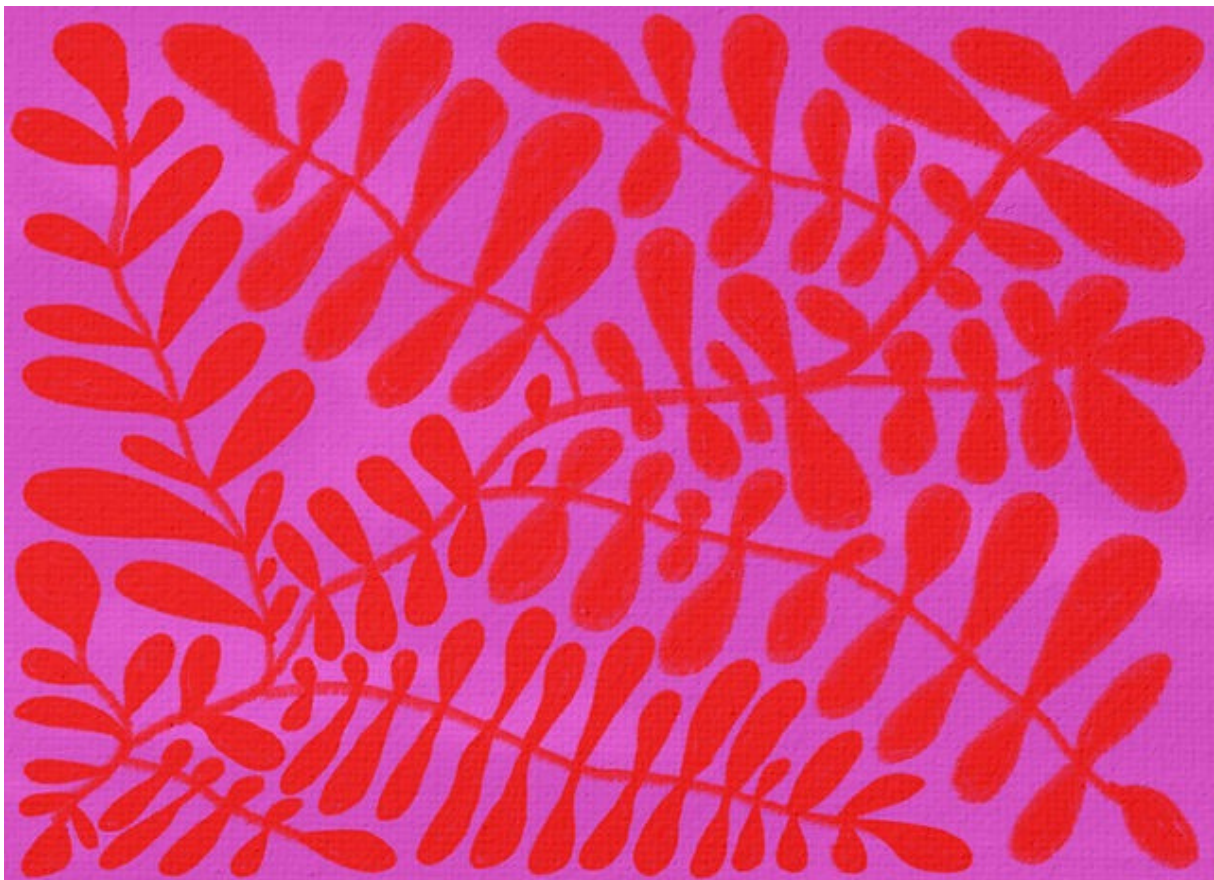


Die Wechseljahre neu sehen.

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

Frauen haben kaum/keine
Hitzewallungen

1/3

Frauen haben leichte bis
mittlere Hitzewallungen

1/3

der Frauen hat starke
Hitzewallungen

* 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.

ERSTE ZYKLUSHÄLFTE

Östrogen

Stärkt Knochen und Gefässe, unterstützt Haut und Haare, hebt Stimmung und Konzentration. Viele Frauen fühlen sich in dieser Phase energiereicher und leichter.

NACH DEM EISPRUNG

Progesteron

Wirkt beruhigend, fördert Entspannung und inneres Gleichgewicht. Bereitet die Gebärmutter auf eine mögliche Einnistung vor.

IN DEN WECHSELJAHREN

Das Ungleichgewicht

Die Hormonproduktion wird unregelmässiger, der Eisprung bleibt öfter aus. Erste Anzeichen: unregelmässige Blutungen, Schlafstörungen, Grübeln, Gereiztheit.

NACH DER MENOPAUSE

Ein neues Gleichgewicht

Der Körper findet seinen eigenen, ruhigeren Takt. Viele Frauen erleben diese Phase als Aufbruch – klarer, bewusster, kraftvoller.



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.»*
