

# Wechseljahre

Besser verstehen,  
besser leben



# Die Wechseljahre: eine Schlüsselphase im Leben einer Frau

Die Menopause ist eine natürliche und dennoch noch zu wenig bekannte Phase im Leben einer Frau. Zusammen mit dem Ausbleiben der Menstruation markiert es das Ende der Zeit, in der der Körper ein Kind empfangen kann, aber es ist viel mehr als nur das Ausbleiben der Menstruation. Wie die Pubertät sind auch die Wechseljahre eine Zeit großer körperlicher und emotionaler Veränderungen. Dabei entwickelt sich die Menopause allmählich, in mehreren Phasen und über mehrere Jahre hinweg.

## Schon gewusst?

- Im Durchschnitt verbringt eine Frau fast ein Drittel ihres Lebens in den Wechseljahren.
- Mehr als eine von drei Frauen weiß nicht genau, was die Menopause ist, und mehr als eine von vier Frauen hat keine Informationen über die Menopause erhalten.
- Mehr als eine von drei Frauen findet, dass die Menopause ein Tabuthema ist, und mehr als eine von drei Frauen in den Wechseljahren traut sich nicht, mit ihrem Umfeld darüber zu sprechen.
- Fast vier von fünf Frauen bringen ihre Beschwerden nicht mit der Menopause in Verbindung, sondern führen sie eher auf Stress, körperliche Faktoren oder ihr Alter zurück.



Ob Sie direkt von den Wechseljahren betroffen sind oder einer Frau nahestehen, die diese Zeit durchlebt, diese Broschüre wurde entwickelt, um:

- **besser zu verstehen**, was im Körper und im Kopf vor sich geht;
- **passende Lösungen zu finden**, Unterstützung und Antworten auf Ihre Bedürfnisse zu erhalten;
- **den Dialog zu fördern**, um angesichts dieser Veränderungen nicht allein zu bleiben.

# Was ist die Menopause?

**Die Menopause ist das Ende der Menstruation, das dadurch verursacht wird, dass die Eierstöcke ihre Funktion einstellen. Eine Frau gilt als menopausal, wenn sie ohne weitere medizinische Gründe mindestens 12 Monate lang keine Menstruation mehr hatte.**

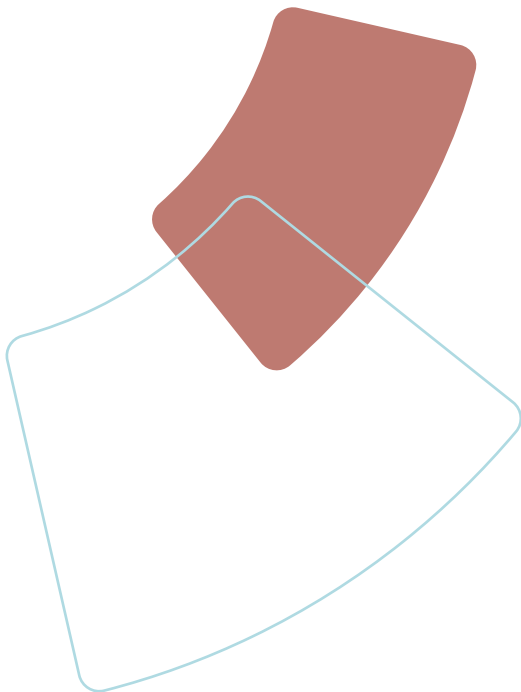


Gut zu wissen: Hormonelle Verhütungsmittel können bestimmte Anzeichen der Menopause, wie Hitzewallungen oder unregelmäßige Menstruation, verdecken oder abschwächen, da sie den Hormonspiegel aufrechterhalten.

Das Einsetzen der Menopause verursacht:

- **körperliche Symptome:** Hitzewallungen, Nachtschweiß, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen...;
- **psychologische Auswirkungen:** Angst, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Konzentrations- oder Gedächtnisschwierigkeiten, Depressionen...;
- **Auswirkungen auf die Sexualität:** Veränderung des sexuellen Verlangens (Libido), vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr...;

Wenn sie einsetzt, kann sie auch das Risiko für bestimmte Krankheiten wie Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.



# In welchem Alter tritt die Menopause ein?

In der Regel beginnen die Wechseljahre zwischen 45 und 55 Jahren. Wenn sie vor dem 40. Lebensjahr eintreten, spricht man von vorzeitigen Wechseljahren. Wenn sie nach dem 55. Lebensjahr eintreten, spricht man von späten Wechseljahren.

## Vorzeitige Wechseljahre

Wenn sie zu früh eintreten, können die Wechseljahre schwierig zu bewältigen sein, da sie die Fruchtbarkeit, die Gesundheit und das Selbstbild betreffen. Eine medizinische und psychologische Begleitung kann hilfreich sein. Eine Hormonersatztherapie kann vorgeschlagen werden, es sei denn, sie stellt ein Gesundheitsrisiko dar.



Eine vorzeitige Menopause hängt von verschiedenen Faktoren ab – unter anderem:

- Prämatüre Ovarialinsuffizienz (POI): vorzeitiger Verlust der Eierstockfunktion, in manchen Fällen ohne erkennbare Ursache.
- Medizinische oder chirurgische Behandlungen wie die Entfernung der Eierstöcke, Chemotherapie oder Strahlentherapie, die die Einstellung der Funktion der Eierstöcke beschleunigen.



# Warum setzt die Menopause ein?

**Bei der Geburt hat jedes Mädchen einen begrenzten Vorrat an Eizellen, der zwischen der Pubertät und der Menopause allmählich abnimmt.**

Während dieser Zeit regulieren zwei Hormone, Östrogen und Progesteron, die Menstruation. Jeden Monat tauschen das Gehirn und die Eierstöcke Signale aus, die die Freisetzung einer Eizelle ermöglichen. Wenn sie nicht befruchtet wird, führt der Abfall des Progesterons zum Einsetzen der Menstruation.

Dieser Zyklus wiederholt sich, bis der Vorrat an Eizellen aufgebraucht ist und die Eierstöcke aufhören zu arbeiten. Die Produktion von Östrogen und Progesteron nimmt dann allmählich ab.

Diese Hormonsenkung führt zum Ausbleiben der Menstruation und zum Auftreten von Symptomen. Sie beeinflusst die körperliche Gesundheit (wie Knochen, Herz oder Haut) und die mentale Gesundheit (wie Stimmung oder Schlaf). Es ist die Menopause.

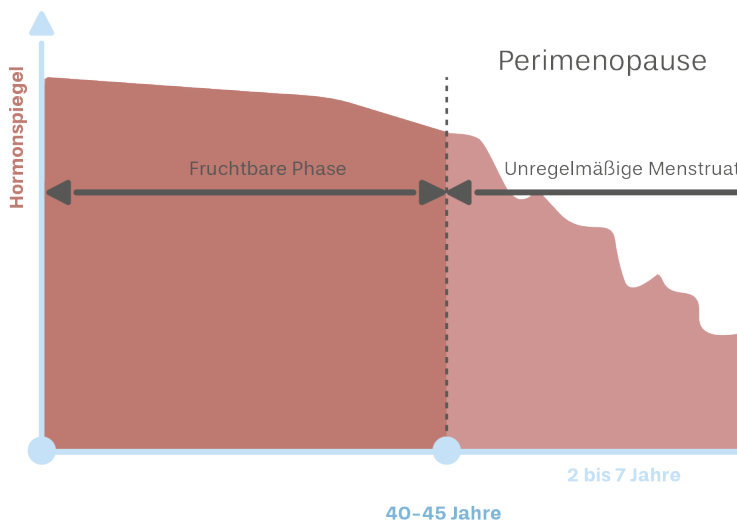
Diese Auswirkungen sind von Frau zu Frau unterschiedlich. Es gibt keine Faktoren, die es ermöglichen, das Alter ihrer Menopause oder ihre Auswirkungen im Voraus zu kennen.



# Wie setzt die Menopause ein?

**Die Menopause entwickelt sich schrittweise über mehrere Jahre hinweg, in mehreren Phasen.**

- **Die Prämenopause:** Im Alter von 40–45 Jahren wird die Menstruation unregelmäßig, unberechenbarer, kürzer oder länger, manchmal auch stärker. Dieser Zeitraum kann zwischen 5 und 10 Jahren dauern, bevor die Menstruation vollständig ausbleibt. Die Eierstöcke verlangsamen ihre Aktivität, der Hormonspiegel schwankt und die ersten Symptome treten auf. Hormone wie Östrogen und Progesteron dienen nicht nur der Fortpflanzung. Sie spielen eine Rolle bei der Funktion des Gehirns, der Muskeln, der Gelenke und der Knochen und beeinflussen unsere Emotionen.
- **Menopause:** Zeitpunkt, an dem die Menstruation 12 Monate lang vollständig ausbleibt. In der Regel ist keine medizinische Untersuchung erforderlich, um die Menopause zu bestätigen.
- **Die Postmenopause:** die Zeit nach den ersten 12 Monaten ohne Menstruation. Sie dauert bis zum Lebensende. Die Symptome nehmen ab oder verschwinden ganz. Ein Mangel an Sexualhormonen erhöht das Risiko für bestimmte Krankheiten (Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen...) oder Beschwerden (vaginale Trockenheit und Haut).
- **Die Perimenopause:** Zeitraum um die Menopause herum, etwa 5 bis 10 Jahre vor und nach der Menopause. Sie umfasst einen Teil der Prä- und Postmenopause und entspricht dem Zeitraum, in dem die hormonellen Veränderungen am aktivsten sind und sich die Symptome stärker bemerkbar machen.



Quelle: [securex.be](https://www.securex.be)

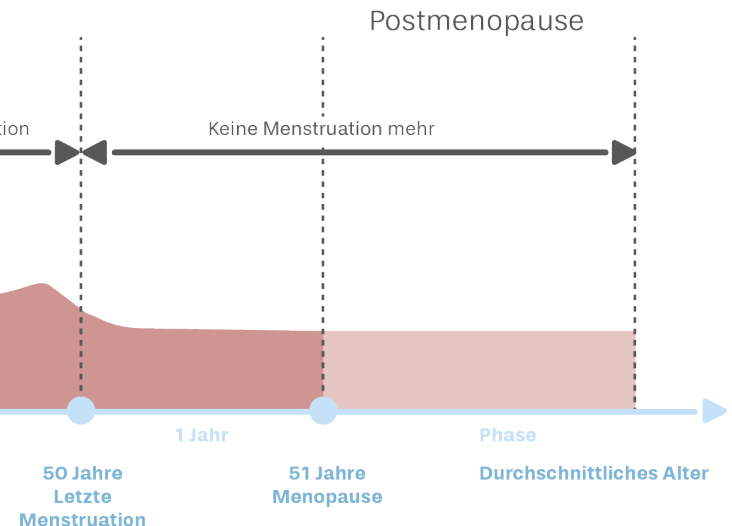


Einige Informationsquellen verbinden Prämenopause und Perimenopause miteinander. Das Wichtigste ist, zu zeigen, dass es eine Phase gibt, in der die Symptome sehr präsent sind.

### Verhütung



- Auch wenn die Menstruation unregelmäßig wird, ist eine Schwangerschaft noch möglich. Eine Verhütungsmittel ist bis zur Bestätigung der Menopause erforderlich, wenn Sie keine Kinder möchten. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Gynäkologen.
- Auch nach der Menopause ist es wichtig, beim Geschlechtsverkehr weiterhin zu verhüten. Das Ende der Menstruation bedeutet nicht das Ende des Risikos für sexuell übertragbare Infektionen (STI), einschließlich HIV. Sich zu schützen bedeutet, in jedem Alter auf sich selbst zu achten.





## **Anzeichen und Symptome verstehen und erkennen**

Ab 40 Jahren, wenn körperliche oder seelische Sorgen auftreten, kann es sinnvoll sein, sich zu fragen, ob die Wechseljahre beginnen. Dadurch kann eine hormonelle Veränderung, die einen wichtigen Einfluss haben könnte, besser beachtet werden. Wenn Sie diese Anzeichen erkennen, können Sie besser verstehen, was in Ihrem Körper vor sich geht, und handeln, um diese Phase besser zu bewältigen.



Während den Wechseljahren spürt fast jede zweite Frau Auswirkungen auf ihre körperliche Gesundheit, und jede dritte bemerkt auch Auswirkungen auf ihr mentales Wohlbefinden.

# Die häufigsten Anzeichen

- **Hitzewallungen und Nachtschweiß**

Sie äußern sich durch ein plötzliches Gefühl starker Hitze, Rötung des Gesichts und des Halses und manchmal starken Schweißausbrüchen. Sie können sowohl am Tag als auch in der Nacht auftreten und den Schlaf stören.

- **Störungen des Menstruationszyklus**

Bevor die Menstruation endgültig ausbleibt, verändert sich der Zyklus. Die Menstruation kann unregelmäßig werden: länger oder kürzer, näher oder weiter auseinander, stärker oder schwächer, schmerzhafter (Krämpfe, Kopfschmerzen ...), Zwischenblutungen können ebenfalls auftreten.

- **Schlafstörungen**

Das Einschlafen kann schwierig werden, man wacht nachts häufig auf und der Schlaf ist weniger erholsam. Diese Beschwerden werden oft durch Nachtschweiß und Hormonschwankungen verschlimmert und tragen zu chronischer Müdigkeit bei.

- **Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Ängstlichkeit**

Gereiztheit, häufige Stimmungsschwankungen, das Gefühl, die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu verlieren, Angstzustände, Niedergeschlagenheit, Panik... Das Gehirn reagiert empfindlich auf Hormonschwankungen. Östrogen trägt zu unserer guten Laune, unserer Energie und unserer Motivation bei. Sein Rückgang kann die Veränderungen der mehr oder weniger intensiven emotionalen Gesundheit erklären. Diese Veränderungen werden manchmal mit psychologischen Störungen verwechselt, obwohl sie in erster Linie hormonell bedingt sind.

- **Gewichtszunahme und Veränderungen der Figur**

Viele Frauen stellen eine Veränderung ihrer Figur fest, wobei sie dazu neigen, mehr Fett im Bauchbereich zu speichern. Diese Gewichtszunahme ist nicht systematisch, kann jedoch auch ohne größere Veränderungen der Ernährung oder der körperlichen Aktivität auftreten.

- **Vaginale Trockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr**

Der Rückgang des Östrogens führt dazu, dass das Gewebe der Vulva, der Vagina und der Harnröhre empfindlich und dünn wird. Sie werden weniger fähig, Ausscheidungen zu produzieren und sich vor Infektionen zu schützen. Dies kann zu Juckreiz, Brennen oder sogar Schmerzen im Alltag oder beim Geschlechtsverkehr führen. Im Gegensatz zu anderen Symptomen wie Hitzewallungen verschwindet diese Empfindlichkeit des Intimbereichs und der Harnwege nicht mit der Zeit, sondern kann lästiger werden, wenn sie nicht behandelt wird. Diese Symptome können sich auf das Sexualleben auswirken und zu einem Rückgang der Libido führen.

- **Blasenschwäche und Prolaps**

Der Hormonabfall schwächt auch das Gewebe des Damms und der Blase. Dies kann zu Blasenschwäche bei Anstrengung führen (körperliche Anstrengung, Lachen, Niesen...), aber auch zu plötzlicherem und dringenderem Harndrang. Blasenschwäche ist kein Zeichen des Alterns, sondern einer Muskelschwäche, die durch Kinesiotherapie behoben werden kann. Ein Prolaps, auch bekannt als „Organsenkung“, ist ein Abrutschen der Blase, der Gebärmutter und des Rektums nach unten, manchmal sogar bis zur Körperraußenseite. Es ist wichtig, dass Sie sich trauen, darüber zu sprechen und einen Gynäkologen und einen Kinesiotherapeuten aufzusuchen, um ihr vorzubeugen oder sie zu behandeln.

- **Veränderungen der Haut und der Haare**

Der Rückgang des Östrogens macht die Haut schwächer, sie wird oft trockener, weniger elastisch und dünner. Das Haar kann auch dünner und stumpfer werden oder leichter ausfallen.

- **Gelenk- und Muskelschmerzen**

Es kann zu Steifheit oder diffusen Schmerzen kommen, häufig in den Gelenken oder im Rücken. Sie werden manchmal mit anderen Gesundheitsproblemen verwechselt, können aber mit hormonellen Veränderungen zusammenhängen.

- **Kopfschmerzen**

Kopfschmerzen können während und nach der Menopause häufiger auftreten, was manche Frauen überraschen oder beunruhigen kann, insbesondere solche, die vorher nicht darunter litten.

- **Konzentrations- und Gedächtnisstörungen**

Es ist nicht ungewöhnlich, einen „geistigen Nebel“ zu erleben, den Faden eines Gedankens zu verlieren oder Gedächtnislücken zu haben. Diese kognitiven Störungen sind vorübergehend, können aber sehr destabilisierend wirken.

- **Anhaltende Müdigkeit**

Müdigkeit kann sich dauerhaft einstellen, vor allem, wenn die Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum anhalten. Sie kann mit Schwierigkeiten bei den üblichen Aktivitäten einhergehen und ein emotionales Unwohlsein aufrechterhalten.

**Die Symptome können von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Zögern Sie nicht, mit einer Gesundheitsfachkraft darüber zu sprechen. Es gibt Lösungen – mit oder ohne Medikamente. Sie können begleitet werden.**

Nur 1 von 7 Frauen nutzt eine Behandlung, um ihre Symptome zu lindern, und 1 von 3 Frauen weiß nicht, dass es Behandlungsmöglichkeiten gibt.

# Entspannter durch die Wechseljahre: Einfluss auf die Lebensgewohnheiten nehmen

Während dieses Zeitraums hilft es, auf den eigenen Körper zu hören und gesunde Lebensgewohnheiten, die Symptome zu verringern. Es ist nicht nötig, alles auf einmal zu ändern: Jede kleine Anpassung zählt. Hier sind einige konkrete Anhaltspunkte für den Anfang.

- **Eine ausgewogene Ernährung anstreben.** Es geht nicht darum, eine strenge Diät einzuhalten, sondern vielmehr darum, nach und nach gute Gewohnheiten einzuführen: Obst und Gemüse der Jahreszeit bevorzugen, Proteinquellen variieren, Zucker und Salz nach Möglichkeit reduzieren, mit einfachen und schnellen Rezepten zu Hause kochen und versuchen, industriell ultraverarbeitete Produkte und Fertiggerichte mit vielen Zusatzstoffen einzuschränken...
- **Über den Tag verteilt ausreichend trinken.** Eine gute Hydratation verringert Müdigkeit, verbessert die Verdauung, hält die Haut elastisch und hilft bei der Konzentration. Omega 3- und 6-Fettsäuren tragen zur Hydratation des Körpers bei. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit viel Omega 3 und 6, wie fetten Fisch, Samen, Nüsse, Raps- und Leinsamenöl. Es gibt sie auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

- **Auf das eigene emotionale Gleichgewicht achten.** Es ist völlig normal, während dieser Zeit mehr Stress oder schwierige Gefühle zu erleben. Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, was sie auslöst. Zum Glück gibt es einfache Maßnahmen, um besser damit umzugehen: sich Zeit für sich selbst zu nehmen, sich zu bewegen, sich ausgewogen zu ernähren und auf die Schlafqualität zu achten. Entspannungstechniken wie bewusstes Atmen oder Herzkohärenz können ebenfalls beruhigend wirken. Und wenn die Gefühle zu überwältigend werden, können Sie mit einer Gesundheitsfachkraft wie einem Arzt oder einem Psychologen darüber sprechen.

- **Einige einfache Gesten können einen besseren Schlaf fördern.** Vermeiden Sie z. B. Aufputzmittel wie Kaffee, Tee, Limonaden oder Alkohol am Abend sowie zu intensive Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen. Die Reduzierung der Bildschirmbelastung mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, ein leichtes Abendessen und ein kühles Schlafzimmer können ebenfalls helfen. Das Einführen einer beruhigenden Routine (einen Kräutertee trinken, sanfte Musik hören oder eine entspannende Tätigkeit ausüben) signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, runterzukommen. Jede muss selbst herausfinden, was ihr gut tut.
- **Sich in seinem eigenen Tempo fortbewegen, je nach seiner Energie und seinem momentanen Zustand.** Es ist völlig in Ordnung, langsamer zu werden, Pausen zu machen, bestimmte Dinge aufzuschieben – und vor allem, sich ohne Schuldgefühle auszuruhen. Sich selbst zuzuhören und zu respektieren ist in dieser Übergangszeit von entscheidender Bedeutung.
- **Sich jeden Tag ein wenig (oder viel) bewegen.** Ob ein 30-minütiger Spaziergang, ein paar Stretchingübungen zu Hause, etwas Muskelaufbau oder einfach nur Treppensteigen – jede Geste zählt und kann zum Wohlbefinden beitragen. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft, starke Knochen und Muskelmasse zu erhalten. Das Wichtigste ist, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo aktiv bleiben.



Entdecken Sie Bouger +, die Sportprogramme der CKK und Promusport, und nehmen Sie dank aktivem Gehen oder Walking allmählich und dauerhaft wieder eine körperliche Aktivität auf. [mc.be/bouger-plus](https://mc.be/bouger-plus) (auf Französisch)



# Behandlung und Begleitung in den Wechseljahren

**Bei manchen Frauen können die Symptome der (Peri-) Menopause aufdringlich werden und den Alltag beeinträchtigen. Wenn die Änderung von Gewohnheiten nicht ausreicht, gibt es zusätzliche Lösungen, die helfen, diese Zeit besser zu überstehen, je nach den Bedürfnissen der einzelnen Person.**

## Die Hormonersatztherapie in den Wechseljahren

Die Hormonersatztherapie (HRT) in den Wechseljahren, auch Menopause-Hormontherapie (MHT) genannt, kann für manche Frauen eine echte Erleichterung im Alltag bedeuten. Sie soll den natürlichen Rückgang der weiblichen Hormone (Östrogen und Progesteron) ausgleichen, der mit der Einstellung der Eierstöcke zusammenhängt. Diese Behandlung kann im Rahmen eines Austauschs mit Ihrem Hausarzt oder Ihrem Gynäkologen vorgeschlagen werden. Anhand Ihrer Krankengeschichte und Ihrer Familiengeschichte wägen Sie gemeinsam die Nutzen-Risiko-Abwägung ab, um festzustellen, ob und in welcher Form diese Behandlung für Sie möglich ist.

Eine HRT kann in Betracht gezogen werden:

- wenn die Symptome der Wechseljahre die Lebensqualität beeinträchtigen
- bei vorzeitiger Menopause
- zur Vorbeugung von Osteoporose.

Im Allgemeinen verbindet die HRT:

- ein Östrogen (meist als Pflaster oder Gel)
- und ein Gestagen (außer wenn die Gebärmutter entfernt wurde).

Wie jede Behandlung hat auch die HRT Vorteile und Grenzen, die je nach der Situation jeder einzelnen Frau variieren. Es kann das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen oder bereits bestehende gynäkologische Erkrankungen wie Myome oder Endometriose aufrechterhalten.

## Regelmäßige Nachsorge ist wichtig

Bevor Sie mit einer HRT beginnen, ist eine medizinische Untersuchung erforderlich. Die Behandlung wird in der niedrigsten wirksamen Dosis verschrieben. Eine regelmäßige Nachsorge mit Ihrem Arzt oder Gynäkologen ermöglicht es, jedes Jahr eine Bestandsaufnahme zu machen und die Behandlung gegebenenfalls anzupassen, damit sie im Einklang mit Ihrer Gesundheit und Ihrem Komfort bleibt.

## Östrogenhaltige lokale Behandlungen

In den Wechseljahren verspüren manche Frauen Beschwerden wie Trockenheit im Intimbereich, Reizungen oder häufige Harnwegsinfektionen. Feuchtigkeitsspendende Gele oder Cremes aus der Apotheke können das Wohlbefinden bereits verbessern. Wenn dies nicht ausreicht, gibt es niedrig dosierte lokale Behandlungen auf Östrogenbasis, die direkt in die Scheide eingebracht werden (in Form von Creme, Ovulum, Ring oder Tabletten). Sie helfen, das Gewebe mit Feuchtigkeit zu versorgen, Reizungen zu reduzieren und bestimmten Harnwegsinfektionen vorzubeugen.

## Ergänzende Ansätze zur hormonellen Behandlung der Menopause

- **Klinische Hypnose und kognitive Verhaltenstherapie (KVT).** Diese nicht-medikamentösen Ansätze können helfen, bestimmte körperliche Symptome wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen zu reduzieren und gleichzeitig das allgemeine emotionale Wohlbefinden zu unterstützen.
- **Natürliche Heilmittel.** Phytotherapie, Aromatherapie oder Nahrungsergänzungsmittel können beispielsweise manchen Frauen Linderung verschaffen, auch wenn ihre Wirksamkeit noch durch wissenschaftliche Studien belegt werden muss. Diese Produkte können mit Ihrer Behandlung interagieren, nicht für Ihren Gesundheitszustand geeignet sein oder bestimmte Erkrankungen (wie Bluthochdruck) verschlimmern. Sprechen Sie vor der Einnahme mit einer medizinischen Fachkraft.



Es gibt zahlreiche kommerzielle Angebote rund um die Wechseljahre: spezielle Produkte, Wellness-Behandlungen, persönliche Betreuung... Einige können Komfort bieten, sind aber oft teuer und nicht immer medizinisch bestätigt. Für Ihre Gesundheit sollten diese Lösungen nicht als Ersatz für eine medizinische Überwachung dienen, die für die Erkennung möglicher Probleme unerlässlich ist.



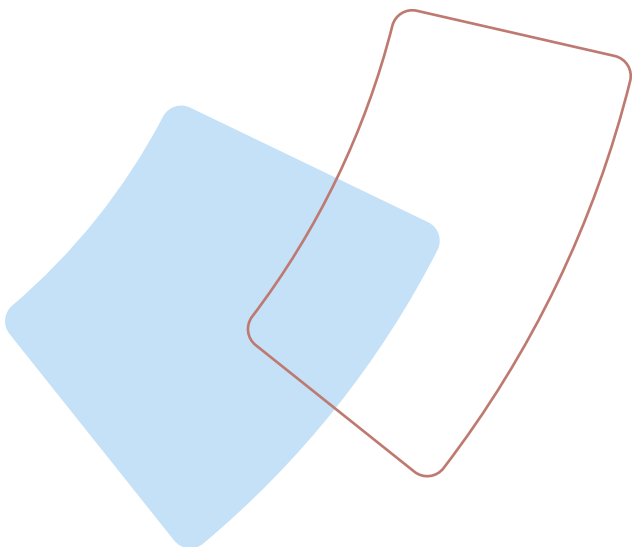
# Risiken, Vorsorgeuntersuchungen und Nachsorge in der Menopause

**Ab 50 Jahren, vor allem wegen der hormonellen Veränderungen durch die Menopause, ist es wichtig, auf verschiedene Gesundheitsrisiken zu achten.**

## **Empfohlene Vorsorgeuntersuchungen:**

- Brustkrebs-Screening durch Mammografie: Wird alle zwei Jahre empfohlen. Je nach Ihrem Wohnort erhalten Sie eine Einladung der AVIQ oder von BruPrev.
- Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs durch gynäkologische Nachsorge mit Abstrich: in der Regel alle 3 oder 5 Jahre, je nach Gesundheitszustand und Alter.
- Darmkrebsvorsorge durch Stuhlproben und -analyse: Alle zwei Jahre erhalten Sie eine Einladung zum Colotest zu Hause von der AVIQ oder von BruPrev, je nach Ihrem Wohnort.

Je nach Ihrer medizinischen und familiären Vorgeschichte und Ihren Risikofaktoren kann Ihr Arzt Ihnen eine individuelle Betreuung vorschlagen, die gegebenenfalls Untersuchungen, Screenings und eine gezielte Überwachung (Herz-Kreislauf, Diabetes, Osteoporose...) umfasst.



# Sich selbst und die Beziehung in den Wechseljahren pflegen

**Die durch die Wechseljahre verursachten Veränderungen können das Sozial- und Gefühlsleben sowie das Selbstbild stören**

Sie bleiben nach wie vor ein Tabuthema, das häufig von Schweigen umgeben ist, da es mit dem Bild der alternden, weniger begehrenswerten Frau in Verbindung gebracht wird. Diese Darstellungen können ein Gefühl der Scham und Isolation aufrechterhalten. Dennoch kann die Besprechung dessen, was man durchmacht, mit vertrauten Personen (Freund, Familie, Partner...) Verständnis und Wohlwollen fördern. Es ist auch eine wichtige Zeit, um sich auf sich selbst zu besinnen und sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern.



Bei mehr als einer von drei Frauen verringern die Wechseljahre ihr Selbstwertgefühl.

**Sexual- und Gefühlsleben während der (Peri-)Menopause**

Jede Frau erlebt die Wechseljahre auf ihre eigene Weise. Einige stellen keine Veränderungen in ihrer Sexualität fest. Andere fühlen sich von den Zwängen befreit, die mit Verhütung und Menstruation verbunden sind, und erleben ein neues Verlangen. Bei anderen wiederum treten Schwierigkeiten auf: verminderte Libido, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr... Diese Veränderungen können mit hormonellen Schwankungen, aber auch mit Stress, Müdigkeit oder dem Selbstbild zusammenhängen. Mit einigen Anpassungen ist es möglich, eine erfüllte Intimität zu bewahren.



Jede zweite Frau ist der Ansicht, dass sich die Wechseljahre negativ auf ihr Sexualleben auswirken, und fast jede dritte Frau glaubt, dass sich die Wechseljahre auf ihre Beziehung auswirken.

**Über die Veränderungen, die man mit seinem Partner oder seiner Partnerin erlebt, kommunizieren**

Auch wenn das Thema heikel erscheint, ist Kommunikation wichtig. Über körperliche oder psychische Schwierigkeiten zu sprechen

und Sorgen im Zusammenhang mit dem Alter, der Menopause oder der Andropause (siehe S. 20) zu teilen, fördert das gegenseitige Verständnis, gibt Sicherheit und eröffnet neue Wege, Sinnlichkeit und Sexualität zu erleben. Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass Leistung dabei keine Priorität hat.



Laut einer Umfrage der „Fondation des Femmes en France“ sind entgegen der landläufigen Meinung mehr als die Hälfte der Partner der Meinung, dass die Wechseljahre ein Thema für Paare sind.

## Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Beschwerden oder Schmerzen sind in den Wechseljahren häufig und oft auf vaginale Trockenheit oder dünner werdendes Gewebe zurückzuführen. Einfache Lösungen können helfen:

- Sprechen Sie offen über Ihre Bedürfnisse, um gemeinsam Lösungen zu finden.
- Verwenden Sie Gleitmittel und achten Sie auf eine gute Hydratation.
- Passen Sie die Positionen an und verlängern Sie das Vorspiel, um die Befeuchtung der Schleimhäute zu fördern.



Ihr Komfort und Ihr Wohlbefinden stehen an erster Stelle. Es gibt Lösungen: Trauen Sie sich, darüber zu sprechen!

## Das Selbstwertgefühl stärken

Zwischen den körperlichen Veränderungen und dem sozialen Druck, der mit dem Älterwerden verbunden ist, kann das Selbstwertgefühl manchmal geschwächt werden. Diese Phase kann aber auch eine Gelegenheit sein, sich wieder mit dem eigenen Körper und der eigenen Weiblichkeit zu verbinden und das Selbstvertrauen zu stärken – fernab gesellschaftlicher Erwartungen. Hier einige Anhaltspunkte:

- Die Veränderungen annehmen und die Menopause nicht als Verlust betrachten, sondern schlicht als eine Veränderung.
- Sich um sich selbst kümmern: eine Pflegeroutine einführen (Schönheitsritual, Ernährung, körperliche Aktivität), das emotionale Wohlbefinden pflegen (Entspannung, Meditation, Selbsthilfegruppe) und sich Momente nur für sich selbst gönnen (Spaziergang, Selbstmassage, Yoga).
- Wohlwollen und Sanftheit gegenüber sich selbst entwickeln: den eigenen Weg, die eigenen Erfahrungen und die eigene Weisheit wertschätzen; dankbar sein für das, was der eigene Körper leistet.

# Andropause: Was Männer erleben, manchmal ohne es zu sagen

**In den Medien wird bei der Andropause manchmal von den „männlichen Wechseljahren“ gesprochen.**

Dieser Begriff kann zu Verwirrung führen, da es sich bei Männern nicht um einer komplette Einstellung der Hormonproduktion handelt. Um das 55. Lebensjahr herum, mit dem natürlichen Alterungsprozess, sinkt der Testosteronspiegel allmählich. Sie kann mit Anzeichen einhergehen wie: Erektionsstörungen, verminderte Libido, abdominale Gewichtszunahme, Schlafstörungen, anhaltende Müdigkeit oder auch Abnahme der Muskelmasse.

## **Symptome, Bedenken?**

Bei anhaltender Müdigkeit, Erektionsstörungen oder verminderter Libido hilft ein Arztbesuch (Allgemeinmediziner oder Urologe), die Situation zu beurteilen und Lösungen in Betracht zu ziehen.





# Gesundheitsfachkräfte

**Besuchen Sie Fachkräfte, um eine geeignete medizinische Begleitung zu erhalten.**

## Gesundheitsfachkräfte

- **Der Allgemeinmediziner** ist Ihre erste Anlaufstelle. Er kann Ihre Fragen beantworten, die meisten Gesundheitsprobleme behandeln und Sie bei Bedarf an Spezialisten überweisen.
- **Der Gynäkologe** ist der Spezialist für Fragen im Zusammenhang mit dem weiblichen Geschlechtsorgan: Menstruation, Menopause, Sexualität, Vorsorgeuntersuchungen usw.
- **Der Senologe** ist an der Nachsorge und Früherkennung von Brustkrankungen beteiligt, insbesondere im Zusammenhang mit den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren.
- Ein **Kinesiotherapeut** mit Spezialisierung auf Perinealrehabilitation kann Sie bei Senkungen oder Blasenschwäche begleiten.
- Bei Niedergeschlagenheit oder Depressionen, die mit den hormonellen und emotionalen Umstellungen der Perimenopause zusammenhängen, kann der Besuch bei einem **Psychologen** hilfreich sein.
- Ein **Ernährungsberater** kann Ihnen helfen, Ihre Ernährung in den Wechseljahren anzupassen.
- Andere Fachärzte können je nach Ihren spezifischen Bedürfnissen hinzugezogen werden (Kardiologe, Diabetologe...).

## Spezialisierte Strukturen

Einige Krankenhäuser in Belgien und in der Wallonie verfügen über Menopause-Kliniken. Diese Einrichtungen bieten dank multidisziplinärer Teams eine umfassende Betreuung an.



## Ihre CKK-Vorteile

**Sie verändern sich, wir begleiten Sie.**

Nutzen Sie Ihre Vorteile:

- Alternative Therapien und Prävention 75 €
- Psychologie und Sexologie: 360 €
- Verhütung und Periodenprodukte: 75 €
- Sport oder Sportveranstaltung: 50 €
- Kauf eines Fahrrads: bis zu 150 €.
- Brillen und Kontaktlinsen: 120 €
- Hörgeräte: 400 €
- ...



[ckk-mc.be/vorteile](https://ckk-mc.be/vorteile)

Verantwortlicher Herausgeber: George Gilkinet, Chaussée de Haecht, 579/40, 1031 Brüssel. Februar 2026. Fotos © AdobeStock. Statistiken und Zahlenmaterial: [womaninmenopause.be](https://womaninmenopause.be)

Die Informationen zu den Vorteilen sind unverbindlich. Siehe die Bedingungen auf [ckk-mc.be/vorteile](https://ckk-mc.be/vorteile)



## Möchten Sie Mitglied der CKK werden?

Besuchen Sie [ckk-mc.be/mitglied-werden](https://ckk-mc.be/mitglied-werden) oder wenden Sie sich an einen Kundenberater, um in den Genuss unserer zahlreichen Vorteile zu gelangen.

Wir kümmern uns um alles!



**CKK. Mitten im Leben.**