

Etwa 9 Millionen Frauen in Deutschland sind aktuell in den Wechseljahren – Hormonelle Umstellung in der Lebensmitte beginnt oft schleichend

Marburg/Lahn - Hitzewallungen sind häufig das erste Symptom, bei dem Frauen an die Wechseljahre denken. Doch dieser Prozess entwickelt sich schleichend und meist mit zunächst fehlgedeuteten Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder Schwindel. Im Rahmen der 27. Jahrestagung der Deutschen Menopause Gesellschaft e.V. (DMG) vom 10. bis 11. November 2023 in Frankfurt am Main stehen unter dem Motto „Hot stuff“ neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis rund um die Menopause im Mittelpunkt. DMG-Präsidentin Dr. med. Katrin Schaudig erläuterte auf einer Online-Pressekonferenz im Vorfeld der Tagung, worauf betroffene Frauen achten sollten und wie behandelnde Frauenärztinnen und -ärzte sie mit vielfältigen Therapieansätzen durch die Wechseljahre und die Zeit danach begleiten können. Das Pressematerial dazu finden Interessierte auf der Website der DMG: [Presseartikel/Videos - Menopause Gesellschaft \(menopause-gesellschaft.de\)](#) Die Videoaufzeichnung ist hier abrufbar: [Online-Pressekonferenz der Deutschen Menopause Gesellschaft \(DMG\) - Zoom](#).

Die Wechseljahre (im Fachjargon Perimenopause genannt) beginnen meist im Alter von Anfang bis Mitte 40 Jahren, im Einzelfall auch früher oder später, und dauern unterschiedlich lang. Rund um die anfängliche hormonelle Umstellungsphase kursieren noch immer viele Vorurteile und Fehlinformationen, weiß Dr. med. Katrin Schaudig: „Die Perimenopause startet nicht mit einem Paukenschlag, und sie ist auch kein stringenter Prozess, wie viele Frauen sich vorstellen“. Die Präsidentin der DMG betont: „Der Übergang ist nicht so klar definiert und auch damit einhergehende Anfangssymptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, allgemeines Unwohlsein, Schwindel oder Kopfschmerzen entwickeln sich allmählich und schleichend. Da sie grundsätzlich immer mal im Frauenleben vorkommen, denken Betroffene oft zunächst gar nicht an die Wechseljahre und nehmen die Beschwerden lange hin.“

Hormonelle Achterbahn in den frühen Wechseljahren

Ursache der Beschwerden sind ein ausgeprägtes hormonelles „Auf und Ab“ in der Perimenopause. „Die Eierstöcke stellen ihre Hormonproduktion nicht allmählich ein, sondern die Abnahme der noch vorhandenen Eizellen führt zu starken hormonellen Schwankungen. Die Steuerung des Monatszyklus gerät durcheinander, da das Zwischenhirn mit aller Macht versucht, die Eireifung und damit die Möglichkeit der Reproduktion aufrechtzuerhalten“, erläutert die Gynäkologin. „Erst wird der Zyklus unregelmäßiger: Mal bleiben Eisprünge aus, mal reifen mehrere Eizellen kurz hintereinander – in der Folge werden wiederum mal zu wenige oder mal zu viele Hormone ausgeschüttet. Diese hormonelle Achterbahn, die sich vom regelmäßigen ‚Auf und Ab‘ der Hormone während der Jahre vor der Perimenopause stark unterscheidet, kann das Wohlbefinden stark beeinflussen.“ Das durchschnittliche Alter einer Frau bei der letzten Menstruationsblutung, der eigentlichen Menopause, liegt in Deutschland bei 51 Jahren. Die sogenannte Postmenopause beginnt nach einer 12-monatigen Phase ohne Monatsblutung. Meist erst in diesen späteren Phasen der Wechseljahre kommen bekanntere Symptome wie Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, Gelenkprobleme oder sexuelle Unlust hinzu.

Äußere Umstände oder der Anfang der Wechseljahre?

Viele Frauen führen mögliche erste Wechseljahresbeschwerden bei gynäkologischen Untersuchungsterminen auf äußere Umstände wie eine erhöhte Belastung im Beruf oder in der Familie zurück, erleben aber auch oft, dass auch ärztlicherseits etwaige Beschwerden nicht als erste Symptome der Perimenopause erkannt werden. „Im Beratungsgespräch sollten Ärztinnen und Ärzte gezielt nachfragen, ob Beschwerden wie Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen früher schon vorkamen oder ob sie neu aufgetreten sind und ob der Zyklus nicht mehr so uhrwerkmäßig ist wie früher“, sagt Schaudig. Allein eine Aufklärung über die hormonellen Vorgänge dieser Lebensphase ist bereits ein erster Bewältigungsschritt. Darüber hinaus gebe es viele verschiedene Therapiemöglichkeiten. Neben Hormonersatztherapien stünden auch nicht-hormonelle Ansätze zur Verfügung. Dazu zählen zum Beispiel Antidepressiva, Phytoöstrogene, Johanniskraut- und Traubensilberkerze-(Cimicifuga)-Präparate, Sport, Akupunktur, kognitive Verhaltenstherapie oder Hypnose.

Dr. med. Katrin Schaudig und Dr. med. Anneliese Schwenkhagen gestalten gemeinsam als Kongresspräsidentinnen die 27. Jahrestagung der Deutschen Menopause Gesellschaft e.V.. Sie findet am 10. und 11. November 2023 im Radisson Blu Hotel in Frankfurt/Main statt. Mehr Informationen finden Interessierte im Internet unter:

[Website zur 27. Jahrestagung der Deutschen Menopause Gesellschaft e.V.](https://www.wissenschaftspreis-dmg.de/)
<https://www.wissenschaftspreis-dmg.de/>

Terminhinweis für alle Interessierten:

Unter dem Motto „Wechseljahre. Wissen macht cool“ beantworten Expertinnen und Experten der DMG und des Berufsverbands der Frauenärzte (BVF) auch interessierten Laien regelmäßig in kostenfreien Online-Informationsveranstaltungen Fragen rund um die Wechseljahre wie etwa: „Bin ich drin?“, „Bin ich ‚durch‘?“ oder „Was kann ich gegen Symptome tun?“ Der nächste Termin findet am 18. Januar 2023 von 18 bis 19 Uhr statt und steht unter dem Oberthema „Geht die Menopause in die Knochen?“ Die Zugangsdaten zur Zoom-Veranstaltung stehen einige Tage vorher auf der Website www.menopause-gesellschaft.de online.

Quellen:

1. S3-Leitlinie AWMF. Peri- and Postmenopause – Diagnostik und Interventionen. Leitlinie der DGGG, SGGG and OEGGG (S3-Level, AWMF Registry No. 015-062). Im Internet (Stand: 15.08.2020): <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/015-062.html>
2. www.menopause-gesellschaft.de
3. Santoro N, Roeca C, Peters BA, Neal-Perry G. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. J Clin Endocrinol Metab. 2021 Jan 1;106(1):1-15. doi: 10.1210/clinem/dgaa764.