Wechseljahre: Beginn, Symptome und Hilfe bei Beschwerden.

Es gibt Wechseljahre.

Das heißt, die Hormone ändern sich und das kann manchmal schlimm sein.

Es können zum Beispiel Hitze und Schweiß zu viel sein.

Das hilft gegen diese Probleme.

Unsere Inhalte sind von Ärzten und Pharmazeuten geprüft worden.

Von Dr. med. Irmela Manus, Aktualisiert am 31. Januar 2023.

 Was sind die Wechseljahre?

 Mögliche Wechseljahrsbeschwerden

Was sind die Wechseljahre?

Vor und nach der letzten Monatsblutung sind Frauen in den Wechseljahren.

Das heißt, Frauen können keine Kinder mehr bekommen.

Diese Zeit nennt man dann Lebensphase.

Der Fachbegriff für die Wechseljahre ist Klimakterium.

Meist beginnen die Wechseljahre ab dem Alter von 40 bis 45 Jahre.

Die Eierstöcke produzieren allmählich weniger Geschlechtshormone.

Das heißt, das die Frauen nicht mehr so oft schwanger werden können.

Die Monatsblutungen kommen oft unregelmäßiger.

Dann kommen die Monatsblutungen vielleicht gar nicht mehr oder sie kommen sehr selten.

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 aber sehr groß.

Manche Frauen haben schon vor 45 Jahren aufgehört. Andere erleben die Menopause erst mit Mitte 50.

Bis die Umstellung der Hormone fertig ist, dauert es meistens noch mehr Jahre.

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie schon in den Wechseljahren sind, kann eine Hormonuntersuchung in der Praxis des Frauenarztes nicht immer die richtige Antwort geben.

Das ist normalerweise nicht nötig und Frauen können die Anzeichen selbst erkennen.

Zum Beispiel können sie plötzliche Blutungen oder Hitzewallungen bemerken.

Die Krankenkassen bezahlen nur selten für Hormontests.

Sie tun das nur, wenn es einen besonderen Grund dafür gibt.

Zum Beispiel, wenn man vermutet, dass die Wechseljahre früher als sonst beginnen.

Stoppt die Blutung im Alter unter 40 Jahre, handelt es sich um eine vorzeitige Menopause.

Manche Therapien können zu vorzeitigen Wechseljahren führen.

Zum Beispiel bei Krebstherapien.

Wenn Sie das Problem haben, sollten Sie sich beraten lassen.

Sie sollten sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten lassen.

Wechseljahre: Welche Phasen es gibt und was Fachwörter bedeuten.



Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung.

Das bedeutet, dass die Gebärmutter nicht entfernt wurde.

Vielleicht nehmen Sie auch keine Hormonpräparate.

Dann kann man erst später sagen, dass Sie in den Wechseljahren sind.

Das heißt, Sie sind in der Menopause.

Man kann aber auch schon vorher sagen, dass es bald so weit ist.

Das nennt man Prämenopause oder Perimenopause.

Man kann auch sagen, dass man schon lange in den Wechseljahren ist.

Das nennt man Postmenopause oder Klimakterium.

Klimakterische Beschwerden sind Wechseljahrsbeschwerden.

Mögliche Beschwerden in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind keine Krankheit.

Sie sind einfach ein neuer Lebensabschnitt.

Es gibt jetzt neue Dinge und neue Möglichkeiten.

In den Wechseljahren passiert im weiblichen Körper etwas mit den Hormonen.

Das kann man an verschiedenen Körperzeichen sehen.

Bis der Körper sich an die neue Situation gewöhnt hat, kann es so sein.

Es können Änderungen im Monatszyklus auftreten.

Die Abstände zwischen den Monatsblutungen können kürzer oder länger werden.

Die Blutung kann stärker oder schwächer werden.

Das nennt man Zyklusschwankungen.

Das passiert nicht bei allen Frauen.

Es können andere Dinge im Monatszyklus ändern.

Deshalb sollten Sie vorsichtig zum Arzt gehen.

Wenn nach der Menopause wieder Blut fließt, ist das immer ein Grund zum Arzt zu gehen.

Typische Beschwerden sind:

- plötzliche Hitze

- viel Schweiß

- Schweiß nachts

Viele Frauen haben in den Wechseljahren wiederkehrende Hitzewallungen.

Wie das genau passiert, ist nicht klar.

Meistens ist plötzlich der ganze Hals, das Gesicht und der Oberkörper heiß.

Das Gesicht wird rot und danach kommt Schweiß.

Das dauert etwa ein paar Minuten.

Manche Frauen haben auch Herzklopfen. Danach fühlen sie sich kalt und müssen schaudern.

Untersuchungen haben ergeben, dass Hitzewallungen bei vielen Frauen vorkommen.

14-51 Prozent der Frauen bekommen Hitzewallungen vor der letzten Monatsblutung.

50 Prozent der Frauen bekommen Hitzewallungen in der Zeit um die letzte Monatsblutung herum.

30-80 Prozent der Frauen in der Wechseljahreszeit haben nachts zu viel Schweiß.

Das kann den Schlaf stören.

Wechseljahrsbedingte Hitzewallungen sind nicht gefährlich. Viele Frauen denken auch nicht, das es etwas schlimmes ist.

Sie gehen offen damit um.

Aber es kann auch sehr anstrengend sein, wenn die Hitzewallungen oft und stark sind.

Das kommt dann davon, wie die Lebenssituation ist.

Es gibt andere Gründe für Schweiß und Nachtschweiß.

Vielleicht müssen sich Menschen, die das Problem haben, untersuchen lassen.

Das sollten sie mit einem Arzt besprechen.

Wie lange halten Hitzewallungen in den Wechseljahren an?

Wenn Frauen in den Wechseljahren sind, können sie oft Hitzewallungen oder Nachtschweiß bekommen.

Diese Zeit dauert im Durchschnitt 7,4 Jahre.

Von dieser Zeit sind im Durchschnitt 4,5 Jahre nach der letzten Monatsblutung.

Das heißt, es ist die Zeit danach.

Es müssen mindestens 6 Tage in den letzten 2 Wochen sein.

Die Zahlen zeigen, wie viele Frauen Probleme haben.

Es gibt aber auch viele Frauen, die keine Probleme haben.

Ein Teil der Frauen fühlt sich mit mehr Körperwärme gut.

Ein Teil der Frauen hat oft Hitzewallungen oder die Hitzewallungen sind besonders stark.

Es tut weh im Genitalbereich.

Die Hormone ändern sich.

Das kann dazu führen, dass die Schleimhäute im Genitalbereich dünner und trockener werden.

Das kann auch zu Verletzungen führen.

Die Vagina (Scheide) kann sich trockener anfühlen.

Frauen haben vielleicht Schmerzen beim Sex.

Auch die Schleimhaut der Harnröhre kann betroffen sein.

Harnwegsinfekte kommen vielleicht häufiger vor.

Die Veränderungen treten meistens erst nach mehreren Jahren nach der Menopause auf.

Nicht alle Frauen sind betroffen.

Die Beschwerden können auch andere Ursachen haben.

Sie kommen immer öfter, wenn Sie älter werden.

Weitere mögliche Beschwerden in den Wechseljahren

Viele andere Beschwerden werden oft mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht.

Ob es wirklich an den Hormonen liegt, ist nicht ganz klar.

Es gibt auch andere Ursachen für die Beschwerden.

Wenn Sie deshalb zum Arzt gehen, ist das deshalb gut.

Manche Beschwerden werden immer öfter, wenn man älter ist.

Schlafstörungen

Viele Menschen haben Probleme mit dem Schlafen.

Man denkt oft, das liegt an den Wechseljahren.

Manche Menschen schwitzen in der Nacht viel und das kann ein Grund sein.

Aber auch wenn man nicht gut schlafen kann, kann man am nächsten Tag müde sein.

Es gibt viele Gründe für Schlafprobleme.

Stimmungsschwankungen, Unruhe und Ängste.

Die Wechseljahre können eine Ursache für Depressionen sein.

Das ist eine Diskussion in der Medizin.

Das gilt für:

- Langsamkeit und Schwäche

- Nervosität

- Angst

- Unruhe.

Vielleicht sind die Depressionen auch Folge von starkem Hitzegefühl.

Das kann besonders nachts passieren und man hat dann keinen Schlaf.

Ob das im Einzelfall zutreffen könnte, sollte mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

Gewichtszunahme

Frauen werden oft fülliger, wenn sie älter werden. Das gilt besonders, wenn sie älter als 40 Jahre sind.

Vielleicht verteilt sich das Körperfett anders.

Vielleicht lagern sich auch mehr Pfunde am Bauch ein.

Das ist schlechter für die Gesundheit.

Aber auch viele Männer werden im mittleren Lebensalter dicker.

Das ist genauso wahr für Männer und Frauen.

Mit den Jahren brauchen Menschen weniger Kalorien.

Die Muskeln werden schwächer und die Menschen nehmen zu.

Wenn man nicht dagegen kämpft, nimmt man immer mehr zu.

Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung hilft, das Gewicht zu halten oder es nochmal zu verlieren.

Die Knochen werden schwächer und das Herz arbeitet schwerer.

Frauen bekommen selten die Krankheit Osteoporose.

Das heißt, die Knochen werden zu leicht und brechen leicht.

Das passiert, weil die Hormone sich ändern.

Das Risiko für diese Krankheit steigt mit dem Alter.

Deshalb sollten Frauen besonders auf eine gesunde Ernährung achten.

Vitamin D und Kalzium sind wichtig.

Man sollte viel bewegen und sich auch entspannen.

Muss man Hormone in den Wechseljahren ersetzen?

Die weiblichen Geschlechtshormone werden in den Wechseljahren weniger.

Das ist ein natürlicher Vorgang und keine Krankheit.

Es ist also nicht nötig, Hormone zu ersetzen.

Um das Jahr 2000 war die Hormonersatztherapie (HET, englisch: hormone replacement therapy, HRT) noch sehr verbreitet.

Viele Menschen dachten, die Therapie würde gesundheitlich gut für Frauen in der zweiten Lebenshälfte sein.

Zum Beispiel sollte es einen Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten geben.

Es gab eine große Studie, die Women ’ s Health Initiative (WHI).

Im Jahr 2002 wurde dann aber klar, dass die Hoffnungen nicht erfüllt waren.

Die Therapie hatte auch Risiken und manche Frauen bekamen mehr Brustkrebs.

Die Hormonersatztherapie wurde kritisiert.

Der Begriff Hormonersatztherapie ist auch nicht gut.

Es klingt so, als ob es ein Mangel an etwas geben müsste und dieser Mangel müsste behoben werden.

Ein Teil der Fachleute bevorzugt deshalb den Begriff menopausale Hormontherapie (MHT).

In der gültigen ärztlichen Leitlinie steht, dass Hormontherapien nicht zur Vorbeugung von Krankheiten gemacht werden sollen.

Als Therapie für schlimme Hitzewallungen und Schweißausbrüche kann eine Hormontherapie gut sein.

Dafür muss aber bestimmte Bedingungen erfüllt sein.

Sie wollen eine Therapie mit Hormonen?

Dann müssen Sie sich gut informieren.

Dann müssen Sie entscheiden.

Viele Frauen kommen gut ohne die Wechseljahre.

Ein Teil der Frauen leidet aber sehr stark.

Dann kann eine kurze Therapie mit Hormonen helfen.

Die Hormone helfen am besten gegen Hitzewallungen und Schweißausbrüche.

Es gibt aber auch andere Möglichkeiten für die Behandlung (siehe weiter unten).

Hormonpräparate werden zum Beispiel als Tablette genommen.

Sie können aber auch über ein Pflaster oder eine Creme auf der Haut wirken.

Die Hormone kommen dann überall im Körper an.

Das nennt man dann systemische Hormontherapie.

Es gibt auch die lokale Hormontherapie gegen Probleme im Genitalbereich.

Die Hormone wirken hier nur in der Vagina (Scheide) und im Bereich der Vulva (dem Bereich mit den Geschlechtsorganen).

Die Vulva ist das, was man von außen sieht.

Fachleute denken, dass bei der lokalen Hormontherapie nur wenig Hormone im ganzen Körper sind.

Mehr dazu lesen Sie weiter unten im Abschnitt „ Örtlich angewendete Hormone bei Beschwerden im Genitalbereich “.

Die aktuelle Leitlinie für Ärzte und Ärztinnen sagt, dass sie mit den Frauen über Hormontherapie sprechen sollen.

Sie sollen über die Vorteile und Nachteile sprechen.

Und sie sollen über den Nutzen und das Risiko sprechen.

Das sollen sie zusammen mit den Frauen besprechen.



Eine Hormontherapie kann unerwünschte Wirkungen haben.

Zum Beispiel kann das Risiko für eine Thrombose, einen Schlaganfall oder Brustkrebs steigen.

Auch kommen Erkrankungen der Gallenblase und der Gallenwege häufiger vor.

Das Risiko für eine Harninkontinenz kann sich erhöhen.

Wichtig zu wissen:

Es gibt möglicherweise Nachteile von der Hormontherapie.

Das ist aber nicht immer so.

Es hängt von vielen Dingen ab.

Zum Beispiel von der Art der Anwendung und der Dauer.

Auch die Geschichte Ihrer Krankheit spielt eine Rolle.

Auch Ihr persönlicher Lebensstil spielt eine Rolle.

Deshalb ist eine persönliche Beratung durch den Arzt wichtig.

Manche Vorerkrankungen können gegen die Hormontherapie sein.

Zum Beispiel:

- Brustkrebs

- Blutgerinnungsstörungen

- schwere Lebererkrankungen

Ärztinnen und Ärzte machen die Hormonbehandlung individuell für die Frau.

Sie machen das nach dem Prinzip: So wenig Hormone wie möglich, aber so viel wie nötig.

Das heißt, die Hormone sollen niedrig sein und nur kurz wirken.

Die Therapie sollte regelmäßig überprüft werden.

Das heißt mindestens einmal im Jahr.

Denn die Beschwerden im Wechsel des Lebens ändern sich.

Hormone sind Medikamente, die aus Hormonen gemacht werden.

Hormone können gegen Krankheiten helfen.

Sie können aber auch eine Therapie sein.

Sie können aber auch als Verhütungsmittel dienen.

Es gibt auch Verhütungsmittel, die aus Hormonen gemacht sind.

Diese Verhütungsmittel können auch in den Wechseljahren gut sein.

Frauen sollten mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen und dann selbst entscheiden, ob sie eine Therapie wollen.

Sie sollten auch selbst bestimmen, welche Therapie am besten für sie ist.

Wie gut wirken Hormone gegen Hitzewallungen?

Eine Hormontherapie hilft gegen Hitzewallungen.

Das ist bewiesen.

100 Frauen nahmen in einer Studie 14 Monate lang Hormone.

20 von ihnen hatten weiterhin Hitzewallungen.

Die anderen 80 Frauen bekamen ein Scheinpräparat.

Das Präparat hatte keine Wirkstoffe.

66 Frauen hatten weiterhin Hitzewallungen.

46 von 100 Frauen hatten aber keine Hitzewallungen mehr.

34 Frauen bekamen das Scheinpräparat ohne Wirkstoff und hatten auch keine Hitzewallungen mehr.

Das kann an dem Placebo-Effekt liegen.

Es kann aber auch sein, dass die Wechseljahre so normal sind und die Symptome sich von selbst bessern.

Stimmt es, dass eine Hormontherapie Wechseljahrsbeschwerden nur aufschiebt?

Vielleicht werden die Beschwerden aber auch länger Zeit besser.

Das ist nicht sicher vorhersehbar.

Nach der Therapie kommen manche Frauen wieder mit Wechseljahrsbeschwerden zurück.

Es gibt verschiedene Arten, das Produkt zu nutzen.

Hormonpräparate gibt es in vielen Formen.

Zum Beispiel als Tablette, Pflaster, Creme oder Gel.

Es gibt auch ein Spray.

Welche Form am besten für Sie ist, sollten Sie mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen.

Wenn man Hormone über die Haut aufnimmt, ist das Risiko für schlechte Effekte oft geringer.

Das gilt zum Beispiel für ein Pflaster.

Vor allem das Risiko für Thrombosen und Embolien scheint dann niedriger zu sein.

Man unterscheidet zwischen:

- Einer Monotherapie mit nur Östrogenen.

- Einer Kombinationstherapie mit Östrogen und Gestagen.

Die Monotherapie würde das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut zu stark anregen.

Das Risiko für Gebärmutterkörperkrebs (Endometriumkarzinom) wäre zu hoch.

Deshalb verordnen Fachleute meistens 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 zum Einsatz (siehe Abschnitt „ Örtlich angewendete Hormone bei Beschwerden im Genitalbereich “).

Das Östriol ist schwach wirksam.

Man nutzt Hormone direkt an der Stelle, wo man Probleme hat.

Wenn Sie älter werden, kann die Haut im Genitalbereich dünner und trockener werden.

Das kann zu Problemen wie Scheidentrockenheit, Jucken oder Schmerzen beim Sex führen.

Das nennt man urogenitale Atrophie.

Es gibt Cremes, Gele und Zäpfchen mit Östriol, die helfen können.

Die Cremes und Gele werden in die Scheide eingeführt.

Es gibt auch Ringe mit Östrogen, die helfen können.

Die Ringe werden in die Scheide eingeführt.

Die Therapie kann auch dabei helfen, dass Sie häufiger pinkeln müssen.

Auch bei dieser lokalen Therapie mit Hormonen kann ein gewisses Maß an Hormon in den Blutkreislauf gelangen.

Deshalb empfehlen Fachleute, nur wenig Östriol zu verwenden.

Sie denken, dass die Risiken dann niedriger sind als bei einer systemischen Therapie gegen Hitzewallungen.

Eine lokale Therapie mit Hormonen hilft meistens auch nicht gegen Hitzewallungen.

Manche Frauen brauchen immer Hormone in der Scheide.

Das nennt man dann vaginale Hormontherapie.

So können die Frauen keine Schmerzen beim Sex haben.

Bei der örtlichen Hormontherapie ist eine Beratung von einem Arzt wichtig.

Es gibt noch keine langfristigen Studien zu möglichen Risiken.

Wichtig zu wissen:

Studien zeigen, dass hormonfreie Cremes und Gele gegen eine trockene Vagina genauso gut helfen können wie Hormonpräparate.

Gleitmittel gegen Schmerzen beim Sex helfen auch gut.

Wenn Frauen oft Harnwegsinfekte haben, kann man mit den Ärztinnen und Ärzten darüber sprechen, ob Hormone helfen können.

Es gibt auch andere Therapie-Möglichkeiten.

Was sind bioidentische Hormone (BIH)?

Es gibt verschiedene Hormonpräparate.

Es gibt Hormone, die der Körper selbst herstellt.

Und es gibt Hormone, die man aus Chemie herstellt.

Die Chemie von den künstlichen Hormonen ist anders als die Chemie von den Hormonen, die der Körper selbst macht.

Die künstlichen Hormone heißen dann synthetische Hormone.

Die anderen Hormone heißen dann bioidentische Hormone.

Sie sind genau so wie die Hormone, die der Körper selbst macht.

Diese Hormone nennt man manchmal auch naturidentische Hormone.

Manchmal wird der Eindruck erweckt, bioidentische Hormone seien gefahrlos.

Das ist nicht wahr.

Es gibt auch Nebenwirkungen und Risiken.

„ Synthetisch “ bedeutet nicht automatisch schlecht.

Welche Vorteile oder Nachteile haben bioidentische Hormone gegenüber synthetischen Hormonen?

Das ist noch nicht genau erforscht.

Sie sollten sich deshalb gut beraten lassen, bevor Sie Hormone nehmen.

Sind Produkte nicht in Studien geprüft worden?

Sind sie deshalb nicht offiziell erlaubt?

Dann können Ärzte und andere Berufsgruppen nicht sagen, ob die Produkte sicher sind.

Sie können auch nicht sagen, ob die Produkte schädlich sind.

Es ist schwierig, die richtige Menge zu finden.

Manchmal bekommen Sie zu viel oder zu wenig von dem Produkt.

Was sind Phytoöstrogene?

Phytoöstrogene sind Stoffe, die in Pflanzen vorkommen.

Zum Beispiel in Sojabohnen, Sesam und Leinsamen.

Aber auch in Hülsenfrüchten, Getreide oder Rotklee.

Phytoöstrogene haben möglicherweise eine Wirkung wie Hormone.

Wenn man sie isst, passiert das.

Das ist die Vermutung von Fachleuten.

Es gibt aber noch zu wenig Forschung dazu.

Welche Bedeutung haben Phytoöstrogene für die Gesundheit von Menschen?

Welche Bedingungen sind gut und welche schlecht?

Das ist noch nicht ganz klar.

Es gibt aber Hinweise darauf, dass Phytoöstrogene gegen Hitzewallungen in den Wechseljahren helfen können.

Manche Präparate mit Phytoöstrogen gibt es auch.

Zu Risiken und Nebenwirkungen gibt es oft keine wissenschaftlichen Daten.

Eine ärztliche Beratung ist deshalb auch zu diesem Thema gut.

Pflanzliche Mittel

Manche Pflanzen haben Wirkstoffe.

Diese Wirkstoffe sollen Wechseljahrsbeschwerden lindern.

Zum Beispiel die Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa).

Die Inhaltsstoffe der Pflanze sollen den weiblichen Hormonhaushalt regulieren.

Es gibt verschiedene Studien zu diesem Thema.

Die Ergebnisse sind unterschiedlich.

Man kann gegen Schlafstörungen auch pflanzliche Mittel nehmen.

Zum Beispiel können Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume helfen.

Auch bei pflanzlichen Arzneimitteln gibt es Risiken und Nebenwirkungen.

Und manche Medikamente passen nicht zu anderen Medikamenten.

Nicht alle Mittel auf dem Markt sind zugelassene Arzneimittel.

Diese Mittel wurden in Studien nicht genau untersucht.

Vieles, was natürlich ist, ist nicht automatisch gesund.

Manche Dinge sind gut für die Therapie und manche Dinge sind schlecht.

Betroffene sollten mit ihrem Arzt sprechen, um die richtigen Mittel zu finden.

Was bewirkt der Lebensstil?

Frauen können sich über ihren Lebensstil beraten lassen.

Es gibt keine Beweise, das eine gesunde Lebensweise Wechseljahrsbeschwerden lindern kann.

Wenn man sich gesund ernährt und viel bewegt, ist das besser.

Aber das ist nicht so wichtig.

Wichtig ist auch, wie viel man ist und wie viel Alkohol man trinkt.

Man sollte nicht rauchen und Stress abbauen.

Das ist wichtig für die Gesundheit.

Man sollte auch genug Erholung machen.

Dann geht es einem besser.

Eine gesunde Lebensweise hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit.

Man kann dann besser mit Krankheiten leben.

Zum Beispiel mit:

- Osteoporose

- Brustkrebs

- Herz-Kreislauf-Krankheiten

Wenn Frauen zu heiß werden, helfen oft einfache Maßnahmen.

Zum Beispiel ziehen sie sich nach dem Prinzip von den Zwiebeln an.

Dann können sie schnell einzelne Kleidungsstücke ausziehen.

Sie können auch Fächer oder Ventilatoren nutzen.

Sie können die Heizung runterdrehen oder etwas kühles Wasser über die Hände laufen lassen.

Aber der Effekt ist oft nicht sehr gut.

Manche Frauen können eine bestimmte Therapie machen.

Diese Therapie nennt man kognitive Verhaltenstherapie.

Diese Therapie kann helfen, besser mit Beschwerden umzugehen.

Wie man sich vor Schwangerschaft in den Wechseljahren schützen kann.

Kann man trotz Wechseljahren schwanger werden?

Ja.

Mit den Wechseljahren wird eine Schwangerschaft seltener.

Aber es ist nicht unmöglich.

Deshalb müssen Paare weiterhin verhüten, wenn sie sicher keine Schwangerschaft wollen.

Wie lange sollte man verhüten?

Das klären Frauen am besten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt.

Eine Frage ist:

Wie alt sind Sie?

Wenn Sie älter als 50 Jahre sind, können Sie frühestens auf Verhütung verzichten, wenn 12 Monate keine Regelblutung mehr da war.

Das heißt, wenn Sie keine Hormonpräparate nehmen.

Wenn Sie unter 50 Jahre alt sind, müssen Sie nach der Menopause noch mindestens 2 Jahre lang verhüten.

Welche Verhütungsmethode am besten geeignet ist, hängt von verschiedenen Dingen ab.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt berät dazu individuell.

Das Alter ist beispielsweise wichtig.

Es gibt mehr Gefahr für Thrombosen und Schlaganfälle.

Deshalb können Verhütungsmittel wie die östrogenfreie Antibabypille oder die Spirale vielleicht besser sein.

Man kann auch Kondome, die Kupferspirale oder -kette benutzen.

Die „ klassische “ Antibabypille kann vielleicht nicht so gut sein.

Eine Hormontherapie nach der Menopause ist nicht zur Verhütung da.

Wechseljahre beim Mann?

Ob Männer auch Wechseljahre haben, ist unklar.

Es ist aber sicher, dass der Hormonspiegel bei Männern immer wieder ändert.

Das passiert aber nicht so plötzlich wie bei Frauen.

Männer können auch noch lange Kinder zeugen.

Nur ein Teil der Männer hat einen Mangel an dem Sexualhormon Testosteron.

Mögliche Anzeichen sind:

- weniger Lust auf Sex

- keine Energie

- schlechte Laune

Vielleicht wiegt man auch mehr am Bauch.

Wenn das bei einer Untersuchung von einem Arzt bestätigt wird, kann der Arzt oder die Ärztin Testosteron geben.

Aber man sollte dann immer noch über die Therapie nachdenken.

Die Frage ist dann, ob es die richtige Therapie ist.

Die Frage ist auch, ob die Beschwerden von dem Hormon kommen.

Es können auch andere Ursachen dafür sein.

Beratende Expertin

Dr. med. Maria J. Beckermann ist Frauenärztin und Psychotherapeutin.

Sie hat an der S3-Leitlinie "Peri- und Postmenopause - Diagnostik und Intervention" mitgearbeitet.

Und sie hat das Buch "Wechseljahre - Was muss ich wissen, was passt zu mir?" geschrieben.

Das Buch ist beim Hogrefe Verlag 2020 erschienen.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Informationen.

Sie dürfen diesen Artikel nicht dazu nutzen, sich selbst zu diagnostizieren oder zu behandeln.

Er kann eine Beratung beim Arzt nicht ersetzen.

Bitte verstehen Sie, dass wir keine individuellen Fragen beantworten.