



Quelle: freepic.com

Wechseljahre bei Frauen

Die Wechseljahre sind kein Zustand, der „geheilt“ werden muss, sondern ein natürlicher Teil des Lebens.

Diese hormonellen Veränderungen führen zu einer Reihe von Symptomen, die Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit der betroffenen Frauen erheblich beeinflussen können und stellen in den meisten Fällen eine körperliche und psychische Herausforderung dar.

Phasen der Wechseljahre

- **Prämenopause:** um das 40. Lebensjahr wird die Produktion der weiblichen Hormone Progesteron und Östrogen allmählich reduziert. Damit treten erste Unregelmäßigkeiten im Zyklus auf und auch Symptome wie Stimmungsschwankungen oder Spannungsgefühle in der Brust.
- **Perimenopause:** In dieser Phase sind die Wechseljahresbeschwerden, bedingt durch den Östrogenmangel, besonders ausgeprägt.
- **Menopause:** Als Menopause wird der Zeitpunkt der letzten Periode und damit der Beginn der Unfruchtbarkeit bezeichnet, durchschnittlich im Alter von 52 Jahren. Der genaue Zeitpunkt der Menopause lässt sich jedoch erst rückwirkend definieren, wenn ein Jahr lang keine Monatsblutung mehr erfolgt ist.
- **Postmenopause:** Diese Phase beginnt nach der Menopause und dauert etwa bis zum 65. Lebensjahr. Der Hormonhaushalt im weiblichen Körper kommt langsam wieder zur Ruhe. Die Folgen des Östrogenmangels, wie eine erhöhte Anfälligkeit für Osteoporose, bleiben jedoch bestehen.

Typische Symptome

- Hitzewallungen
- Schlafstörungen: Einschlafprobleme, nächtliches Aufwachen und Schlaflosigkeit
- Stimmungsschwankungen: Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, Traurigkeit oder sogar depressive Verstimmungen
- Leistungs- und Gedächtnisminderung: Viele Frauen berichten von einem „nebligen“ Gefühl im Kopf, das die Konzentration und Entscheidungsfindung erschwert. Oft geht damit auch die meist unbegründete Angst einher, dement zu werden.
- trockene Haut und Schleimhäute
- Schwindel und Kreislaufbeschwerden
- Gelenkschmerzen und Gewichtszunahme

Wie alle Veränderungen erlebt jede Frau die Wechseljahre anders. Niemand ist Ihnen komplett ausgeliefert. So zeigt der nächste Tipp **Möglichkeiten zum Umgang mit den Symptomen** auf.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

 **stg...**
Die MitarbeiterBerater



Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218
E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn