

Die Wechseljahre

Die Wechseljahre bezeichnen die Zeit am Ende der fruchtbaren Lebensphase einer Frau.

Die vier Phasen der Wechseljahre



Phase vor der Menopause

Prämenopause

Hormonproduktion der Eierstöcke nimmt ab
erste Zyklusschwankungen

ein Jahr vor und nach dem Ausbleiben der Menstruation

Perimenopause

Aktivität der Eierstöcke nimmt stark ab
stark veränderter Zyklus (7–60 Tage Abweichung)

Zeitpunkt der letzten Menstruation

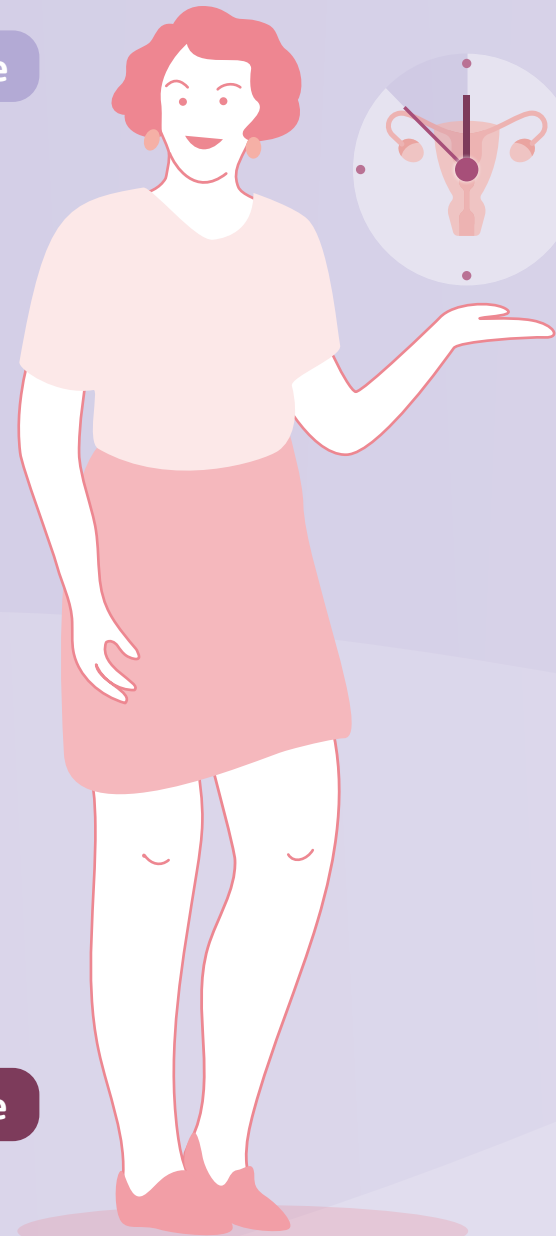
Menopause

Eierstöcke stellen Hormonproduktion komplett ein
Zyklus und Monatsblutung bleiben aus

letzte Blutung mehr als 12 Monate vergangen

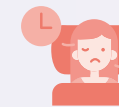
Postmenopause

Körper stellt sich auf neues Hormonlevel um



Typische Symptome

psychisch



Schlafprobleme



Stimmungsschwankungen



weniger Lust auf Sex

körperlich



unregelmäßige Periode



Hitzewallungen und Schweißausbrüche



trockenere Scheidenschleimhaut



Gewichtszunahme

Jede Frau erlebt die Wechseljahre verschieden:
Je ein Drittel der Frauen hat keine, leichte sowie starke Beschwerden.