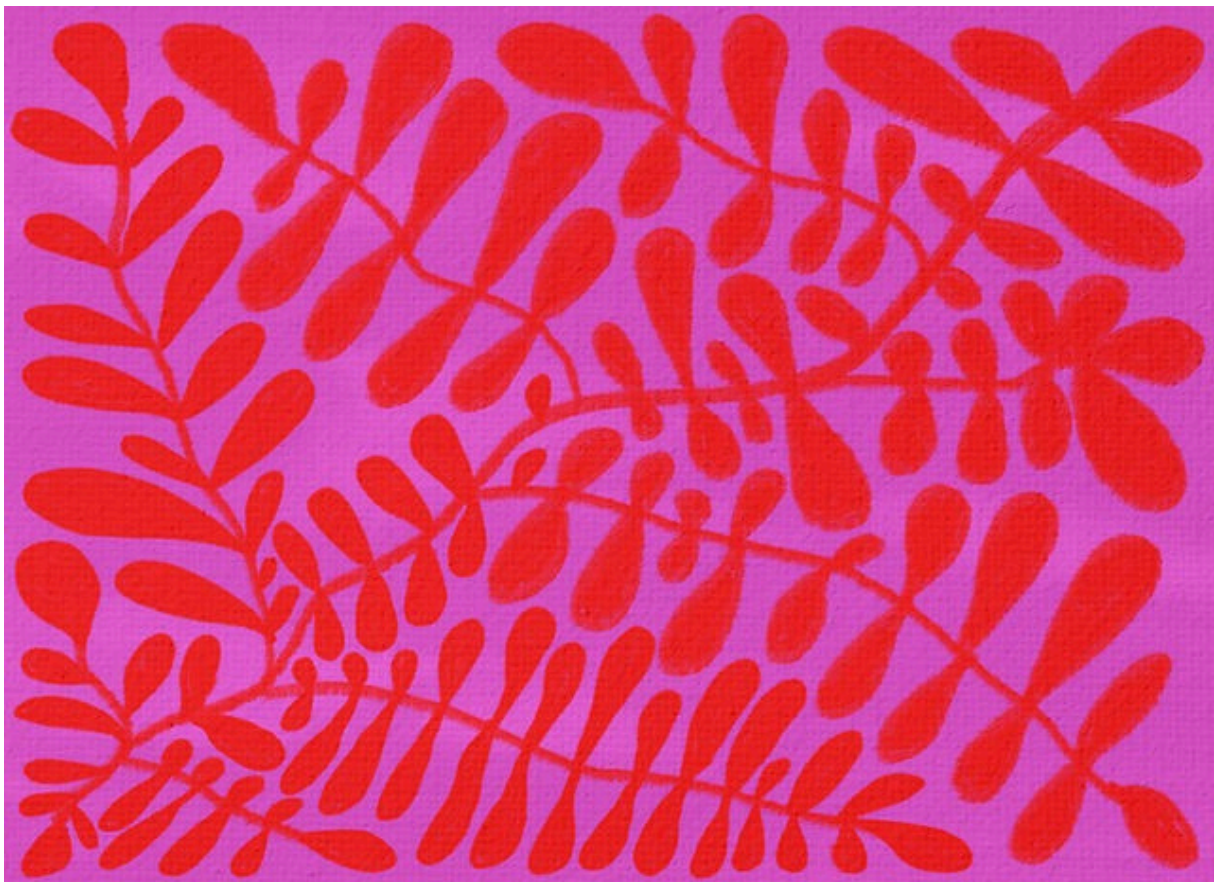


Die Wechseljahre neu sehen.

Kein Ende – sondern ein Aufbruch.

Die Wechseljahre kommen selten allein. Sie treffen auf volle Terminkalender, Verantwortung für andere – und das leise Gefühl, dass für die eigenen Bedürfnisse kaum Platz ist. Dabei lohnt es sich, genauer hinzuschauen: auf den Körper, die Hormone, die Gefühle – und darauf, was diese Phase wirklich bedeuten kann.



1/3

der Frauen spürt kaum
Beschwerden

1/3

der Frauen hat leichte bis
mittlere Symptome

1/3

der Frauen ab 55 geht wegen
Beschwerden vorzeitig in Rente

* Menosupport-Studie, Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin, 2023

WAS IM KÖRPER GESCHIEHT

Wenn die Tanzpartner aus dem Tritt kommen

Östrogen und Progesteron sind weit mehr als Sexualhormone – nahezu jede Zelle im Körper besitzt Rezeptoren für sie. Wenn ihr Spiegel in den Wechseljahren schwankt, kann das fast überall spürbar werden.

<p>ERSTE ZYKLUSHÄLFTE</p> <p>Östrogen Stärkt Knochen und Gefässe, unterstützt Haut und Haare, hebt Stimmung und Konzentration. Viele Frauen fühlen sich in dieser Phase energiereicher und leichter.</p>	<p>NACH DEM EISPRUNG</p> <p>Progesteron Wirkt beruhigend, fördert Entspannung und inneres Gleichgewicht. Bereitet die Gebärmutter auf eine mögliche Einnistung vor.</p>
<p>IN DEN WECHSELJAHREN</p> <p>Das Ungleichgewicht Die Hormonproduktion wird unregelmässiger, der Eisprung bleibt öfter aus. Erste Anzeichen: unregelmässige Blutungen, Schlafstörungen, Grübeln, Gereiztheit.</p>	<p>NACH DER MENOPAUSE</p> <p>Ein neues Gleichgewicht Der Körper findet seinen eigenen, ruhigeren Takt. Viele Frauen erleben diese Phase als Aufbruch – klarer, bewusster, kraftvoller.</p>



Die Phasen der Menopause

Prämenopause: Von der ersten Regelblutung bis zu den ersten Zyklusveränderungen

Perimenopause: Die Übergangsphase rund um die Menopause – meist über einen Zeitraum von etwa 8 bis 10 Jahren.
In dieser Zeit arbeiten die Eierstöcke zwar noch, aber zunehmend unregelmässig und weniger zuverlässig.

Postmenopause – beginnt ein Jahr nach der letzten Regelblutung.

Die Phasen der Menopause – von der Prämenopause bis zur Postmenopause.

Was du spüren kannst **MÖGLICHE BESCHWERDEN**

Nicht jede Frau erlebt alle Symptome – und die Ausprägung ist sehr individuell. Dieser Überblick zeigt, wie vielfältig die Wechseljahre sein können.

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

- Hitzewallungen und Schweissausbrüche
- Schlafstörungen und nächtliches Aufwachen
- Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen
- Gewichtszunahme, besonders am Bauch
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Verdauungsprobleme (Blähungen, Verstopfung)
- Haarausfall oder brüchige Nägel
- Wiederkehrende Blasenentzündungen

PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN

- Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit
- Innere Unruhe und Nervosität
- Ängste und diffuse Unsicherheiten
- Depressive Verstimmungen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Erschöpfung und Reizüberflutung
- Gefühl, «nicht mehr so belastbar» zu sein
- Verändertes Körperbild und Selbstwahrnehmung
- Zweifel an der eigenen Rolle – beruflich wie privat

WEGE, DIE GUT TUN

Was dir helfen kann

Es gibt viele Möglichkeiten, sich in den Wechseljahren gut zu begleiten. Nicht jeder Weg passt zu jeder Frau – und das ist auch gut so.

Bewegung & Kraft

Krafttraining, Yoga und Spaziergänge – Muskelaufbau wird in dieser Phase wichtiger: für Knochen, Hormonbalance und Wohlbefinden.

Entspannung & Achtsamkeit

Atemübungen, Meditation, sanftes Yoga, stille Zeiten. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel belastet – gezielte Entspannung ist ein kraftvoller erster Schritt.

Ernährung bewusst gestalten

Nährstoffreiche, hormonfreundliche Ernährung: Hülsenfrüchte, Nüsse, fermentierte Lebensmittel. Blutwerte im Blick behalten.

Austausch & Begleitung

Offen reden – mit Freundinnen, Kolleginnen, Fachleuten. Du bist nicht allein damit. Professionelle Begleitung kann den Unterschied machen.

Selbstfürsorge statt Optimierung

Die eigenen Bedürfnisse ernstnehmen – ohne schlechtes Gewissen. Alte Glaubenssätze über das Älterwerden dürfen sich wandeln.

Sprechstunde & Naturheilkunde

Wechseljahrsprechstunden aufsuchen: Immer mehr Ärzt:innen bieten spezielle Sprechstunden an – inzwischen auch online. Kräutertherapie und Akupressur als ergänzende Begleitung.

«Die Wechseljahre markieren keine Endstation, sondern einen Aufbruch – eine Zeit, in der viele Frauen ihre innere Kraft wiederentdecken.»
