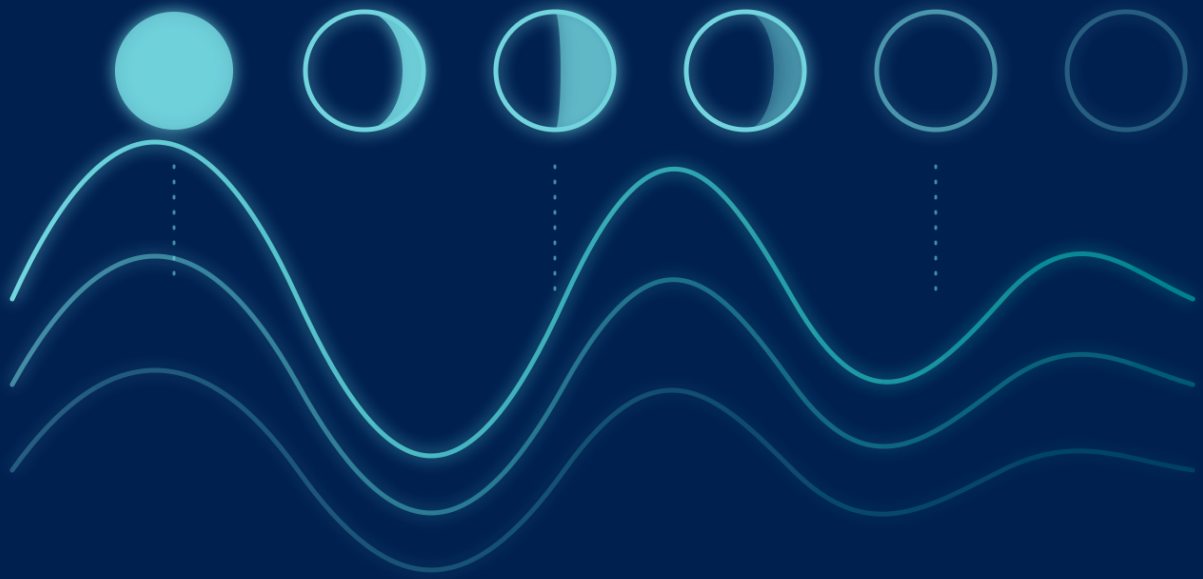
Long Better Life

DER EVIDENZBASIERTE GUIDE

Wechseljahre: Dein Wissensvorsprung

Beschwerden einordnen, Hormontherapie abwägen, gut vorbereitet zum Arzt

Was in dieser Lebensphase im Körper passiert, welche Untersuchungen sinnvoll sind, wie gut Behandlungen belegt sind und wie du dich auf das Arztgespräch vorbereitest.



Stand November 2026. Gesundheitshinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Gesundheitsbildung und ersetzt kein ärztliches Gespräch.

INHALT

Inhaltsverzeichnis

So nutzt du diesen Guide 3

KAPITEL 1 · WAS IN DEN WECHSELJAHREN PASSIERT 4

1.1 Was bedeuten Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause? 5
1.2 Was machen die Hormone eigentlich? 7
1.3 Frühe Menopause und vorzeitige Ovarialinsuffizienz 7
1.4 Kann ich noch schwanger werden? 7

KAPITEL 2 · BESCHWERDEN ERKENNEN UND VERSTEHEN 8

2.1 Hitzewallungen und Nachtschweiß 9
2.2 Schlafprobleme 9
2.3 Konzentration, Gedächtnis und „Brain Fog“ 9
2.4 Stimmung, Ängste und depressive Symptome 9
2.5 Scheide, Vulva, Blase und Sexualität 10
2.6 Körperzusammensetzung, Gelenke und Knochen 10

KAPITEL 3 · WANN EINE UNTERSUCHUNG SINNVOLL IST 11

3.1 Muss ich meine Hormone messen lassen? 12
3.2 Welche Untersuchungen können trotzdem sinnvoll sein? 12
3.3 Welche Blutungen müssen abgeklärt werden? 12
3.4 Wann ist Eile geboten? 13

KAPITEL 4 · HORMONERSATZTHERAPIE (HRT) VERSTEHEN 14

4.1 Was ist eine HRT – und was kann sie? 15
4.2 Warum ist die Gebärmutter entscheidend? 15
4.3 Tablette, Pflaster, Gel – was ist der Unterschied? 16
4.4 Was hat die WHI-Studie tatsächlich gezeigt? 16
4.5 Was bedeutet die „Timing-Hypothese“? 17
4.6 Wie groß sind die Risiken? 17
4.7 Für wen ist HRT möglicherweise nicht geeignet? 18
4.8 Was bedeutet „bioidentisch“? 18
4.9 Wann und wie wird die Behandlung überprüft? 19

KAPITEL 5 · BEHANDLUNGEN OHNE SYSTEMISCHE HORMONE 21

5.1 Welche Möglichkeiten gibt es? 22
5.2 Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) 22
5.3 SSRI/SNRI: Antidepressiva auch gegen Hitzewallungen? 22
5.4 Gabapentin 22
5.5 Fezolinetant: gezielte Behandlung von Hitzewallungen 23
5.6 Traubensilberkerze und Soja 23
5.7 Urogenitale Beschwerden gezielt behandeln 24
5.8 Testosteron bei sexueller Lustlosigkeit 24

KAPITEL 6 · LANGFRISTIG GESUND BLEIBEN 27

6.1 Knochen schützen 28
6.2 Muskeln und Kraft erhalten 28
6.3 Herz und Stoffwechsel 29
6.4 Schlaf und psychische Gesundheit 29
6.5 Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln? 29

KAPITEL 7 · DEIN PERSÖNLICHER FAHRPLAN 31

7.1 Beginne mit deinem wichtigsten Problem 32
7.2 Fünf Schritte zum Arztgespräch 32
7.3 Arbeitsblatt: Vier Wochen Symptomtagebuch 33
7.4 Arbeitsblatt: Fragen an die Ärztin oder den Arzt 33
7.5 Die zehn wichtigsten Erkenntnisse 34

ANHANG

Glossar 35
Arbeitsblatt: Symptomtagebuch 36
Arbeitsblatt: Fragen an die Ärztin oder den Arzt 38
Quellen und Prüfstand 39
Gesundheitshinweis 41

START

So nutzt du diesen Guide

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt, keine Krankheit. Trotzdem können die Beschwerden erheblich sein. Manche Frauen bemerken kaum Veränderungen, andere schlafen monatelang schlecht, erleben belastende Hitzewallungen oder haben Schmerzen beim Sex. Dieser Guide erklärt die körperlichen Vorgänge, zeigt Behandlungsoptionen und hilft dir, gemeinsam mit medizinischen Fachpersonen passende Entscheidungen zu treffen. Fachbegriffe werden bei der ersten Verwendung erklärt; am Ende findest du ein Glossar.

So lesen wir die Evidenz

Belegt	Mehrere hochwertige Studien oder verlässliche Leitlinien stützen genau diese Aussage. Das heißt nicht, dass sie für jede Person gilt.
Hinweise	Erste oder gemischte Befunde; die Aussage ist noch nicht ausreichend gesichert.
Experimentell	Forschungsansätze ohne gesicherte praktische Wirksamkeit.
Unbelegt	Für eine behauptete Wirkung gibt es keine ausreichenden belastbaren Nachweise.

Die Einstufung gilt für die unmittelbar folgende Aussage, nicht für ein Präparat insgesamt. Hochgestellte Kürzel wie [Q18] verweisen auf die Quellen am Ende. Ein Wirksamkeitsnachweis bedeutet nicht, dass eine Behandlung für jede Person geeignet oder ungefährlich ist.

SCHNELLHILFE Plötzliche Atemnot, starke Brustschmerzen, Schlaganfallzeichen oder einseitige schmerzhafte Beinschwellung gehören sofort medizinisch abgeklärt; bei akuten Notfallsymptomen **112** wählen. Blutungen nach zwölf Monaten ohne natürliche Regelblutung sollten zeitnah gynäkologisch untersucht werden, auch wenn sie gering sind. Blutungen unter Hormontherapie werden je nach Beginn, Stärke und Dauer anders beurteilt, dürfen aber nicht pauschal ignoriert werden. [Q05; N01]

KAPITEL 1

Was in den Wechseljahren passiert

1.1 Was bedeuten Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause?

Die Eierstöcke bilden unter anderem die Hormone **Östradiol** (ein wichtiges Östrogen) und **Progesteron**. Beide steuern zusammen mit Hormonen aus dem Gehirn den Menstruationszyklus. Im Lauf der Jahre nimmt die Zahl der verfügbaren Eizellen ab. Eisprünge werden unregelmäßiger. Dadurch verändern sich die Hormonmuster.

- **Prämenopause:** Zeit vor dem Übergang in die Wechseljahre, in der der Zyklus noch überwiegend wie gewohnt abläuft.
- **Perimenopause:** Übergangsphase mit zunehmend unregelmäßigen Zyklen und häufig schwankenden Hormonspiegeln. Sie kann mehrere Jahre dauern.
- **Menopause:** Die letzte natürliche Monatsblutung. Sie lässt sich rückblickend bestimmen, wenn zwölf Monate lang keine weitere natürliche Blutung aufgetreten ist und keine andere Ursache vorliegt.
- **Postmenopause:** Die Zeit nach der Menopause.

Die Menopause tritt im Durchschnitt um das 51. Lebensjahr ein. Der individuelle Zeitpunkt kann deutlich abweichen. Eine einzelne Blutuntersuchung zeigt nicht zuverlässig, in welcher Phase sich eine Frau gerade befindet: Die Werte können in der Perimenopause stark schwanken. [Q05; N01]

BEISPIEL: Eine 47-Jährige hat zunächst alle 28 Tage ihre Periode. Später schwankt der Abstand zwischen 22 und 45 Tagen. Zusätzlich wacht sie nachts schweißgebadet auf. Das kann zu einer Perimenopause passen. Die Beschwerden sollten dennoch nicht automatisch allein den Hormonen zugeschrieben werden.

G01 | LONG BETTER LIFE

Die Phasen der Wechseljahre

Übergänge sind individuell – das Alter allein bestimmt keine Phase.

Prämenopause	Perimenopause	Postmenopause
vor dem Übergang	vor und bis 12 Monate nach letzter Blutung	ab 12 Monaten ohne natürliche Blutung
Zyklen meist noch regelmäßig	Zyklen können schwanken	Zeit nach der Menopause

Menopause = Zeitpunkt der letzten natürlichen Monatsblutung

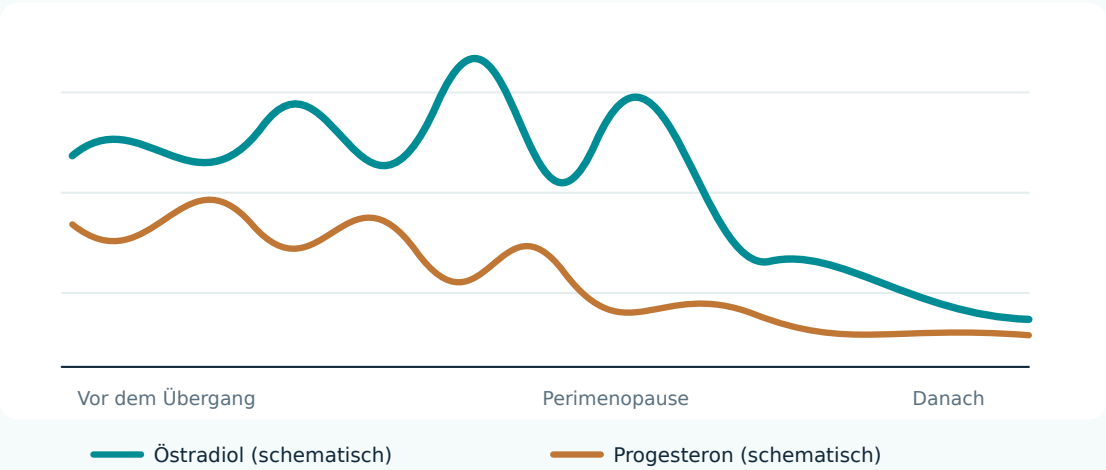
Schematische Orientierung, keine festen Altersgrenzen. Unter Hormontherapie gelten Besonderheiten.

Zeitachse der Phasen Prämenopause, Perimenopause, Menopause und Postmenopause. Schematisch: Die Dauer und das Alter sind individuell verschieden; es gibt keine festen Altersgrenzen. [Q05; N01]

G02 | LONG BETTER LIFE

Hormone verändern sich nicht geradlinig

Schematische Darstellung: keine echten Messdaten oder individuellen Verläufe.



Verläufe variieren stark. Einzelne Hormonmesswerte bilden den Übergang oft nicht zuverlässig ab.

Schematische Schwankungen von Östradiol und Progesteron im Übergang. Kein Messwert und keine individuelle Kurve: Der Verlauf ist von Frau zu Frau verschieden. [Q05; N01]