

34 SYMPTOME DER WECHSELJAHRE

Von Hitzewallungen
bis Osteoporose

Es gibt tatsächlich (mindestens!) 34 Symptome und Beschwerden, die typisch für die Wechseljahre sind.

Das heißt natürlich nicht, dass dich alle davon treffen, es ist meist eher ein Mix aus verschiedenen Symptomen - zudem findet jede Frau diese unterschiedlich belastend.



wexxeljahre

VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

1. Hitzewallungen – das häufigste Symptom der Wechseljahre, 75% aller Frauen sind von den Hitzewallungen betroffen. Sie verursachen plötzliche Hitze, Schweißausbrüche und Rötungen, die z.B. im Gesicht, am Hals und an der Brust auftreten können.

2. Nächtliche Schweißausbrüche – das sind die Hitzewallungen, die dich nachts zur Verzweiflung bringen können. Suche bitte eine ÄrztIn auf, wenn sie andauern und deinen Schlaf stören. Warum sie auftreten, ist wissenschaftlich noch nicht ganz geklärt. Vermutet wird, dass der sinkende Östrogenspiegel den Hypothalamus beeinflussen kann, der wiederum deine Körpertemperatur reguliert.

3. Unregelmäßige Blutungen - in der Perimenopause wird dein Menstruationszyklus unregelmäßiger. Deine Blutung kann häufiger, seltener, stärker oder schwächer kommen als sonst - bis die Blutungen dann ganz ausbleiben.

4. Libido-Verlust – in den Wechseljahren lässt häufig die Lust auf Sex nach. Dies kann eine Folge des niedrigeren Testosteron- und Östrogenspiegels sein, der deine körperliche Erregung erschwert.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

5. Stimmungsschwankungen – wenn du plötzlich traurig bist, dich weinerlich oder wütend fühlst, sind das Stimmungsschwankungen, die während der Wechseljahre völlig normal sind. Etwa 27% aller Frauen sind davon betroffen. Die Wechseljahre sind ja auch eine echte Herausforderung für unsere Gefühle! Ausschlaggebend ist der Rückgang des Östrogens in deinem Körper bzw. die geringere Aktivierung des „Glückshormons“ Serotonin.

6. Scheidentrockenheit – wohl eines der größten Tabuthemen während der Wechseljahre. Da die weiblichen Sexualhormone für eine gute Durchblutung der Vagina sorgen, kann der Mangel den Blutfluss und damit das Feuchtwerden der Scheide verringern. Diese Trockenheit kann unangenehm sein und u.a. zu Schmerzen beim Sex führen. Du solltest mit deiner Gynäkologin über dieses Symptom zu sprechen, da es sich ohne eine Behandlung nicht bessert.

7. Kopfschmerzen - treten bei einigen Frauen in der Perimenopause auf. Auch eine Migräne kann sich während der Wechseljahre verschlimmern.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

8. Empfindliche Brüste - wie während der Schwangerschaft oder vor der Menstruation können auch in den Wechseljahren deine Brüste empfindlicher sein, spannen oder schmerzen.

9. Gelenkschmerzen – sind ein recht häufiges Symptom, von dem viele Frauen nicht wissen, dass es mit den Wechseljahren zusammenhängt. Die Ursache ist der Östrogenabfall: Östrogen verringert Entzündungen und „schmiert“ die Gelenke. Außerdem reguliert es den Flüssigkeitshaushalt in deinem Körper. Fehlt Östrogen kann das schnell zu Gelenkschmerzen bis hin zu Arthritis führen.

10. Schlafstörungen – Durchschlafen ist für viele Frauen in den Wechseljahren ein Fremdwort. Nächtliche Schweißausbrüche hindert dich daran, du wachst früher auf oder hast Schwierigkeiten, einzuschlafen. Der Schlafentzug hat weitreichende Folgen auf dein Immunsystem, die Entwicklung von Ängsten und Konzentrationsstörungen, aber auch auf deinen ganzen Alltag und deine Befindlichkeit.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

11. Gewichtszunahme und veränderte Körperform – auch ein Symptom, das viele von uns zur Verzweiflung bringt. Die veränderte Hormon- und Stoffwechselsituation kann die Gewichtsverteilung in deinem Körper beeinflussen. Das führt oft zu einer Zunahme des Fettgewebes um deine Körpermitte herum. Da dein Stoffwechsel sich verlangsamt, trägt dies zur Gewichtszunahme bei.

12. Schwindelanfälle – Frauen in den Wechseljahren leiden (wie auch in der Pubertät) häufiger unter Schwindelanfällen. Ursache sind die schwankenden Hormonspiegel. Auch dein Blutzuckerspiegel kann aus dem Gleichgewicht geraten, und dein Körper reagiert anders auf Insulin. Müdigkeit und Hitzewallungen können dieses Problem verstärken.

13. Müdigkeit - Erschöpfung oder Müdigkeit treffen viele Frauen. Sie sind oft eine Folge des Schlafmangels aufgrund von nächtlichen Schweißausbrüchen und/oder der Hormonstörungen. Darüber hinaus können Müdigkeit und Erschöpfung auch eine Nebenwirkung von Medikamenten sein oder eine Folge der Stimmungsschwankungen.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

14. Konzentrationsschwierigkeiten – Östrogen fördert auch die Durchblutung deines Gehirns. Wenn der Östrogenspiegel schwankt, kann deine Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt sein. Stress, Hitzewallungen und Schlafprobleme können deiner Konzentration zusätzlich schaden.

15. Gedächtnislücken – Nicht nur deine Konzentration kann gestört sein, sondern auch dein Erinnerungsvermögen. Ursachen sind hier wieder der niedrigere Östrogenspiegel oder z.B. die Schlafstörungen.

16. Reizbarkeit – du bist in den Wechseljahren häufiger gereizt? Das Symptom teilst du mit vielen Frauen. Ursache sind die Schwankungen von Östrogen und Progesteron sowie Stress oder Schlafmangel.

17. Ängste – Angstzustände sind ein weiteres stimmungsabhängiges Symptom. Sie können sich nachts verschlimmern oder auch nur sporadisch auftreten, wenn der Hormonspiegel schwankt. Die Angst kann situationsbedingt sein und weniger werden, sobald sich der Hormonspiegel stabilisiert.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

18. Panikattacken – Angstzustände können in den Wechseljahren zu Panikattacken führen. Diese treffen dich überraschend und unvorbereitet. Auch hier sind hormonelle Veränderungen oder die Angst vor der Panik die Ursache.

19. Depressionen – bei manchen Frauen kann das hormonelle Ungleichgewicht sogar Depressionen auslösen. Schlafmangel und Stress können zusätzlich dazu beitragen. Oft sind die Depressionen situationsbedingt und nicht von langer Dauer.

20. Dünner werdendes Haar – ist für die meisten Frauen besonders problematisch. Das dünner werdende Haar und Haarausfall sind eine weitere Folge der hormonellen Schwankungen in den Eierstöcken. Dadurch schrumpfen die Haarfollikel, mit dem Ergebnis, dass dein Haar langsamer wächst und leichter ausfällt.

21. Juckreiz – auch daran ist wieder der Östrogenmangel schuld: Östrogen beeinflusst die Kollagenproduktion und die Hautfeuchtigkeit positiv. Das Fehlen von Östrogen kann dagegen zu verstärktem Juckreiz, schuppiger und trockener Haut führen (z.B. an der Scheide, aber auch an anderen Stellen des Körpers).



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

22. Osteoporose – der Rückgang des Östrogens kann zu einem Verlust der Knochendichte führen. In schweren Fällen kann eine Osteoporose die Folge sein, deine Knochen werden dann brüchiger und können leichter brechen.

23. Herzrhythmusstörungen - sind während oder nach den Wechseljahren nichts Ungewöhnliches und eine weitere Folge des niedrigen Östrogenspiegels. Meistens sind sie völlig harmlos, aber du solltest diese Symptome am besten mit deiner ÄrztIn besprechen.

24. Ein brennender Mund – wenn du das Gefühl hast, dass es in oder an deinem Mund brennt, dieser kribbelt, sich heiß oder taub anfühlt, kann das ebenfalls an den hormonellen Veränderungen liegen. Die Schleimhaut-hormone im Mund haben Sexualhormonrezeptoren, die mit einem Rückgang des Östrogens abnehmen. Dies kann zu diesen unangenehmen Empfindungen und Schmerzen führen.

25. Harninkontinenz – der häufige oder plötzliche Harn-drang tritt oft das erste Mal in den Wechseljahren auf. Die Veränderungen des Hormonspiegels können zu einer Schwächung der Blasen- und Beckenmuskulatur führen.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

26. "Stromschläge" - während der Perimenopause und der Menopause können bei Frauen Empfindungen auftreten, die einem Stromschlag ähneln. Die Ursache dafür ist unklar, aber vermutlich auf den veränderten Hormonspiegel im Nervensystem zurückzuführen.

27. Muskelverspannungen und -schmerzen – auch diese Beschwerden sind in den Wechseljahren nicht unüblich. Ursache ist wie bei den Gelenkschmerzen der niedrige Östrogenspiegel.

28. Zahnfleischprobleme & trockener Mund – Die Speichelproduktion nimmt in den Wechseljahren ab und das kann zu einem trockeneren Mund führen. Das kann dein Geschmackempfinden beeinflussen, manchmal spürst du vielleicht einen metallenen Geschmack im Mund. Das Risiko von Zahnfleischerkrankungen oder Karies kann sich jetzt erhöhen.

29. Kribbeln in den Extremitäten - ein Kribbeln in den Händen, Füßen, Armen und Beinen kommt in den Wechseljahren häufiger vor. Ursache sind wieder die Hormonschwankungen, die sich auf das zentrale Nervensystem auswirken und Nerven „fehlzünden“ lassen.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

30. Verdauungsprobleme - können auftreten, wenn dein Körper die Perimenopause durchläuft. Ursache ist oft Stress, der zu Magenbeschwerden führen kann.

31. Blähungen - können ein erster Hinweis auf die Wechseljahre sein. Dein Stoffwechsel ändert sich. Wenn du zudem deine Essgewohnheiten in dieser Zeit umstellst, kann das ebenfalls zu Blähungen führen.

32. Brüchige Nägel – dein Körper produziert während und auch nach den Wechseljahren häufig nicht genügend Keratin, das wichtig für den Schutz deiner Nägel ist.

33. Körpergeruch – Schwitzen, Stress und Panikattacken können zu erhöhter Schweißproduktion führen und damit auf deinen Körpergeruch einwirken. Zudem kann dein Körper aufgrund des Östrogenmangels seinen Wasserhaushalt nicht mehr so gut regulieren, dadurch ist der Schweiß stärker konzentriert.

34. Allergien - wenn du unter Allergien leidest, können sich diese jetzt verschlimmern. Dies liegt an einem erhöhten Histaminspiegel in den Wechseljahren.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Wir hoffen, wir haben dich mit dieser Liste nicht erschlagen! Sie soll dir vor allem Orientierung bieten, was alles Beschwerden der Wechseljahre sein könnten.

Wenn du wegen einiger dieser Symptome eine ÄrztIn aufsuchst, frage sie oder ihn am besten danach, ob die Beschwerden mit den Wechseljahren zusammenhängen können. Denn oft ist sind die Wechseljahre auch nicht das erste, an das die ÄrztInnen denken. Es ist aber wichtig, sie darauf hinzuweisen, damit du keine unnötigen oder falschen Medikamente erhältst!

Quellen:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-are-the-34-symptoms-of-menopause#symptoms>

<https://inspiredhealth.co.uk/blogs/the-menopause-blog/first-signs-of-menopause-what-are-the-34-symptoms-of-the-menopause>

<https://www.ukmeds.co.uk/blog/what-are-the-34-symptoms-of-menopause>

