**Wechseljahre: Beginn, Symptome, Hilfe bei Beschwerden**

**Was gegen Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche hilft.**

[Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft](https://www.apotheken-umschau.de/ueber-uns/" \o "Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft" \t "_self)

**Von**[Dr. med. Irmela Manus](https://www.apotheken-umschau.de/autor-in/irmela-manus-900247.html)**, Aktualisiert am 31.01.2023**

* [**WAS SIND DIE WECHSELJAHRE?**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#was-sind-die-wechseljahre)
* [**MÖGLICHE WECHSELJAHRSBESCHWERDEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#mgliche-wechseljahrsbeschwerden)
* [**MUSS MAN HORMONE ERSETZEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#muss-man-hormone-ersetzen)
* [**THERAPIE MIT HORMONEN? INFORMIERT ENTSCHEIDEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#therapie-mit-hormonen-informiert-entscheiden)
* [**ÖRTLICHE HORMONE BEI BESCHWERDEN IM GENITALBEREICH**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#rtliche-hormone-bei-beschwerden-im-genitalbereich)
* [**WAS SIND BIOIDENTISCHE HORMONE (BIH)?**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#was-sind-bioidentische-hormone-bih)
* [**WAS SIND PHYTOÖSTROGENE?**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#was-sind-phytostrogene)
* [**PFLANZLICHE MITTEL**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#pflanzliche-mittel)
* [**WAS BEWIRKT DER LEBENSSTIL?**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#was-bewirkt-der-lebensstil)
* [**VERHÜTUNG IN DEN WECHSELJAHREN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#verhtung-in-den-wechseljahren)
* [**WECHSELJAHRE BEIM MANN?**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#wechseljahre-beim-mann)
* [**BERATENDE EXPERTIN, QUELLEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html#beratende-expertin-quellen)

**Was sind die Wechseljahre?**

In den Jahren vor und nach der letzten Monatsblutung befinden sich Frauen in den Wechseljahren. Sie bezeichnen den Übergang von der Lebensphase, in der Frauen Kinder bekommen können, hin zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Der Fachbegriff für die Wechseljahre lautet Klimakterium.

Meist beginnen die Wechseljahre ab dem Alter von 40 bis 45 Jahre. Die Eierstöcke produzieren allmählich weniger Geschlechtshormone, der Eisprung bleibt häufiger aus. Die Fruchtbarkeit nimmt ab. Die Monatsblutungen kommen oft unregelmäßiger. Die Zyklen sind kürzer oder länger. Schließlich enden die Monatsblutungen ganz.

Die allerletzte Monatsblutung wird Menopause genannt. Im Durchschnitt sind Frauen zu diesem Zeitpunkt 51 bis 52 Jahre alt. Die Bandbreite ist jedoch groß. Bei manchen Frauen hört die Periode schon im Alter von 45 oder früher auf. Andere erleben die Menopause erst mit Mitte 50. Bis die hormonelle Umstellung abgeschlossen ist, vergehen üblicherweise weitere Jahre.

Eine Hormonuntersuchung in der frauenärztlichen Praxis liefert nicht immer zuverlässige Hinweise, ob die Wechseljahre bereits begonnen haben. Sie ist auch normalerweise nicht nötig, da Frauen die Anzeichen selbst erkennen können, zum Beispiel an unregelmäßigen Blutungen oder an Hitzewallungen. Die Krankenkassen zahlen nur in Sonderfällen für Hormontests, etwa beim Verdacht auf vorzeitige Wechseljahre.

Stoppt die Blutung im Alter unter 40 Jahre, handelt es sich um eine vorzeitige Menopause. Manche Therapien, zum Beispiel Krebstherapien, können zu vorzeitigen Wechseljahren führen. Betroffene Frauen sollten sich dazu individuell von ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten beraten lassen.

**Wechseljahre: Welche Phasen es gibt, was Fachbegriffe bedeuten**

* **Die Menopause** ist der Zeitpunkt der allerletzten Monatsblutung (Menstruation), sofern die Gebärmutter nicht entfernt wurde und keine Hormonpräparate angewendet werden. Die Menopause ist nur rückblickend bestimmbar - wenn mindestens 12 Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist.
* **Prämenopause**: Der Abschnitt der Wechseljahre vor der Menopause
* **Perimenopause**: Ein Jahr vor bis ein Jahr nach der Menopause
* **Postmenopause**: Der Abschnitt der Wechseljahre ab 12 Monate nach der Menopause. Die Postmenopause dauert meist viele Jahre
* **Klimakterium**: Fachbegriff für die Wechseljahre
* **Klimakterische Beschwerden**: Fachbegriff für Wechseljahrsbeschwerden

**Mögliche Symptome in den Wechseljahren**

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine normale Lebensphase. Wie bei jedem neuen Lebensabschnitt kann es neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen geben.

In den Wechseljahren kommt es im weiblichen Körper zu hormonellen Veränderungen. Sie können von verschiedenen Körperzeichen begleitet werden, bis sich der Organismus allmählich auf die neue Situation einstellt.

Häufig fallen zunächst Änderungen im Monatszyklus auf. Die Abstände zwischen den Monatsblutungen können sich verkürzen oder verlängern. Die Blutung wird eventuell stärker oder schwächer. Zyklusschwankungen kommen aber nicht bei allen Frauen vor.

Änderungen im Monatszyklus können auch andere Ursachen haben. Deshalb sollten sie vorsichtshalber ärztlich untersucht werden. Treten Blutungen nach der Menopause erneut auf, ist das immer ein Grund, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen.

**Typische Beschwerden: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nachtschweiß**

Viele Frauen spüren in den Wechseljahren wiederkehrende Hitzewallungen. Wie sie genau entstehen, ist nicht geklärt. Meistens breitet sich plötzlich eine Hitzewelle über Hals, Gesicht und Oberkörper aus. Das Gesicht rötet sich und es folgt ein Schweißausbruch, der einige Minuten anhält. Manche Frauen spüren Herzklopfen. Danach setzt oft ein Frösteln ein.

Untersuchungen ergaben, dass Hitzewallungen in den Jahren vor der letzten Monatsblutung bei 14 – 51 % der Frauen auftreten, um die letzte Monatsblutung herum bei etwa 50 % und in der Postmenopause bei 30 bis 80 % der Frauen. Auch nachts schwitzen manche Frauen in den Wechseljahren verstärkt. Das kann den Schlaf stören.

Wechseljahrsbedingte Hitzewallungen sind nicht gefährlich. Viele Frauen empfinden sie auch nicht als Tabu, sondern gehen offen und entspannt damit um. Je nach Lebenssituation können Hitzewallungen aber auch belasten, wenn sie häufig vorkommen und stark ausfallen.

Es gibt auch andere Ursachen für Schwitzen und [Nachtschweiß](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/nachtschweiss-diagnose-ursachen-therapie-737747.html). Im Zweifel sollten sich Betroffene ärztlich untersuchen lassen.

**Wie lange halten Hitzewallungen in den Wechseljahren an?**

Der Zeitraum, in dem wechseljahrsbedingte Hitzewallungen oder Nachtschweiß häufig vorkommen, dauert einer Studie zufolge durchschnittlich 7,4 Jahre – davon entfallen im Mittel 4,5 Jahre auf die Zeit nach der allerletzten Monatsblutung. „Häufig“ ist definiert als Hitzewallungen oder Nachtschweiß an mindestens sechs Tagen in den letzten zwei Wochen.

Dabei handelt es sich um statistische Werte. Nicht alle Frauen sind gleichermaßen betroffen. Ein Teil der Frauen hat kaum Probleme oder empfindet das Mehr an Körperwärme angenehm. Ein Teil erlebt – zumindest phasenweise – häufigere oder besonders intensive Hitzewallungen.

**Beschwerden im Genitalbereich**

Die hormonelle Umstellung kann dazu führen, dass die Schleimhäute im Genitalbereich dünner und trockener sowie anfälliger für Verletzungen werden. Die Vagina (Scheide) kann sich trockener anfühlen, Frauen haben eventuell Schmerzen beim Sex. Auch die Schleimhaut der Harnröhre kann betroffen sein. [Harnwegsinfekte](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/nieren-und-harnwegserkrankungen/blasenentzuendung-erkennen-und-richtig-behandeln-733893.html) kommen unter Umständen häufiger vor. Die Veränderungen treten meistens erst mehrere Jahre nach der Menopause auf. Nicht alle Frauen sind betroffen.

Die beschriebenen Beschwerden können auch andere Ursachen haben. Sie kommen mit zunehmendem Lebensalter generell öfter vor.

**Weitere mögliche Symptome in den Wechseljahren**

Zahlreiche weitere Symptome werden oft mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Ob sie tatsächlich auf Hormonveränderungen zurückzuführen sind, ist nicht eindeutig geklärt. Es sind auch andere Ursachen denkbar. Deshalb ist im Zweifel eine ärztliche Abklärung ratsam. Manche Beschwerden treten mit zunehmendem Lebensalter grundsätzlich häufiger auf:

**Schlafstörungen**

Oft werden Schlafprobleme mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Verstärktes Schwitzen in der Nacht kann eine Ursache sein. Eine gestörte Nachtruhe kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu Erschöpfung am Tag führen. Allerdings gibt es zahlreiche mögliche Gründe für [Schlafstörungen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schlafstoerungen-ursachen-therapien-und-selbsthilfe-737643.html).

**Stimmungsschwankungen, Unruhe, Ängste**

Die Wechseljahre werden als eine mögliche Ursache für depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit, Nervosität, Ängste und innere Unruhe diskutiert. Diese Beschwerden können eine Folge starker Hitzewallungen sein, besonders wenn sie nachts auftreten und es an Schlaf mangelt. Ob das im Einzelfall zutreffen könnte, sollte mit der Ärztin oder dem Arzt geklärt werden.

**Gewichtszunahme**

Frauen werden mit dem Älterwerden oft fülliger. Das Körperfett verteilt sich eventuell anders, überflüssige Pfunde lagern sich verstärkt am Bauch ein. Das gilt als ungünstiger für die Gesundheit. Allerdings legen auch viele Männer im mittleren Lebensalter an Gewicht zu. Denn mit den Jahren sinkt bei beiden Geschlechtern der Kalorienbedarf. Die Muskelmasse verringert sich. Wer nicht gegensteuert, nimmt unweigerlich zu. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel Bewegung hilft, das Gewicht zu halten beziehungsweise wieder abzunehmen.

**Osteoporose- und Herzkreislauf-Risiko steigen an**

Bis zu den Wechseljahren erkranken Frauen selten an der Knochenkrankheit [Osteoporose](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/gelenks-und-knochenerkrankungen/osteoporose-risikofaktoren-diagnose-therapie-734881.html) und an Herz-Kreislaufkrankheiten. Mit dem Älterwerden und der hormonellen Umstellung steigt das Risiko für diese Krankheiten an. Frauen sollten dann besonders bewusst auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend Vitamin D und Kalzium achten, sich viel bewegen und für ausreichend Entspannung sorgen.

**Muss man Hormone in den Wechseljahren ersetzen?**

In den Wechseljahren nimmt die Produktion weiblicher Geschlechtshormone allmählich ab. Es handelt sich dabei um einen natürlichen Vorgang, nicht um eine Krankheit oder einen Mangel. Folglich muss man Hormone nicht ersetzen.

Um die Jahrtausendwende war die Hormonersatztherapie (HET, englisch: hormone replacement therapy, HRT) dennoch verbreitet. Fachleute erhofften sich von ihr verschiedene vorbeugende Gesundheitseffekte für Frauen in der zweiten Lebenshälfte – zum Beispiel einen gewissen Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten. In einer großen Studie, der Women’s Health Initiative (WHI), zeigte sich im Jahr 2002 allerdings, dass sich die Hoffnungen wohl nicht erfüllen. Der Hormonersatz brachte außerdem Risiken mit sich, [etwa ein erhöhtes Brustkrebsrisiko](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12117397/). Die Hormonersatztherapie geriet in die Kritik. Auch der Begriff „Hormonersatztherapie“ ist umstritten, weil er den Eindruck erweckt, ein Mangel müsse behoben werden. Ein Teil der Fachleute bevorzugt deshalb den Begriff menopausale Hormontherapie (MHT).

In der gültigen ärztlichen Leitlinie sprechen sich Fachleute dafür aus, eine Hormontherapie nicht zur Vorbeugung von Krankheiten anzuwenden. Als Therapie gegen belastende wechseljahrsbedingte Hitzewallungen und Schweißausbrüche kommt eine Hormontherapie unter bestimmten Voraussetzungen aber durchaus infrage.

**Therapie mit Hormonen? Informiert entscheiden**

Viele Frauen kommen gut ohne spezielle Behandlung durch die Wechseljahre. Ein Teil der Frauen leidet allerdings sehr stark unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Dann kommt eine zeitlich begrenzte Hormontherapie infrage. Sie wirkt am besten gegen diese Beschwerden. Es gibt aber auch andere Behandlungsmöglichkeiten (siehe weiter unten).

Hormonpräparate werden zum Beispiel als Tablette eingenommen oder wirken über Pflaster oder Gel auf der Haut. Die Hormone erreichen dabei den gesamten Organismus. Fachleute nennen das **systemische Hormontherapie**.

Daneben gibt es die **örtliche Hormontherapie** gegen Probleme im Genitalbereich. Die Hormone wirken hier hauptsächlich örtlich, in der Vagina (Scheide) und im Bereich der Vulva (den äußerlich sichtbaren Geschlechtsorganen mit den Genitallippen). Fachleute gehen davon aus, dass sich bei der örtlichen Hormontherapie nur eine geringe Hormonmenge im gesamten Körper verteilt. Mehr dazu lesen Sie weiter unten im Abschnitt „Örtlich angewendete Hormone bei Beschwerden im Genitalbereich“.

Die aktuelle ärztliche Leitlinie empfiehlt, dass Ärztinnen und Ärzte mit den Frauen über die Vor- und Nachteile einer Hormontherapie sprechen und **Nutzen und Risiko gemeinsam individuell abwägen** sollten:

* Eine systemische Hormontherapie kann unerwünschte Wirkungen haben. Zum Beispiel kann das Risiko für eine [Thrombose](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/thrombose-ursachen-therapien-und-vorbeugung-740009.html), eine [Embolie](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/atemwegserkrankungen/lungenembolie-symptome-ursachen-behandlung-736717.html), einen [Schlaganfall](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/neurologische-erkrankungen/schlaganfall-apoplex-733747.html), für [Brustkrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/brustkrebs-mammakarzinom-734967.html) und [Eierstockkrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/eierstockkrebs-ovarialkarzinom-735735.html) ansteigen. Auch kommen Erkrankungen der Gallenblase und der Gallenwege häufiger vor. Das Risiko für eine [Harninkontinenz](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/nieren-und-harnwegserkrankungen/harninkontinenz-blasenschwaeche-733909.html) kann sich erhöhen.
* Die systemische Hormontherapie kann andererseits auch Vorteile bieten – beispielsweise einen gewissen Schutz gegenüber [Dickdarmkrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/dickdarmkrebs-kolonkarzinom-frueherkennung-symptome-therapie-735543.html) und Osteoporose. Normalerweise sind diese möglichen Vorteile kein ausreichender medizinischer Grund, eine Hormontherapie zu beginnen, da die Nachteile überwiegen. Sie können aber die individuelle Entscheidung beeinflussen.

**Wichtig zu wissen:** Die oben genannten möglichen Nachteile müssen nicht auftreten. Wie groß die Risiken sind, hängt unter anderem von der Anwendungsform, der Dauer der Anwendung und der individuellen Krankheitsgeschichte ab. Auch der individuelle Lebensstil hat einen Einfluss darauf, wie Risiken einzuschätzen sind. Deshalb ist eine persönliche ärztliche Beratung entscheidend.

Manche Vorerkrankungen können gegen eine Hormontherapie sprechen, zum Beispiel eine Brustkrebserkrankung, Blutgerinnungsstörungen, schwere Lebererkrankungen.

Ärztinnen und Ärzte stimmen die Hormonbehandlung individuell auf die Bedürfnisse der Frau ab. Dabei verfahren sie nach dem Prinzip: So wenig Hormone wie möglich, so viel wie nötig. Das bedeutet, dass die Hormone in der niedrigsten wirksamen Dosierung und für die kürzest mögliche Dauer eingesetzt werden. Die Therapie sollte regelmäßig – mindestens jährlich – ärztlich überprüft werden. Denn Wechseljahrsbeschwerden verändern sich im Lauf der Zeit.

Eine Hormontherapie eignet sich nicht als Verhütungsmethode. Aber es gibt hormonelle Verhütungsmittel, die auch in den Wechseljahren geeignet sein können.

Letztlich sollten Frauen gemeinsam mit Ärztin oder Arzt informiert und selbstbestimmt entscheiden, ob sie eine Therapie wünschen und falls ja, welche am besten zu ihnen passt.

**Wie gut wirken Hormone gegen Hitzewallungen?**

Eine Hormontherapie hilft nachgewiesenermaßen gegen Hitzewallungen, kann ihre Häufigkeit senken. In Studien nahmen beispielsweise 100 Frauen durchschnittlich 14 Monate Hormone ein. 20 von ihnen hatten weiterhin Hitzewallungen. In der sogenannten Kontrollgruppe erhielten die Frauen nur ein wirkstofffreies Scheinpräparat (Placebo). Hier hatten von 100 Frauen noch 66 Frauen Hitzewallungen. 46 von 100 Frauen profitierten also von der Hormontherapie. Allerdings besserten sich die Symptome auch bei 34 Frauen, die nur das Scheinpräparat ohne Wirkstoff bekamen. Das lässt sich zum einen mit dem Placebo-Effekt erklären. Eine weitere Erklärung ist der normale Verlauf der Wechseljahre: Die Symptome können natürlicherweise schwanken und bessern sich mit der Zeit auch von selbst.

Ob eine Hormontherapie Wechseljahrsbeschwerden nur hinausschiebt auf einen Zeitpunkt, an dem die Hormone wieder abgesetzt werden, oder ob die Symptome dauerhaft gelindert werden, ist nicht sicher vorhersehbar. Bei einem Teil der Frauen stellen sich die Beschwerden nach dem Absetzen der Therapie wieder ein.

**Verschiedene Anwendungsformen**

Hormonpräparate gibt es in vielen Anwendungsformen – etwa als Tablette, Pflaster, Creme, Gel oder Spray. Welche Form individuell am besten geeignet ist, sollte mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

Werden Hormone über die Haut – also zum Beispiel über ein Pflaster - aufgenommen, fällt das Nutzen-Risiko-Verhältnis oft günstiger aus. Vor allem das Risiko für Thrombosen und Embolien scheint geringer zu sein.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer Monotherapie, bei der ausschließlich Östrogene eingesetzt werden, und einer Kombinationstherapie, bei der eine Kombination aus Östrogen und Gestagen verwendet wird. Östrogene allein würden das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut zu stark anregen und das Risiko für [Gebärmutterkörperkrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/gebaermutterkrebs-endometriumkarzinom-gebaermutterkoerperkrebs-735563.html) (Endometriumkarzinom) erhöhen. Deshalb verordnen Fachleute üblicherweise eine Kombinationstherapie. Wurde die Gebärmutter entfernt, gibt es meist keinen Grund mehr für Gestagene. Auch bei der örtlich angewendeten vaginalen Hormontherapie kommt üblicherweise nur Östrogen allein zum Einsatz (siehe Abschnitt „Örtlich angewendete Hormone bei Beschwerden im Genitalbereich“), und zwar das nur schwach wirksame Östriol.

**Örtlich angewendete Hormone bei Beschwerden im Genitalbereich**

In und nach den Wechseljahren kann die Schleimhaut im Genitalbereich dünner und trockener werden und zu Beschwerden wie Scheidentrockenheit, Juckreiz oder Schmerzen beim Sex führen (urogenitale Atrophie, siehe Abschnitt Symptome). Dagegen können örtliche angewendete Östriol-Cremes, -Gele, -Zäpfchen oder Östrogen-haltige Ringe helfen, die in die Vagina (Scheide) eingeführt werden. Die Therapie kann auch eine [Harninkontinenz](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/nieren-und-harnwegserkrankungen/harninkontinenz-blasenschwaeche-733909.html) günstig beeinflussen.

Auch bei dieser örtlich angewendeten vaginalen Hormontherapie kann allerdings eine gewisse Menge Hormon in den Blutkreislauf gelangen. Fachleute empfehlen deshalb, nur das schwach wirksame Östriol zu verwenden. Sie nehmen an, dass die Risiken dann niedriger ausfallen als bei einer systemischen Hormontherapie gegen Hitzewallungen. Eine örtliche, vaginale Hormontherapie hilft üblicherweise auch nicht gegen Hitzewallungen.

Manche Frauen benötigen dauerhaft eine vaginale Hormontherapie, um keine Schmerzen beim Sex zu haben. Eine individuelle ärztliche Beratung ist auch bei der örtlichen Hormontherapie wichtig. Umfassende Langzeitstudien zu möglichen Risiken gibt es noch nicht.

**Wichtig zu wissen:** Studien ergaben, dass hormonfreie Feuchtigkeit spendende Cremes und Gele gegen eine trockene Vagina sowie Gleitmittel gegen Schmerzen beim Sex vergleichbar gut helfen können wie hormonhaltige Präparate.

Frauen, die unter häufigen Harnwegsinfekten leiden, können mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten besprechen, ob eine Behandlung mit örtlich angewendeten Hormonen sinnvoll erscheint. Es gibt auch andere Therapiemöglichkeiten.

**Was sind bioidentische Hormone (BIH)?**

Es gibt unterschiedliche Hormonpräparate. Sogenannte synthetische Hormonpräparate unterscheiden sich im chemischen Aufbau von den Hormonen, die der Körper selbst herstellt. Bioidentische Hormone gleichen in ihrem chemischen Aufbau den Hormonen, die der Körper selbst produziert. Sie heißen manchmal auch naturidentische Hormone.

Manchmal wird der Eindruck erweckt, bioidentische Hormone seien völlig frei von Risiken und Nebenwirkungen. Das trifft nicht zu. Umgekehrt bedeutet „synthetisch“ nicht automatisch „schlecht“. Welche Vorteile oder Risiken bioidentische Hormone gegenüber synthetischen Hormonen haben, ist noch nicht abschließend erforscht. Auch zu bioidentischen Hormonen sollten sich Frauen deshalb ausführlich ärztlich beraten lassen.

Wenden Frauen Produkte an, die nicht in verlässlichen wissenschaftlichen Studien geprüft und offiziell zugelassen wurden, sind Aussagen zur Sicherheit und zu möglichen Risiken oft nicht möglich. Auch die Dosierung kann schwierig sein, Über- und Unterdosierungen können vorkommen.

**Was sind Phytoöstrogene?**

Phytoöstrogene (zum Beispiel Isoflavone, Lignane) sind Stoffe, die in verschiedenen Pflanzen enthalten sind. Sie kommen beispielsweise in Sojabohnen, Sesam- und Leinsamen vor, aber auch in Hülsenfrüchten, Getreide oder Rotklee. Fachleute vermuten, dass Phytoöstrogene verschiedene hormonartige Effekte ausüben können, wenn sie mit der Nahrung aufgenommen werden.

Allerdings besteht hier noch Forschungsbedarf. Welche Bedeutung Phytoöstrogene für die menschliche Gesundheit haben, unter welchen Bedingungen sie nutzen oder schaden können, ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt. Gegen Hitzewallungen in den Wechseljahren sollen manche Phytoöstrogene einen gewissen Effekt haben. Teils werden Phytoöstrogene in Form von Präparaten angeboten. Zu Risiken und Nebenwirkungen gibt es oft keine wissenschaftlich verlässlichen Daten. Eine ärztliche Beratung ist deshalb auch zu diesem Thema empfehlenswert.

**Pflanzliche Mittel**

Manche pflanzlichen Wirkstoffe sollen Wechseljahrsbeschwerden lindern. Dazu gehört zum Beispiel die [Traubensilberkerze](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/traubensilberkerze-pflanzliche-hilfe-in-den-wechseljahren-736517.html) (Cimicifuga racemosa). Inhaltsstoffe der Pflanze sollen regulierend in den weiblichen Hormonhaushalt eingreifen. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Wirksamkeit kommen zu uneinheitlichen Ergebnissen.

Gegen Schlafstörungen kommen unter anderem pflanzliche Schlafmittel infrage, zum Beispiel mit [Baldrian](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/baldrian-schlaffoerdernd-und-beruhigend-732989.html), [Hopfen](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/hopfen-pflanzliches-mittel-bei-schlafproblemen-733171.html), Melisse oder Passionsblume.

Auch bei pflanzlichen Wirkstoffen gibt es allerdings Risiken, Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Nicht alle der auf dem Markt angebotenen Mittel sind zugelassene Arzneimittel, die umfassend in Studien geprüft wurden. Und nicht alles, was „natürlich“ oder „pflanzlich“ ist, ist automatisch harmlos. Zur Auswahl geeigneter Präparate sowie möglichen Vor- und Nachteilen der Therapie sollten Betroffene deshalb mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt sprechen.

**Was bewirkt der Lebensstil?**

Auch zum individuellen Lebensstil können sich Frauen ärztlich beraten lassen. Es gibt keine eindeutigen wissenschaftlichen Belege, dass eine gesunde Lebensweise Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen lindern kann. Wer sich ausgewogen ernährt, viel bewegt, Übergewicht abbaut, keinen oder möglichst nur wenig Alkohol trinkt, nicht raucht, Stress abbaut und für ausreichend Erholung sorgt, macht damit üblicherweise trotzdem nichts falsch. Im Gegenteil: Eine gesunde Lebensweise hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit und kann das Wohlbefinden steigern. Sie kann das Risiko für zahlreiche Krankheiten günstig beeinflussen, die in der zweiten Lebenshälfte häufiger vorkommen - zum Beispiel Osteoporose, Brustkrebs und Herz-Kreislaufkrankheiten.

Bei Hitzewallungen behelfen sich betroffene Frauen oft mit simplen Maßnahmen: Sie ziehen sich zum Beispiel nach dem Zwiebelprinzip an, um bei Bedarf einzelne Kleidungsstücke rasch ausziehen zu können, nutzen Fächer oder kleine Ventilatoren, drehen die Heizung herunter, lassen etwas kühles Wasser über die Hände laufen. Allerdings ist der Effekt oft begrenzt.

Manchen Frauen kann eine sogenannte kognitive [Verhaltenstherapie](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/therapiearten/verhaltenstherapie-lernen-fuers-leben-744485.html) helfen, besser mit Beschwerden umzugehen.

**Verhütung in den Wechseljahren**

Kann man trotz Wechseljahren schwanger werden? Ja. Mit den Wechseljahren wird eine Schwangerschaft zwar deutlich unwahrscheinlicher – aber nicht unmöglich. Deshalb müssen Paare weiterhin verhüten, wenn sie eine Schwangerschaft sicher ausschließen wollen.

Wie lange verhütet werden sollte, klären Frauen am besten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt. Eine Faustformel lautet: Frauen über 50 Jahre können frühestens dann auf Verhütung verzichten, wenn 12 Monate lang keine Regelblutung mehr aufgetreten ist – vorausgesetzt, sie wenden keine Hormonpräparate an. Frauen unter 50 Jahre sollten laut der Faustformel nach der Menopause noch mindestens zwei Jahre lang verhüten.

Welche Verhütungsmethode am besten geeignet ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt berät dazu individuell. Mit dem Alter steigt beispielsweise das Risiko für Thrombosen und Schlaganfälle an. Daher können Verhütungsmittel wie östrogenfreie Antibabypillen oder Spiralen, Kondome, die Kupferspirale oder – kette eventuell geeigneter sein als die „klassische“ Antibabypille. Eine menopausale Hormontherapie dient nicht zur Verhütung.

**Wechseljahre beim Mann?**

Ob Männer ebenfalls "Wechseljahre" erleben, wird bezweifelt. Klar ist, dass sich auch bei Männern der Hormonspiegel natürlicherweise mit den Lebensjahren ändert, allerdings deutlich weniger abrupt als bei Frauen. Männer können außerdem oft noch bis ins hohe Lebensalter Kinder zeugen.

Nur ein Teil der Männer weist einen eindeutigen Mangel des Sexualhormons Testosteron auf. Mögliche Anzeichen, die damit in Verbindung stehen können, sind weniger Lust auf Sex, Antriebsmangel, Verstimmungen, Gewichtszunahme am Bauch. Bestätigt sich der Mangel bei einer ärztlichen Untersuchung und liegen entsprechende Beschwerden vor, kann die Ärztin oder der Arzt Testosteron einsetzen. Auch hier sollten jedoch Vor- und Nachteile der Therapie abgewogen werden. Die genannten Symptome müssen zudem nicht auf einen Hormonmangel zurückzuführen sein, sie können auch andere Ursachen haben.

**Beratende Expertin**

Dr. med. Maria J. Beckermann ist Frauenärztin, Psychotherapeutin, Mitautorin der S3-Leitlinie „Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Intervention“ und Autorin von „Wechseljahre – Was muss ich wissen, was passt zu mir?“ Hogrefe Verlag 2020.

**Wichtiger Hinweis:**

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Er kann eine ärztliche Beratung nicht ersetzen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine individuellen Fragen beantworten.