

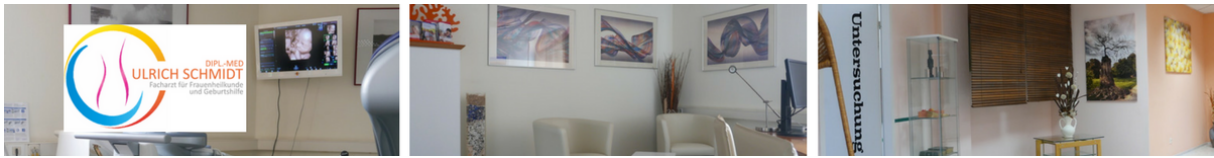
Wechseljahre

Der Begriff **Menopause (Klimakterium, Wechseljahre)** definiert den Zeitpunkt, zu dem die **zyklischen Monatsblutungen aufhören**, das heißt, es ist damit die letzte hormonell gesteuerte Regelblutung gemeint. Es handelt sich also um eine **Phase von Veränderungen im Organismus der Frau**, die sich in verschiedenen Stadien von **etwa dem 40. Lebensjahr bis hin in das späte sechste Lebensjahrzehnt** fortsetzen können.

Im Folgenden die verschiedenen Stadien der Menopause:

- **Prämenopause**
Etwa zehn bis fünfzehn Jahre vor der Menopause. Dieser Zeitabschnitt ist bereits durch hormonelle Veränderungen gekennzeichnet, deren Symptome z.B. mögliche Blutungsunregelmäßigkeiten und auch schon Wechseljahresbeschwerden sein können*
- **Perimenopause** (= Wechseljahre oder Klimakterium)
Übergangsphase zwischen Prä- und Postmenopause; unterschiedlich langer Zeitraum von Jahren vor der Menopause - etwa fünf Jahre - und nach der Menopause (1 Jahr).
Symptome: Blutungsunregelmäßigkeiten, Wechseljahresbeschwerden
- **Menopause**
Zeitpunkt der letzten Regelblutung; meist zwischen dem 47. und 52. Lebensjahr
- **Postmenopause**
Zeitabschnitt, der dann beginnt, wenn die Menstruation für mindestens ein Jahr ausgeblieben ist. Symptome: häufige Wechseljahresbeschwerden *





Das mittlere Menopausealter liegt bei 51 +/- 3 Jahre in Mitteleuropa.

Von einer vorzeitigen Menopause wird gesprochen, wenn die letzte Blutung vor dem 40. Lebensjahr erfolgt. Von einer frühzeitigen Menopause wird gesprochen, wenn die Erschöpfung der ovariellen Funktion zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr eintritt. Bei circa 8 % aller Frauen setzt die Menopause vor dem 40. Lebensjahr ein.

*Die mittlere Dauer von moderaten bis schweren Hitzewallungen beträgt ca. zehn Jahre. Bei Beginn der Hitzewallungen in der frühen Perimenopause ist die mittlere Dauer länger, sie beträgt dann ca. zwölf Jahre.

Ernährung in den Wechseljahren
Beschwerden in den Wechseljahren
Therapie in den Wechseljahren