

MenoClara

DEIN RATGEBER FÜR DIE WECHSELJAHRE

Wieder ich.

Verstehen, was in deinem Körper passiert,
und wissen, was dir jetzt wirklich guttut.

Schlaf · Hitzewallungen · Stimmung · Kopf und Energie · Ernährung · Bewegung ·
Körper · Herz · Freizeit und Beziehungen · Arztgespräch · 30-Tage-Plan

Liebe Leserin,

wenn du diesen Ratgeber öffnest, hast du wahrscheinlich schon eine Weile das Gefühl, dass sich etwas verändert hat. Vielleicht schläfst du schlechter als früher. Vielleicht reagierst du gereizter, als du willst, oder fühlst dich erschöpft, obwohl du gar nicht mehr tust als sonst. Vielleicht passt die Lieblingshose nicht mehr, obwohl du nicht anders isst. Und vielleicht hast du dich gefragt, ob du dir das alles nur einbildest.

Das tust du nicht. Was du erlebst, ist real, es hat Gründe, und du kannst eine Menge dafür tun, dass es dir wieder besser geht.

In Deutschland sind gerade rund 9 Millionen Frauen in den Wechseljahren. Etwa zwei von drei Frauen haben in dieser Zeit Beschwerden, jede dritte davon stark. Trotzdem hat nicht einmal jede zweite Frau mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber gesprochen. Viele ordnen ihre Beschwerden gar nicht den Wechseljahren zu und denken, es läge an Stress, am Alter oder an ihnen selbst.

9 Mio.

Frauen in Deutschland sind aktuell in den Wechseljahren

Deutscher Bundestag 2024

2 von 3

Frauen haben in dieser Zeit Beschwerden, jede dritte davon stark

Landtag NRW

43 %

haben mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber gesprochen

Essity Studie 2025

Dieser Ratgeber hat ein einziges Ziel: dass du verstehst, was in deinem Körper passiert, und dass du genau weißt, was du selbst tun kannst und wo dir Fachleute helfen können. Du findest hier keine Wundermittel, keine Hormon-Diät und keine leeren Versprechen. Sondern das, was nach heutigem Wissen wirklich hilft, verständlich erklärt und so aufbereitet, dass du sofort anfangen kannst.

Alles in diesem Ratgeber beruht auf aktuellen Leitlinien und Studien, unter anderem auf der deutschen S3-Leitlinie zur Peri- und Postmenopause, den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Weltgesundheitsorganisation. Die wichtigsten Quellen findest du am Ende.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Sie sind eine Übergangszeit, die Jahre dauern kann und in der dein Körper neue Bedürfnisse hat. Wer diese Bedürfnisse kennt, kann diese Zeit nicht nur überstehen, sondern gestärkt aus ihr herausgehen. Viele Frauen erzählen, dass sie sich nach dieser Phase klarer, freier und selbstbewusster fühlen als je zuvor.

Wir wünschen dir, dass du dich mit jedem Kapitel ein Stück mehr wie du selbst fühlst. Wieder ich.

Dein MenoClara Team

So nutzt du diesen Ratgeber

Du musst nicht alles auf einmal lesen und schon gar nicht alles auf einmal umsetzen. Dieser Ratgeber ist so gebaut, dass du dort einsteigst, wo es dir gerade am meisten bringt.

TEIL 1

Verstehen

Was in deinem Körper passiert, wie du dein Ergebnis liest und was hinter deinem Wechseljahre-Typ steckt.

TEIL 2

Handeln

Schlaf, Hitzewallungen, Stimmung, Kopf, Ernährung, Bewegung, Körper, Herz, Behandlungen, Freizeit und Beziehungen.

TEIL 3

Werkzeuge

Arztgespräch, 30-Tage-Plan, Rezepte und Vorlagen zum Ausdrucken für dein Tagebuch.

Unser Vorschlag für deinen Einstieg

- 1 Lies Kapitel 3 zu deinem Typ.** Dort findest du deinen wichtigsten Hebel, deine drei Schritte für die nächsten 30 Tage, fünf kleine Gewohnheiten und zwei Fehler, die du vermeiden solltest.
- 2 Lies das Kapitel zu deinem stärksten Bereich.** Auf deiner Typ-Seite steht, welches Kapitel das ist.
- 3 Starte den 30-Tage-Plan in Kapitel 15.** Jeden Tag eine kleine Aufgabe, mehr nicht.
- 4 Führe zwei bis vier Wochen lang das Symptom-Tagebuch** aus Kapitel 17 und nimm es mit zu deiner Frauenärztin.
- 5 Mach jeden Monat deinen MenoClara Check.** So siehst du schwarz auf weiß, was sich verändert.

DIE WICHTIGSTE REGEL

Eine Sache pro Woche. Veränderungen, die bleiben, entstehen aus kleinen Schritten, die du wirklich machst, nicht aus großen Vorsätzen. Wenn eine Woche nicht klappt, ist das kein Scheitern. Du machst einfach am nächsten Tag weiter.

Wichtig für deine Sicherheit

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Wenn du Vorerkrankungen hast, schwanger sein könntest oder regelmäßig Medikamente einnimmst, sprich Veränderungen bei Ernährung, Bewegung oder Nahrungsergänzung bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.

Bitte zeitnah ärztlich abklären lassen

- jede Blutung, wenn du schon 12 Monate keine Periode mehr hattest
- sehr starke, sehr lange oder ungewöhnlich häufige Blutungen sowie Blutungen nach dem Sex
- deutliche Wechseljahre-Beschwerden vor dem 40. Lebensjahr
- neue Knoten in der Brust, ungewollter Gewichtsverlust oder ein Blähbauch, der über Wochen anhält
- häufiges oder starkes Herzrasen oder Herzstolpern
- Niedergeschlagenheit, die länger als zwei Wochen fast jeden Tag anhält

Sofort Hilfe holen

Bei Brustschmerz, Atemnot, Lähmungen oder plötzlichen Sprachstörungen wähle sofort die **112**. Wenn du daran denkst, dir das Leben zu nehmen, wende dich bitte sofort an die **112** oder rund um die Uhr kostenlos an die Telefonseelsorge unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**.

Die Kästen in diesem Ratgeber

Damit du beim Durchblättern schnell findest, was du suchst, haben die Kästen feste Farben:

GUT ZU WISSEN

Hintergründe und Fakten, die dir helfen, etwas besser zu verstehen.

PROBIER DAS

Konkrete Übungen, Gewohnheiten und Schritte, mit denen du sofort anfangen kannst.

ÄRZTLICH ABKLÄREN

Warnzeichen und Situationen, in denen du dir ärztlichen Rat holen solltest.

SO KANNST DU ES SAGEN

Formulierungen für Gespräche mit Partner, Familie, Arbeitgeber oder Ärztin.

Du kennst deinen Körper am besten. Dieser Ratgeber gibt dir das Wissen, um gut für ihn zu sorgen und mit deiner Ärztin auf Augenhöhe zu sprechen.

Inhalt

BEVOR DU STARTEST

So nutzt du diesen Ratgeber	3
-----------------------------	---

TEIL 1: VERSTEHEN

01	Was gerade in deinem Körper passiert	7
02	Dein Ergebnis verstehen	11
03	Die 6 Wechseljahre-Typen	14
	Der Schlaf-Typ	15
	Der Hitze-Typ	16
	Der Stimmungs-Typ	17
	Der Energie- und Kopf-Typ	18
	Der Stoffwechsel-Typ	19
	Der Körper-Typ	20

TEIL 2: HANDELN

04	Schlaf zurückholen	22
05	Hitzewallungen und Herzklopfen	25
06	Stimmung, Gereiztheit und innere Unruhe	28
07	Kopf und Energie	31
08	Ernährung	33
09	Bewegung und Kraft	38
10	Dein Körper: Gelenke, Knochen, Blase und mehr	42
11	Dein Herz ab 45 und deine Vorsorge	45
12	Behandlungen: Fakten statt Angst	47
13	Leben, Freizeit und Beziehungen	50

TEIL 3: WERKZEUGE

14	Dein Arztgespräch	55
15	Dein 30-Tage-Plan	57
16	Rezepte	60
17	Deine Vorlagen	64
	Hilfe, Kontakte und Quellen	68



TEIL 1

Verstehen

Was in deinem Körper passiert, was dein Ergebnis bedeutet und welcher Wechseljahre-Typ du bist.

01 Was gerade in deinem Körper passiert

02 Dein Ergebnis verstehen

03 Die 6 Wechseljahre-Typen

01

Was gerade in deinem Körper passiert

Die Wechseljahre sind kein Schalter, der umgelegt wird, sondern eine Übergangszeit, die meist mehrere Jahre dauert. Wer versteht, was dabei passiert, kann vieles besser einordnen und gelassener damit umgehen.

Die Begriffe, einfach erklärt

Rund um die Wechseljahre schwirren viele Fachbegriffe herum. Hier ist, was sie bedeuten:

Begriff	Was er bedeutet
Wechseljahre (Klimakterium)	Die gesamte Übergangszeit, in der die Eierstöcke ihre Hormonproduktion nach und nach herunterfahren. Sie umfasst die Jahre vor und nach der letzten Periode.
Prämenopause	Die Jahre vor der Umstellung. Der Zyklus ist noch regelmäßig, erste leichte Veränderungen sind trotzdem möglich.
Perimenopause	Die Jahre rund um die letzte Periode. Der Zyklus wird unregelmäßig, und bei vielen Frauen beginnen jetzt die typischen Beschwerden. Sie startet oft Mitte 40, manchmal schon früher.
Menopause	Genau genommen der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Feststellen lässt sie sich erst rückblickend, wenn 12 Monate lang keine Blutung mehr kam. In Deutschland liegt das Durchschnittsalter bei knapp 50 Jahren, die meisten Frauen erleben sie zwischen 45 und 55.
Postmenopause	Die Zeit nach der letzten Periode. Manche Beschwerden klingen ab, andere bleiben oder kommen neu hinzu, zum Beispiel Trockenheit der Schleimhäute.

So erkennst du, wo du gerade stehst

Ein Bluttest ist dafür meist nicht nötig. Die aktuelle deutsche Leitlinie orientiert sich vor allem an deinem Zyklus und deinen Beschwerden. Diese Zeichen helfen bei der Einordnung:

ZYKLUS NOCH REGELMÄSSIG

Die Umstellung kann trotzdem schon begonnen haben, vor allem wenn neue Beschwerden wie Schlafprobleme, Gereiztheit oder Herzklopfen dazukommen.

ZYKLUSLÄNGE SCHWANKT UM MEHR ALS 7 TAGE

Wenn das wiederholt passiert, spricht es für die frühe Perimenopause, also den Beginn der Wechseljahre.

PAUSEN VON MEHR ALS 60 TAGEN

Längere Pausen zwischen den Blutungen sprechen für die späte Perimenopause. Die letzte Periode rückt näher.

12 MONATE KEINE BLUTUNG, AB 45

Dann ist die Postmenopause wahrscheinlich. Vor 45 sollte das ärztlich abgeklärt werden.

Wenn du eine Hormonspirale trägst, die Pille nimmst oder dir die Gebärmutter entfernt wurde, ist der Zyklus kein guter Maßstab. Dann zählen vor allem deine Beschwerden. Das ist eine Orientierung, keine Diagnose.

Die Hormone, einfach erklärt

Östrogen

Es wird vor allem in den Eierstöcken gebildet und wirkt fast überall im Körper: im Gehirn auf Temperaturregulation, Stimmung und Schlaf, außerdem auf Knochen, Gefäße, Haut, Schleimhäute, Blase, Gelenke und Stoffwechsel. Das erklärt, warum die Beschwerden so vielfältig sein können.

Progesteron

Das Gelbkörperhormon entsteht nach dem Eisprung. Es wirkt beruhigend und schlaffördernd. Weil Eisprünge in der Perimenopause seltener werden, sinkt es oft als Erstes, manchmal schon Anfang 40.

FSH

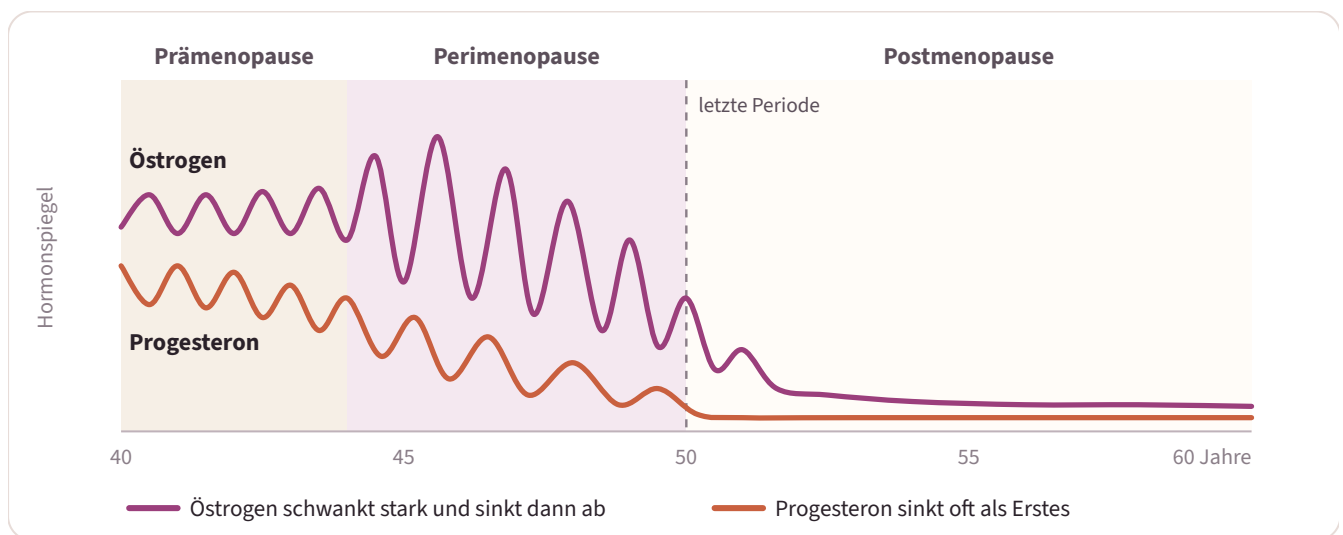
Das follikelstimulierende Hormon kommt aus der Hirnanhangdrüse und ist so etwas wie ein Weckruf an die Eierstöcke. Reagieren sie schwächer, steigt der FSH-Wert an.

Testosteron

Auch Frauen bilden Testosteron. Es sinkt eher langsam über die Lebensjahre und nicht schlagartig in den Wechseljahren.

DAS ENTSCHEIDENDE

In der Perimenopause sinken die Hormone nicht gleichmäßig, sondern schwanken stark, manchmal sogar mit Spitzen über den früheren Werten. Deshalb fühlen sich manche Monate fast normal an und andere wie eine Achterbahnfahrt.



Schematische Darstellung, keine echten Messwerte. Der genaue Verlauf ist bei jeder Frau anders.

WARUM EIN HORMONTEST OFT WENIG AUSSAGT

In der Perimenopause schwanken die Hormonwerte so stark, dass ein einzelner Bluttest nur eine Momentaufnahme ist. Laut aktueller Leitlinie ist so ein Wert nur etwa zwei bis vier Wochen lang aussagekräftig. Speicheltests sind nicht standardisiert und zeigen auffällig oft einen angeblichen Mangel. Ab 45 stellt die Ärztin die Diagnose deshalb meist anhand von Zyklus und Beschwerden. Bei Frauen unter 45 oder in unklaren Fällen kann ein Bluttest sinnvoll sein.

Warum so viele verschiedene Beschwerden?

Weil Östrogen an so vielen Stellen im Körper wirkt, kann die Umstellung sehr unterschiedliche Spuren hinterlassen. Keine Frau hat alle Beschwerden, und die Stärke ist von Frau zu Frau völlig verschieden. Diese Gruppen kommen am häufigsten vor:

Bereich	Typische Beschwerden
Temperatur und Kreislauf	Hitzewallungen, Nachtschweiß, Herzklopfen, Herzrasen, gelegentlich Schwindel
Schlaf	Probleme beim Ein- und Durchschlafen, frühes Erwachen, Müdigkeit am Tag
Psyche	Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, innere Unruhe, neue Ängste
Kopf und Energie	Konzentrationsprobleme, Wortfindungsstörungen, Vergesslichkeit, Erschöpfung
Bewegungsapparat	Gelenk- und Muskelschmerzen, Steifigkeit am Morgen, Muskelkrämpfe, weniger Kraft
Stoffwechsel	Gewichtszunahme vor allem am Bauch, Heißhunger, Blähbauch
Schleimhäute	Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Sex, häufiger Harndrang, Blasenentzündungen, trockene Augen, trockener Mund
Haut, Haare, Zähne	trockenere Haut, dünneres Haar, empfindliches Zahnfleisch, Kopfschmerzen

GUT ZU WISSEN

In einer deutschen Umfrage mit über 4.000 Frauen lagen nicht die Hitzewallungen vorn, sondern **Schlafprobleme**. Danach folgten psychische Belastung, ungewollte Gewichtszunahme sowie Gelenk- und Muskelschmerzen. Hitzewallungen kamen erst auf Platz fünf, knapp vor Konzentrationsproblemen. Wenn dich also vor allem Schlaf, Stimmung oder Gewicht belasten, bist du damit in bester Gesellschaft.

Wie lange dauert das?

Darauf gibt es leider keine Antwort, die für alle gilt. Ein paar Anhaltspunkte:

- **Die Perimenopause** dauert im Durchschnitt etwa vier Jahre, bei manchen Frauen deutlich länger.
- **Hitzewallungen** hielten in der großen US-Studie SWAN im Mittel gut sieben Jahre an. Wer sehr früh damit beginnt, hat sie laut deutscher Leitlinie oft noch länger, im Median fast zwölf Jahre.

- **Konzentrationsprobleme** sind bei den meisten Frauen vorübergehend und bessern sich nach der Menopause wieder.
- **Scheidentrockenheit und Blasenbeschwerden** verschwinden oft nicht von allein und können zunehmen. Dafür sind sie sehr gut behandelbar.

Die Botschaft dahinter: Die Wechseljahre sind keine Phase, die man einfach „aussitzt“. Es lohnt sich, aktiv etwas zu tun, denn die Jahre sind lang genug, um einen großen Unterschied für deine Lebensqualität zu machen.

Mythen, die du getrost vergessen kannst

MYTHOS

„Da muss jede Frau eben durch.“

FAKT

Starke Beschwerden muss niemand aushalten. Es gibt wirksame Behandlungen und viele gut untersuchte Dinge, die du selbst tun kannst.

MYTHOS

„Mit Anfang 40 bin ich zu jung dafür.“

FAKT

Die Perimenopause beginnt oft Mitte 40, bei manchen früher. Deutliche Beschwerden vor 40 sollten ärztlich abgeklärt werden.

MYTHOS

„Ein Speicheltest zeigt meinen Hormonmangel.“

FAKT

Speicheltests sind nicht standardisiert. Selbst Bluttests sind in der Perimenopause nur Momentaufnahmen.

MYTHOS

„Hormone verursachen Krebs.“

FAKT

Das Bild ist viel differenzierter. Das Risiko hängt von Art, Dauer und Beginn der Behandlung ab. Alles dazu in Kapitel 12.

MYTHOS

„Zunehmen ist in den Wechseljahren unvermeidbar.“

FAKT

Muskeln, Eiweiß, Schlaf und Bewegung machen einen großen Unterschied. Mehr in den Kapiteln 8 und 9.

MYTHOS

„In den Wechseljahren werde ich nicht mehr schwanger.“

FAKT

In der Perimenopause ist eine Schwangerschaft noch möglich. Fachleute raten, bis 12 Monate nach der letzten Periode zu verhüten, vor dem 50. Geburtstag oft sogar zwei Jahre. Sprich das mit deiner Frauenärztin ab.

02

Dein Ergebnis verstehen

Dein MenoClara Ergebnis bringt Ordnung in deine Beschwerden. Hier erfährst du, wie es entsteht, was die Zahlen bedeuten und wie du es für dich nutzt.

Dein Score von 0 bis 100

Im MenoClara Selbsttest hast du elf typische Beschwerden bewertet, jeweils von „gar nicht“ bis „sehr stark“. Daraus berechnen wir deinen Score. Er zeigt, wie stark dich die Beschwerden **im Moment** belasten. Er sagt nichts darüber, wie „weit“ du in den Wechseljahren bist, und er ist keine Diagnose.



Stufe	Was das für dich bedeutet
Kaum belastet 0 bis 10	Deine Beschwerden sind gering. Perfekt, um jetzt vorzusorgen: Muskeln aufbauen, Knochen stärken, Herzwerte kennen. Damit legst du die Basis für die kommenden Jahre.
Leicht belastet 11 bis 19	Du spürst Veränderungen, sie sind aber gut zu bewältigen. Oft bringen schon Anpassungen im Alltag spürbare Erleichterung, zum Beispiel bei Schlaf, Bewegung und Ernährung.
Mittel belastet 20 bis 38	Die Beschwerden beeinflussen deinen Alltag deutlich. Neben den Maßnahmen aus diesem Ratgeber lohnt sich ein Gespräch mit deiner Frauenärztin. Nimm dein Ergebnis und dein Symptom-Tagebuch mit.
Stark belastet 39 bis 100	Du musst das nicht aushalten. Vereinbare bitte zeitnah einen Termin bei deiner Frauenärztin. Es gibt heute wirksame Behandlungen, und dieser Ratgeber hilft dir, gut vorbereitet ins Gespräch zu gehen.

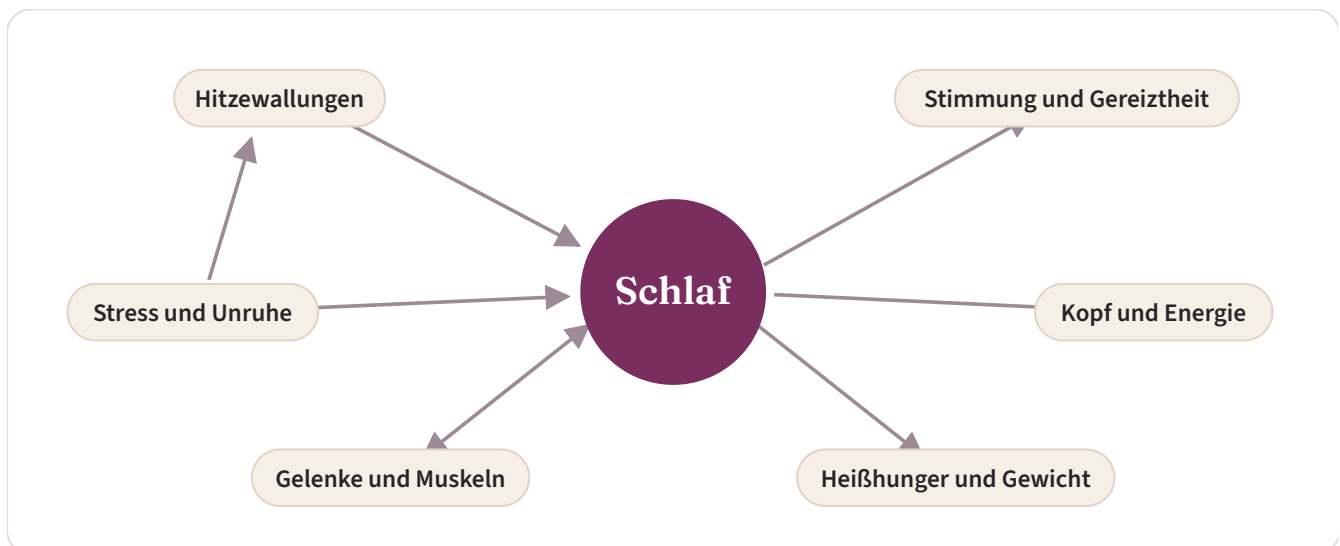
Deine 6 Bereiche

Deine Beschwerden ordnen wir sechs Bereichen zu. Der Bereich mit dem höchsten Wert bestimmt deinen Wechseljahre-Typ. Zu jedem Bereich gibt es in diesem Ratgeber ein eigenes Kapitel.

Bereich	Was dazugehört	Kapitel
Schlaf	Ein- und Durchschlafen, frühes Erwachen	4
Hitzewallungen und Herzklopfen	Hitzewallungen, Schwitzen, Herzklopfen, Herzrasen	5
Stimmung und innere Ruhe	Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Unruhe, Ängste	6
Kopf und Energie	Erschöpfung, Vergesslichkeit, Konzentration	7
Bauch und Stoffwechsel	Gewichtszunahme, Heißhunger, Blähbauch	8 und 9
Gelenke und Körper	Gelenke, Muskeln, Blase, Intimbereich, Lust	9 und 10

Warum deine Beschwerden zusammenhängen

Viele Frauen erleben ihre Beschwerden wie eine lange Liste einzelner Probleme. In Wahrheit hängen die meisten eng zusammen. Das ist eine gute Nachricht: Wenn du an einer Stelle ansetzt, bewegst du oft mehrere Beschwerden gleichzeitig.



Die häufigsten Zusammenhänge. Der Schlaf ist bei vielen Frauen der zentrale Knotenpunkt.

- **Nächtliche Hitzewallungen** wecken dich auf, oft ohne dass du es merkst. Der Schlaf wird zerstückelt.
- **Schlafmangel** macht gereizt und dünnhäutig, raubt Konzentration und Energie.
- **Schlafmangel steigert den Hunger:** Das Hungerhormon Ghrelin steigt, das Sättigungshormon Leptin sinkt.
- **Stress und innere Unruhe** können Hitzewallungen auslösen und verstärken.
- **Gelenkschmerzen** stören den Schlaf, und schlechter Schlaf macht Schmerzen spürbarer.
- **Erschöpfung** führt zu weniger Bewegung, und weniger Bewegung führt zu weniger Muskeln und mehr Erschöpfung.

Die 5 Verstärker in deinem Alltag

Im Selbsttest haben wir dich auch nach deinem Alltag gefragt. Fünf Faktoren können Wechseljahre-Beschwerden nachweislich verstärken. Die gute Nachricht: Alle fünf kannst du selbst beeinflussen.

Verstärker	Warum er wirkt	Dein erster Schritt
Alkohol ab 1 Mal pro Woche	Er kann Hitzewallungen auslösen, stört die zweite Nachthälfte und liefert leere Kalorien. Schon kleine Mengen erhöhen das Brustkrebsrisiko.	Vier Wochen Alkoholpause als Experiment. Achte darauf, wie du schläfst.
Wenig Schlaf unter 6 Stunden	Verstärkt Gereiztheit, Erschöpfung, Heißhunger und Schmerzempfinden.	Feste Aufstehzeit, auch am Wochenende. Kapitel 4.
Hoher Stress	Stresshormone fördern Hitzewallungen, Bauchfett und Grübeln.	Täglich 10 Minuten nur für dich, fest im Kalender. Kapitel 6.
Kein Krafttraining	Ohne Training baust du in dieser Phase schneller Muskeln ab, der Grundumsatz sinkt, Knochen und Gelenke werden schwächer.	Zweimal pro Woche 20 Minuten Kraftplan aus Kapitel 9.
Wenig Eiweiß	Muskeln brauchen Eiweiß als Baustoff. Eiweiß sättigt außerdem lange und bremst Heißhunger.	Zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle. Kapitel 8.

Dein Monats-Check

Alle 28 Tage kannst du in deinem MenoClara Bereich deinen Check wiederholen. So entsteht eine Verlaufskurve, an der du siehst, was deine Veränderungen bewirken. Ein paar Tipps zum Lesen:

- **Schwankungen sind normal.** Gerade in der Perimenopause gibt es gute und schlechte Monate. Wichtig ist der Trend über drei Monate.
- **Notiere, was du verändert hast.** Dann erkennst du, was dir persönlich hilft.
- **Steigt dein Score deutlich,** ist das ein guter Anlass für einen Termin bei deiner Ärztin.

Was in deiner Phase als Nächstes kommt

ZYKLUS NOCH REGELMÄSSIG

Die Umstellung kann leise beginnen, oft mit schlechterem Schlaf, stärkeren Stimmungsschwankungen vor der Periode oder Veränderungen der Blutungsstärke. Jetzt ist die beste Zeit, um Muskeln und Gewohnheiten aufzubauen, die dich durch die nächsten Jahre tragen.

FRÜHE PERIMENOPAUSE

Der Zyklus wird unregelmäßiger, Blutungen können stärker oder schwächer werden. Hitzewallungen und Schlafprobleme nehmen oft zu. Achte bei starken Blutungen auf Erschöpfung, dahinter kann ein Eisenmangel stecken. Vorhütung bleibt wichtig.

SPÄTE PERIMENOPAUSE

Die Pausen werden länger, viele Frauen erleben jetzt die stärksten Beschwerden. Gleichzeitig ist das letzte Stück bis zur Menopause meist absehbar. Ein Gespräch über Behandlungsmöglichkeiten lohnt sich jetzt besonders.

POSTMENOPAUSE

Hitzewallungen lassen bei vielen Frauen mit der Zeit nach. Dafür rücken Knochen, Herz, Muskeln und Schleimhäute in den Vordergrund. Kraft, Eiweiß, Vorsorge und gegebenenfalls lokale Behandlung der Trockenheit sind jetzt deine wichtigsten Themen.

03

Die 6 Wechseljahre-Typen

Dein Typ zeigt, welcher Bereich dich im Moment am stärksten belastet und wo du am meisten bewegen kannst. Auf den nächsten Seiten findest du für jeden Typ, was dahintersteckt, deinen Hebel Nr. 1, deine 3 Schritte für die nächsten 30 Tage, 5 kleine Gewohnheiten und 2 Fehler, die viele Frauen machen.

Fast keine Frau ist nur ein Typ. Lies deshalb zuerst deine eigene Seite und dann die Seite zu deinem zweitstärksten Bereich. Dein Typ kann sich mit der Zeit auch ändern, zum Beispiel wenn dein Schlaf besser wird und dadurch ein anderer Bereich in den Vordergrund rückt. Das ist ein gutes Zeichen: Es bedeutet, dass sich etwas bewegt.

SEITE 15

Schlaf-Typ

Die Nächte sind dein größter Hebel.

SEITE 16

Hitze-Typ

Hitzewallungen und Herzklopfen stehen im Vordergrund.

SEITE 17

Stimmungs-Typ

Gereiztheit, Unruhe oder Niedergeschlagenheit belasten dich.

SEITE 18

Energie- und Kopf-Typ

Erschöpfung und Nebel im Kopf stehen vorn.

SEITE 19

Stoffwechsel-Typ

Bauch, Gewicht und Heißhunger beschäftigen dich.

SEITE 20

Körper-Typ

Gelenke, Muskeln, Blase oder Intimbereich machen dir zu schaffen.

SO LIEST DU DEINE TYP-SEITE

- **Was dahintersteckt** erklärt, warum gerade dieser Bereich in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht gerät.
- **Dein Hebel Nr. 1** ist die eine Sache, mit der du anfangen solltest. Wenn du nur eine Sache machst, dann diese.
- **Deine 3 Schritte** sind dein Programm für die nächsten 30 Tage. Sie sind auch im 30-Tage-Plan in Kapitel 15 enthalten.
- **Die 5 Gewohnheiten** sind kleine Dinge, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen und bei deinem Typ besonders viel bringen.
- **Die 2 Fehler** sind gut gemeinte Strategien, die das Problem oft verschlimmern.

Der Schlaf-Typ

Dein größter Hebel ist der Schlaf. Werden die Nächte besser, bessern sich oft auch Stimmung, Energie und Heißhunger.



Was dahintersteckt

Progesteron wirkt beruhigend und schlaffördernd, und genau dieses Hormon sinkt in der Perimenopause oft als Erstes. Dazu kommt das schwankende Östrogen, das die Temperaturregelung im Gehirn empfindlicher macht. Nächtliche Hitzewallungen und Schweiß wecken dich auf, häufig ohne dass du dich daran erinnerst. Typisch ist das Aufwachen zwischen 2 und 5 Uhr, gefolgt von Grübeln. Mit der Zeit lernt der Körper dann ungewollt: Bett bedeutet wach liegen. Die gute Nachricht: Gegen Schlafprobleme gibt es eine der am besten untersuchten Methoden überhaupt, die kognitive Verhaltenstherapie für Schlafstörungen. In einer Studie mit Frauen nach der Menopause schliefen die Teilnehmerinnen damit nach sechs Monaten rund 40 Minuten länger als die Vergleichsgruppe.

DEIN HEBEL NR. 1 Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, auch am Wochenende.

Deine 3 Schritte für die nächsten 30 Tage

- 1 Feste Aufstehzeit.** Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, auch nach einer schlechten Nacht und am Wochenende. Das stellt deine innere Uhr und baut über den Tag Schlafdruck auf.
- 2 Nicht wach im Bett liegen.** Wenn du länger als etwa 20 Minuten wach liegst, kurz aufstehen, in einem anderen Raum etwas Ruhiges tun und erst müde wieder ins Bett gehen.
- 3 Abends keinen Alkohol.** Er macht zwar schläfrig, stört aber besonders die zweite Nachthälfte und kann nächtliche Hitzewallungen auslösen.

5 kleine Gewohnheiten, die bei deinem Typ am meisten bringen

- ☐ Innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen 15 Minuten Tageslicht, am besten draußen.
- ☐ Nach 14 Uhr kein Kaffee, kein schwarzer oder grüner Tee und keine Cola mehr.
- ☐ Am frühen Abend 15 Minuten Grübelzeit: Sorgen aufschreiben, zu jeder einen nächsten Schritt notieren, Heft zuklappen.
- ☐ Schlafzimmer kühl halten, etwa 16 bis 18 Grad, dazu dünne Decken in Schichten.
- ☐ Eine Stunde vor dem Schlafen ein festes Abendritual mit gedimmtem Licht, ohne Mails und Nachrichten.

2 Fehler, die viele Frauen mit deinem Typ machen

FEHLER 1

Länger im Bett liegen bleiben, um Schlaf nachzuholen.

Das verschiebt die innere Uhr und senkt den Schlafdruck für die nächste Nacht. Der Teufelskreis wird größer.

FEHLER 2

Abends Alkohol zum Einschlafen. Das Einschlafen klappt vielleicht schneller, aber der Schlaf wird flacher, und das Aufwachen in der Nacht nimmt zu.

ÄRZTLICH ABKLÄREN, WENN

du trotz dieser Schritte über Wochen schlecht schläfst, laut schnarchst oder Atemaussetzer hast (eine Schlafapnoe wird nach der Menopause häufiger), oder deine Beine abends unruhig kribbeln. Bei neu aufgetretenen Schlafstörungen in den Wechseljahren können laut Leitlinie auch Progesteron oder eine Hormontherapie infrage kommen.

Lies weiter: Kapitel 4 „Schlaf zurückholen“ und, wenn dich nachts Schweiß weckt, Kapitel 5 „Hitzewallungen und Herzklopfen“.

Der Hitze-Typ



Hitzewallungen und Herzklopfen stehen bei dir im Vordergrund. Dafür gibt es heute wirksame Behandlungen, und einige Auslöser kannst du selbst beeinflussen.

Was dahintersteckt

Im Gehirn sitzt eine Art Thermostat, der Hypothalamus. Durch das schwankende Östrogen wird er empfindlicher: Schon eine winzige Temperaturänderung reicht, und er schlägt Alarm. Die Blutgefäße in der Haut weiten sich, Hitze steigt in Brust, Hals und Gesicht, du schwitzt, das Herz schlägt schneller. Danach frösteln viele Frauen. Eine Welle dauert meist ein paar Minuten. Wie oft sie kommt, ist sehr unterschiedlich, von gelegentlich bis mehrmals pro Stunde. Hitzewallungen können über Jahre anhalten. Deshalb lohnt es sich, sie nicht einfach auszuhalten: Die Hormontherapie gilt als wirksamste Behandlung, es gibt neue nicht-hormonelle Medikamente, und Verhaltenstherapie sowie Hypnose senken nachweislich die Belastung.

DEIN HEBEL NR. 1 Eine Woche lang deine persönlichen Auslöser notieren.

Deine 3 Schritte für die nächsten 30 Tage

- 1 Auslöser finden.** Eine Woche lang jede Hitzewallung notieren: Uhrzeit, Stärke, was du kurz vorher gegessen, getrunken oder erlebt hast. Typisch sind Wärme, Stress, scharfe Gewürze, Kaffee und Alkohol. Die Vorlage findest du in Kapitel 17.
- 2 Kühl bleiben.** Schlafzimmer kühl halten und Kleidung in Schichten tragen, die du schnell ablegen kannst.
- 3 Mit der Frauenärztin über Behandlungen sprechen.** Die Hormontherapie gilt als wirksamste Option, es gibt auch nicht-hormonelle Medikamente. Kapitel 12 bereitet dich vor.

5 kleine Gewohnheiten, die bei deinem Typ am meisten bringen

- ☐ Zwiebelprinzip mit atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle, Leinen oder Viskose statt Synthetik.
- ☐ Immer eine Flasche kühles Wasser und einen kleinen Fächer oder Handventilator dabei.
- ☐ Beim ersten Anzeichen langsam in den Bauch atmen und lange ausatmen, dazu der Satz: „Das geht vorbei.“
- ☐ Heiße Getränke abkühlen lassen und scharfes Essen eine Zeit lang meiden, wenn es bei dir ein Auslöser ist.
- ☐ Regelmäßige Bewegung. Bei Übergewicht helfen schon ein paar Kilo weniger, und Rauchen verstärkt Hitzewallungen.

2 Fehler, die viele Frauen mit deinem Typ machen

FEHLER 1

Die eigenen Auslöser nicht kennen. Ohne Protokoll bleibt alles Zufall. Mit Protokoll erkennst du Muster, die du gezielt ändern kannst.

FEHLER 2

Aus Angst nie mit der Ärztin über Behandlungen sprechen. Viele Frauen leiden jahrelang, weil sie alte Schlagzeilen über Hormone im Kopf haben. Ein Gespräch verpflichtet zu nichts.

ÄRZTLICH ABKLÄREN, WENN

Herzrasen oder Herzklopfen häufig oder stark auftreten (dahinter kann auch die Schilddrüse oder das Herz stecken), oder wenn Nachtschweiß mit Fieber oder ungewolltem Gewichtsverlust einhergeht. Bei Brustschmerz oder Atemnot sofort die 112 wählen.

Lies weiter: Kapitel 5 „Hitzewallungen und Herzklopfen“ und Kapitel 12 „Behandlungen: Fakten statt Angst“.



Der Stimmungs-Typ

Gereiztheit, Unruhe oder Niedergeschlagenheit belasten dich am meisten. Das ist keine Charakterschwäche, sondern bei vielen Frauen eng mit der Umstellung verbunden.

Was dahintersteckt

Östrogen beeinflusst Botenstoffe im Gehirn, die für Stimmung, Antrieb und Gelassenheit wichtig sind, zum Beispiel Serotonin. Wenn es schwankt, schwankt oft auch die Stimmung. Die aktuelle Leitlinie beschreibt, dass psychische Beschwerden in der Peri- und Postmenopause fast doppelt so wahrscheinlich sind wie davor. Dazu kommen schlechter Schlaf, der dünnhäutig macht, und eine Lebensphase, in der oft vieles gleichzeitig passiert: Job, Kinder, Partnerschaft, älter werdende Eltern. Viele Frauen erleben plötzliche Wut, die sie von sich nicht kennen, oder eine Unruhe ohne erkennbaren Grund. Das bildest du dir nicht ein. Verhaltenstherapeutische Übungen helfen nachweislich, und bei leichten Beschwerden im zeitlichen Zusammenhang mit den Wechseljahren kann laut Leitlinie auch eine Hormontherapie erwogen werden.

DEIN HEBEL NR. 1 Jeden Tag bewegen, am besten draußen bei Tageslicht.

Deine 3 Schritte für die nächsten 30 Tage

- 1** **Täglich bewegen, am besten draußen.** 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen reichen. Bewegung gehört zu den wirksamsten Dingen, die du selbst für deine Stimmung tun kannst.
- 2** **Den Schlaf verbessern.** Die Stimmung hängt stark daran. Starte mit der festen Aufstehzeit aus Kapitel 4.
- 3** **Belastende Gedanken aufschreiben und prüfen.** Eine Übung aus der Verhaltenstherapie, die du in Kapitel 6 findest. Bei starker Niedergeschlagenheit hol dir bitte ärztliche Hilfe.

5 kleine Gewohnheiten, die bei deinem Typ am meisten bringen

- ☐ Abends drei Dinge aufschreiben, die gut waren oder die du geschafft hast, auch kleine.
- ☐ Ein festes Treffen pro Woche mit einer Freundin, einer Gruppe oder einem Kurs.
- ☐ Bei aufsteigender Wut die 90-Sekunden-Pause: kurz raus, langsam ausatmen, erst dann reagieren.
- ☐ Einen Abend pro Woche nur für dich blockieren und wie einen Termin behandeln.
- ☐ Nachrichten und Social Media auf feste Zeiten begrenzen, besonders abends.

2 Fehler, die viele Frauen mit deinem Typ machen

FEHLER 1

Sich zurückziehen statt darüber zu reden. Wer schweigt, wird oft missverstanden. Ein offener Satz zu Partner, Familie oder Freundinnen entlastet beide Seiten.

FEHLER 2

Den Schlaf ignorieren. Wer dauerhaft schlecht schläft, hat kaum Reserven für schwierige Gefühle. Schlaf ist bei diesem Typ oft der versteckte Hauptschalter.

HOL DIR UNTERSTÜTZUNG, WENN

du dich länger als zwei Wochen fast täglich niedergeschlagen, freudlos oder hoffnungslos fühlst, Panikattacken hast oder nicht mehr gut durch den Alltag kommst. Wenn du daran denkst, dir das Leben zu nehmen, wähle sofort die 112 oder ruf die Telefonseelsorge an: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, rund um die Uhr und kostenlos.

Lies weiter: Kapitel 6 „Stimmung, Gereiztheit und innere Unruhe“ und Kapitel 4 „Schlaf zurückholen“.

Der Energie- und Kopf-Typ



Erschöpfung und Konzentrationsprobleme stehen bei dir vorn. Bei den meisten Frauen ist dieser Nebel im Kopf vorübergehend.

Was dahintersteckt

Rund 60 Prozent der Frauen bemerken in den Wechseljahren Veränderungen bei Gedächtnis und Konzentration: Namen fallen nicht ein, Wörter liegen auf der Zunge, man steht im Raum und weiß nicht mehr, was man holen wollte. In der großen US-Studie SWAN erholte sich die geistige Leistung nach der Menopause meist wieder. Der Nebel im Kopf ist also kein Zeichen für eine beginnende Demenz. Verstärkt wird er durch schlechten Schlaf, Hitzewallungen, Stress und Multitasking. Die Erschöpfung hat oft zusätzliche Ursachen, die sich leicht prüfen lassen: Starke Blutungen in der Perimenopause führen häufig zu Eisenmangel, und auch die Schilddrüse sollte einmal angeschaut werden.

DEIN HEBEL NR. 1 Aufgaben und Termine aufschreiben, statt sie im Kopf zu behalten.

Deine 3 Schritte für die nächsten 30 Tage

- 1 Den Kopf entlasten.** Aufgaben, Termine und Ideen sofort aufschreiben, auf Papier oder im Handy. Dein Gehirn wird frei für das, was gerade wichtig ist.
- 2 Zuerst Schlaf und Hitzewallungen angehen.** Das entlastet den Kopf oft mehr als jedes Gedächtnistraining. Kapitel 4 und 5 zeigen dir, wie.
- 3 Bewegen.** Zweimal pro Woche Krafttraining und jeden Tag Bewegung. Das gehört zu den am besten untersuchten Maßnahmen für die geistige Fitness.

5 kleine Gewohnheiten, die bei deinem Typ am meisten bringen

- ☐ Die wichtigste Aufgabe des Tages in deine beste Stunde legen, bei vielen Frauen ist das der Vormittag.
- ☐ In Blöcken von 25 bis 45 Minuten arbeiten, Benachrichtigungen aus, danach eine kurze Pause.
- ☐ Feste Plätze für Schlüssel, Brille und Handy, die du nie änderst.
- ☐ Regelmäßig essen, mit Eiweiß zu jeder Mahlzeit, und über den Tag genug trinken. Das verhindert Leistungstiefs.
- ☐ Etwas Neues lernen, zum Beispiel eine Sprache, ein Instrument oder einen Tanz. Neues fordert das Gehirn auf gute Weise.

2 Fehler, die viele Frauen mit deinem Typ machen

FEHLER 1

Alles im Kopf behalten wollen. Das kostet ständig Energie und erzeugt das Gefühl, dauernd etwas zu vergessen.

FEHLER 2

Auf Bewegung verzichten, weil die Kraft fehlt. Verständlich, aber Bewegung bringt Energie zurück. Starte mit zehn Minuten.

ÄRZTLICH ABKLÄREN, WENN

du trotz ausreichend Schlaf über Wochen erschöpft bist, sehr starke Blutungen hast, oder die Vergesslichkeit deutlich zunimmt und auch anderen auffällt. Sinnvoll sind dann ein Blutbild, Ferritin (der Eisenspeicher) und der Schilddrüsenwert TSH. Denk auch an Nebenwirkungen von Medikamenten.

Lies weiter: Kapitel 7 „Kopf und Energie“ und Kapitel 4 „Schlaf zurückholen“.

Der Stoffwechsel-Typ



Bauch, Gewicht und Heißhunger beschäftigen dich am meisten. Jetzt zählen Muskeln, Eiweiß und Schlaf mehr als die nächste Diät.

Was dahintersteckt

Frauen nehmen in der Lebensmitte im Durchschnitt etwa 0,7 Kilo pro Jahr zu, und das Fett wandert von Hüfte und Beinen an den Bauch. Dafür gibt es mehrere Gründe: Mit dem sinkenden Östrogen verändert sich die Fettverteilung, gleichzeitig bauen wir ohne Training Muskeln ab, und weniger Muskeln bedeuten einen niedrigeren Grundumsatz. Schlafmangel lässt das Hungerhormon Ghrelin steigen und das Sättigungshormon Leptin sinken. Stress treibt über Cortisol den Appetit auf Süßes an. Das Bauchfett, das sich um die Organe legt, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, deshalb lohnt sich jeder Schritt. Eine Crash-Diät ist dabei der falsche Weg: Sie kostet Muskeln und macht das nächste Zunehmen wahrscheinlicher. Und auch eine Hormontherapie ist kein Abnehmmittel.

DEIN HEBEL NR. 1 Zwei bis drei Mal pro Woche Krafttraining.

Deine 3 Schritte für die nächsten 30 Tage

- 1 Krafttraining, 2 bis 3 Mal pro Woche.** Der Kraftplan für zu Hause in Kapitel 9 dauert 20 bis 30 Minuten.
- 2 Zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle.** Zum Beispiel Joghurt, Quark, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Fisch oder Fleisch. Eiweiß schützt die Muskeln und sättigt lange.
- 3 Auf Schlaf und Stress achten.** Schlafmangel steigert den Hunger. Wer gut schläft, hat abends deutlich weniger Heißhunger.

5 kleine Gewohnheiten, die bei deinem Typ am meisten bringen

- ☐ Ein Frühstück mit Eiweiß, zum Beispiel Skyr mit Beeren oder Rührei, statt nur Brötchen.
- ☐ Den halben Teller mit Gemüse füllen, mittags und abends.
- ☐ Nach dem Essen 10 Minuten gehen. Das hilft dem Blutzucker.
- ☐ Süße Getränke und Alkohol durch Wasser, ungesüßten Tee oder Schorle mit viel Wasser ersetzen.
- ☐ Am Tisch essen, langsam und ohne Bildschirm. So merkst du die Sättigung rechtzeitig.

2 Fehler, die viele Frauen mit deinem Typ machen

FEHLER 1

Einfach weniger essen, statt Muskeln aufzubauen. Ohne Training nimmst du vor allem Muskeln ab, und der Stoffwechsel wird noch langsamer.

FEHLER 2

Zu wenig Eiweiß. Ohne Baustoff können Muskeln nicht wachsen, und der Heißhunger bleibt.

ÄRZTLICH ABKLÄREN, WENN

dein Taillenumfang über 88 Zentimetern liegt (lass dann Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin prüfen), du plötzlich zunimmst und dich gleichzeitig müde und verfroren fühlst (Schilddrüse), oder ein Blähbauch neu auftritt und über Wochen anhält.

Lies weiter: Kapitel 8 „Ernährung“, Kapitel 9 „Bewegung und Kraft“ und Kapitel 11 „Dein Herz ab 45“.

Der Körper-Typ



Gelenke, Muskeln, Blase oder Intimbereich machen dir am meisten zu schaffen. Dafür gibt es einfache, gut untersuchte Maßnahmen, über die nur selten gesprochen wird.

Was dahintersteckt

Östrogen hält Gelenke, Bindegewebe und Muskeln geschmeidig und sorgt dafür, dass die Schleimhäute von Scheide und Blase feucht und elastisch bleiben. Sinkt es, merken das viele Frauen deutlich: Über 70 Prozent berichten in der Übergangszeit von Beschwerden am Bewegungsapparat, etwa jede zweite von Gelenkschmerzen. Trockenheit im Intimbereich, Schmerzen beim Sex, häufiger Harndrang oder Blasenschwäche betreffen nach der Menopause je nach Studie 27 bis 84 Prozent der Frauen. Trotzdem bleiben diese Beschwerden oft unbehandelt, weil Frauen sich schämen oder denken, das gehöre eben dazu. Dabei helfen Beckenbodentraining, Feuchtigkeitsgele und niedrig dosierte lokale Östrogene vielen Frauen gut, und Kraftübungen stärken die Gelenke.

DEIN HEBEL NR. 1 Jeden Tag ein paar Minuten Beckenbodentraining.

Deine 3 Schritte für die nächsten 30 Tage

- 1** **Täglich Beckenbodentraining.** Laut Studien hilft es bei Blasenschwäche. Die Anleitung findest du in Kapitel 9.
- 2** **Trockenheit behandeln.** Ein Feuchtigkeitsgel für die Scheide regelmäßig nutzen und mit der Ärztin über lokale Präparate sprechen.
- 3** **Gelenke stärken statt schonen.** Kraft- und Beweglichkeitsübungen zweimal pro Woche, mehr dazu in Kapitel 9.

5 kleine Gewohnheiten, die bei deinem Typ am meisten bringen

- ☐ Morgens 5 Minuten Gelenke mobilisieren: Schultern, Hüften, Knie und Fußgelenke kreisen.
- ☐ Die Beckenboden-Übung an feste Momente koppeln, zum Beispiel ans Zähneputzen oder die rote Ampel.
- ☐ Über den Tag verteilt etwa 1,5 Liter trinken, statt aus Angst vor Harndrang weniger zu trinken.
- ☐ Beim Sex ein Gleitmittel nutzen und den Intimbereich nur mit Wasser oder einer milden, unparfümierten Pflege reinigen.
- ☐ Lange Sitzzeiten jede Stunde kurz unterbrechen: aufstehen, strecken, ein paar Schritte gehen.

2 Fehler, die viele Frauen mit deinem Typ machen

FEHLER 1

Gelenke schonen statt stärken. Schonung schwächt die Muskeln, die das Gelenk stützen. Angepasste Bewegung lindert Schmerzen oft besser.

FEHLER 2

Blasen- oder Intimprobleme aus Scham verschweigen. Für deine Frauenärztin ist das Alltag, und die Behandlung ist meist einfach.

ÄRZTLICH ABKLÄREN, WENN

ein Gelenk geschwollen, gerötet oder überwärmt ist, die Steifigkeit morgens länger als 30 Minuten anhält, es beim Wasserlassen brennt, du Blut im Urin bemerkst oder nach dem Sex blutest.

Lies weiter: Kapitel 9 „Bewegung und Kraft“ und Kapitel 10 „Dein Körper: Gelenke, Knochen, Blase und mehr“.



TEIL 2

Handeln

Was nachweislich hilft, Bereich für Bereich, und wie du es Schritt für Schritt in deinen Alltag bringst.

-
- 04** Schlaf zurückholen
 -
 - 05** Hitzewallungen und Herzklopfen
 -
 - 06** Stimmung, Gereiztheit und innere Unruhe
 -
 - 07** Kopf und Energie
 -
 - 08** Ernährung
 -
 - 09** Bewegung und Kraft
 -
 - 10** Dein Körper: Gelenke, Knochen, Blase und mehr
 -
 - 11** Dein Herz ab 45 und deine Vorsorge
 -
 - 12** Behandlungen: Fakten statt Angst
 -
 - 13** Leben, Freizeit und Beziehungen

04

Schlaf zurückholen

Schlafprobleme sind die häufigste Wechseljahre-Beschwerde in Deutschland. Die beste Nachricht vorweg: Für Schlafprobleme gibt es eine Methode, die gründlicher untersucht ist als fast alles andere in diesem Ratgeber.

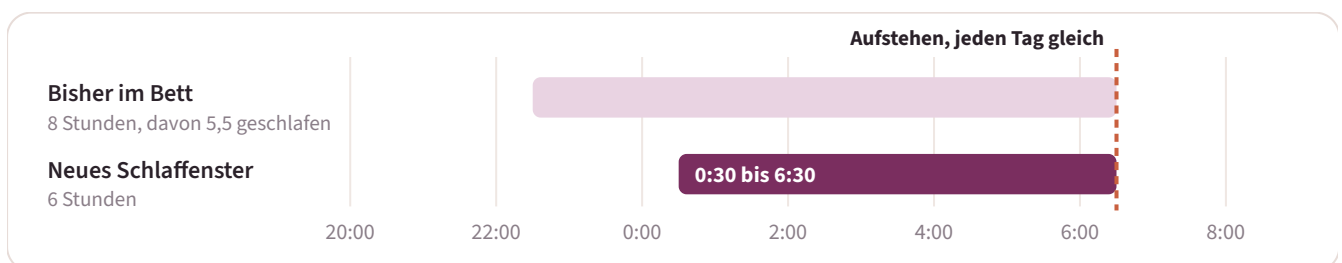
Diese Methode heißt kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie, kurz KVT-I. Sie gilt international als erste Wahl bei anhaltenden Schlafstörungen, noch vor Schlafmitteln. Klassische Schlafhygiene, also Tipps wie „kein Handy im Bett“, ist ein guter Anfang, reicht allein aber meist nicht aus. In einer Studie mit 150 Frauen nach der Menopause schiefen die Teilnehmerinnen mit KVT-I nach sechs Monaten rund 40 Minuten pro Nacht länger als die Vergleichsgruppe. Die drei Kernregeln kannst du zu Hause anwenden.

Die 3 Regeln, die bei Schlafproblemen am besten untersucht sind

Regel 1: Feste Aufstehzeit und ein passendes Schlafenster

Viele Frauen mit Schlafproblemen gehen früher ins Bett und bleiben morgens länger liegen, um mehr Schlaf zu bekommen. Das Gegenteil hilft: Wer weniger Zeit im Bett verbringt, schläft dort tiefer und zusammenhängender. So gehst du vor:

- 1 Führe eine Woche lang das Schlafstagebuch aus Kapitel 17. Notiere, wann du ins Bett gehst, wann du aufstehst und wie lange du ungefähr geschlafen hast.
- 2 Berechne deine durchschnittliche Schlafzeit pro Nacht. Dein Schlafenster ist diese Zeit plus 30 Minuten, aber **nie weniger als 6 Stunden**.
- 3 Lege eine feste Aufstehzeit fest, die du an allen sieben Tagen einhalten kannst. Rechne von dort zurück: Das ist deine früheste Zubettgezeit.
- 4 Wenn du an den meisten Tagen einer Woche fast die ganze Zeit im Bett schläfst und tagsüber müde bist, verlängere das Fenster um 15 Minuten. Wiederhole das, bis du dich tagsüber fit fühlst.



Beispiel: Du liegst 8 Stunden im Bett, schläfst aber nur etwa 5 Stunden 30. Dein Schlafenster beträgt 6 Stunden, von 0:30 bis 6:30 Uhr. Die Aufstehzeit bleibt jeden Tag gleich.

SICHERHEIT

In den ersten ein bis zwei Wochen kannst du tagsüber müde sein. Fahr nicht Auto und bediene keine Maschinen, wenn du dich schläfrig fühlst. Wenn du eine Epilepsie, eine bipolare Erkrankung, eine Schlafapnoe hast, im Schichtdienst arbeitest oder schwanger sein könntest, sprich das Schlaffenster bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.

Regel 2: Das Bett ist nur zum Schlafen da

Wenn du oft stundenlang wach im Bett liegst, verknüpft dein Gehirn das Bett mit Grübeln und Anspannung. Diese Verknüpfung kannst du wieder lösen:

- Geh erst ins Bett, wenn du wirklich müde bist, also wenn die Augen schwer werden, nicht nur weil es spät ist.
- Nutze das Bett nur zum Schlafen und für Sex. Kein Fernsehen, kein Handy, kein Arbeiten im Bett.
- Wenn du nach gefühlt 20 Minuten noch wach bist, steh auf. Geh in einen anderen Raum und tu bei gedämpftem Licht etwas Ruhiges, zum Beispiel lesen, stricken oder Musik hören. Erst wenn du wieder müde bist, geh zurück ins Bett. Das kannst du so oft wiederholen wie nötig.
- Dreh den Wecker um und schau nachts nicht auf die Uhr. Jeder Blick setzt Rechnen und Sorgen in Gang.
- Auch nach einer schlechten Nacht stehst du zur festen Zeit auf und machst tagsüber kein langes Nickerchen.

Regel 3: Dem Grübeln einen festen Platz geben

Nachts wirken Sorgen größer, als sie sind. Gib ihnen deshalb tagsüber einen Platz:

- **Grübelzeit:** Setz dich am frühen Abend 15 Minuten hin und schreib alles auf, was dich beschäftigt. Notiere zu jedem Punkt einen kleinen nächsten Schritt oder „heute nicht lösbar“. Dann klappst du das Heft zu. Kommen die Gedanken nachts wieder, sag dir: „Das steht im Heft. Darum kümmere ich mich morgen.“
- **Schlafgedanken prüfen:** Gedanken wie „Wenn ich jetzt nicht schlafe, ist der Tag morgen ruiniert“ machen wach. Ersetze sie durch realistischere: „Ich habe schon viele schlechte Nächte gehabt und den Tag trotzdem geschafft.“
- **Schlaf nicht erzwingen:** Schlaf kommt, wenn man aufhört, ihn zu jagen. Es hilft, sich vorzunehmen, einfach ruhig liegen zu bleiben, ohne schlafen zu müssen.

Wenn du nachts aufwachst

- 1 **Nicht auf die Uhr schauen.** Die Uhrzeit ist nachts keine hilfreiche Information.
- 2 **Kühlen, wenn dir heiß ist.** Decke zurückschlagen, einen Fuß rausstrecken, einen Schluck Wasser trinken. Ein Wechsel-Shirt neben dem Bett spart das Suchen.
- 3 **Langsam atmen.** Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus, zehn Atemzüge lang. Das lange Ausatmen beruhigt das Nervensystem.
- 4 **Den Körper durchwandern.** Von den Zehen bis zum Kopf jede Region kurz wahrnehmen und locker lassen.
- 5 **Nach gefühlt 20 Minuten aufstehen.** Dann gilt Regel 2: Raum wechseln, Ruhiges tun, müde zurück.

Dein Schlafzimmer für die Wechseljahre

- Raumtemperatur etwa 16 bis 18 Grad, vor dem Schlafen gut lüften.
- Zwei dünne Decken statt einer dicken, damit du schnell anpassen kannst. Bei Paaren helfen getrennte Decken.
- Bettwäsche und Schlafkleidung aus Baumwolle oder Leinen, die Feuchtigkeit gut aufnehmen.
- Ein leiser Ventilator am Bett und ein Glas Wasser auf dem Nachttisch.
- Dunkel und ruhig: Verdunkelung, bei Bedarf Schlafmaske oder Ohrstöpsel, zum Beispiel bei schnarchendem Partner.
- Handy außer Reichweite, am besten außerhalb des Schlafzimmers laden.

Was du tagsüber für die Nacht tun kannst

Tagsüber	So hilft es deinem Schlaf
Licht am Morgen	Tageslicht in der ersten Stunde nach dem Aufstehen stellt die innere Uhr. Schon 15 Minuten draußen reichen, auch bei bedecktem Himmel.
Bewegung	Regelmäßige Bewegung vertieft den Schlaf. Intensives Training lieber nicht in den zwei Stunden vor dem Zubettgehen.
Koffein	Koffein wirkt viele Stunden nach. Nach 14 Uhr besser verzichten, das gilt auch für schwarzen und grünen Tee, Cola und Energydrinks.
Alkohol	Er stört vor allem die zweite Nachthälfte und kann Hitzewallungen auslösen. Abends am besten ganz weglassen.
Abendessen	Große, fettige oder scharfe Mahlzeiten zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen meiden.
Nickerchen	Wenn überhaupt, dann höchstens 20 Minuten vor 15 Uhr. Während du dein Schlafenster aufbaust, besser ganz verzichten.
Rauchen	Nikotin wirkt anregend und verstärkt Hitzewallungen. Jeder Rauchstopp hilft auch dem Schlaf.

WENN ES ALLEIN NICHT REICHT

Wenn du trotz dieser Schritte über drei Monate an mindestens drei Nächten pro Woche schlecht schläfst, sprich mit deiner Ärztin. KVT-I gibt es als Therapie bei spezialisierten Fachleuten, als Online-Programm und als App auf Rezept. Bei neu aufgetretenen Schlafstörungen in den Wechseljahren können laut aktueller Leitlinie auch Progesteron oder eine Hormontherapie angeboten werden. Klassische Schlafmittel sind nur für kurze Zeit gedacht, weil sie abhängig machen können und der Effekt nachlässt.

Lass außerdem abklären, ob eine **Schlafapnoe** dahintersteckt. Hinweise sind lautes Schnarchen, Atemaussetzer, die dein Partner bemerkt, Kopfschmerzen am Morgen und starke Tagesmüdigkeit. Nach der Menopause wird sie bei Frauen deutlich häufiger.

05

Hitzewallungen und Herzklopfen

Hitzewallungen sind das bekannteste Zeichen der Wechseljahre. Du kannst einiges selbst tun, um sie seltener und weniger belastend zu machen. Und wenn sie dich stark beeinträchtigen, gibt es heute wirksame Behandlungen.

Eine Hitzewallung beginnt im Gehirn. Der Temperaturregler im Hypothalamus reagiert durch das schwankende Östrogen überempfindlich und hält schon eine kleine Erwärmung für Überhitzung. Er öffnet die Blutgefäße in der Haut, damit Wärme entweichen kann. Du spürst Hitze in Brust, Hals und Gesicht, schwitzt, das Herz schlägt schneller. Nach ein paar Minuten ist es vorbei, oft folgt ein Frösteln. Nachts heißt das Ganze Nachtschweiß.

Die 5 Auslöser, die du kennen solltest

Laut aktueller Leitlinie gehören diese fünf zu den häufigsten Auslösern. Welche bei dir eine Rolle spielen, findest du mit dem Auslöser-Protokoll aus Kapitel 17 heraus.

Auslöser	Typische Situationen	Was du tun kannst
1. Wärme	überheizte Räume, heiße Getränke, heiße Bäder und Duschen, Sauna, warme Bettdecken, Sonne	Räume kühl halten, Getränke etwas abkühlen lassen, lauwarm duschen, Kleidung in Schichten
2. Stress und Aufregung	Zeitdruck, Konflikte, Präsentationen, Ärger	Puffer im Kalender, Atemübung vor schwierigen Situationen, Kapitel 6
3. Scharfe Gewürze	Chili, Pfeffer, scharfe Saucen, Curry	Zwei Wochen weglassen und beobachten, ob es einen Unterschied macht
4. Kaffee und Koffein	Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola, Energydrinks	Menge reduzieren, nur vormittags, auf entkoffeinierten Kaffee umsteigen
5. Alkohol	besonders am Abend, oft schon kleine Mengen	Vier Wochen Pause als Experiment und das Protokoll vergleichen

Zusätzlich verstärken **Rauchen** und **Übergewicht** Hitzewallungen. Bei Übergewicht wird eine Gewichtsabnahme ausdrücklich empfohlen, und jeder Rauchstopp lohnt sich.

Der Akut-Plan, wenn die Welle kommt

- 1 **Annehmen statt dagegen ankämpfen.** Sag dir: „Das ist eine Hitzewallung. Sie ist unangenehm, aber harmlos, und in ein paar Minuten ist sie vorbei.“
- 2 **Langsam in den Bauch atmen.** Ruhig einatmen, länger ausatmen. Anspannung verstärkt die Welle, Ruhe nimmt ihr die Spitze.
- 3 **Die oberste Schicht ablegen** und Handgelenke oder Nacken kurz kühlen, mit kaltem Wasser oder einer kühlen Flasche.

4 **Einen Schluck kühles Wasser trinken.**

5 **Danach warm halten,** denn nach der Hitze kommt oft das Frösteln. Die Jacke wieder anziehen, bevor dir kalt wird.

EHRLICH GESAGT

Atemübungen, Kühlen oder Yoga allein haben in Studien keinen klaren Effekt darauf, *wie oft* Hitzewallungen kommen. Als Teil einer Verhaltenstherapie helfen sie aber nachweislich, dass die Hitzewallungen dich *weniger belasten*. Und weniger Belastung bedeutet oft auch besseren Schlaf und bessere Laune.

Die Kopf-Strategie: was Verhaltenstherapie bei Hitzewallungen macht

Britische Forscherinnen haben ein kurzes verhaltenstherapeutisches Programm gegen Hitzewallungen entwickelt und in Studien geprüft. Es senkt die Belastung durch Hitzewallungen und Nachtschweiß deutlich und gehört heute zu den empfohlenen Behandlungen. Ein Kernstück ist der Umgang mit den Gedanken, die eine Hitzewallung begleiten:

Belastender Gedanke	Hilfreicher Gedanke
„Alle sehen, dass ich rot werde und schwitze.“	„Andere bemerken viel weniger, als ich glaube. Und wenn, ist es auch okay.“
„Das ist so peinlich, ich muss das verstecken.“	„Hitzewallungen sind normal. Ich darf sagen: Mir ist gerade warm, ich mach kurz das Fenster auf.“
„Ich halte das nicht aus.“	„Das ist unangenehm, aber es dauert nur ein paar Minuten. Ich kann ruhig atmen und abwarten.“
„Jetzt ist die ganze Nacht ruiniert.“	„Ich kühle mich ab, atme ruhig und gebe meinem Körper die Chance, wieder einzuschlafen.“

Auch **klinische Hypnose** hat in Studien Häufigkeit und Stärke von Hitzewallungen deutlich verringert und wird von der nordamerikanischen Menopause-Fachgesellschaft empfohlen. Sie wird von entsprechend ausgebildeten Ärztinnen und Psychotherapeutinnen angeboten.

Kleidung und Unterwegs-Set

Kleidung

- Zwiebelprinzip: Top, darüber Bluse oder Shirt, darüber eine Jacke zum Öffnen.
- Atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle, Leinen, Viskose oder Funktionsstoffe aus dem Sport.
- Offene Ausschnitte statt Rollkragen, helle Farben bei Sonne.

Unterwegs-Set für die Tasche

- ☐ Fächer oder kleiner Handventilator
- ☐ Flasche mit kühlem Wasser
- ☐ Erfrischungstücher und Deo
- ☐ dünnes Wechsel-Top
- ☐ Haargummi oder Spange

Was medizinisch hilft

Möglichkeit	Was du wissen solltest
Hormontherapie	Die wirksamste Behandlung gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß. Laut Leitlinie soll sie Frauen mit diesen Beschwerden angeboten werden. Nutzen und Risiken hängen von Alter, Gesundheit und Art der Behandlung ab, alles dazu in Kapitel 12.
Nicht-hormonelle Medikamente	Für Frauen, die keine Hormone nehmen können oder wollen. Dazu gehört zum Beispiel Fezolinetant, das gezielt am Temperaturzentrum im Gehirn ansetzt, sowie bestimmte Antidepressiva in niedriger Dosis. Nur nach ärztlicher Verordnung.
Verhaltenstherapie und Hypnose	Gut untersucht, ohne Nebenwirkungen, auch nach Brustkrebs geeignet.
Isoflavone (Soja, Rotklee)	Können laut deutscher Leitlinie angeboten werden, die Studienlage ist aber schwach. Die Leitlinie nennt 30 bis höchstens 126 Milligramm pro Tag. Nach Brustkrebs oder bei Schilddrüsenerkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache.
Traubensilberkerze	Kann laut deutscher Leitlinie angeboten werden, ebenfalls schwache Studienlage. Selten wurden Leberprobleme beschrieben, deshalb bei Lebererkrankungen nicht ohne Rücksprache.
Andere Nahrungsergänzungen	Für die meisten Präparate gegen Hitzewallungen fehlt ein Wirksamkeitsnachweis. Sie sind oft teuer. Lass dir nichts einreden, was „garantiert“ hilft.

Herzklopfen und Herzrasen

Viele Frauen erleben in den Wechseljahren zum ersten Mal Herzklopfen, Herzstolpern oder Herzrasen, oft zusammen mit Hitzewallungen oder nachts. Meist steckt die Hormonumstellung dahinter, und es ist harmlos. Trotzdem sollte es **einmal ärztlich abgeklärt** werden, denn auch eine Schilddrüsenüberfunktion, Blutarmut, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen können solche Beschwerden machen. Typische Untersuchungen sind ein EKG, Blutdruckmessung und Blutwerte.

SOFORT 112

Bei Brustschmerz oder Engegefühl in der Brust, Atemnot, Ohnmacht oder Herzrasen mit Schwindel. Achtung: Bei Frauen zeigt sich ein Herzinfarkt oft anders als bei Männern, zum Beispiel mit Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch, Rücken oder Kiefer, Atemnot und plötzlicher Erschöpfung.

06

Stimmung, Gereiztheit und innere Unruhe

Viele Frauen sagen in dieser Zeit: „Ich erkenne mich nicht wieder.“ Die Gefühle sind echt, und sie haben Gründe. Hier findest du Werkzeuge, die dir helfen, wieder mehr bei dir zu sein.

Hormonschwankungen wirken direkt auf die Botenstoffe im Gehirn. Dazu kommen schlechte Nächte, Hitzewallungen und eine Lebensphase, die vielen Frauen viel abverlangt. Kein Wunder, dass die Zündschnur kürzer wird oder sich eine Schwere breitmacht, die man vorher nicht kannte. Psychische Beschwerden sind in den Wechseljahren fast doppelt so wahrscheinlich wie in den Jahren davor. Frauen, die schon früher stark auf Hormonschwankungen reagiert haben, etwa vor der Periode oder nach einer Geburt, sind oft besonders betroffen.

Du bist nicht zu empfindlich und nicht undankbar. Dein Nervensystem arbeitet gerade unter erschwerten Bedingungen.

5 Werkzeuge aus der Verhaltenstherapie

Werkzeug 1: Gedanken prüfen

Nicht jede Situation macht uns traurig oder wütend, sondern oft der Gedanke, den wir dazu haben. Schreib in schwierigen Momenten drei Dinge auf: Was ist passiert? Was habe ich gedacht? Was habe ich gefühlt? Dann stell dir diese Fragen:

- Stimmt der Gedanke wirklich, zu 100 Prozent?
- Welche Beweise sprechen dagegen?
- Was würde ich meiner besten Freundin in dieser Lage sagen?
- Gibt es eine andere Erklärung?
- Wie wichtig ist das in einem Jahr noch?
- Was wäre ein Gedanke, der mir mehr hilft?

Situation	Erster Gedanke	Hilfreicherer Gedanke
Ich vergesse im Meeting einen Namen.	„Alle halten mich jetzt für unfähig.“	„Das passiert jedem mal. Niemand bewertet mich an einem Namen.“
Ich schnauze meine Tochter an.	„Ich bin eine schreckliche Mutter.“	„Ich war erschöpft und habe überreagiert. Ich kann mich entschuldigen und erklären, was gerade mit mir los ist.“
Die Hose passt nicht mehr.	„Ich habe mich total gehen lassen.“	„Mein Körper verändert sich gerade. Ich kann gut für ihn sorgen, Schritt für Schritt.“

Werkzeug 2: Die Wut-Bremse

Eine Gefühlswelle erreicht ihren Höhepunkt meist schnell und ebbt dann wieder ab, wenn wir sie nicht weiter anfachen. Nutze die **STOP-Methode**: Stopp sagen, innerlich oder laut. Tief durchatmen, mit langem Ausatmen. Orientieren: Was passiert hier gerade wirklich? Planvoll weitermachen, also erst jetzt reagieren. Es ist völlig in Ordnung, ein Gespräch mit „Ich brauche fünf Minuten“ zu unterbrechen.

Werkzeug 3: Selbstmitgefühl

Viele Frauen sind mit sich selbst viel strenger als mit anderen. Probier in schweren Momenten diese kurze Übung: Leg eine Hand aufs Herz und sag dir innerlich drei Sätze: „Das ist gerade schwer.“ „Vielen Frauen geht es in dieser Zeit genauso.“ „Ich darf jetzt freundlich zu mir sein.“ Das klingt einfach, beruhigt aber nachweislich und senkt die Selbstkritik.

Werkzeug 4: Den Körper beruhigen

- **Atmen 4 und 6:** Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus, fünf Minuten lang. Das lange Ausatmen aktiviert den Ruhenerv.
- **Progressive Muskelentspannung:** Nacheinander Hände, Arme, Schultern, Gesicht, Bauch, Beine und Füße fünf Sekunden fest anspannen und dann bewusst loslassen. Es gibt sie auch als geführte Audio-Anleitung, oft von Krankenkassen kostenlos.
- **Bewegung:** Schon 20 Minuten zügiges Gehen bauen Stresshormone ab und heben die Stimmung.

Werkzeug 5: Verbindung

Wer sich zurückzieht, bleibt mit seinen Gedanken allein. Sprich offen mit den Menschen, die dir nahestehen. Ein Satz kann viel verändern:

SO KANNST DU ES SAGEN

„Ich bin gerade in den Wechseljahren, und das merke ich auch an meiner Stimmung. Manchmal reagiere ich gereizter, als ich will. Das liegt nicht an dir. Es hilft mir, wenn du mir dann kurz Raum lässt und wir später in Ruhe reden.“

Freude bewusst einplanen

Wenn die Stimmung unten ist, warten wir oft darauf, wieder Lust auf schöne Dinge zu bekommen. In der Verhaltenstherapie macht man es umgekehrt: Erst kommt das Tun, dann das Gefühl. Schreib eine Liste mit zehn kleinen Dingen, die dir früher gutgetan haben, zum Beispiel ein Bad, ein Telefonat, ein Spaziergang im Wald, ein Lieblingslied, ein Café-Besuch, Gartenarbeit oder ein Buch. Plane jeden Tag eines davon fest ein, auch wenn du gerade keine Lust hast.

Angst und innere Unruhe

Manche Frauen erleben in den Wechseljahren zum ersten Mal Ängste oder sogar Panikattacken, oft mit Herzklopfen und Hitze. Das kann sehr erschrecken. Wenn eine Welle kommt, hilft die **5-4-3-2-1-Übung**, um dich im Hier und Jetzt zu verankern: Nenne fünf Dinge, die du siehst, vier, die du hörst, drei, die du fühlst, zwei, die du riechst, und eines, das du schmeckst. Lass Herzbeschwerden einmal ärztlich abklären, damit du in solchen Momenten sicher weißt, dass dein Herz gesund ist.

WANN DU DIR HILFE HOLEN SOLLTEST

Wenn du dich länger als zwei Wochen fast jeden Tag niedergeschlagen fühlst, an nichts mehr Freude hast, kaum Antrieb findest, schlecht schläfst und dich wertlos fühlst, kann eine Depression dahinterstecken. Die ist gut behandelbar. Erste Anlaufstelle ist deine Hausärztin oder Frauenärztin. Einen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde vermittelt dir die Terminservicestelle unter der Nummer **116 117**.

Rund um die Uhr, kostenlos und anonym erreichst du die **Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123**. Das Info-Telefon der Stiftung Deutsche Depressionshilfe erreichst du unter **0800 33 44 533**. Wenn du daran denkst, dir das Leben zu nehmen, wähle bitte sofort die **112**.

Dein Plan für schwere Tage

An guten Tagen fällt es leicht zu überlegen, was an schlechten Tagen hilft. Füll diesen Plan deshalb jetzt aus, solange es dir einigermaßen gut geht. An einem schweren Tag musst du dann nicht nachdenken, sondern nur nachlesen.

MEIN PLAN

Daran merke ich, dass ein schwerer Tag beginnt:

Das hilft mir meistens, wenigstens ein bisschen:

Diese Person rufe ich an oder schreibe ihr:

Das lasse ich an so einem Tag bewusst liegen:

Ein Satz, den ich mir dann sage:

07

Kopf und Energie

Wortfindung, Konzentration, Gedächtnis und Energie: Vieles fühlt sich gerade mühsamer an. Das ist häufig, meist vorübergehend, und du kannst viel tun, um deinen Kopf zu entlasten.

Was über den Nebel im Kopf bekannt ist

- Rund **60 Prozent** der Frauen bemerken in den Wechseljahren Veränderungen bei Gedächtnis und Konzentration, etwa jede zehnte stark.
- Am häufigsten betroffen sind das **Abrufen von Wörtern und Namen** und das Arbeiten an mehreren Dingen gleichzeitig.
- In der großen SWAN-Studie **erholte sich die Leistung nach der Menopause** bei den meisten Frauen wieder. Der Nebel ist kein Zeichen einer beginnenden Demenz.
- Er wird durch **schlechten Schlaf, Hitzewallungen, Stress und Niedergeschlagenheit** deutlich verstärkt. Wer diese Bereiche angeht, hilft auch dem Kopf.

So entlastest du deinen Kopf

Ein externes Gedächtnis

Ein Notizbuch oder eine Notiz-App, ein gemeinsamer Familienkalender, Listen für Einkauf und Aufgaben. Was aufgeschrieben ist, muss der Kopf nicht festhalten.

Eins nach dem anderen

Multitasking kostet in dieser Phase besonders viel Kraft. Arbeite in Blöcken, schalte Benachrichtigungen aus und schließ eine Aufgabe ab, bevor du die nächste beginnst.

Feste Routinen

Feste Plätze für Dinge, feste Abläufe am Morgen, wiederkehrende Termine automatisch erinnern lassen. Routinen sparen Denkarbeit.

Die beste Stunde nutzen

Beobachte eine Woche lang, wann du am klarsten bist. Leg schwierige Aufgaben genau dorthin und Routinearbeiten in die Tiefs.

Wörter suchen ohne Panik

Fehlt ein Wort, beschreib es einfach oder sag offen: „Mir fällt das Wort gerade nicht ein.“ Je entspannter du bleibst, desto schneller kommt es zurück.

Das Gehirn fordern

Neues lernen, Gespräche, Lesen, Musik, Tanzen mit Schrittfolgen. Was neu und etwas anspruchsvoll ist, trainiert das Gehirn besser als Kreuzworträtsel nach Schema.

Dein Energie-Konto

Stell dir deine Energie wie ein Konto vor. Manche Dinge zahlen ein, andere buchen ab. Nimm dir zehn Minuten und schreib zwei Listen:

ZAHLT EIN

zum Beispiel Schlaf, Spaziergang, Gespräch mit der besten Freundin, Musik, gutes Essen, Natur, Erfolgserlebnisse, Lachen

BUCHT AB

zum Beispiel Dauererreichbarkeit, Konflikte, Perfektionismus, Termine ohne Pause, Alkohol, Grübeln, Bildschirm am Abend

Such dir dann aus jeder Liste eine Sache aus: Was kannst du diese Woche öfter tun, was seltener? Und üb das kleine Wort „Nein“. Jedes Nein zu etwas Unwichtigem ist ein Ja zu deiner Energie.

Energie-Räuber, die du prüfen lassen solltest

Möglicher Grund	Warum er in dieser Phase häufig ist
Eisenmangel	Starke oder häufige Blutungen in der Perimenopause leeren den Eisenspeicher. Typisch sind Müdigkeit, Blässe, Kurzatmigkeit, brüchige Nägel. Gemessen wird das Ferritin.
Schilddrüse	Schilddrüsenerkrankungen sind bei Frauen in der Lebensmitte häufig und machen ähnliche Beschwerden wie die Wechseljahre. Ein einfacher Bluttest (TSH) gibt Klarheit.
Vitamin B12	Wichtig vor allem bei vegetarischer oder veganer Ernährung und bei manchen Medikamenten, etwa Magensäureblockern oder Metformin.
Schlafapnoe	Atenaussetzer im Schlaf werden nach der Menopause häufiger und machen tagsüber müde.
Medikamente	Manche Medikamente, etwa gegen Allergien, Schmerzen oder Bluthochdruck, können müde machen. Frag deine Ärztin oder in der Apotheke.
Niedergeschlagenheit	Erschöpfung und Konzentrationsprobleme können auch Zeichen einer Depression sein. Mehr dazu in Kapitel 6.

08

Ernährung

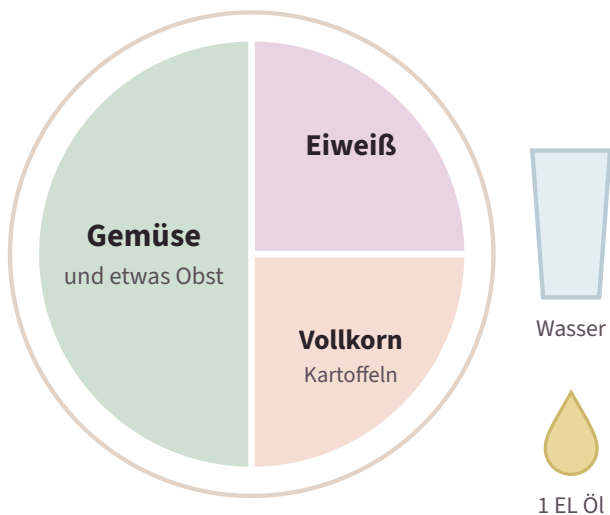
Es gibt keine Hormon-Diät, die die Wechseljahre wegzaubert. Aber es gibt eine Art zu essen, die deine Muskeln, deine Knochen, dein Herz und deine Laune in dieser Zeit besonders gut versorgt. Sie ist einfach, lecker und kommt ohne Verbote aus.

Die Grundidee in einem Satz

Viel Gemüse, genug Eiweiß, reichlich Ballaststoffe, gute Fette und wenig Alkohol und Zucker. Orientiert an der Mittelmeerküche.

Die mediterrane Ernährungsweise ist eine der am besten untersuchten Ernährungsformen überhaupt, vor allem für Herz und Gefäße. Für die Wechseljahre kommen zwei Schwerpunkte dazu: mehr Eiweiß für die Muskeln und genug Calcium und Vitamin D für die Knochen.

Der MenoClara Teller



- **Die Hälfte: Gemüse und etwas Obst.** Bunt und abwechslungsreich, roh, gedünstet oder aus dem Ofen. Liefert Ballaststoffe, Vitamine und sättigt mit wenig Kalorien.
- **Ein Viertel: Eiweiß.** Hülsenfrüchte, Tofu, Fisch, Eier, Quark, Joghurt, Käse, Geflügel oder mageres Fleisch.
- **Ein Viertel: Vollkorn und Sättigungsbeilage.** Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln, Hirse oder Quinoa.
- **Dazu:** ein Esslöffel gutes Öl wie Oliven- oder Rapsöl, eine Handvoll Nüsse oder Saaten am Tag und Wasser oder ungesüßter Tee zum Trinken.

Eiweiß: dein wichtigster Baustoff

Ab etwa 30 bauen wir ohne Training jedes Jahr ein wenig Muskelmasse ab, in den Wechseljahren oft schneller. Eiweiß liefert den Baustoff, um Muskeln zu erhalten und aufzubauen. Es sättigt außerdem länger als Kohlenhydrate und bremst Heißhunger.

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen unter 65 Jahren **0,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht** und Tag, ab 65 Jahren **1,0 Gramm**.

- Europäische Fachleute für Ernährung im Alter halten für ältere Erwachsene **1,0 bis 1,2 Gramm** für sinnvoll, bei viel Training eher mehr.
- Praktisch heißt das für die meisten Frauen: **zu jeder Hauptmahlzeit etwa 20 bis 30 Gramm Eiweiß**, gleichmäßig über den Tag verteilt.
- Wenn du eine Nierenerkrankung hast, sprich die Eiweißmenge bitte vorher mit deiner Ärztin ab.

Lebensmittel	Portion	Eiweiß etwa	Lebensmittel	Portion	Eiweiß etwa
Magerquark	250 g	30 g	Linsen, gekocht	150 g	13 g
Skyr	150 g	16 g	Kichererbsen, gekocht	150 g	11 g
Griechischer Joghurt	150 g	9 g	Tofu natur	150 g	20 g
Hüttenkäse	200 g	24 g	Edamame	100 g	11 g
Eier (Größe M)	2 Stück	13 g	Lachs	125 g	25 g
Hartkäse	30 g	8 g	Hähnchenbrust	125 g	29 g
Milch	250 ml	8 g	Thunfisch im eigenen Saft	1 Dose, 130 g	30 g
Haferflocken	50 g	7 g	Mandeln oder Erdnüsse	30 g	6 bis 8 g

Richtwerte, je nach Produkt etwas unterschiedlich. Ein Blick auf die Nährwerttabelle der Packung hilft.

Ballaststoffe: satt, ruhiger Blutzucker, gesunder Darm

Die DGE empfiehlt mindestens **30 Gramm Ballaststoffe** am Tag, die meisten Menschen in Deutschland essen deutlich weniger. Ballaststoffe sättigen lange, lassen den Blutzucker langsamer steigen, senken das Cholesterin und füttern die guten Darmbakterien. Gute Quellen sind Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Gemüse, Beeren, Nüsse und gemahlene Leinsamen. Steigere die Menge langsam und trink genug dazu, sonst kann der Bauch zwicken.

Knochen: Calcium und Vitamin D

Calcium

Die deutsche Osteoporose-Leitlinie empfiehlt eine Gesamtzufuhr von **1.000 Milligramm pro Tag**, möglichst über Lebensmittel. Nahrungsergänzung nur, wenn das nicht gelingt. Gute Quellen:

- Milch, Joghurt, Quark und Käse, zum Beispiel liefern 30 g Emmentaler oder Gouda rund 250 bis 330 mg
- calciumreiches Mineralwasser mit mehr als 150 mg pro Liter
- Grünkohl, Brokkoli, Rucola, Fenchel
- Mandeln, Sesam, mit Calcium angereicherte Pflanzendrink und Tofu, der mit Calciumsulfat herge-

Vitamin D

Vitamin D bildet die Haut vor allem im Sommer mit Hilfe von Sonnenlicht. Die Leitlinie nennt mindestens **800 Internationale Einheiten (20 Mikrogramm) pro Tag**, wenn der Körper es nicht selbst bilden kann. Gerade im Winterhalbjahr reicht das Sonnenlicht in Deutschland dafür oft nicht. Ob du ein Präparat brauchst und in welcher Menge, besprichst du am besten mit deiner Ärztin, denn sehr hohe Dosen sind nicht besser.

stellt wurde

GUT ZU WISSEN

Auch Eiweiß, Bewegung mit Belastung und Krafttraining sind wichtig für die Knochen. Viel Alkohol und Rauchen schaden ihnen.

Pflanzenstoffe, Fette und Getränke

Thema	Was du wissen solltest
Soja und Isoflavone	Tofu, Edamame, Tempeh und Sojadrinks enthalten Isoflavone, pflanzliche Stoffe mit schwacher östrogenähnlicher Wirkung. Als normale Lebensmittel sind sie eine gute Eiweißquelle. Ob sie Hitzewallungen lindern, ist nicht sicher belegt. Bei hochdosierten Präparaten gilt Kapitel 5.
Gute Fette	Oliven- und Rapsöl, Nüsse, Saaten und ein bis zwei Mal pro Woche fetter Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele liefern Omega-3-Fettsäuren für Herz und Gefäße. Pflanzlich: Leinöl, Walnüsse, Leinsamen.
Zucker und Weißmehl	Sie lassen den Blutzucker schnell steigen und fallen, und danach kommt oft der Heißhunger. Du musst nicht verzichten, aber sie sollten Genuss bleiben und nicht die Basis sein.
Alkohol	Die DGE empfiehlt inzwischen, am besten ganz auf Alkohol zu verzichten, weil es keine gesundheitlich unbedenkliche Menge gibt. Schon kleine Mengen erhöhen das Brustkrebsrisiko. In den Wechseljahren kommt dazu: Alkohol stört den Schlaf, kann Hitzewallungen auslösen und liefert viele Kalorien.
Kaffee	Zwei bis drei Tassen am Vormittag sind für die meisten Frauen unproblematisch. Wenn Kaffee bei dir Hitzewallungen, Herzklopfen oder Unruhe auslöst, teste eine Pause.
Trinken	Etwa 1,5 Liter am Tag, am besten Wasser oder ungesüßter Kräuter- und Früchtetee. Bei Hitze und Sport mehr.
Salz	Viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Fertigprodukte, Wurst, Käse und Brot sind die größten Quellen. Kräuter und Gewürze sind gute Alternativen.

Bauch und Stoffwechsel: 7 Dinge, die mehr bringen als die nächste Diät

- 1 Krafttraining, zwei bis drei Mal pro Woche.** Muskeln verbrauchen Energie, auch in Ruhe, und verbessern die Blutzuckerregulation. In Studien senkte Krafttraining bei Frauen das Bauch- und Organfett.
- 2 Eiweiß zu jeder Mahlzeit.** Es schützt die Muskeln beim Abnehmen, sättigt lange und bremst Heißhunger.
- 3 Den halben Teller mit Gemüse füllen.** Viel Volumen, viele Ballaststoffe, wenig Kalorien.
- 4 Sieben Stunden Schlaf anpeilen.** Nach kurzen Nächten steigt der Appetit, besonders auf Süßes und Fettiges.
- 5 Mehr Alltagsbewegung.** Schritte zählen mehr, als viele denken: Ziel sind etwa 7.000 bis 8.000 Schritte am Tag, dazu 10 Minuten gehen nach den Mahlzeiten.

- 6 Flüssige Kalorien streichen.** Saft, Limo, Latte macchiato mit Sirup und Alkohol sättigen kaum, liefern aber viel Energie.
- 7 Langsam statt radikal.** Keine Crash-Diät: Sie kostet Muskeln und endet oft im Jo-Jo-Effekt. Wenn du abnehmen möchtest, reicht ein kleines tägliches Minus, etwa 300 bis 500 Kalorien.

Mythen rund ums Essen

MYTHOS

„Mit einer Hormon-Diät bringe ich meine Hormone ins Gleichgewicht.“

FAKT

Keine Ernährung hält die Hormonumstellung auf. Gutes Essen hilft aber Muskeln, Knochen, Herz und Laune.

MYTHOS

„Ich muss entgiften.“

FAKT

Leber und Nieren erledigen das zuverlässig. Detox-Kuren haben keinen nachgewiesenen Nutzen.

MYTHOS

„Abends keine Kohlenhydrate, sonst setzt alles an.“

FAKT

Entscheidend ist die Menge über den ganzen Tag. Eine Portion Vollkorn am Abend kann sogar beim Schlafen helfen.

MYTHOS

„Ich brauche spezielle Wechseljahre-Pulver.“

FAKT

Für die meisten Präparate fehlt ein Wirksamkeitsnachweis. Normale Lebensmittel decken den Bedarf in der Regel gut.

Ein Beispieltag

Mahlzeit	Was	Eiweiß etwa
Frühstück	Skyr-Bowl mit Beeren, Walnüssen und gemahlenen Leinsamen, dazu Kaffee oder Tee	27 g
Mittag	Linsensalat mit Paprika, Gurke, Petersilie und Feta, dazu eine Scheibe Vollkornbrot	28 g
Nachmittag	Ein Apfel und eine kleine Handvoll Mandeln, nach Bedarf	6 g
Abend	Lachs aus dem Ofen mit Brokkoli, Paprika und Kartoffeln, Kräuterquark-Dip	40 g
Getränke	Wasser, ungesüßter Tee, ein calciumreiches Mineralwasser	

Zusammen sind das rund 100 Gramm Eiweiß, genug für eine Frau mit etwa 80 bis 100 Kilo Körpergewicht und mehr als genug für leichtere Frauen. Die Rezepte findest du in Kapitel 16.

Deine Basis-Einkaufsliste

Kühlregal

- ☐ Skyr, Magerquark, Naturjoghurt
- ☐ Eier
- ☐ Hüttenkäse, Feta, Hartkäse
- ☐ Tofu

Vorratsschrank

- ☐ Haferflocken, Vollkornbrot
- ☐ Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- ☐ Naturreis, Vollkornnudeln
- ☐ Nüsse, Leinsamen, Oliven- und Rapsöl

Frisch und tiefgekühlt

- ☐ Gemüse der Saison
- ☐ TK-Beeren, TK-Gemüse, TK-Lachs
- ☐ Kräuter, Zitronen
- ☐ Äpfel, Birnen, Orangen

Deine Essens-Woche zum Ausprobieren

So kann eine Woche nach dem MenoClara Teller aussehen. Alle Gerichte mit Namen findest du in Kapitel 16. Tausch nach Lust und Laune, wichtig ist nur: zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle und viel Gemüse.

Tag	Frühstück	Mittag	Abend
Mo	Skyr-Bowl mit Beeren und Walnüssen	Linsensalat mit Feta	Lachs aus dem Ofen mit Gemüse und Kräuterquark
Di	Overnight Oats mit Quark	Vollkornbrot mit Hüttenkäse, dazu Rohkost	Tofu-Kichererbsen-Curry
Mi	Rührei mit Spinat auf Vollkornbrot	Rest vom Curry mit etwas Naturreis	Rote-Linsen-Suppe mit Joghurt
Do	Skyr-Bowl mit Beeren und Walnüssen	Rest der Linsensuppe und eine Scheibe Vollkornbrot	Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Naturreis
Fr	Overnight Oats mit Quark	Salat mit Kichererbsen, einem Ei und Feta	Ofen-Süßkartoffel mit Bohnen und Skyr-Dip
Sa	Vollkornbrot mit Ei, Tomate und Kresse	Bunte Reste-Bowl mit Hüttenkäse	Essen mit Familie oder Freunden, den halben Teller mit Gemüse füllen
So	Spätes Frühstück mit Rührei, Quark und Obst	Leichte Gemüsesuppe mit weißen Bohnen	Fisch oder Tofu mit Kartoffeln und Gurkensalat

PROBIER DAS

Vorkochen am Sonntag: Koch eine große Portion Linsen oder Naturreis, back ein Blech Ofengemüse, koch sechs Eier hart und rühr einen Kräuterquark an. Damit hast du für zwei bis drei Tage die Bausteine für schnelle Mahlzeiten, und der Griff zum Brötchen vom Bäcker wird seltener.

09

Bewegung und Kraft

Wenn es ein Mittel gäbe, das gleichzeitig Muskeln, Knochen, Herz, Blutzucker, Schlaf, Stimmung und Gelenke stärkt, würde jede Frau es nehmen. Es gibt dieses Mittel. Es heißt Bewegung, und ganz besonders Krafttraining.

Warum Muskeln jetzt so wichtig sind

- **Stoffwechsel:** Muskeln verbrauchen auch in Ruhe Energie und nehmen Zucker aus dem Blut auf.
- **Knochen:** Zug und Druck durch Muskeln sind das Signal für Knochen, stabil zu bleiben. In Studien hatten Frauen mit Krafttraining in der frühen Postmenopause eine messbar bessere Knochendichte.
- **Gelenke:** Starke Muskeln stützen und entlasten die Gelenke.
- **Herz und Gefäße:** Bewegung senkt Blutdruck, verbessert die Blutfette und schützt die Gefäße.
- **Kopf und Stimmung:** Bewegung hebt die Stimmung, baut Stress ab und gehört zu den besten Maßnahmen für die geistige Fitness.
- **Sicherheit im Alter:** Kraft und Gleichgewicht schützen vor Stürzen und damit vor Knochenbrüchen.

DAS EMPFIEHLT DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION

Pro Woche **150 bis 300 Minuten** moderate Ausdauerbewegung, bei der du noch sprechen, aber nicht mehr singen kannst, oder 75 bis 150 Minuten intensive Bewegung. Dazu an **mindestens zwei Tagen Krafttraining** für alle großen Muskelgruppen. Ab 65 kommt Gleichgewichtstraining an mindestens drei Tagen pro Woche dazu. Jede Minute zählt, auch in kleinen Portionen.

Der MenoClara Kraftplan für zu Hause

Du brauchst kein Fitnessstudio. Ein stabiler Stuhl, eine Wand, eine Matte und später ein Widerstandsband oder zwei Wasserflaschen reichen. Der Plan dauert etwa 20 bis 30 Minuten. Wärm dich vorher fünf Minuten auf, zum Beispiel mit Gehen auf der Stelle, Armkreisen und lockerem Schulterrollen.

Übung	So geht's	Leichter oder schwerer
1. Aufstehen vom Stuhl Beine und Po	Setz dich vorn auf einen Stuhl, Füße hüftbreit. Mit leichter Vorlage aufstehen, ohne die Hände zu benutzen, dann langsam wieder hinsetzen. Knie zeigen in Richtung Zehen.	Leichter: Hände auf die Oberschenkel. Schwerer: Wasserflaschen halten oder kurz vor der Sitzfläche stoppen.
2. Liegestütz an der Wand Brust, Schultern, Arme	Hände schulterbreit auf Brusthöhe an die Wand, Schritt zurück. Körper gerade halten, Brust langsam zur Wand senken und wieder wegdrücken.	Schwerer: an der Tischkante, später auf den Knien am Boden.
3. Beckenheben Po, Rücken, Beckenboden	Rückenlage, Beine angewinkelt. Beckenboden leicht anspannen, Becken anheben, bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden. Zwei Sekunden halten, langsam absenken.	Schwerer: ein Bein ausgestreckt oder eine Wasserflasche auf dem Becken.
4. Rudern oberer Rücken, Haltung	Leicht nach vorn beugen, Rücken gerade, in jeder Hand eine Wasserflasche. Ellbogen eng am Körper nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammen, langsam ablassen.	Schwerer: Widerstandsband um einen Türgriff oder schwerere Gewichte.
5. Ausfallschritt rückwärts Beine, Gleichgewicht	Eine Hand an der Stuhllehne. Ein Bein einen großen Schritt nach hinten setzen, beide Knie beugen, vorderes Knie über dem Fußgelenk. Zurückdrücken und Seite wechseln.	Leichter: kleinere Schritte. Schwerer: ohne Halt oder mit Gewichten.
6. Wadenheben Waden, Fußgelenke	Hände leicht an der Wand. Langsam auf die Zehenspitzen hochdrücken, kurz halten, langsam absenken.	Schwerer: auf einer Treppstufe oder auf einem Bein.
7. Unterarmstütz erhöht Bauch und Rumpf	Unterarme auf Tischkante oder Sofalehne, Körper in einer Linie, Bauchnabel leicht nach innen ziehen. 20 bis 30 Sekunden halten, ruhig weiteratmen.	Schwerer: auf dem Boden auf den Knien, später auf den Füßen.
8. Vierfüßlerstand mit Strecken Rücken, Rumpf, Balance	Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte. Rechten Arm und linkes Bein lang strecken, Rücken bleibt ruhig. Zwei Sekunden halten, wechseln.	Leichter: nur das Bein oder nur den Arm strecken.

So steigert du dich

Phase	Runden und Wiederholungen	Häufigkeit
Woche 1 bis 2 Kennenlernen	2 Runden, je 8 bis 10 Wiederholungen pro Übung, 1 Minute Pause zwischen den Runden	2 Mal pro Woche
Woche 3 bis 6 Aufbauen	3 Runden, je 10 bis 12 Wiederholungen	2 bis 3 Mal pro Woche
Ab Woche 7 Stärker werden	3 Runden, schwerere Varianten oder mehr Gewicht, langsames Tempo	3 Mal pro Woche, oder Wechsel ins Studio oder in einen Kurs

DIE WICHTIGSTE TRAININGSREGEL

Die letzten zwei Wiederholungen einer Übung sollten sich anstrengend anfühlen. Wenn du locker noch fünf weitere schaffen würdest, ist es Zeit für die schwerere Variante. Muskeln wachsen nur, wenn sie gefordert werden. Gönn ihnen zwischen zwei Trainingstagen einen Tag Pause.

SICHER TRAINIEREN

Atme während der Übungen weiter und halte nicht die Luft an. Ein Ziehen in den Muskeln ist normal, ein stechender Schmerz nicht: Dann hörst du auf. Bei Osteoporose, nach Operationen, mit künstlichem Gelenk, Herzerkrankung oder unbehandeltem Bluthochdruck besprich das Training vorher mit deiner Ärztin. Physiotherapie und Rehasport gibt es auf Verordnung.

Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht

Ausdauer

Zügiges Gehen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Tanzen.
Ziel: 150 Minuten pro Woche, zum Beispiel fünf Mal 30 Minuten. Du darfst etwas außer Atem kommen, aber noch sprechen können.

Beweglichkeit

Yoga, Pilates oder ein paar Minuten Dehnen nach dem Training halten Gelenke und Faszien geschmeidig und tun dem Rücken gut. Laut deutscher Leitlinie kann Yoga bei Hitze- wallungen angeboten werden.

Gleichgewicht

Einbeinstand beim Zähneputzen, Gehen auf einer Linie, Tai-Chi. Gleichgewicht ist trainierbar und schützt später vor Stürzen.

GUT FÜR DIE KNOCHEN

Knochen mögen Stoß und Last. Treppensteigen, zügiges Gehen, Tanzen und kleine Sprünge sind deshalb wertvoll, wenn Gelenke und Beckenboden es erlauben. Eine australische Studie zeigte, dass sogar Frauen mit geringer Knochendichte unter fachkundiger Anleitung sicher mit schweren Gewichten trainieren und ihre Knochendichte verbessern konnten. Schwimmen und Radfahren sind toll für Herz und Gelenke, für die Knochen aber weniger wirksam.

Dein Beckenboden-Programm

Der Beckenboden ist eine Muskelschicht, die wie eine Hängematte im Becken liegt und Blase, Gebärmutter und Darm trägt. Mit sinkendem Östrogen wird das Gewebe schwächer. Die Folge können Blasenschwäche beim Husten, Niesen oder Springen sein. Beckenbodentraining hilft laut einer großen Cochrane-Übersicht bei allen Formen der Harninkontinenz und gehört zur ersten Behandlung.

- 1 Finden.** Stell dir vor, du willst Wind zurückhalten und gleichzeitig den Urinstrahl stoppen. Diese Bewegung nach innen und oben ist dein Beckenboden. Po, Bauch und Oberschenkel bleiben locker. Den Urinstrahl beim Wasserlassen bitte nur einmal zum Finden stoppen, nicht als Übung.
- 2 Halten.** Langsam anspannen, 5 bis 10 Sekunden halten, dabei ruhig weiteratmen, dann 10 Sekunden ganz lösen. 8 bis 12 Mal hintereinander.
- 3 Schnell.** Danach 5 bis 10 schnelle, kräftige Anspannungen, jeweils sofort wieder lösen.
- 4 Der Trick vor dem Niesen.** Spann den Beckenboden kurz an, bevor du hustest, niest oder etwas Schweres hebst. Mit etwas Übung wird das automatisch.
- 5 Dranbleiben.** Dreimal am Tag, im Liegen, Sitzen oder Stehen, mindestens drei Monate lang. Erste Verbesserungen spüren viele Frauen nach sechs bis acht Wochen.

Wenn du unsicher bist, ob du richtig anspannst, oder die Beschwerden nicht besser werden: Beckenboden-Physiotherapie kann ärztlich verordnet werden.

Deine Bewegungswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kraftplan 25 Min.	Zügig gehen 30 Min.	Yoga oder Dehnen 20 Min.	Kraftplan 25 Min.	Rad oder gehen 30 Min.	Was Freude macht Tanzen, Wandern, Schwimmen	Spaziergang und Ruhe

Jeden Tag: Beckenboden-Übung · 10 Minuten gehen nach dem Essen · stündlich kurz aufstehen

Wenn der innere Schweinehund bellt

Fast jede Frau kennt diese Sätze. Hier ist, was dagegen hilft:

Der Satz im Kopf	Was hilft
„Ich habe keine Zeit.“	Zehn Minuten zählen auch. Mach eine Runde des Kraftplans, während das Nudelwasser kocht, oder geh beim Telefonieren. Jede Minute zählt, auch in kleinen Portionen.
„Ich bin zu müde.“	Bewegung gibt Energie zurück. Nimm dir nur fünf Minuten vor. Meistens machst du danach von allein weiter, und wenn nicht, waren fünf Minuten besser als keine.
„Mir tun die Gelenke weh.“	Wähle gelenkschonende Varianten wie Radfahren, Schwimmen oder die leichteren Stufen des Kraftplans. Ein Ziehen in den Muskeln ist in Ordnung, ein stechender Schmerz nicht.
„Beim Sport bekomme ich Hitzewallungen.“	Trainiere, wenn es kühler ist, also morgens oder abends, in luftiger Kleidung, mit Wasser und Ventilator in der Nähe. Schwimmen kühlt von selbst.
„Ich halte nie lange durch.“	Trag feste Termine in den Kalender ein, such dir eine Trainingspartnerin oder einen Kurs und hake jedes Training im Kraftplan-Protokoll aus Kapitel 17 ab. Was du siehst, motiviert.
„Im Fitnessstudio fühle ich mich fehl am Platz.“	Viele Studios bieten Einführungen mit einer Trainerin oder Kurse nur für Frauen an. Und die meisten Menschen dort sind mit sich selbst beschäftigt.
„Beim Hüpfen macht meine Blase nicht mit.“	Lass Sprünge erst einmal weg und trainiere den Beckenboden. Gehen, Treppe steigen und Kraftübungen gehen trotzdem, und sie stärken auch den Beckenboden mit.

10

Dein Körper: Gelenke, Knochen, Blase und mehr

Über manche Beschwerden spricht kaum jemand, obwohl sie sehr viele Frauen betreffen und sich gut behandeln lassen. Dieses Kapitel ändert das.

Gelenke und Muskeln

Mehr als 70 Prozent der Frauen berichten in der Übergangszeit von Beschwerden am Bewegungsapparat, etwa die Hälfte von Gelenkschmerzen. Typisch sind steife Finger am Morgen, schmerzende Knie, Schultern oder Hüften und nächtliche Muskelkrämpfe.

- **Bewegen statt schonen:** Kraft- und Beweglichkeitsübungen aus Kapitel 9, dazu gelenkschonende Ausdauer wie Radfahren, Schwimmen oder Aqua-Fitness.
- **Morgens mobilisieren:** Finger öffnen und schließen, Hand- und Fußgelenke kreisen, Schultern rollen, ein warmes Handbad.
- **Gewicht im Blick:** Jedes Kilo weniger entlastet die Knie spürbar.
- **Muskelkrämpfe:** Wade sanft dehnen, ausreichend trinken, abends ein paar Minuten Waden- und Fußübungen. Lass bei häufigen Krämpfen Medikamente und Blutwerte prüfen.
- **Behandlung:** Laut deutscher Leitlinie kann bei neu aufgetretenen Gelenksbeschwerden in den Wechseljahren auch eine Hormontherapie angeboten werden.

ÄRZTLICH ABKLÄREN

wenn ein Gelenk geschwollen, gerötet oder überwärmt ist, die Morgensteifigkeit länger als 30 Minuten dauert, mehrere Gelenke gleichzeitig betroffen sind oder Fieber dazukommt. Dahinter kann eine entzündliche Erkrankung stecken.

Knochen

Östrogen schützt die Knochen. In den Jahren rund um die Menopause verlieren Frauen deshalb besonders schnell Knochenmasse. In Deutschland hat rund jede vierte Frau über 50 eine Osteoporose, also einen Knochenschwund mit erhöhtem Bruchrisiko. Viele wissen es nicht, bis der erste Bruch passiert.

Das schützt deine Knochen

- Krafttraining und Bewegung mit Stoß, zum Beispiel Treppensteigen oder zügiges Gehen
- 1.000 mg Calcium am Tag, möglichst aus der Ernährung

Sprich ab 50 mit deiner Ärztin, wenn

- du dir schon einmal bei einem leichten Sturz etwas gebrochen hast
- Vater oder Mutter einen Hüftbruch hatten
- du länger Kortison eingenommen hast oder Rheuma hast

- genug Vitamin D, mindestens 800 Einheiten pro Tag ohne eigene Bildung
- ausreichend Eiweiß
- nicht rauchen und wenig Alkohol
- Gleichgewichtstraining und eine sturzsichere Wohnung
- du sehr schlank bist, rauchst oder viel Alkohol trinkst
- du Diabetes hast oder Medikamente wie Säureblocker, bestimmte Antidepressiva oder Aromatasehemmer nimmst
- du in den letzten 12 Monaten gestürzt bist

Dann kann eine Knochendichtemessung sinnvoll sein. Ab 70 wird sie laut Leitlinie allen Frauen angeboten. Auch eine Hormontherapie senkt nachweislich das Risiko für Knochenbrüche.

Blase

Auch die Schleimhaut von Harnröhre und Blase reagiert auf Östrogen. Häufige Folgen sind Harndrang, nächtliches Wasserlassen, Blasenschwäche beim Husten oder Niesen und wiederkehrende Blasenentzündungen.

Beschwerde	Was hilft
Blasenschwäche beim Husten, Niesen, Springen	Beckenbodentraining aus Kapitel 9, mindestens drei Monate. Bei Übergewicht hilft Abnehmen. Beckenboden-Physiotherapie, bei Bedarf Hilfsmittel aus der Apotheke.
Starker Harndrang, häufiges Wasserlassen	Blasentraining: den Toilettengang bei Drang in kleinen Schritten von etwa 15 Minuten hinauszögern, mit Beckenboden-Anspannung und ruhigem Atmen. Koffein, Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke reduzieren. Laut Leitlinie hilft bei überaktiver Blase auch Estriol, das in die Scheide eingeführt wird.
Wiederkehrende Blasenentzündungen	Genug trinken, nach dem Sex Wasser lassen. Lokale Östrogene können das Risiko senken. Sprich mit deiner Ärztin über Vorbeugung.

Wichtig: Trink nicht weniger, um weniger zur Toilette zu müssen. Konzentrierter Urin reizt die Blase zusätzlich. Bei Brennen, Fieber, Flankenschmerzen oder Blut im Urin bitte ärztlich abklären lassen.

Intimbereich und Sexualität

Trockenheit, Brennen, Juckreiz und Schmerzen beim Sex fassen Fachleute als urogenitales Menopausesyndrom zusammen. Es betrifft nach der Menopause je nach Studie 27 bis 84 Prozent der Frauen. Anders als Hitzewallungen verschwindet es meist nicht von allein, sondern nimmt eher zu. Die gute Nachricht: Es ist eine der am besten behandelbaren Wechseljahre-Beschwerden.

- 1 Feuchtigkeitsgel oder Vaginalcreme ohne Hormone:** regelmäßig, zum Beispiel alle zwei bis drei Tage, nicht nur vor dem Sex. Es versorgt die Schleimhaut ähnlich wie eine Feuchtigkeitscreme die Haut.
- 2 Gleitmittel beim Sex:** auf Wasser- oder Silikonbasis, ohne Duft- und Wärmezusätze.
- 3 Sanfte Pflege:** Intimbereich nur mit Wasser oder einer milden, unparfümierten Waschlotion reinigen, keine Intimsprays oder Scheidenspülungen.
- 4 Niedrig dosierte lokale Östrogene:** als Creme, Zäpfchen oder Ring. Sie wirken direkt an der Schleimhaut, gelangen kaum ins Blut und sollen laut Leitlinie angeboten werden. Viele Frauen merken nach einigen Wochen einen deutlichen Unterschied.

Eine Lasertherapie wird laut Leitlinie nicht routinemäßig empfohlen. Wenn sich die Lust verändert, hat das oft viele Gründe: Müdigkeit, Schmerzen, Stress, Körpergefühl, Partnerschaft. Mehr dazu in Kapitel 13. Schmerzen beim Sex musst du nicht hinnehmen. Sprich deine Frauenärztin direkt darauf an, für sie ist das ein ganz normales Thema.

Haut, Haare, Zähne und Augen

Haut

Mit dem Östrogen sinkt die Kollagenbildung, in den ersten Jahren nach der Menopause besonders deutlich. Die Haut wird trockener und dünner. Hilfreich sind täglicher Sonnenschutz im Gesicht, eine reichhaltige, rückfettende Pflege, lauwarmes statt heißes Duschen, genug Eiweiß und nicht rauchen.

Haare

Viele Frauen bemerken dünneres Haar. Lass bei deutlichem Haarausfall Eisen und Schilddrüse prüfen. Sanfte Pflege, wenig Hitze beim Föhnen und Glätten und kein straffes Zusammenbinden schonen die Haare. Bei starkem Verlust hilft eine Hautärztin weiter.

Zähne und Mund

Zahnfleischprobleme und Mundtrockenheit nehmen in den Wechseljahren zu. Zweimal im Jahr zur Kontrolle, täglich Zahnzwischenräume reinigen, zuckerfreie Kaugummis gegen Trockenheit und genug trinken. Sag deiner Zahnärztin, dass du in den Wechseljahren bist.

Augen

Trockene, brennende Augen sind häufig. Regelmäßige Bildschirmpausen, bewusstes Blinzeln, ausreichend trinken und Tränenersatztropfen aus der Apotheke helfen. Bei anhaltenden Beschwerden zur Augenärztin.

11

Dein Herz ab 45 und deine Vorsorge

Östrogen schützt die Gefäße. Wenn es sinkt, steigen bei vielen Frauen Blutdruck, Cholesterin und Bauchfett, oft unbemerkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland auch bei Frauen die häufigste Todesursache. Umso wichtiger ist es, die eigenen Werte zu kennen.

Was dein Herz ab 45 braucht: 4 Werte, die du jetzt checken solltest

WERT 1

Blutdruck

Ideal sind Werte unter 120 zu 80. Ab 140 zu 90 spricht man von Bluthochdruck. Er tut nicht weh und wird deshalb oft jahrelang übersehen. **So misst du richtig:** eine Woche lang morgens und abends am Oberarm, nach fünf Minuten Ruhe im Sitzen, Arm auf Herzhöhe, Werte notieren.

WERT 2

Cholesterin

Das LDL-Cholesterin steigt in den Wechseljahren bei vielen Frauen an. Lass dir nicht nur das Gesamt-Cholesterin, sondern auch LDL, HDL und Triglyceride bestimmen. Welcher LDL-Wert für dich gut ist, hängt von deinem Gesamtrisiko ab. Frag auch nach einer einmaligen Messung von Lipoprotein(a), einem erblichen Risikowert.

WERT 3

Blutzucker

Nüchtern gelten Werte von 60 bis 100 mg/dl als normal. Der Langzeitwert HbA1c sollte unter 5,7 Prozent liegen. Bauchfett, wenig Bewegung und Schlafmangel erhöhen das Diabetes-Risiko, Krafttraining und Ballaststoffe senken es.

WERT 4

Taillenumfang

Er zeigt das Bauchfett besser als das Gewicht. Unter 80 cm ist günstig, ab 88 cm ist das Risiko deutlich erhöht. **So misst du:** morgens, stehend, nach dem Ausatmen, mit dem Maßband auf halber Höhe zwischen unterem Rippenbogen und Beckenkamm.

KOSTENLOS FÜR GESETZLICH VERSICHERTE

Ab 35 hast du alle drei Jahre Anspruch auf den Gesundheits-Check-up bei deiner Hausärztin. Er umfasst Blutdruck, Nüchternblutzucker, Gesamt-Cholesterin, einen Urintest und einmalig einen Test auf Hepatitis B und C. Bring deinen Impfpass mit.

HERZINFARKT BEI FRAUEN

Er zeigt sich oft anders als bei Männern: statt typischer Brustschmerzen eher Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch, Rücken, Kiefer oder Arm, kalter Schweiß und plötzliche, ungewöhnliche Erschöpfung. Zögere nicht und wähle sofort die 112. Lieber einmal zu viel als einmal zu spät.

Dein Vorsorge-Kalender

Diese Früherkennungs-Untersuchungen bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen. Trag dir am besten ein, wann du zuletzt wo warst.

Untersuchung	Für wen und wie oft	Zuletzt am
Gesundheits-Check-up	ab 35 alle drei Jahre bei der Hausärztin	
Gebärmutterhalskrebs	ab 35 alle drei Jahre Kombi-Test aus Abstrich und HPV-Test	
Brust abtasten	ab 30 jährlich bei der Frauenärztin, zusätzlich monatlich selbst abtasten	
Mammographie-Screening	von 50 bis 75 alle zwei Jahre, mit schriftlicher Einladung	
Hautkrebs-Screening	ab 35 alle zwei Jahre	
Darmkrebs	ab 50 Stuhltest, von 50 bis 54 jährlich, ab 55 alle zwei Jahre. Seit April 2025 können auch Frauen ab 50 eine Darmspiegelung machen lassen, insgesamt zweimal im Abstand von zehn Jahren.	
Zahnvorsorge	zweimal im Jahr Kontrolle, Bonusheft abstempeln lassen	
Impfungen	Tetanus und Diphtherie alle zehn Jahre auffrischen. Ab 60 empfiehlt die Ständige Impfkommission zusätzlich Grippe, Pneumokokken und Gürtelrose.	
Knochen	ab 50 bei Risikofaktoren mit der Ärztin besprechen, ab 70 laut Leitlinie für alle Frauen empfohlen. Ob die Kasse die Messung zahlt, hängt vom Einzelfall ab.	

12

Behandlungen: Fakten statt Angst

Kaum ein Thema verunsichert Frauen so sehr wie die Hormontherapie. Hier findest du den aktuellen Stand der Wissenschaft, ehrlich und ohne Panikmache in die eine oder andere Richtung, damit du gut informiert mit deiner Ärztin entscheiden kannst.

Was ist eine Hormontherapie?

Bei der Hormontherapie in den Wechseljahren, Fachleute sagen menopausale Hormontherapie, ersetzt man einen Teil der Hormone, die der Körper nicht mehr selbst bildet. Frauen mit Gebärmutter bekommen **Östrogen zusammen mit einem Gestagen**, zum Beispiel Progesteron, denn Östrogen allein würde die Gebärmutterschleimhaut zu stark wachsen lassen. Frauen ohne Gebärmutter bekommen in der Regel nur Östrogen. Östrogen gibt es als Gel, Spray oder Pflaster über die Haut oder als Tablette.

Was sie bewirken kann

- **Hitzewallungen und Nachtschweiß:** die wirksamste Behandlung, die es gibt. Laut deutscher Leitlinie soll sie Frauen mit diesen Beschwerden angeboten werden.
- **Schlaf, Stimmung, Gelenke:** Bei Beschwerden, die neu in den Wechseljahren aufgetreten sind, kann sie laut Leitlinie helfen und angeboten werden.
- **Scheidentrockenheit:** Hier reichen oft schon lokale Östrogene, siehe Kapitel 10.
- **Knochen:** Östrogene, die im ganzen Körper wirken, senken nachweislich das Risiko für Knochenbrüche.

Was du über die Risiken wissen solltest

Thema	Stand des Wissens
Brustkrebs	Bei einer Kombination aus Östrogen und Gestagen steigt das Risiko mit der Dauer der Anwendung leicht an und nimmt nach dem Absetzen wieder ab. Bei Östrogen allein, also nach Entfernung der Gebärmutter, ist das Risiko deutlich geringer, in der großen randomisierten US-Studie war es sogar nicht erhöht. Zum Vergleich: Auch Übergewicht, Alkohol und Bewegungsmangel erhöhen das Brustkrebsrisiko.
Thrombose und Schlaganfall	Bei Tabletten ist das Risiko höher als bei Östrogen über die Haut, also als Gel, Spray oder Pflaster. Deshalb wird bei erhöhtem Risiko oft die Anwendung über die Haut gewählt.
Der richtige Zeitpunkt	Das Verhältnis von Nutzen und Risiko ist am günstigsten, wenn die Behandlung vor dem 60. Geburtstag oder innerhalb von zehn Jahren nach der letzten Periode beginnt.
Keine Vorbeugung	Eine Hormontherapie soll nicht eingesetzt werden, um Herzkrankheiten oder Demenz vorzubeugen. Sie ist auch kein Mittel zum Abnehmen.
Die Dauer	Es gibt keine starre Höchstdauer. Wichtig ist, Nutzen und Risiken regelmäßig, etwa einmal im Jahr, gemeinsam mit der Ärztin neu zu bewerten.

WARUM SO VIELE FRAUEN VERUNSICHERT SIND

Anfang der 2000er Jahre sorgte eine große US-Studie für Schlagzeilen, nach denen Hormone gefährlich seien. Viele Frauen hörten damals auf, und viele haben diese Schlagzeilen bis heute im Kopf. Spätere, genauere Auswertungen zeigten ein differenzierteres Bild: Die Teilnehmerinnen waren im Schnitt älter als die Frauen, die heute typischerweise behandelt werden, und es kamen andere Präparate zum Einsatz. Heute beurteilen Fachgesellschaften die Hormontherapie für gesunde Frauen unter 60 mit Beschwerden deutlich positiver, immer mit individueller Abwägung.

NICHT ODER NUR MIT BESONDERER VORSICHT

zum Beispiel nach Brustkrebs oder anderen hormonabhängigen Krebsarten, bei früheren Thrombosen, Schlaganfall oder Herzinfarkt, bei unklaren Blutungen oder schweren Lebererkrankungen. Deine Ärztin klärt das vorher mit dir ab. Für diese Frauen gibt es andere Möglichkeiten.

Möglichkeiten ohne Hormone

Möglichkeit	Wofür und was du wissen solltest
Fezolinetant	Ein neueres, nicht-hormonelles Medikament gegen Hitzewallungen, das am Temperaturzentrum im Gehirn ansetzt. Seit Ende 2023 in der EU zugelassen. Die Leberwerte werden dabei regelmäßig kontrolliert.
Bestimmte Antidepressiva in niedriger Dosis	Können Hitzewallungen verringern, auch wenn keine Depression vorliegt. Mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen bespricht die Ärztin mit dir.
Verhaltenstherapie	Senkt die Belastung durch Hitzewallungen, hilft bei Schlafproblemen und depressiven Beschwerden. Gibt es auch als Online-Programm und als App auf Rezept.
Klinische Hypnose	Hat in Studien Häufigkeit und Stärke von Hitzewallungen verringert.
Lokale Behandlung	Feuchtigkeitsgele, Gleitmittel und niedrig dosierte lokale Östrogene bei Trockenheit und Blasenbeschwerden.

Der ehrliche Pflanzen-Check

Mittel	Was die Studien sagen
Isoflavone aus Soja oder Rotklee	Können laut deutscher Leitlinie angeboten werden, Wirkung auf Hitzewallungen schwach belegt. Leitlinie: 30 bis höchstens 126 mg pro Tag. Nach Brustkrebs nur nach Rücksprache.
Traubensilberkerze	Kann laut deutscher Leitlinie bei Hitzewallungen angeboten werden, schwache Studienlage. Gegen Stimmungsbeschwerden nicht empfohlen. Bei Lebererkrankungen Vorsicht.
Johanniskraut	Kann bei leichten depressiven Verstimmungen helfen, hat aber viele Wechselwirkungen, zum Beispiel mit der Pille, Blutverdünnern und Antidepressiva. Nur nach Rücksprache.
Yamswurzel-Cremes	Werden oft als „natürliches Progesteron“ beworben. Der Körper kann den Pflanzenstoff aber nicht in Progesteron umwandeln. Eine Wirkung ist nicht belegt.
Nachtkerzenöl, Salbei, Mönchspfeffer	Für Hitzewallungen fehlt ein überzeugender Wirksamkeitsnachweis. Mönchspfeffer wird eher bei Zyklusbeschwerden vor den Wechseljahren eingesetzt.

Pflanzlich heißt nicht automatisch harmlos. Sag deiner Ärztin und in der Apotheke immer, was du zusätzlich einnimmst.

Fragen für deine Entscheidung

- ☐ Wie stark belasten mich meine Beschwerden im Alltag, im Job und in der Partnerschaft?
- ☐ Was habe ich schon ausprobiert, und was hat geholfen?
- ☐ Gibt es in meiner Familie Brustkrebs, Thrombosen, Herzinfarkte oder Schlaganfälle?
- ☐ Was ist mir wichtiger: möglichst schnelle Linderung oder möglichst wenig Medikamente?
- ☐ Welche Form passt zu meinem Alltag: Gel, Pflaster, Tablette oder eine Möglichkeit ohne Hormone?

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Manche Frauen entscheiden sich bewusst für eine Hormontherapie, andere bewusst dagegen. Beides ist in Ordnung, wenn es eine informierte Entscheidung ist.

13

Leben, Freizeit und Beziehungen

Die Wechseljahre fallen oft in eine Zeit, in der viele Menschen etwas von dir wollen. Dieses Kapitel handelt von dir: von Dingen, die dir Freude machen, von Menschen, die dir guttun, und davon, wie du Partnerschaft, Familie und Arbeit in dieser Phase gestaltest.

Zeit für dich ist kein Luxus

Viele Frauen in der Lebensmitte kümmern sich um alle anderen: um Kinder, die gerade flügge werden, um Eltern, die Hilfe brauchen, um Kolleginnen und Partner. Für sie selbst bleibt oft nur der Rest. Gerade jetzt, wo dein Körper mehr Erholung braucht, ist das ein Problem. Plane deshalb Zeit für dich so fest ein wie einen Arzttermin: jeden Tag ein kleines Stück und jede Woche ein größeres.

Hobbys, die in dieser Phase besonders guttun

Am meisten bringt eine Mischung: etwas, das dich bewegt, etwas, das dich zur Ruhe bringt, und etwas, das du mit anderen teilst. Lass dich inspirieren:

BEWEGT · GEMEINSAM

Tanzen

Ob Paartanz, Zumba, Line Dance oder Tanzkurs für Frauen: Tanzen verbindet Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Musik und Gemeinschaft. Schrittfolgen fordern außerdem das Gedächtnis.

BEWEGT · KÜHLEND

Schwimmen und Aqua-Fitness

Schont die Gelenke, trainiert Herz und Muskeln, und das Wasser kühlt angenehm, wenn Hitzewallungen dich plagen.

BEWEGT · DRAUSSEN

Wandern und Nordic Walking

Natur, Tageslicht für den Schlaf, Belastung für die Knochen und gute Gespräche unterwegs. Viele Vereine und Volkshochschulen bieten Gruppen an.

BEWEGT · STARK

Krafttraining im Studio oder Kurs

Viele Frauen entdecken in dieser Phase die Freude am Stärkerwerden. Ein Kurs oder ein paar Stunden mit einer Trainerin geben Sicherheit bei der Technik.

RUHIG · BEWEGLICH

Yoga, Pilates, Tai-Chi

Beweglichkeit, Rumpfkraft, Gleichgewicht und Entspannung in einem. Laut deutscher Leitlinie kann Yoga bei Hitzewallungen angeboten werden.

DRAUSSEN · ERDEND

Gartenarbeit

Graben, Tragen und Bücken sind echtes Krafttraining. Dazu Licht, frische Luft und die Zufriedenheit, etwas wachsen zu sehen. Kein Garten? Hochbeet auf dem Balkon oder Gemeinschaftsgarten.

GEMEINSAM · STIMMUNG

Singen im Chor

Gemeinsames Singen vertieft die Atmung, hebt die Stimmung und schafft Verbundenheit. Es gibt viele Chöre ohne Vorsingen.

RUHIG · KREATIV

Malen, Töpfern, Nähen, Fotografieren

Kreative Tätigkeiten bringen dich in den Flow, einen Zustand, in dem das Grübeln Pause macht. Das Ergebnis ist Nebensache.

KOPF · NEUES

Etwas Neues lernen

Eine Sprache, ein Instrument, ein Kurs an der Volkshochschule. Neues Lernen fordert das Gehirn und gibt das Gefühl, sich weiterzuentwickeln.

GEMEINSAM · SINN

Ehrenamt

Sich für etwas einzusetzen, das einem wichtig ist, stiftet Sinn und neue Kontakte. Freiwilligenagenturen in deiner Stadt helfen bei der Suche.

DEINE HOBBY-MISCHUNG

Wähle aus der Liste oder aus eigenen Ideen je eine Sache aus und schreib sie auf:

Etwas, das mich bewegt: _____

Etwas, das mich zur Ruhe bringt: _____

Etwas, das ich mit anderen teile: _____

Wann ich damit anfangen: _____

Freundschaften

Einsamkeit belastet die Gesundheit ähnlich stark wie andere bekannte Risikofaktoren. Freundinnen dagegen sind ein echtes Schutzschild. Viele Frauen erleben es als große Erleichterung, mit anderen Frauen in derselben Phase offen zu reden und zu merken: Ich bin nicht allein, und ich bin nicht verrückt. Lade zu einem Spaziergang ein, gründe einen kleinen Lesekreis oder einen festen Frühstückstermin. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Häufigkeit.

Partnerschaft und Sexualität

Die Wechseljahre betreffen auch die Menschen, mit denen du zusammenlebst. Viele Partner merken, dass sich etwas verändert, verstehen aber nicht, was. Erklären hilft beiden Seiten. Du kannst deinem Partner oder deiner Partnerin sogar diesen Ratgeber zeigen.

Wenn sich die Lust verändert

Das ist häufig und hat meist mehrere Gründe: Müdigkeit, Schmerzen durch Trockenheit, Stress, ein verändertes Körpergefühl oder ungelöste Konflikte. Lust ist keine Pflicht, und Nähe kann viele Formen haben.

- Behandle Trockenheit und Schmerzen, siehe Kapitel 10.
- Nimm dir Zeit, ohne Druck und ohne Ziel.

Hilfe, wenn ihr feststeckt

Wenn Gespräche immer wieder im Streit enden oder das Thema Sexualität euch beide belastet, kann eine Paar- oder Sexualberatung helfen. Viele Beratungsstellen von Kirchen, Wohlfahrtsverbänden und pro familia sind kostenlos oder günstig. Bei Schmerzen ist deine Frauenärztin die erste Ansprechpartnerin.

- Sprecht darüber, was sich gut anfühlt und was sich verändert hat.

Familie und Pflege

Teenager in der Pubertät und eine Mutter in den Wechseljahren unter einem Dach: Da treffen zwei Hormon-Achterbahnen aufeinander. Erkläre deinen Kindern in einfachen Worten, was gerade bei dir passiert. Wenn du Angehörige pflegst, hol dir Unterstützung. Pflegestützpunkte und Pflegeberatungen der Pflegekassen beraten kostenlos, auch zu Entlastungsangeboten. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern klug.

Wechseljahre und Arbeit

In einer Befragung der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin fühlte sich mehr als jede zweite Frau mit Wechseljahre-Beschwerden am Arbeitsplatz allein gelassen. Mehr als jede sechste hatte deswegen schon den Arbeitsplatz gewechselt. Dabei helfen oft schon kleine Anpassungen:

- ein Platz am Fenster, ein Tischventilator, Wasser in Reichweite
- Kleidung im Zwiebelprinzip, Ersatz-Shirt im Büro
- kurze Pausen an der frischen Luft
- anspruchsvolle Aufgaben in deine beste Tageszeit legen
- Notizen und Checklisten gegen den Nebel im Kopf
- flexible Arbeitszeiten oder Homeoffice nach schlechten Nächten
- die Betriebsärztin als vertrauliche Ansprechpartnerin
- bei starken Beschwerden eine Krankschreibung, das ist dein gutes Recht

SO KANNST DU ES ANSPRECHEN

„Ich bin gerade in den Wechseljahren und habe zeitweise Beschwerden wie schlechten Schlaf und Hitzewallungen. Meine Arbeit ist mir wichtig, und ich möchte weiter gut arbeiten. Mir würde helfen, wenn wir über kleine Anpassungen sprechen könnten, zum Beispiel einen Platz am Fenster, flexible Anfangszeiten oder einen Tag Homeoffice.“ Du entscheidest selbst, wie viel du erzählst. Eine Diagnose musst du nicht nennen.

Älter werden, neu denken

Für manche Frauen fühlen sich die Wechseljahre wie ein Abschied an: von der Fruchtbarkeit, von einem bestimmten Bild von sich selbst. Das darf traurig sein. Gleichzeitig beschreiben viele Frauen die Zeit danach als befreiend: weniger Zyklus, weniger Rücksicht auf Erwartungen, mehr Klarheit darüber, was wirklich zählt. Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte für dich diese drei Fragen:

DREI FRAGEN AN DICH

Was möchte ich in den nächsten zehn Jahren erleben oder lernen?

Wovon möchte ich mich verabschieden, weil es mir nicht mehr guttut?

Was macht mich stolz, wenn ich auf mein bisheriges Leben schaue?

Zehn kleine Auszeiten für jeden Tag

Erholung muss nicht lange dauern. Diese Auszeiten passen in fünf bis fünfzehn Minuten. Kreuz an, was du diese Woche ausprobierst, und mach das, was dir guttut, zu einem festen Teil deines Tages.

- | | |
|---|--|
| ☐ einen Tee trinken, ohne nebenbei etwas anderes zu tun | ☐ ein paar Seiten in einem Buch lesen, das nichts mit Arbeit zu tun hat |
| ☐ zehn Minuten um den Block gehen, ohne Handy | ☐ die Atemübung 4 und 6 aus Kapitel 6 |
| ☐ ein Lieblingslied laut hören und mitsingen | ☐ Hände oder Füße eincremen und dabei langsam massieren |
| ☐ fünf Minuten am offenen Fenster oder auf dem Balkon sitzen und einfach schauen | ☐ Blumen gießen, umtopfen oder einfach den Garten ansehen |
| ☐ eine Freundin anrufen, nur um zu plaudern | ☐ drei Dinge aufschreiben, auf die du dich diese Woche freust |

GUT ZU WISSEN

Auszeiten wirken am besten, wenn sie regelmäßig stattfinden und nicht erst, wenn gar nichts mehr geht. Leg dir deshalb eine feste Zeit fest, zum Beispiel direkt nach dem Mittagessen oder bevor du abends die Küche aufräumst.



TEIL 3

Werkzeuge

Alles, was du brauchst, um ins Tun zu kommen: dein Arztgespräch, dein 30-Tage-Plan, Rezepte und Vorlagen zum Ausdrucken.

14 Dein Arztgespräch

15 Dein 30-Tage-Plan

16 Rezepte

17 Deine Vorlagen

Hilfe, Kontakte und Quellen

14

Dein Arztgespräch

Viele Frauen fühlen sich mit ihren Wechseljahre-Beschwerden nicht ernst genommen. Oft liegt das auch daran, dass im kurzen Termin die Zeit fehlt, alles zu erklären. Mit guter Vorbereitung holst du aus jedem Termin das Beste heraus.

So bereitest du dich vor

- ☐ Führe zwei bis vier Wochen lang das Symptom-Tagebuch aus Kapitel 17 und nimm es mit.
- ☐ Nimm dein MenoClara Ergebnis und die Checkliste aus deinem Bereich mit, ausgedruckt oder auf dem Handy.
- ☐ Notiere, wann deine letzte Periode war und wie sich dein Zyklus im letzten Jahr verändert hat.
- ☐ Schreib alle Medikamente und Nahrungsergänzungen auf, die du nimmst, auch pflanzliche.
- ☐ Kläre, ob es in deiner Familie Brustkrebs, Eierstockkrebs, Thrombosen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose gab.
- ☐ Schreib deine Fragen auf, die wichtigste zuerst.
- ☐ Sag schon bei der Terminvereinbarung, dass es um Wechseljahre-Beschwerden geht. Manche Praxen planen dafür mehr Zeit ein.

Diese 4 Fragen solltest du deiner Frauenärztin stellen

- 1 „Welche Behandlungen kommen für mich infrage?“**
So bekommst du einen Überblick über alle Möglichkeiten, nicht nur über eine.
- 2 „Passt eine Hormontherapie zu mir, und was spricht dagegen?“**
So geht es um deine persönliche Situation, nicht um allgemeine Schlagzeilen.
- 3 „Welche nicht-hormonellen Möglichkeiten gibt es?“**
Wichtig, falls du keine Hormone nehmen kannst oder möchtest.
- 4 „Sollte etwas anderes abgeklärt werden, zum Beispiel Schilddrüse oder Eisen?“**
Viele Beschwerden ähneln anderen Ursachen, die sich leicht prüfen lassen.

Dein Gesprächseinstieg

SO KANNST DU ANFANGEN

„Ich habe seit etwa ... Monaten Beschwerden, die mich im Alltag deutlich belasten. Am stärksten sind ... Ich habe dazu ein Tagebuch geführt. Ich vermute, dass das mit den Wechseljahren zusammenhängt, und möchte gern über Behandlungsmöglichkeiten sprechen.“

Damit machst du in den ersten 30 Sekunden klar, worum es geht, wie sehr es dich belastet und was du dir wünschst. Bleib konkret: „Ich wache jede Nacht drei bis vier Mal schweißgebadet auf“ sagt mehr als „Ich schlafe schlecht“.

Was untersucht werden kann

- Blutdruck, Gewicht und Taillenumfang
- gynäkologische Untersuchung, oft mit Ultraschall
- Abtasten der Brust
- Blutwerte, zum Beispiel Blutbild, Ferritin und Schilddrüse, je nach Beschwerden auch Blutzucker und Blutfette
- Hormonwerte nur in bestimmten Fällen, zum Beispiel vor dem 45. Geburtstag oder bei unklarer Situation

Wenn du dich nicht ernst genommen fühlst

- Sag es freundlich, aber deutlich: „Diese Beschwerden schränken mich wirklich ein. Was können wir tun?“
- Frag nach: „Was würden Sie Ihrer Schwester oder Freundin in meiner Situation raten?“
- Bitte darum, die besprochenen Möglichkeiten zu notieren, damit du in Ruhe entscheiden kannst.
- Du hast das Recht auf eine zweite Meinung. Manche Praxen haben einen Schwerpunkt auf Wechseljahre. Auch Hausärztinnen können viele Beschwerden behandeln.

Dein Gesprächszettel

Meine 3 stärksten Beschwerden und seit wann	
So stark belasten sie mich im Alltag	
Letzte Periode und Veränderungen im Zyklus	
Das habe ich schon ausprobiert	
Medikamente und Nahrungsergänzungen	
Erkrankungen in meiner Familie	
Meine wichtigste Frage	
Das haben wir besprochen	
Nächster Termin oder nächster Schritt	

15

Dein 30-Tage-Plan

Jeden Tag eine kleine Aufgabe. Nach 30 Tagen hast du die wichtigsten Gewohnheiten aus diesem Ratgeber ausprobiert, weißt, was dir guttut, und siehst in deinem Monats-Check, was sich verändert hat.

DEINE TYP-SCHRITTE LAUFEN NEBENHER

Starte an Tag 1 mit Schritt 1 deines Typs aus Kapitel 3. An Tag 8 kommt Schritt 2 dazu, an Tag 15 Schritt 3. Die Aufgaben im Plan ergänzen deine Typ-Schritte.

WENN DU EINEN TAG VERPASST

Kein Problem. Mach einfach mit der Aufgabe des nächsten Tages weiter oder hol die verpasste nach, wenn es passt. Perfektion ist nicht das Ziel, sondern Dranbleiben.

Woche	Thema	Am Ende der Woche
Woche 1	Ankommen und beobachten	Du kennst deine Muster und hast eine feste Aufstehzeit.
Woche 2	Schlaf und Ruhe	Du hast ein Abendritual und dein Schlafenster.
Woche 3	Kraft und Ernährung	Du trainierst zweimal pro Woche und isst nach dem Teller-Prinzip.
Woche 4	Kopf, Herz und Freude	Du kennst deine Werte, hast ein Hobby gestartet und ziehst Bilanz.

Tag	Deine Aufgabe	Erledigt
Woche 1: Ankommen und beobachten		
1	Lies deine Typ-Seite, leg deine feste Aufstehzeit fest und starte das Symptom-Tagebuch aus Kapitel 17.	☐
2	Geh 20 Minuten zügig, am besten am Vormittag draußen bei Tageslicht.	☐
3	Frühstücke mit Eiweiß, zum Beispiel mit der Skyr-Bowl aus Kapitel 16.	☐
4	Ist dein Score mittel oder stark: Vereinbare einen Termin bei deiner Frauenärztin. Sonst: Fülle den Vorsorge-Kalender aus Kapitel 11 aus.	☐
5	Starte das Schlaftagebuch und probiere am frühen Abend 15 Minuten Grübelzeit.	☐
6	Richte dein Schlafzimmer kühl ein und pack dein Unterwegs-Set aus Kapitel 5.	☐
7	Wochenrückblick: Was lief gut? Was möchtest du beibehalten?	☐
Woche 2: Schlaf und Ruhe		
8	Ab heute Koffein nur noch bis 14 Uhr.	☐
9	Leg dein Abendritual fest: eine Stunde vor dem Schlafen Licht dimmen und Bildschirme aus.	☐

10	Starte eine Alkoholpause bis Tag 30 und beobachte deinen Schlaf.	☐
11	Übe die STOP-Methode aus Kapitel 6 in einer kleinen Alltagssituation.	☐
12	Berechne mit deinem Schlafstagebuch dein Schlafenster aus Kapitel 4.	☐
13	Atme vor dem Schlafen zehn Minuten im Rhythmus 4 und 6.	☐
14	Wochenrückblick und deine Freude-Liste mit zehn kleinen Dingen aus Kapitel 6.	☐
Woche 3: Kraft und Ernährung		
15	Dein erstes Training mit dem Kraftplan aus Kapitel 9, zwei Runden.	☐
16	Finde deinen Beckenboden und mach die erste Übungsrunde. Ab jetzt täglich.	☐
17	Fülle mittags und abends den halben Teller mit Gemüse.	☐
18	Zweites Krafttraining.	☐
19	Plane mit der Einkaufsliste aus Kapitel 8 zwei Rezepte für die nächsten Tage.	☐
20	Geh nach jeder Hauptmahlzeit zehn Minuten.	☐
21	Wochenrückblick. Miss deinen Taillenumfang und trag ihn in Kapitel 17 ein.	☐
Woche 4: Kopf, Herz und Freude		
22	Drittes Krafttraining. Mach eine Übung eine Stufe schwerer.	☐
23	Schreib eine belastende Situation auf und prüfe deinen Gedanken wie in Kapitel 6.	☐
24	Fülle deine Hobby-Mischung aus Kapitel 13 aus und probiere eins davon aus.	☐
25	Miss eine Woche lang morgens und abends deinen Blutdruck oder lass ihn in der Apotheke messen.	☐
26	Triff oder ruf eine Freundin an und erzähl offen, wie es dir gerade geht.	☐
27	Schreib dein Energie-Konto aus Kapitel 7 auf und sag einmal bewusst Nein.	☐
28	Krafttraining, danach ein ruhiger Abend nur für dich.	☐
29	Bereite mit deinem Tagebuch den Gesprächszettel aus Kapitel 14 vor.	☐
30	Mach deinen Monats-Check in deinem MenoClara Bereich und zieh Bilanz: Was behältst du bei?	☐

DEINE BILANZ NACH 30 TAGEN

Das hat mir am meisten gutgetan:

Das behalte ich bei:

Das nehme ich mir für den nächsten Monat vor:

Wie es nach den 30 Tagen weitergeht

Nach einem Monat weißt du, was dir guttut. Jetzt geht es darum, dranzubleiben und behutsam zu steigern.

Zeitraum	Dein Fokus
Monat 2	Den Kraftplan auf dreimal pro Woche erhöhen und die Übungen eine Stufe schwerer machen. Das Schlaffenster nach deinem Schlafstagebuch anpassen. Jede Woche ein neues Rezept ausprobieren.
Monat 3	Nach drei Monaten Beckenbodentraining Bilanz ziehen. Dein Hobby fest im Kalender verankern. Sind deine Beschwerden noch stark, geh mit Tagebuch und Gesprächszettel zu deiner Frauenärztin.
Ab Monat 4	Die neuen Gewohnheiten laufen meist von allein. Nimm dir jeden Monat eine Sache aus diesem Ratgeber vor, die du noch nicht ausprobiert hast, und vergleiche deinen Monats-Check.
Einmal im Jahr	Den Vorsorge-Kalender aus Kapitel 11 durchgehen, Blutdruck und Blutwerte kontrollieren lassen und mit deiner Ärztin besprechen, ob deine Behandlung noch zu dir passt.

GUT ZU WISSEN

Rückschritte gehören dazu, gerade in der Perimenopause mit ihren guten und schlechten Monaten. Ein schlechter Monat bedeutet nicht, dass nichts wirkt. Schau auf den Trend über drei Monate.

16

Rezepte

Einfach, schnell und mit genug Eiweiß. Alle Rezepte sind für eine Portion berechnet, wenn nicht anders angegeben, und lassen sich leicht verdoppeln. Die Eiweißangaben sind Richtwerte.

Skyr-Bowl mit Beeren und Walnüssen

Eiweiß etwa 27 g · 5 Min.

ZUTATEN

- 200 g Skyr natur
- 100 g Beeren, frisch oder aufgetaut
- 15 g Walnüsse
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Prise Zimt, nach Wunsch 1 TL Honig

SO GEHT'S

- 1 Skyr in eine Schale geben und glatt rühren, bei Bedarf mit einem Schluck Milch cremiger machen.
- 2 Beeren darauf verteilen, Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.
- 3 Mit Leinsamen und Zimt bestreuen. Tiefgekühlte Beeren am Vorabend in den Kühlschrank stellen.

Rührei mit Spinat auf Vollkornbrot

Eiweiß etwa 25 g · 10 Min.

ZUTATEN

- 3 Eier (Größe M)
- 1 große Handvoll Babyspinat
- 4 Kirschtomaten
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

SO GEHT'S

- 1 Eier verquirlen, salzen und pfeffern.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinat kurz zusammenfallen lassen.
- 3 Eier dazugeben und bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen, dabei sanft schieben.
- 4 Mit halbierten Tomaten und Schnittlauch auf dem Brot servieren.

Overnight Oats mit Quark

Eiweiß etwa 28 g · 5 Min. plus Nacht

ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 150 g Magerquark
- 100 ml Milch oder Sojadrink
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 halber geriebener Apfel, Zimt

SO GEHT'S

- 1 Alle Zutaten in einem Glas mit Deckel verrühren.
- 2 Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3 Morgens umrühren und nach Wunsch mit ein paar Nüssen oder Beeren toppen. Hält sich zwei Tage im Kühlschrank.

Linsensalat mit Feta

Eiweiß etwa 28 g mit Brot · 15 Min.

ZUTATEN

- 150 g gekochte Linsen, zum Beispiel Be-lugalinsen aus dem Glas
- 50 g Feta
- 1 halbe Paprika, 1 Stück Gurke
- 1 halbe rote Zwiebel, Petersilie
- 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot

SO GEHT'S

- 1 Linsen abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Paprika, Gurke und Zwiebel klein würfeln, Petersilie hacken.
- 3 Öl, Zitronensaft, einen halben Teelöffel Senf, Salz und Pfeffer ver-rühren und alles mischen.
- 4 Feta darüberbröseln, mit Brot servieren. Ideal zum Mitnehmen ins Büro.

Lachs aus dem Ofen mit Gemüse und Kräuterquark

Eiweiß etwa 40 g · 30 Min.

ZUTATEN

- 125 g Lachsfilet
- 200 g kleine Kartoffeln
- 150 g Brokkoli, 1 halbe Paprika
- 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone
- 50 g Magerquark mit Kräutern und etwas Wasser glatt gerührt

SO GEHT'S

- 1 Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln halbieren, mit der Hälfte des Öls, Salz und Pfeffer auf ein Blech geben und 15 Minu-ten backen.
- 2 Brokkoli und Paprika dazugeben, Lachs würzen, mit dem restli-chen Öl beträufeln und aufs Blech legen.
- 3 Weitere 12 bis 15 Minuten garen. Mit Zitrone und Kräuterquark servieren.

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Naturreis

Eiweiß etwa 36 g · 25 Min.

ZUTATEN

- 125 g Hähnchenbrust
- 50 g Naturreis (roh)
- 200 g Gemüse, zum Beispiel Zucchini, Pa-prika, Karotte, Zuckerschoten
- 1 TL Rapsöl, 1 Knoblauchzehe, etwas Ingwer
- 1 EL Sojasauce, 1 TL Sesam

SO GEHT'S

- 1 Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 2 Hähnchen in Streifen schneiden und im heißen Öl rundum anbraten.
- 3 Gemüse in Streifen, Knoblauch und Ingwer dazugeben und biss-fest braten.
- 4 Mit Sojasauce ablöschen, mit Sesam bestreuen und mit Reis servieren.

Tofu-Kichererbsen-Curry

2 Portionen • Eiweiß je etwa 32 g • 25 Min.

ZUTATEN

- 300 g Tofu natur
- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgetropft)
- 200 g Blattspinat, 1 Zwiebel
- 200 ml leichte Kokosmilch, 200 g stückige Tomaten
- 1 EL Currypulver, 1 TL Öl, Salz

SO GEHT'S

- 1 Tofu würfeln und im Öl goldbraun anbraten, herausnehmen.
- 2 Zwiebel in der Pfanne anschwitzen, Currypulver kurz mitrösten.
- 3 Tomaten, Kokosmilch und Kichererbsen zugeben, 10 Minuten köcheln.
- 4 Spinat und Tofu unterheben, salzen. Wer es mild mag, nimmt mil- des Curry, besonders wenn Scharfes Hitzewallungen auslöst.

Rote-Linsen-Suppe

2 Portionen • Eiweiß je etwa 21 g • 30 Min.

ZUTATEN

- 150 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Knoblauchzehe
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika edelsüß
- Saft einer halben Zitrone, 100 g Naturjoghurt

SO GEHT'S

- 1 Zwiebel, Karotten und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.
- 2 Gewürze kurz mitrösten, Linsen und Brühe dazugeben.
- 3 20 Minuten köcheln, bis die Linsen zerfallen, dann pürieren.
- 4 Mit Zitronensaft abschmecken und mit einem Klecks Joghurt servieren.

Hüttenkäse-Brot mit Radieschen

Eiweiß etwa 30 g • 5 Min.

ZUTATEN

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g Hüttenkäse
- 5 Radieschen, ein Stück Gurke
- Kresse oder Schnittlauch, Salz, Pfeffer

SO GEHT'S

- 1 Hüttenkäse auf die Brote streichen.
- 2 Radieschen und Gurke in dünne Scheiben schneiden und darauflegen.
- 3 Mit Kresse, Salz und Pfeffer würzen. Ein schnelles Abendessen, wenn es mal fix gehen muss.

Ofen-Süßkartoffel mit Bohnen und Skyr-Dip

Eiweiß etwa 25 g • 45 Min.

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel (etwa 300 g)
- 120 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
- 100 g Skyr, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft
- 1 Handvoll Rucola, 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Olivenöl, Salz, Paprika

SO GEHT'S

- 1 Süßkartoffel waschen, mehrmals einstechen und bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen, bis sie weich ist.
- 2 Bohnen mit Öl, Salz und Paprika in einer Pfanne kurz erwärmen.
- 3 Skyr mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft und Salz verrühren.
- 4 Süßkartoffel aufschneiden, mit Bohnen, Rucola, Frühlingszwiebel und Dip füllen.

Schnelle Eiweiß-Snacks

Snack	Eiweiß etwa	Snack	Eiweiß etwa
150 g Skyr mit Beeren	16 g	2 hart gekochte Eier	13 g
100 g Edamame, gedämpft, mit Salz	11 g	Gemüsesticks mit 100 g Kräuterquark	12 g
30 g Mandeln und ein Apfel	6 g	1 Glas Milch oder Kefir, 250 ml	8 g
Knäckebrot mit 30 g Käse	10 g	100 g Hüttenkäse mit Gurke	12 g

Eiweiß-Upgrade für Klassiker

Du musst deine Lieblingsgerichte nicht aufgeben. Oft reicht ein kleiner Tausch, und die Mahlzeit hält länger satt.

Statt	Probier mal	Eiweiß mehr
Brötchen mit Marmelade	Vollkornbrot mit 100 g Hüttenkäse und Tomate	etwa 12 g
Cornflakes mit Milch	Haferflocken mit 100 g Skyr und Beeren	etwa 12 g
Nudeln mit Tomatensoße	40 g rote Linsen in der Soße mitkochen, etwas Parmesan darüber	etwa 12 g
Kartoffeln mit Butter	Pellkartoffeln mit 100 g Kräuterquark	etwa 11 g
Salat mit Croutons	Salat mit Kichererbsen und einem Ei	etwa 10 g
Gemüsesuppe	Gemüsesuppe mit 100 g weißen Bohnen	etwa 7 g
Obst als Snack	Obst mit 150 g Naturjoghurt	etwa 5 g

GUT ZU WISSEN

Eiweiß wirkt am besten, wenn es über den Tag verteilt ist. Drei Mahlzeiten mit je 20 bis 30 Gramm sind für die Muskeln günstiger als ein großes Steak am Abend.

17

Deine Vorlagen

Zum Ausdrucken oder direkt am Tablet ausfüllen. Was du aufschreibst, wird sichtbar, und was sichtbar ist, kannst du verändern. Druck die Seiten so oft aus, wie du sie brauchst.

Symptom-Tagebuch: Wochenblatt

Trag jeden Abend ein, wie stark die Beschwerde heute war: **0** gar nicht, **1** leicht, **2** mittel, **3** stark, **4** sehr stark. Woche vom _____ bis _____

Beschwerde	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Hitzewallungen am Tag							
Nachtschweiß							
Herzklopfen, Herzrasen							
Schlafprobleme							
Niedergeschlagenheit							
Gereiztheit							
Innere Unruhe, Angst							
Erschöpfung							
Konzentration, Vergesslichkeit							
Gelenke, Muskeln							
Blase, Harndrang							
Trockenheit im Intimbereich							
Kopfschmerzen							
Blutung (keine, leicht, stark)							
Geschlafen (Stunden)							
Bewegung (Minuten)							
Krafttraining (ja oder nein)							
Alkohol (Gläser)							
Stress (0 bis 4)							

Besonderheiten dieser Woche (zum Beispiel Infekt, Urlaub, Streit, neue Medikamente):

Schlafstagebuch

Füll es morgens kurz nach dem Aufstehen aus, aus dem Gefühl heraus, ohne nachts auf die Uhr zu schauen. Nach einer Woche kannst du damit dein Schlafenster aus Kapitel 4 berechnen.

Datum	Ins Bett um	Eingeschlafen etwa	Nachts wach (Minuten)	Aufgewacht um	Aufgestanden um	Geschlafen (Stunden)	Erholt (1 bis 5)

SO RECHNEST DU

Zähle die geschlafenen Stunden der Woche zusammen und teile durch 7. Das ist deine durchschnittliche Schlafzeit. Dein Schlafenster ist diese Zeit plus 30 Minuten, mindestens aber 6 Stunden. Meine Schlafzeit: _____ Mein Schlafenster: _____
 _____ Aufstehen um: _____ Ins Bett frühestens um: _____

Hitzewallungen: Auslöser-Protokoll

Notiere eine Woche lang jede Hitzewallung. Stärke: **1** leicht, **2** mittel, **3** stark. Achte besonders auf Wärme, Stress, scharfes Essen, Kaffee und Alkohol in der Stunde davor.

Tag, Uhrzeit	Stärke	Wo und was war los?	Gegessen oder getrunken in der Stunde davor	Was hat geholfen?

NACH EINER WOCHE

Welcher Auslöser taucht am häufigsten auf? _____

Was ändere ich als Erstes? _____

Kraftplan-Protokoll

Trag pro Training die Wiederholungen oder die Variante ein, zum Beispiel „10 Wand“, „12 Tisch“ oder „10 mit 1,5 kg“. So siehst du, wie du stärker wirst.

Übung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Datum												
1. Aufstehen vom Stuhl												
2. Liegestütz an der Wand												
3. Beckenheben												
4. Rudern												
5. Ausfallschritt rückwärts												
6. Wadenheben												
7. Unterarmstütz (Sekunden)												
8. Vierfüßlerstand												
Gefühl danach (1 bis 5)												

Meine Werte

Blutdruck, eine Woche

Tag	Morgens	Abends
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Weitere Werte

Wert	Datum	Ergebnis
Taillenumfang		
Gewicht		
LDL-Cholesterin		
HDL-Cholesterin		
Nüchternzucker oder HbA1c		
Ferritin (Eisen)		
TSH (Schilddrüse)		

Mein Monats-Check im Verlauf

Monat	Score	Mein Typ	Was ich in diesem Monat verändert habe

Hilfe, Kontakte und Quellen

Wichtige Nummern

Wofür	Wen du erreichst
Notfall: Brustschmerz, Atemnot, Lähmungen, Bewusstlosigkeit, akute Lebensgefahr	Rettungsdienst 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst nachts, am Wochenende und an Feiertagen, sowie Terminservice für Facharzt- und Psychotherapie-Termine	116 117
Telefonseelsorge , rund um die Uhr, kostenlos und anonym, auch per Chat und Mail unter online.telefonseelsorge.de	0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123
Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe	0800 33 44 533

Wo du verlässliche Informationen findest

- **Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt** ist die wichtigste Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die Wechseljahre.
- **frauengesundheitsportal.de** vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit mit geprüften Informationen zu Frauengesundheit.
- **gesundheitsinformation.de** vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen mit unabhängigen Informationen und Entscheidungshilfen.
- **Pflegestützpunkte** in deiner Stadt beraten kostenlos, wenn du Angehörige pflegst.

Quellen

Die Inhalte dieses Ratgebers beruhen vor allem auf diesen Leitlinien, Empfehlungen und Studien:

- AWMF S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause: Diagnostik und Interventionen, Fassung 2026 (Kurzfassung).
- The Menopause Society: The 2023 Nonhormone Therapy Position Statement. Menopause 2023.
- The North American Menopause Society: The 2022 Hormone Therapy Position Statement. Menopause 2022.
- Drake CL und andere: Treating chronic insomnia in postmenopausal women. Sleep 2019.
- Avis NE und andere: Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition (SWAN). JAMA Internal Medicine 2015.
- Greendale GA und andere: Effects of the menopause transition and hormone use on cognitive performance in midlife women (SWAN). Neurology 2009.
- Ayers B, Smith M, Hellier J, Mann E, Hunter MS: Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flashes and night sweats (MENOS 2). Menopause 2012.
- Elkins GR und andere: Clinical hypnosis in the treatment of postmenopausal hot flashes. Menopause 2013.

- Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC: Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018.
- Watson SL und andere: High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis (LIFTMOR). Journal of Bone and Mineral Research 2018.
- Dachverband Osteologie: Leitlinie Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose, 2023.
- Hadji P und andere: The epidemiology of osteoporosis, Bone Evaluation Study (BEST). Deutsches Ärzteblatt International 2013.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für Protein (2017) und Ballaststoffe sowie Positionspapier zu Alkohol (2024).
- Bauer J und andere: Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people (PROT-AGE). Journal of the American Medical Directors Association 2013.
- Weltgesundheitsorganisation: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.
- Gemeinsamer Bundesausschuss: Richtlinien zur Früherkennung (Gesundheitsuntersuchung, Krebsfrüherkennung), Stand 2026.
- Umfrage wexxeljahre.de mit 4.014 Frauen, Essity Wechseljahre-Studie 2025, Projekt MenoSupport der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin.

ZUM SCHLUSS

Du bist nicht allein.

Millionen Frauen erleben gerade dasselbe wie du. Du hast jetzt das Wissen, um diese Zeit aktiv zu gestalten. Geh einen Schritt nach dem anderen, sei freundlich zu dir und hol dir Hilfe, wenn du sie brauchst.

Mach jeden Monat deinen MenoClara Check und schau, was sich verändert. Wir begleiten dich gern dabei.

MenoClara

menoclara.com · infoichbrauches@gmail.com

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Er gibt den Wissensstand von Oktober 2026 wieder. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. © 2026 MenoClara