

Die vier Phasen der Wechseljahre

Ein Überblick, damit du weißt, wo du gerade stehst.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Übergang. Er passiert nicht an einem Tag, sondern über Jahre, in vier Phasen, die ineinander übergehen. Wer weiß, in welcher Phase sie gerade steht, versteht besser, was im Körper passiert, und nimmt der Zeit viel von ihrer Unsicherheit.

Östrogen <i>wirkt im ganzen Körper</i> · Gehirn und Konzentration · Knochen und Gelenke · Haut und Schleimhäute · Herz und Kreislauf · Blase	Progesteron <i>die ruhige Gegenstimme</i> · entsteht nach dem Eisprung · wirkt beruhigend · fördert den Schlaf · dämpft die Stressreaktion	Cortisol <i>das Stresshormon</i> · steigert den Appetit · weckt nachts gegen drei · hält in Bereitschaft
--	--	--

Die ersten beiden gehören zum Zyklus. Das dritte mischt sich in dieser Zeit ein.

Worum es überhaupt geht: zwei Hormone

Deinen Zyklus steuern vor allem zwei Botenstoffe, die in den Eierstöcken gebildet werden: **Östrogen** und **Progesteron**. Sie steigen und fallen in jedem Zyklus in einem eingespielten Rhythmus, und sie tun dabei sehr unterschiedliche Dinge.

Östrogen hat die größere Reichweite. Es wirkt weit über die Eierstöcke hinaus und hat Andockstellen im ganzen Körper: im Gehirn, in Knochen und Gelenken, an Haut und Schleimhäuten, im Herz-Kreislauf-System und in der Blase. Es beeinflusst Gedächtnis und Konzentration, hält Knochen stabil, wirkt auf Stimmung und Schlaf. Deshalb ist die Liste möglicher Beschwerden der Wechseljahre so lang und hat so wenig mit dem Klischee der schwitzenden Frau zu tun: Wenn dieser Botenstoff schwankt, kann sich das fast überall zeigen.

Progesteron ist der ruhige Gegenpol. Es entsteht erst nach dem Eisprung, in der zweiten Zyklushälfte. Es wirkt beruhigend und schlaffördernd, bereitet die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vor und dämpft die Stressreaktion. Viele Frauen kennen den Unterschied, ohne ihn benennen zu können: die ruhigeren Tage nach dem Eisprung im Vergleich zu den unruhigen davor.

In den Wechseljahren geraten diese beiden aus ihrem Takt. Und weil einer von ihnen auch als Bremse für ein drittes Hormon wirkt, kommt noch etwas dazu.

Und dann ist da noch Cortisol

Cortisol ist das Stresshormon. Es gehört nicht zum Zyklus, spielt hier aber eine Nebenrolle, die sich anfühlt wie eine Hauptrolle. Es erklärt einiges, was sonst zusammenhanglos wirkt.

Progesteron war jahrelang sein Gegenspieler. Es wirkt beruhigend und hat die Stressreaktion gedämpft. Wenn Progesteron als Erstes sinkt, fehlt diese Bremse. Der Körper reagiert dann empfindlicher auf Stress, und Cortisol steigt schneller und bleibt länger oben.

Das kann sich an drei Stellen zeigen, die viele Frauen nicht miteinander in Verbindung bringen:

Der Bauch Cortisol steigert den Appetit und sorgt dafür, dass Fett bevorzugt in der Körpermitte eingelagert wird. Deshalb verändert sich die Form, auch wenn sich am Essen nichts geändert hat. Mit Disziplin hat das wenig zu tun.	Die Nacht Zu viel Cortisol am Abend bremst das Schlafhormon Melatonin. Typisch ist nicht das Einschlafen, sondern das Aufwachen gegen drei und das Gefühl, hellwach zu sein.	Die fehlende Ruhe Cortisol hält den Körper in Bereitschaft. Auch wenn eigentlich nichts los ist, fällt es schwerer, herunterzufahren.
---	--	---

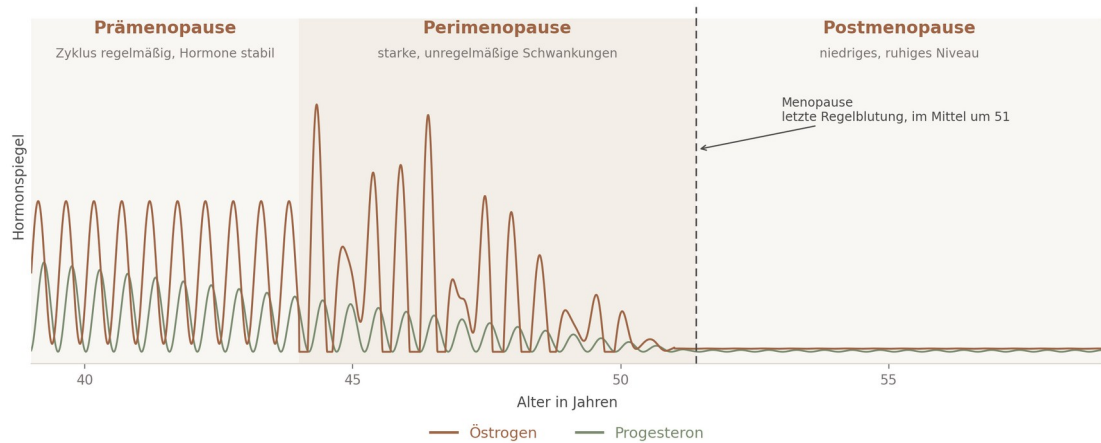
Und dann schließt sich ein Kreis: Schlechter Schlaf treibt Cortisol weiter nach oben, und mehr Cortisol verschlechtert den Schlaf. Genau deshalb lohnt es sich, beim Schlaf anzusetzen. Wer dort etwas gewinnt, gewinnt an mehreren Stellen gleichzeitig.

Wie stark Cortisol bei welcher Frau tatsächlich steigt, ist individuell verschieden und wissenschaftlich nicht abschließend geklärt. Der Zusammenhang zwischen fehlendem Progesteron, Stressempfindlichkeit und Schlaf ist aber gut beschrieben.

Wann das alles beginnt

Die meisten Frauen bemerken die ersten Veränderungen zwischen Anfang und Mitte vierzig. Die letzte Regelblutung liegt in Deutschland im Mittel bei etwa 51 Jahren. Weil der Übergang davor und danach Jahre dauert, ist die Spanne, in der das eine Rolle spielt, groß: Rund 13 Millionen Frauen in Deutschland sind zwischen 40 und 62 Jahre alt, und mehr als acht von zehn erleben in dieser Zeit Beschwerden.

Es gibt keinen Test, der dir sagt, dass es jetzt losgeht. Hormonwerte schwanken gerade in der Übergangsphase so stark, dass eine einzelne Messung wenig aussagt. Was dich weiterbringt, ist die Beobachtung über die Zeit.



Schematische Darstellung, keine Messwerte.

Wie sich die beiden Hormone über die Jahre verhalten. In der Perimenopause schwanken sie am stärksten, teils mit Werten über dem früheren Niveau. Genau diese Ausschläge machen die Beschwerden, nicht allein der Rückgang.

1. Prämenopause ab etwa 40 Jahren

Die Zeit vor den Schwankungen.

Was ist das? Die Jahre, in denen dein Zyklus regelmäßig läuft und die Hormone weitgehend ihrem gewohnten Rhythmus folgen. Formal ist es die Zeit vor den hormonellen Schwankungen.

Gut zu wissen: Der Übergang ist fließend. Gegen Ende dieser Phase wird Progesteron oft schon leiser. Es entsteht erst nach einem Eisprung, und der bleibt mit den Jahren häufiger aus. Deshalb sinkt es meist als Erstes, oft während die Blutung noch völlig regelmäßig kommt. Bemerkbar macht sich das am ehesten beim Schlaf oder in der Stimmung. Es gibt also keinen Tag, an dem jemand sagt: Jetzt fängt es an.

Zum Begriff: Prämenopause wird nicht einheitlich verwendet. Hier steht das Wort für die Zeit vor den deutlichen hormonellen Schwankungen, so wie es die medizinische Einteilung vorsieht.

2. Perimenopause meist ab Mitte vierzig, bei manchen früher

Der eigentliche Übergang.

Was passiert? Die Eierstöcke bilden weniger und unregelmäßiger Hormone. Östrogen und Progesteron schwanken stark und nehmen nach und nach ab. Der Zyklus wird unregelmäßig, mal kürzer, mal länger, mal stärker, mal schwächer.

Warum es tückisch ist: In dieser Phase sind die Beschwerden meist am ausgeprägtesten. Oft sind es die Schwankungen und nicht nur der Rückgang, die sich bemerkbar machen. Und weil sie kommen und gehen, ordnet sie kaum jemand richtig zu. Viele Frauen führen sie auf Stress, den Job oder das Alter zurück, jahrelang.

Wie lange: Die Perimenopause dauert im Durchschnitt etwa vier Jahre. Sie endet erst zwölf Monate nach der letzten Blutung. Die Beschwerden können deutlich länger anhalten als die Phase selbst und reichen häufig in die Zeit danach hinein.

Jede Frau erlebt diese Phase anders. Niemand hat alle Beschwerden, und sie können kommen und gehen.

Zwei Dinge, die in dieser Phase oft übersehen werden

Schwanger werden ist weiterhin möglich. Solange noch Blutungen auftreten, und seien sie noch so unregelmäßig, kann ein Eisprung stattfinden. Viele Frauen setzen die Verhütung zu früh ab, weil sie den unregelmäßigen Zyklus als Ende deuten. Wie lange Verhütung sinnvoll ist, hängt vom Alter ab und gehört ins Gespräch mit deiner Frauenärztin.

Nicht alles ist die Perimenopause. Erschöpfung, Gewichtsveränderungen und Stimmungstiefs können auch andere Ursachen haben, zum Beispiel die Schilddrüse, Eisenmangel oder eine Depression. Die Beschwerden ähneln sich stark. Deshalb ist es klug, das einmal abklären zu lassen, statt alles vorschnell einer Phase zuzuschreiben. Umgekehrt gilt aber genauso: Beschwerden abzutun, weil du „ja noch zu jung“ seist, hilft dir auch nicht weiter.

Was sich zeigen kann

Sortiert nach Bereichen, damit du dich leichter wiederfindest.

- **Zyklus:** unregelmäßiger, kürzer oder länger, stärker oder schwächer.
- **Hitze:** Hitzewallungen, Schweißausbrüche, nächtliches Schwitzen. Das bekannteste Zeichen, aber längst nicht bei jeder das erste.
- **Schlaf:** Einschlaf- und Durchschlafprobleme, frühes Erwachen. Schlechter Schlaf verstärkt fast alles andere, deshalb lohnt es sich, hier zuerst anzusetzen.
- **Stimmung:** Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, manchmal Niedergeschlagenheit. Das ist keine Charakterschwäche, sondern hat eine körperliche Grundlage.
- **Kopf:** Konzentrationsprobleme, Wortfindungsstörungen, das Gefühl, langsamer zu denken. Im Englischen „Brain Fog“ genannt. Vorübergehend, auch wenn es sich beunruhigend anfühlt.
- **Körper:** Gelenk- und Muskelbeschwerden, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Veränderungen an Haut und Haaren.
- **Stoffwechsel:** Gewicht verlagert sich häufig zur Körpermitte, auch ohne dass sich am Essen etwas geändert hat. Muskelmasse baut sich schneller ab.
- **Intimbereich:** Trockenheit, häufigerer Harndrang, Schmerzen beim Sex, Veränderungen der Libido. Darüber wird am seltensten gesprochen, dabei ist es gut behandelbar.

Rund 34 Beschwerden werden mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Die meisten davon kennt kaum jemand:



Nicht jede Frau hat alles davon, und nicht alles davon kommt von den Wechseljahren. Aber wenn mehreres gleichzeitig neu auftritt, lohnt sich der Gedanke.

Was dabei hilft

Es gibt nicht die eine Lösung, aber es gibt mehr Möglichkeiten, als die meisten wissen.

Lebensstil

Schlaf, Bewegung und Ernährung wirken hier stärker als in vielen anderen Lebensphasen. Krafttraining ist in dieser Zeit besonders wertvoll, weil es Muskeln und Knochen gleichzeitig schützt.

Ohne Hormone

Verhaltenstherapeutische Verfahren sind für Hitzewallungen und Schlafprobleme gut untersucht, dazu kommen Entspannungsverfahren. Gegen Trockenheit können befeuchtende Gele und Gleitmittel ohne Hormone helfen.

Mit Hormonen

Die Hormontherapie ist heute deutlich differenzierter zu bewerten als vor zwanzig Jahren. Neben der Behandlung für den ganzen Körper gibt es niedrig dosierte Präparate, die nur örtlich wirken. Was für dich infrage kommt, gehört ins ärztliche Gespräch.

Wo es sich lohnt, zuerst anzusetzen

Wenn alles gleichzeitig aus dem Takt gerät, ist die Frage nicht, was man alles tun könnte, sondern womit man anfängt. Drei Ansatzpunkte wirken erfahrungsgemäß am weitesten:

- **Schlaf zuerst.** Wer schlecht schläft, erlebt Hitzewallungen, Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme deutlich stärker. Hier anzusetzen verbessert oft mehrere Dinge gleichzeitig.
- **Kraft statt nur Ausdauer.** Ab etwa vierzig baut der Körper Muskelmasse schneller ab, und der sinkende Östrogenspiegel beschleunigt zusätzlich den Knochenabbau. Krafttraining wirkt gegen beides. Zweimal die Woche reicht, um einen Unterschied zu machen.
- **Beobachten statt raten.** Was dir hilft und was dir schadet, lässt sich nur bei dir selbst beobachten. Notiere über einige Wochen, wann Beschwerden auftreten und was am Tag davor war. Muster werden dabei erstaunlich schnell sichtbar.

3. Menopause im Mittel um 51, meist zwischen 46 und 56

Ein einzelner Zeitpunkt, kein Zeitraum.

Was ist das? Der Zeitpunkt deiner allerletzten Regelblutung. Das Besondere: Man erkennt ihn erst rückblickend, nämlich dann, wenn zwölf Monate lang keine Blutung mehr gekommen ist.

Gut zu wissen: „Menopause“ meint also genau genommen nur diesen einen Punkt, nicht die ganzen Wechseljahre. Im Alltag und im Englischen wird das Wort trotzdem oft für die gesamte Zeit benutzt.

4. Postmenopause ab der Menopause

Die Zeit danach. Für viele wird es wieder ruhiger.

Was passiert? Der Körper stellt sich auf ein neues, niedrigeres Hormonniveau ein. Diese Umstellung dauert noch etwa vier bis sechs Jahre, danach ist der Spiegel stabil niedrig. Viele Frauen erleben mit der Zeit wieder mehr Ruhe. Hitzewallungen können noch Jahre anhalten, werden aber meist seltener.

Worauf es jetzt ankommt: Ein dauerhaft niedriger Östrogenspiegel kann Knochen und Herz-Kreislauf betreffen. Vorsorge wird in dieser Phase wichtiger, und Krafttraining bleibt eines der wirksamsten Mittel gegen Knochenabbau.

Worauf es in der Postmenopause ankommt

- **Knochen:** Das Risiko für Osteoporose steigt nach der Menopause deutlich. Krafttraining, ausreichend Eiweiß, Vitamin D und Kalzium sind die Stellschrauben. Ob eine Knochendichtemessung für dich sinnvoll ist, besprichst du mit deiner Ärztin.
- **Herz und Kreislauf:** Blutdruck, Blutfette und Blutzucker verändern sich in dieser Zeit häufig. Sie gehören regelmäßig kontrolliert, auch wenn du dich gut fühlst.
- **Intimbereich:** Trockenheit, Beschwerden beim Wasserlassen und Schmerzen beim Sex nehmen in dieser Phase oft zu, statt zu verschwinden. Das ist gut behandelbar, wird aber selten angesprochen. Trau dich, es anzusprechen.

Wie lange dauert das alles?

Die Wechseljahre insgesamt umfassen meist vier bis acht Jahre. Die eigentliche Übergangsphase dauert im Schnitt etwa vier Jahre, danach folgt die Umstellung in der Postmenopause. Die Beschwerden halten sich nicht an diese Grenzen: Sie kommen wellenförmig, nicht alle auf einmal, und können länger anhalten als die Phase, in der sie begonnen haben. Genau deshalb sehen viele den Zusammenhang lange nicht.

Wann du ärztlichen Rat suchen solltest

Vieles gehört zum normalen Übergang. Es gibt aber Anzeichen, die abgeklärt gehören, und zwar unabhängig davon, wie alt du bist:

- Blutungen, die sehr stark sind, sehr lange dauern oder zwischen den Zyklen auftreten.
- Jede Blutung, die auftritt, nachdem du bereits ein Jahr keine mehr hattest. Das gehört zeitnah abgeklärt, auch wenn es in den allermeisten Fällen eine harmlose Ursache hat.
- Beschwerden, die dich im Alltag deutlich einschränken. Du musst nicht warten, bis es unerträglich wird.
- Anhaltende Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit. Das kann zur Phase gehören, muss es aber nicht.

So gehst du gut in das Gespräch

Viele Frauen gehen mit einem unguuten Gefühl in diesen Termin und kommen mit dem Eindruck heraus, nicht wirklich weitergekommen zu sein. Vier Dinge machen den Unterschied.

- **Nimm etwas Schriftliches mit.** Notiere über einige Wochen deinen Zyklus, deinen Schlaf und die Beschwerden, die dich am meisten stören, mit Datum und ungefähre Stärke. Damit redet ihr nicht über ein Gefühl, sondern über Beobachtungen.
- **Nenne die drei Dinge, die dich am meisten stören.** Ein Termin dauert selten lange. Wer alles auf einmal erzählt, bekommt am Ende zu nichts eine klare Antwort. Sag zuerst, was dich am stärksten einschränkt.
- **Sag, was du dir von dem Termin erhoffst.** Möchtest du erst einmal eine Einordnung, willst du etwas gegen die Beschwerden tun, oder sollen andere Ursachen ausgeschlossen werden? Wenn du das aussprichst, weiß dein Gegenüber, worum es dir geht.
- **Stell konkrete Fragen.** Kommt eine Hormontherapie für mich infrage, und was spricht in meinem Fall dafür oder dagegen? Welche Möglichkeiten gibt es ohne Hormone? Sollte noch etwas anderes abgeklärt werden, zum Beispiel die Schilddrüse oder das Blutbild?

Und wenn du dich nicht ernst genommen fühlst: Eine zweite Meinung einzuholen ist dein gutes Recht und kein Misstrauen gegenüber jemandem.

Du bist damit nicht allein

Mehr als acht von zehn Frauen erleben in dieser Zeit Beschwerden. Am häufigsten Hitzewallungen und Schwitzen (62 Prozent), Schlafstörungen (58 Prozent) und Reizbarkeit (48 Prozent). Drei von zehn erwerbstätigen Frauen fühlen sich im Beruf beeinträchtigt. Und trotzdem hat fast jede Zweite noch nie mit jemandem darüber gesprochen, für mehr als die Hälfte ist das Thema am Arbeitsplatz ein Tabu. Genau das wollen wir ändern.

Gut zu wissen

- Jede Frau erlebt diese Phasen anders. Niemand hat alle Beschwerden, und sie können kommen und gehen.
- Die Beschwerden sind real. Du musst sie nicht einfach aushalten.
- Es gibt Wege: über den Lebensstil, ohne Hormone und mit Hormonen. Was für dich passt, besprichst du am besten mit deiner Frauenärztin.
- Wissen nimmt dieser Phase viel von ihrer Macht. Schon zu verstehen, was passiert, verändert etwas.

Dein nächster Schritt

Wenn du dich hier wiedererkennst und in Ruhe verstehen willst, was gerade mit dir passiert: Auf meiner Website findest du weitere Überblicke, einen kostenlosen Selbst-Check und alle aktuellen Angebote.

www.august-collective.org

Häufig gefragt

Woran erkenne ich, ob ich in den Wechseljahren bin?

Es gibt nicht das eine Zeichen. Häufig melden sich Schlaf, Stimmung oder Energie sogar früher als der Zyklus, und viele Frauen erleben eine erste Hitzewallung, während ihre Blutung noch völlig regelmäßig kommt. Aussagekräftig ist deshalb nicht ein einzelnes Symptom, sondern das Muster über einige Monate: Verändert sich mehreres gleichzeitig, und passt es zu deinem Alter?

Bringt ein Hormontest Klarheit?

Meist nicht. Gerade in der Übergangsphase schwanken die Werte so stark, dass eine Momentaufnahme kaum aussagekräftig ist. Ein Test kann sinnvoll sein, wenn du sehr jung bist oder andere Ursachen ausgeschlossen werden sollen. Die Einordnung erfolgt vor allem über deine Beschwerden und deinen Zyklus.

Muss ich Hormone nehmen?

Nein. Eine Hormontherapie ist ein Angebot, keine Pflicht. Sie wirkt bei vielen Beschwerden sehr gut und wird heute differenzierter bewertet als vor zwanzig Jahren. Ob sie für dich passt, hängt von deinen Beschwerden und deiner Vorgeschichte ab. Daneben gibt es wirksame Wege ohne Hormone.

Warum verändert sich mein Körper, obwohl ich nichts anders mache?

Zwei Dinge kommen zusammen. Mit den Jahren nimmt die Muskelmasse ab, und Muskeln verbrauchen Energie, auch im Ruhezustand. Gleichzeitig verteilt sich Fett unter dem veränderten Hormonhaushalt anders, stärker zur Körpermitte hin. Deshalb kann sich die Form ändern, ohne dass sich dein Alltag geändert hat. Am wirksamsten ist hier nicht weniger essen, sondern Krafttraining und genug Eiweiß, weil beides an der Muskelmasse ansetzt.

Ist Brain Fog gefährlich?

Nein. Konzentrations- und Wortfindungsprobleme in dieser Phase sind belastend, aber vorübergehend, und sie sind kein Zeichen einer beginnenden Demenz. Guter Schlaf und Bewegung helfen spürbar. Wenn dich die Veränderung sehr beunruhigt, sprich sie ärztlich an, allein schon, um die Sorge loszuwerden.

Dieser Überblick dient der Orientierung und ersetzt keine ärztliche Beratung. Er stellt keine Diagnose und keine Behandlungsempfehlung dar. Für alles Medizinische ist deine Ärztin oder Frauenärztin da. Verlässliche Informationen bietet zum Beispiel die Deutsche Menopause Gesellschaft.

Quellen: DAK-Gesundheit, „Lebensphase Wechseljahre. Was Frauen wirklich bewegt“ (2025), Online-Befragung von 2.500 erwerbstätigen Frauen zwischen 40 und 62 Jahren in Deutschland. HWR Berlin, MenoSupport-Befragung DACH (2025). Einteilung der Phasen, Dauer und Durchschnittsalter nach Chan de Avila und Nitsche (2025).