diesbezüglich sehr gut beraten.

03

Wechsel- jahre ohne Tabus

Deine Hormonumstellung während der Wechseljahre nimmt Einfluss auf viele Bereiche. Einige davon sind sehr intim und Frauen haben häufig eine Scheu davor, die Themen anzusprechen oder gar anzunehmen.

Wir möchten dich dazu ermutigen, dich mit deinem Körper und dieser Phase auseinanderzusetzen. Jede Frau geht durch die Wechseljahre und viele kennen eines der folgenden Themen.

Libidoverlust

Die Wechseljahre können einen Einfluss auf dein sexuelles Verlangen, deine Libido, haben. Das kann viele Gründe haben. Beispielsweise verändert sich der Körper und Frauen nehmen jetzt tendenziell schneller an Gewicht zu. Hierdurch fühlen sie sich vielleicht weniger attraktiv. Der Hormonmangel selbst, aber auch die durch ihn verursachten Wechseljahresbeschwerden können zudem die Erregbarkeit beeinflussen.

Scheidentrockenheit

Mit dem Östrogenmangel wird die Haut deiner Vulva und Vagina dünner und empfindlicher. Daher kann es passieren, dass du während und vor allem nach den Wechseljahren Schmerzen beim Sex entwickelst. Auch Jucken oder Brennen im Intimbereich sind mögliche Folgen.

Östrogen-Präparate zur lokalen Anwendung können dir Abhilfe schaffen. Sie können zum Beispiel in Form von Cremes oder Zäpfchen verabreicht werden. So wird die Durchblutung gefördert und die Scheidenhaut wieder aufgebaut. Lokale Östrogen-Präparate sollten regelmäßig angewendet werden, damit ihre Wirkung dauerhaft anhält. Bitte beachte aber, dass es einige Wochen dauert, bis sich deine Scheidenhaut erholt und regeneriert hat.

Alternativ kannst du auch ein Befeuchtungsgel anwenden. Solche Gele sind hormonfrei und können ohne Rezept in der Apotheke gekauft werden. Durch die Anwendung von Befeuchtungsgelen werden zwar die Symptome (z. B. Scheidentrockenheit oder Schmerzen beim Sex) kurzfristig gelindert, sie führen jedoch im Gegensatz zu den hormonhaltigen Präparaten nicht zu einem Aufbau der Scheidenhaut.

Urinabgang

Ein sensibles und oft unangenehmes Thema für Frauen in und vor allem nach den Wechseljahren ist der plötzliche Urinabgang. Zum Beispiel beim Husten, Lachen, Sporttreiben oder Heben schwerer Gegenstände.

In den Wechseljahren sinkt dein Östrogenspiegel, der Harndrang nimmt zu, Schließmuskel und Beckenbodenmuskulatur werden schwächer. Auch das Risiko für Blasen- oder Harnwegsinfekte steigt. Bei einer leichten Blasenschwäche können Frauen Inkontinenzeinlagen oder Windelhöschen tragen. Normale Slipeinlagen oder Damenbinden reichen nicht aus. Sie binden den Urin nicht und können deshalb unter Umständen einen unangenehmen Geruch verbreiten.

Eine lokale Hormonersatztherapie kann die Blasenschwäche lindern und deine Lebensqualität wieder deutlich anheben. Die Östrogenbehandlung kann in Form von Cremes oder Scheidenzäpfchen erfolgen. Eine solche Behandlung erhöht die Hormonspiegel im Blut nur in geringem Maße und ist daher risikoarm.

Verhütung

Manche Frauen meinen, wenn die Periode unregelmäßiger wird, bräuchten sie nicht mehr zu verhüten. Dem ist nicht so. Auch wenn die Periode nur gelegentlich auftritt, bist du weiterhin fruchtbar. Erst wenn im typischen Menopausenalter die Blutung 12 Monate lang ausbleibt, ist eine Schwangerschaft unwahrscheinlich. Eine allgemeine Regel lautet: Bei Frauen im Alter von über 50 Jahren ist eine Verhütung für die Dauer von einem Jahr nach der letzten Regelblutung notwendig.

Frauen unter 50 sollten nach der letzten Blutung noch 2 Jahre lang verhüten. Bedenke, der Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten bleibt auch während und nach den Wechseljahren weiterhin ein Thema.

Veränderungen der Haut

Während deiner Wechseljahre wird die Haut trockener und empfindlicher. Zuweilen kann sie auch unangenehm jucken. Die Haut verliert zudem an Festigkeit und Elastizität, die Faltenbildung nimmt zu. Während der Wechseljahre können sich aber auch Pickel und Hautunreinheiten entwickeln.

Gegen trockene Haut hilft viel zu trinken. Zwei Liter sollten es mindestens täglich sein, am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Auch Kaffee, möglichst ebenfalls ungesüßt und mit keiner oder wenig Milch bzw. Kaffeesahne, kannst du trinken. Allerdings sollten es nicht mehr als 5 Tassen pro Tag sein. Eine fettthaltige Creme kann die Haut pflegen. Wenn du eher zu Unreinheiten neigst, solltest du Pflegeprodukte verwenden, die frei von belastenden Inhaltsstoffen wie Alkohol, Parfum oder Konservierungsstoffen sind. Diese können die Haut zusätzlich reizen.

Treten Akne und Hautunreinheiten vermehrt auf, kann dies auf einen Überschuss an männlichen Hormonen (z. B. Testosteron) hindeuten. Wird dir aufgrund von Wechseljahresbeschwerden eine Hormonersatztherapie verordnet, kann ein Gestagen gewählt werden, das der Wirkung der männlichen Hormone entgegentwirkt.

Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melanin, das die Haut vor Sonnenbrand schützt.

Es kommt daher schneller zu Sonnenbrand und zu einer vermehrten Faltenbildung. Achte daher auf entsprechenden UV-Schutz.

Auf einen Blick:

- Mit den Wechseljahren kann das sexuelle Verlangen nachlassen.
- Du musst mindestens so lange verhüten, bis du 12 Monate lang periodenfrei bist.
- Scheidentrockenheit und Urinabgang können durch lokale Östrogen-Präparate behandelt werden.

Die Wechseljahre können einen

- Einfluss auf die Haut haben. Sie wird trockener und empfindlicher.

04

Deine Fragen zur Hormon- ersatztherapie



Kann eine Hormonersatztherapie die typischen Wechseljahresbeschwerden lindern?

Zahlreiche Studien bestätigen, dass eine Hormonersatztherapie deine typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Scheidentrockenheit lindern kann. Daher bezeichnen deutsche Fachgesellschaften die Hormonersatztherapie als wirksamste Behandlungsform sogenannter vasomotorischer Symptome (z. B. Hitzewallungen, Nachtschweiß) in den Wechseljahren.

Auch andere mit den Wechseljahren verbundene Beschwerden können verbessert oder behoben werden, etwa Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder Knochenschwund.

Auf einen Blick:

Die Hormonersatztherapie ist die wirksamste Therapieoption bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Scheidentrockenheit.

Was muss ich vor Beginn einer Hormonersatztherapie beachten?

Bevor du mit einer Hormonersatztherapie beginnst, solltest du dich von deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt ausführlich beraten und untersuchen lassen. So kann geklärt werden, welche Beschwerden bei deiner Behandlung im Vordergrund stehen.

Durch eine ausführliche Darstellung der eigenen und familiären Krankheitsgeschichte kann deine Ärztin oder dein Arzt abwägen, ob eine Hormonersatztherapie überhaupt in Frage kommt. Schließlich könnt ihr gemeinsam besprechen, welches Hormonersatzpräparat und welches Therapieschema am besten für dich geeignet ist.

Auf einen Blick:

- Hormonersatzpräparate müssen auf Rezept verordnet werden.
- Lass dich zuvor von deiner Ärztin oder deinem Arzt beraten.

Welche Nebenwirkungen können unter einer Hormonersatztherapie auftreten?

Wie jedes wirksame Medikament können auch Hormonersatzpräparate Nebenwirkungen bei dir hervorrufen. Wenn ungewünschte Begleiterscheinungen auftreten, sind dies meist typische Östrogenwirkungen, die sich durch eine Verringerung der Dosis beseitigen lassen. So kann es – meist zu Beginn der Behandlung – beispielsweise zu Brustspannen, Kopfschmerzen, Zwischenblutungen, Magen- und Darmbeschwerden und zu einer vorübergehenden, in der Regel aber sehr geringen Gewichtszunahme (bis zu etwa einem Kilogramm Gewicht) kommen. Der Grund dafür sind erhöhte Wassereinlagerungen im Gewebe, die sich im weiteren Verlauf der Behandlung meist normalisieren. Eine Hormonersatztherapie wurde auch mit verschiedenen Risiken, wie z. B. einem erhöhten Brustkrebs- oder Thrombose-Risiko, in Verbindung gebracht. Diese Risiken sind allerdings gering und können zum Teil durch die Auswahl der Präparate minimiert werden. Deine Ärztin oder dein Arzt kann dich hierzu näher beraten.

Bei Frauen unter 60 Jahren ohne spezielle Risikofaktoren oder Vorerkrankungen überwiegt bei einer Hormonersatztherapie laut Fachgesellschaften in der Regel der Nutzen gegenüber dem Risiko.

Auf einen Blick:

- Die rezeptpflichtige Hormonersatztherapie ist die wirksamste Behandlungsmöglichkeit bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Scheidentrockenheit.
- Nebenwirkungen können insbesondere zu Beginn der Behandlung auftreten, lassen sich häufig jedoch durch eine Dosisanpassung verringern. Im Laufe der Behandlung nehmen die Nebenwirkungen meist ab.
- Einige Risiken können durch die Auswahl bestimmter Präparate verringert werden.



Hast du eine Frage, die
hier nicht beantwortet wurde?
Auf [wechseljahre-verstehen.de](https://www.wechseljahre-verstehen.de)
findest du viele weitere
Informationen und Unterstützung.

05

Nicht
vergessen

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern vielmehr eine natürliche Phase im Alterungsprozess der Frau. Daher gibt es keine Möglichkeit, ihnen vorzubeugen. Du kannst die Wechseljahre auch nicht hinauszögern, schneller durchschreiten oder gar überspringen.

Achte auf dich

Eine gesunde Lebensweise kann jedoch dafür sorgen, dass du dich insgesamt wohler und fitter fühlst. Sie kann auch die Behandlung von Wechseljahresbeschwerden unterstützen. Wie im Kapitel „Therapieergänzende Verfahren“ besprochen, zählen dazu vor allem Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung. Aber auch der Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin sowie die Vermeidung von Übergewicht spielen eine wichtige Rolle.

Leide nicht im Stillen

Solltest du unter Wechseljahresbeschwerden leiden, nimm diese nicht tatenlos hin, sondern werde aktiv. Lass dich insbesondere von deiner Ärztin oder deinem Arzt über die verschiedenen individuellen Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Eine Hormonersatztherapie kann effektiv Beschwerden wie Hitzewallungen und Scheidentrockenheit lindern. Auch andere mit den Wechseljahren verbundene Beschwerden können reduziert werden. Dazu zählen beispielsweise Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder Knochenschwund. Wichtig ist, dass die Therapie so früh wie möglich begonnen wird (unter 60 Jahren). Und sie sollte deinen Bedürfnissen und deinem Gesundheitszustand entsprechen – das heißt, die Dauer und das Therapie-schema sollten individuell auf dich abgestimmt sein.

Auf einen Blick:

Jede Frau ist unterschiedlich. Und genauso unterschiedlich erlebt jede Frau die Wechseljahre. Aber für alle gilt: Je besser du auf dich, deine Gesundheit und deinen Körper achtest, umso wohler fühlst du dich in deiner Haut.

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]



Impressum

Herausgeber

Besins Healthcare Germany GmbH
Mariendorfer Damm 3, 12099 Berlin

Medizinischer Infoservice

Tel.: 0800 000 4507

E-Mail medizin@besins-healthcare.com

www.besins-healthcare.de

www.wechseljahre-verstehen.de

Konzept, Redaktion

Dentsu Germany GmbH

Autorinnen

Dr. Dunja Keuper
Celine Tanneberger

Gestaltung

Dentsu Creative GmbH

© 2026 by Dentsu Creative GmbH
Kesselstraße 3, 40221 Düsseldorf

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Dentsu Creative GmbH reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Keine Haftung für evtl. Druckfehler, inhaltliche Richtigkeit oder nach Druck eingetretene Änderungen.

