Mögliche Therapieansätze

Ihr:e Gynäkolog:in und Apotheker:in beraten Sie individuell und bedarfsgerecht zu den Behandlungsoptionen:

- Lebensstilanpassungen bzgl. Ernährung, Bewegung, Schlafhygiene und bewusste Entspannung
- Stressreduktion, Achtsamkeitsschulung (z.B. MBSR)
- Kognitive Verhaltenstherapie, Hypnose, Akupunktur
- Pflanzliche Therapieansätze
- Nicht-hormonelle Medikamente
- Hormontherapie: je nach Symptomschwere, Phase der Wechseljahre und Begleitumständen erfolgt diese systemisch mit bioidentischen oder synthetischen Hormonen. Es gibt außerdem lokal-vaginale Therapien.

Wenn Sie kaum Beschwerden haben, brauchen Sie auch nichts zu nehmen. Wechseljahre vor dem 40. LJ müssen - und vor dem 45. LJ sollten - hormonell behandelt werden.

Gesund in Ihre zweite Lebenshälfte – stellen Sie die Weichen für die zukünftigen Jahre

- 2-3x pro Woche Ausdauer- und Krafttraining. Bewegung im Alltag ist wichtig: Gehen, Treppensteigen etc. – jeder Schritt zählt! Sport schützt vor Herzinfarkt, Osteoporose, Demenz, Gewichtszunahme und reduziert Krebsrisiken.
- Ausreichend Vitamin D und Kalzium – gegen den Knochenabbau (Osteoporose), der ab der Menopause zunimmt.
- Auf proteinreiches Essen achten (auch pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten) – gegen den Muskelabbau.
- Mediterrane Kost bevorzugen (viel Gemüse und Ballaststoffe, hochwertige Pflanzenöle, fetter Fisch, wenig Zucker und weniger Weißmehl) – wirkt Entzündungen und Krankheiten entgegen.

Weiterführende, kostenfreie Informationen

Hochwertige Informationen für Sie

- **Deutsche Menopausegesellschaft (DMG)**
  https://www.menopause-gesellschaft.de/
- **Vortragsreihe „Wissen macht Cool“**
  https://www.menopause-gesellschaft.de/veranstaltungen
- **Wechseljahres-Podcast „Hormongesteuert“**
  https://www.ardaudiothek.de/sendung/hormongesteuertder-wechseljahre-podcast-mit-dr-katrin-schaudig/94730960/
- **Frauenärzte im Netz**
  https://tinyurl.com/Frauenaerzte-Wechseljahre
- **MenoQueens**
  https://www.menoqueens.com/
- **Europäische Menopausegesellschaft**
  https://emas-online.org/
- **Flyer „Wechseljahre am Arbeitsplatz: Tipps für Frauen“**
  https://tinyurl.com/Arbeitsplatz-Tipps

Broschüren und Flyer für Menschen in Ihrem Umfeld

- **Informationsflyer für Arbeitgeber und Führungskräfte Handlungsempfehlungen für Unternehmen**
  https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work
- **Flyer für Arbeitgeber und Führungskräfte: „Wechseljahre am Arbeitsplatz erfolgreich managen“**
  https://tinyurl.com/Wechseljahre-Arbeitsplatz
- **Informationsflyer für Betriebsärzte: „Wechseljahre im Blick“**
  https://tinyurl.com/Wechseljahre-im-Blick

Herausgeber (Stand 03/2026):
Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
Junges Forum, AG Wechseljahre am Arbeitsplatz
Geschäftsstelle: info-dmg@email.de

DEUTSCHE MENOPAUSE GESELLSCHAFT e.V.

JUNGES FORUM

WECHSELJAHRE
WISSEN
MACHT COOL



Wechseljahre

Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, keine Krankheit. Jede Frau durchläuft diese hormonelle Umstellung, vergleichbar mit der Pubertät.

Häufige Symptome der Wechseljahre

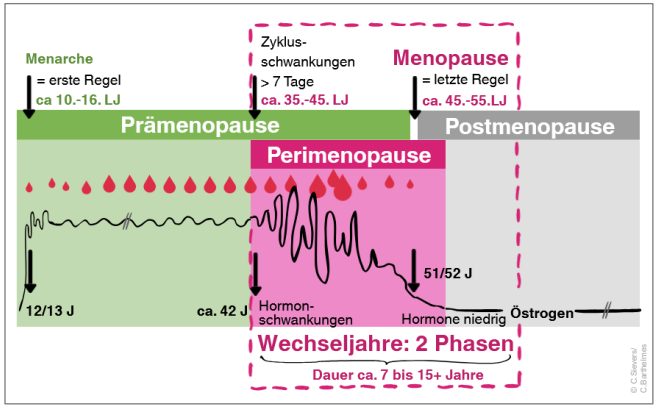
- Unregelmäßige und starke Monatsblutungen
- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Vergesslichkeit, v.a. Wortfindungsstörungen
- Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, dass alles zuviel ist
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit
- Hitzewallungen
- Trockene Haut und Schleimhäute u.a. von Vagina, Mund, Augen
- Blasenentzündung oder Blasenschwäche
- Veränderungen im sexuellen Erleben

Was könnte Ihnen noch neu auffallen?

- Gelenk- und Muskelschmerzen, Gelenksteife
- Fettumverteilung zu mehr viszeralem, inneren Bauchfett
- Haarausfall
- Herzstolpern, Herzrasen
- Panikattacken, Angstzustände
- Schwindel, Tinnitus
- Zunahme von Kopfschmerzen/ Migräneepisoden
- Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischbluten

Wichtig zu wissen

- Durchschnittlich haben Frauen ihre letzte Regelblutung - die Menopause - mit 51-52 Jahren.
- Symptome können schon Jahre vor der letzten Regelblutung beginnen - auch wenn die Periode noch auftritt.
- Nicht jedes neue Symptom ist durch die Wechseljahre bedingt, es können auch andere Ursachen dahinter stecken. Lassen Sie sich dazu ärztlich beraten!
- Jede Frau erlebt die Wechseljahre unterschiedlich. Manche Frauen haben keine oder nur wenige und leichte Symptome, andere hingegen leiden ganz erheblich.
- Es gibt wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Informieren Sie sich und sprechen Sie mit Ihrer Gynäkolog:in.
- Bei Beschwerden am Arbeitsplatz ist es sinnvoll, Ihre Betriebsärzte:innen zur Beratung zu kontaktieren.
- Wenn sich Ihr Körper an die neuen Hormonspiegel gewöhnt hat, können viele Symptome wieder nachlassen.
- Diese Umstellungsphase bietet Ihnen die Chance, Prioritäten neu zu setzen, innezuhalten und bewusst für Ihre Gesundheit zu sorgen.





Das können Sie selbst für sich tun

- Informationen: Gute und kostenfreie Informationsquellen stehen in der Linkliste.
- Beratung: Kontaktieren Sie Ihre Gynäkolog:in, wenn Sie eine Behandlung Ihrer Beschwerden wünschen.
- Unterstützung: Tauschen Sie sich mit anderen Frauen aus.
- Partnerschaft: Kommunizieren Sie offen, wie es Ihnen geht.
- Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge: Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Nehmen Sie sich genug Raum für sich und ausreichend Zeit für Ruhe und Entspannung. Sagen Sie öfter auch mal „nein“.
- Entspannungstechniken: Probieren Sie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation oder Yoga für mehr Gelassenheit, Ruhe und Wohlbefinden.
- Ausprobieren: Lassen Sie Reizstoffe und mögliche Symptomverstärker weg, z.B. Kaffee, schwarzen Tee, scharfe Gewürze, Alkohol, Zigaretten.
- Gewichtsoptimierung: Nehmen Sie eine Beratung in Anspruch für ein optimales Körpergewicht ohne inneres Bauchfett.