**Wechseljahre**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Wechseljahre.**

**Aktualisiert am 10.02.2023**

* [**WAS SIND DIE WECHSELJAHRE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/wechseljahre-722097.html#was-sind-die-wechseljahre)
* [**WAS PASSIERT IN DEN WECHSELJAHREN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/wechseljahre-722097.html#was-passiert-in-den-wechseljahren)
* [**WORAN KÖNNEN SIE DIE WECHSELJAHRE ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/wechseljahre-722097.html#woran-knnen-sie-die-wechseljahre-erkennen)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN DIE BESCHWERDEN IN DEN WECHSELJAHREN TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/wechseljahre-722097.html#was-knnen-sie-gegen-die-beschwerden-in-den-wechseljahren-tun)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/wechseljahre-722097.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was sind die Wechseljahre?**

Die Wechseljahre sind eine bestimmte Phase im Leben einer Frau. Die Wechseljahre sind keine Krankheit. In den Wechseljahren verändert sich das Zusammenspiel der Hormone im Körper einer Frau. Deshalb können Frauen nach den Wechseljahren keine Kinder mehr bekommen. In den Wechseljahren können Frauen Beschwerden haben: zum Beispiel starkes Schwitzen.

Die Wechseljahre sind eine ganz normale Lebensphase. Alle Frauen kommen irgendwann in diese Phase. Die Wechseljahre beginnen im Alter von Mitte 40 oder etwas später und dauern etwa 5 Jahre. Aber das ist bei jeder Frau unterschiedlich.

**Was passiert in den Wechseljahren?**

Jeder Mensch hat Geschlechtshormone. Die wichtigsten Geschlechtshormone einer Frau sind:

* Progesteron
* Östrogen

Diese Hormone sind sehr wichtig für die Schwangerschaft. In den Wechseljahren werden diese Hormone weniger. Deshalb können Frauen nach den Wechseljahren nicht mehr schwanger werden.

**Woran können Sie die Wechseljahre erkennen?**

Es gibt verschiedene Anzeichen für die Wechseljahre.

**Typische Beschwerden**

Viele Frauen haben typische Beschwerden in den Wechseljahren. Diese Beschwerden sind typische Anzeichen für die Wechseljahre:

* Hitzewallungen
* starkes Schwitzen

Andere mögliche Anzeichen sind:

* Trockenheit der Scheide,
* Schlafstörungen
* Stimmungsschwankungen
* und Gewichtszunahme.

**Achtung:**Diese Beschwerden treten oft in den Wechseljahren auf. Aber diese Beschwerden können auch andere Ursachen haben. Ein Arzt kann die Ursachen der Beschwerden genau untersuchen.

In den Wechseljahren steigt auch das Risiko für eine [Osteoporose](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/osteoporose-896995.html). Die Hormone verändern sich. Deshalb werden die Knochen vielleicht weniger stabil. Die Knochen brechen dann leichter. Deshalb ist wichtig:

* Ernähren Sie sich gesund.
* Bewegen Sie sich.

**Veränderte Monatsblutung**

In den Wechseljahren verändert sich auch die Monatsblutung einer Frau deutlich. Die Monatsblutung kommt dann nicht mehr regelmäßig:

* die Abstände zwischen den Monatsblutungen können kürzer werden,
* die Abstände zwischen den Monatsblutungen können aber auch länger werden,
* bei manchen Frauen wird die Monatsblutung in den Wechseljahren sogar stärker.

Am Ende der Wechseljahre hören die Monatsblutungen ganz auf. Die Frau hat dann keine Monatsblutungen mehr.

**Was können Sie gegen die Beschwerden in den Wechseljahren tun?**

Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Deshalb brauchen die meisten Frauen keine Behandlung. Manche Frauen haben jedoch sehr starke Beschwerden in den Wechseljahren. Dann kann vielleicht eine Hormon-Therapie helfen.

**Die Hormon-Therapie**

In den Wechseljahren produziert der Körper weniger Hormone. Dadurch kommt es zu den Beschwerden. Bei einer Hormon-Therapie bekommt die Frau Hormone als Medikament: zum Beispiel über Tabletten oder Pflaster. Diese Hormon-Tabletten ersetzen dann die eigenen Hormone. Dadurch können die Beschwerden weniger werden.

**Achtung:** Eine Hormon-Therapie ist aber nicht immer sinnvoll und eine Hormon-Therapie kann auch Nebenwirkungen haben.

Gefährliche Nebenwirkungen sind zum Beispiel:

* das Risiko für Blutgerinnsel kann größer werden
* und das Risiko für Brustkrebs kann größer werden.

Ein Arzt muss deshalb zusammen mit der Frau entscheiden:

* Kann eine Hormon-Therapie dieser Frau helfen?
* Und ist die Hormon-Therapie wirklich notwendig?

**Andere Mittel gegen die Beschwerden**

Auch verschiedene pflanzliche Mittel können gegen die Beschwerden in den Wechseljahren helfen. Zum Beispiel:

* Traubensilberkerze
* Mönchspfeffer

Ob die Beschwerden dadurch weniger werden ist aber nicht bewiesen.

Bei Schlafstörungen in den Wechseljahren können zum Beispiel helfen:

* Baldrian
* Melisse
* Passionsblume

**Achtung:**Auch die pflanzlichen Mittel können Nebenwirkungen haben. Deshalb sollte man sich vorher immer bei einem Arzt informieren!

Auch ein gesunder Lebensstil kann die Beschwerden in den Wechseljahren mindern. So helfen zum Beispiel:

* eine gesunde Ernährung,
* viel Bewegung
* und genug Entspannung.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über die Wechseljahre wissen? Oder Sie haben starke Beschwerden in den Wechseljahren? Dann gehen Sie zum Arzt. Der Arzt untersucht Ihre Beschwerden und gibt Ihnen alle wichtigen Informationen.

Sie wollen noch mehr über die Wechseljahre lesen? Mehr Informationen über die Wechseljahre finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung:**In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.