

VD 583 GES-TH Woran erkenne ich die Menopause? – 27.04.2025

Liebe Zuschauerinnen,

heute habe ich nach längerer Zeit wieder einmal ein Video zu einem Gesundheitsthema erstellt, welches mir sehr am Herzen liegt. Der Inhalt des Videos richtet sich an die weiblichen Zuschauer aber auch an andere Personen, die sich dafür interessieren.

Das Thema, das ich für Sie aufbereitet habe, spiegelt meine persönlichen Erfahrungswerte wider. Es ist also ein subjektiver Erfahrungsbericht und ersetzt kein Beratungsgespräch beim Arzt.

Die Wechseljahre waren viele Jahrzehnte – oder sogar Jahrhunderte lang - ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Erst in der letzten Zeit bekommen sie deutlich mehr Aufmerksamkeit und sind dadurch auch in den Medien mittlerweile omnipräsent geworden.

Für Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden, gibt es mittlerweile eine Fülle von Informationsquellen, aus denen sie schöpfen können, um ihre persönlichen Fragen zu beantworten und ihre gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen. Ein gutes Selbstmanagement ist hierbei nämlich sehr wichtig. Das nimmt einem niemand ab!

Es gibt nicht nur Aufklärungs-Seiten im Internet, auch diverse Beratungs- und Coachings-Angebote sprießen wie die Pilze aus dem Boden. Es hat sich herumgesprochen, dass sich mit den Wechseljahren eine Menge Geld verdienen lässt.

Es gibt Ratgeber-Bücher, Nahrungsergänzungsmittel, Gesundheitsangebote, die von Sport über Meditation bis hin zu Kochrezepten reichen. Man könnte schon den Eindruck gewinnen, als seien die Wechseljahre ein Lifestyle-Konzept geworden, an dem die moderne Frau im mittleren Lebensalter unbedingt teilnehmen muss, wenn sie hip sein will.

Als ich selbst in die Wechseljahre kam – die ersten körperlichen Veränderungen bemerkte ich ab dem 38. Lebensjahr – war die Sache für mich noch überhaupt kein Thema. 10 Jahre später war ich zwar äußerlich älter geworden, fühlte mich aber immer noch nicht als von der Thematik betroffen.

Die gesundheitlichen Probleme fingen erst um das 50. Lebensjahr an. Diese setzten dann aber so massiv, mit einer Fülle von Symptomen ein, die mich fast erschlagen haben. Mein normaler Alltag kam zeitweise ganz zum Erliegen, weil sich sämtliche Körperfunktionen nicht mehr so verhielten, wie ich es bisher gewohnt gewesen war.

In meiner Not habe ich verschiedene Ärzte aufgesucht. Die Reaktionen reichten von Desinteresse bis Ratlosigkeit. Ich habe schnell erkannt, dass ich mir selbst helfen muss und habe daher – wie viele andere Frauen auch – angefangen, sämtliche Informationen zu sammeln und zu scannen, die für mich zugänglich waren.

Nachdem ich alles durchstudiert hatte, wusste ich zwar theoretisch vieles über den Ablauf der Wechseljahre, von der Prämenopause über die Menopause bis zur Postmenopause, aber

wie sich das Wissen nun auf die konkrete Praxis umlegen ließ, das war mir nicht in allen Detailbereichen klar.

Insbesondere der Ablauf der Perimenopause erschien mir noch ziemlich rätselhaft. Dazu gibt es auch, wenn man sich die im Internet verfügbaren Grafiken näher ansieht, keine einheitlichen Darstellungen.

Hinsichtlich der Wechseljahre bestehen nur zwei Gewissheiten: Erstens: Jede Frau muss da durch und zweitens jede Frau erlebt diesen Lebensabschnitt anders. – Selbst da gibt es jedoch Ausnahmen, wie z. B. Frauen, die aufgrund körperlicher Besonderheiten gar keine Wechseljahre haben.

Wenn man sich als Frau am Ende der 40er Jahre befindet und das Leben bis dahin recht ruhig und gleichmäßig verlaufen ist, ist man plötzlich völlig überrascht, wenn ab dem 50. Lebensjahr heftige Wechseljahrsbeschwerden quasi wie aus heiterem Himmel auftreten. Sie können ohne Vorwarnung daherkommen und ohne, dass man es an einem bestimmten Auslöser festmachen könnte.

Man ist verständlicherweise beunruhigt und sucht einen Arzt auf. Dort erfährt man, dass man in den Wechseljahren ist. Die körperlichen Beschwerden können so belastend werden, dass man die Menopause herbeisehnt. Denn, was der Arzt noch gesagt hat, dass nach der Menopause alles besser werden wird, stimmt einen doch hoffnungsfroh.

Allerdings bestehen auch hier zahlreiche Ausnahmen. Es gibt beispielsweise Frauen, bei denen die Hormone auch nach der Menopause über lange Zeit nicht wirklich zur Ruhe kommen und sich von selbst keine körperliche Harmonie einstellt, sodass an eine Hormonersatztherapie gedacht werden muss.

Dennoch ist der Eintritt der Menopause ein wichtiger Tag, auf den man regelrecht hinfiebert, zumal dann endlich die Regelblutung zu Ende ist und es keine menstruationsbegleitenden Symptome mehr gibt. Das allein ist schon ein Lichtblick.

Und dann kommt man zu der Frage, wann genau dieser Zeitpunkt sein wird. Darauf können Ärzte keine Antwort geben, weil dieser Moment bei jeder Frau eben verschieden ist. Statistisch gesehen haben die meisten Frauen die Menopause zwischen dem 50. und 53. Lebensjahr.

Ich selbst habe nun die Menopause hinter mir. Übrigens war es - ganz der Statistik entsprechend - mit 53 Jahren, als ich eigentlich gedacht hatte, dass die Perimenopause noch ewig dauern würde, denn vereinzelt gibt es auch Frauen, die mit 58 Jahren noch immer ihre Periode haben.

Wenn ich auf die letzten drei Jahre zurückblicke, kann ich aber gut erkennen, dass sich der Zeitpunkt der Menopause schon recht klar angekündigt hatte.

Woran Sie, liebe Zuschauerin, das auch erkennen können, möchte ich Ihnen in diesem Video erklären.

Wichtig ist zunächst die Selbstbeobachtung. Da jeder weibliche Körper anders gestimmt ist, sollten Sie schon früh, d. h., spätestens ab dem 40. Lebensjahr, damit beginnen, Ihre körperlichen Symptome schriftlich festzuhalten.

Ich habe dafür immer einen Jahresübersichtskalender verwendet, den ich am unteren Rand mit einer Legende, die verschiedene Symbole enthielt, versehen habe. Diese Jahresübersicht ist auch bei jedem Arztbesuch sehr hilfreich, weil sich der Arzt rasch einen Überblick verschaffen kann. Dadurch ist außerdem ein Vergleich der einzelnen Jahre einfach möglich.

Auf dem Blatt sollte also jeweils ein ganzes Jahr abgebildet sein. In diesen Kalender tragen Sie alle Auffälligkeiten und Besonderheiten ein. Daraus ergibt sich im Laufe der Zeit ein bestimmtes Muster, Ihr persönliches Beschwerdebild.

Es gibt eine Fülle von Wechseljahrsbeschwerden. Nicht jede Frau ist von allen gleichermaßen betroffen. Manche haben nur ein oder zwei dieser Symptome, manche haben die Beschwerden nur phasenweise oder vorübergehend, bei manchen ist es ein bunter Strauß an Belastungen und manche bemerken überhaupt keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Wenn Sie die Selbstbeobachtung gewissenhaft durchführen, werden Sie auch Ihren eigenen Zyklus besser beurteilen können. Sie lernen den Ablauf, die einzelnen Phasen besser kennen. Es wird Ihnen dann auch auffallen, wenn sich ab dem 50. Lebensjahr bestimmte Symptome verändern, verstärken, oder zeitlich verschieben.

Aus all diesen Informationen können Sie so Rückschlüsse darauf ziehen, wie nahe die Menopause bereits gekommen ist. Wichtig hierbei ist die Beobachtung der Zyklusphasen sowie die Beobachtung der Eierstocktätigkeit. Insbesondere der Ablauf der Periode kann Hinweise auf die baldige Menopause geben.

Üblicherweise verläuft die Periode in einer Kurve, die zunächst ansteigt, auf einen Höhepunkt zustrebt und danach wieder abflacht. Wenn Sie im Rahmen Ihrer Selbstbeobachtung bemerken, dass diese Kurve den Höhepunkt nur noch mit großer Mühe erreicht, oder der Höhepunkt gar nicht mehr erreicht wird, weil sich eine Art Plateau bildet, bevor die Kurve wieder abflacht, erkennen Sie, dass Ihr Körper nicht mehr in der Lage ist, diesen Vorgang korrekt in all seinen Einzelheiten zu vollziehen.

Sie werden in der Perimenopause auch bemerken, dass die Eierstöcke anders aktiv sind als früher. Dies kann sich durch ein Stechen, Ziehen oder Brennen im Unterleib bemerkbar machen. Die Abstände zwischen den Menstruationsblutungen werden größer, die Blutungen können deutlich stärker ausfallen als früher.

Die Eierstöcke können in dieser Zeit entweder überaktiv sein, beispielsweise auch außerhalb der Periode Schmerzen auslösen, oder sie werden immer ruhiger und melden sich über Wochen oder Monate gar nicht mehr.

Meist gibt es kurz vor der Menopause ein letztes Aufbäumen, wo der Körper noch einmal alles gibt. Das kann von starken Symptomen, wie beispielsweise Bauchschmerzen, Wasser in den Beinen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blutdruckschwankungen, Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schwindelgefühl und weiteren Anzeichen begleitet sein.

Manche Frauen berichten über eine finale, sehr starke Blutung, wie der Abschluss eines Konzertes. Und danach zeigt sich, dass die Eierstöcke praktisch eingeschlafen sind. Das war dann der Zeitpunkt der Menopause.

Ob die Menopause tatsächlich stattgefunden hat oder nicht, lässt sich erst rückblickend nach einem Jahr sagen. Oft erkennt man es aber schon nach zwei bis drei Monaten, und zwar wiederum durch die Beobachtung der Eierstocktätigkeit.

Wenn sich die Eierstöcke nicht mehr melden, haben sie ihre Aktivität eingestellt. Sollten Sie dennoch nach der letzten Regelblutung, insbesondere nach Ablauf eines Jahres, weitere Zwischenblutungen oder Schmierblutungen haben, ist der Gang zum Arzt unerlässlich.

Liebe Zuschauerinnen, ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen persönlichen Erfahrungen etwas Licht ins Dunkel bringen. Falls Sie sich gerade in dieser schwierigen Phase befinden, wünsche ich Ihnen gute Besserung, viel Kraft und Durchhaltevermögen. Verlieren Sie die Zuversicht nicht, denn die Menopause kommt ganz sicher, auf jeden Fall noch vor dem 60. Lebensjahr.

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.com