Wie ist der zeitliche Ablauf der Wandeljahre?

Perimenopause, Menopause, Postmenopause - ab wann, wie lange - und wann ist es (endlich) vorbei?

Sobald der Eizellvorrat beginnt, zur Neige zu gehen, d.h. nicht in jedem Zyklus verlässlich eine Eizelle heranreift, spricht man von der **Perimenopause**. Die Blutungen finden immer noch grob im monatlichen Rhythmus statt, verschieben sich aber immer wieder um wenige Tage - um dann im übernächsten Monat für ein weiteres Jahr "wie ein Uhrwerk" zu laufen. Ab diesen ersten, meist sanften Schwankungen, sind auch die typischen Symptome der Wandeljahre möglich. Denen haben wir ein eigenes Buch auf dieser Plattform gewidmet, Du findest es hier.

Die Perimenopause wird ab Anfang 40 als "physiologisch normal" eingestuft und dauert statistisch rund 7 Jahre. Ab Mitte 40 lohnt es sich also, den Zyklus genau im Blick zu behalten und bewusst und wohlwollend mit den (möglichen) Veränderungen umzugehen.

Die **Menopause** ist ein genau definierter Zeitpunkt - und zwar der Tag, an dem die letzte (!) Monatsblutung 12 Monate zurückliegt. Die Menopause kann jede Frau also ausschließlich aus der Rückschau bestimmen - es kann gut sein, dass die Blutungen in der Perimenopause einmal für 7 Monate aussetzen, um dann nochmals für ein paar Monate wiederzukehren. Die Eizellen sind ab der Menopause definitiv aufgebraucht, es KANN keinen weiteren Zyklus mehr geben, damit auch keine Blutung mehr - und natürlich keine Befruchtung. Die massiven Hormonschwankungen der Perimenopause gehen spürbar zurück, der Östrogenspiegel sinkt dauerhaft auf einen sehr geringen Wert, was vor allem die östrogeninduzierten Symptome der Wandeljahre begünstigt, z.B. Hitzewallungen und Scheidentrockenheit. Hingegen nimmt die Schlafqualität ab der Menopause meist wieder zu, die Stimmungsschwankungen werden weniger, die Frau wird endlich wieder gelassener und "sie selbst". Der Körper gewöhnt sich immer besser an diesen neuen Hormonstatus.

An den Zeitpunkt der Menopause schließt sich die Phase der **Postmenopause** an - der gesamte restliche Teil des Lebens einer Frau bis zu ihrem Tod. Für die allermeisten Frauen nehmen die belastenden Wandeljahressymptome in der Postmenopause spürbar ab. Allerdings ist nun auch die Zeit gekommen, in der möglicherweise der Östrogenmangel an anderen Stellen spürbar wird: die **Knochendichte** kann abnehmen, die **Gefäßverkalkung** kann schneller voranschreiten, die **Muskelmasse** kann sich schneller zurückbilden - alles Prozesse, bei denen Östrogen eine wichtige Rolle spielt, siehe auch die verlinkten Seiten zu den genannten Symptomen. Und, ganz wichtig: Dies sind Prozesse, bei denen ich frühzeitig und wirksam durch eine **Anpassung meines Lebensstils** eine Verbesserung bzw. eine Vermeidung herbeiführen kann.

Revision #3
Created 18 September 2025 18:23:31 by Annette
Updated 18 September 2025 18:46:38 by Annette