

**Gesundheitsinformation.de**  
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Film zum Thema Wechseljahre

Die Wechseljahre erleben viele Frauen als eine Phase des Übergangs. In dieser Zeit bieten sich neue Möglichkeiten, manche Dinge sind aber nicht so einfach zu verarbeiten.

Die Wechseljahre beinhalten die Menopause, also das Ende der monatlichen Zyklen, die eine Schwangerschaft ermöglichen. Die Menopause ist die letzte Regelblutung. Erst nach der Menopause treten keine weiteren Blutungen mehr auf.

Verschiedene Hormone und verschiedene Organe sind von den Wechseljahren betroffen:

- die Eierstöcke
- die Eileiter
- die Gebärmutter
- die Scheide
- die Brust sowie die Knochen.

Hormone regulieren Körperfunktionen wie den weiblichen Zyklus und die Körpertemperatur. Jeden Monat bewirken Hormone, dass in einem der Eierstöcke ein Follikel mit einer Eizelle heranreift. Der Follikel umhüllt die Eizelle wie ein Bläschen. Die reife Eizelle wird von dem Follikel freigegeben und vom Eileiter aufgefangen. Dann wandert sie zur Gebärmutter. Inzwischen hat sich die Schleimhaut im Inneren der Gebärmutter verdickt.

Wird die Eizelle auf ihrem Weg zur Gebärmutter nicht von Spermien des Mannes befruchtet, wird die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut nicht benötigt. Sie wird abgestoßen, und es kommt zur Regelblutung.

Bereits vor der eigentlichen Menopause lässt die Funktion der Eierstöcke nach: Die Eierstöcke produzieren weniger von den Hormonen, die den weiblichen Zyklus steuern. Gleichzeitig reift seltener eine Eizelle heran. Dadurch werden die Regelblutungen bei den meisten Frauen unregelmäßiger.

Die Blutungen können in kürzeren oder längeren Abständen auftreten. Sie können schwächer oder stärker als gewohnt sein und durchaus sehr lange anhalten. Der Körper braucht nun etwas Zeit, um sich an die hormonellen Veränderungen zu gewöhnen.

Erst wenn die Regelblutung an zwölf aufeinander folgenden Monaten ganz ausgeblieben ist, spricht man davon, dass die Menopause stattgefunden hat. Die meisten Frauen sind dann zwischen 40 und 58 Jahre alt. Einige Frauen sind aber auch etwas jünger und andere etwas älter.

Die Zeit nach der letzten Regelblutung wird Postmenopause genannt. Die gesamte Phase der hormonellen Umstellung wird unter dem Begriff Wechseljahre zusammengefasst.

Frauen erleben die Wechseljahre sehr individuell. Viele Frauen spüren körperliche Reaktionen wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Bei einigen Frauen machen sie sich kaum bemerkbar, bei anderen sind sie hingegen sehr stark.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche zählen zu den häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren. Treten sie in der Nacht auf, können sie den Schlaf stören. Eine Hitzewallung fühlt sich meist wie eine plötzlich auftretende heiße Welle an, die in den gesamten Körper ausstrahlt.

In den Wechseljahren kann die Scheide trockener werden. Dadurch kann der Geschlechtsverkehr manchmal unangenehm sein. Außerdem sind Infektionen leichter möglich.

Die Wechseljahre beeinflussen auch den Knochenaufbau.

Zeitgleich mit den Wechseljahren nehmen viele Frauen etwas an Gewicht zu.

Es gibt vor allem vier Möglichkeiten, mit den Beschwerden in den Wechseljahren umzugehen. Dies sind:

- Abwarten
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche hören bei den meisten Frauen nach einiger Zeit von selbst auf
- Veränderungen in der Lebensführung wie mehr Bewegung
- pflanzliche Präparate sowie Hormone und andere Arzneimittel

Gegen eine trockene Scheide werden Gleitmittel angeboten.

Jede Frau hat ihre eigenen Vorlieben. Ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt könnte bei der Entscheidung helfen.

Für viele Frauen beginnt mit der Menopause ein neuer Lebensabschnitt. Dieser muss nicht zwangsläufig mit Beschwerden einhergehen. Viele Frauen sehen neue Freiheiten und Möglichkeiten und orientieren sich neu in

ihrem Leben.

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.