



Plötzlich ist alles anders – sind das die Wechseljahre?

Mit Mitte vierzig verändert sich bei vielen Frauen etwas. Der Schlaf wird unruhiger, die Belastbarkeit nimmt ab, der Zyklus macht plötzlich, was er will. Dazu kommen vielleicht Herzklopfen, Hitzewallungen, Gelenkbeschwerden oder Stimmungsschwankungen.

Manche Frauen beschreiben Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, nicht mehr ganz sie selbst zu sein. Nicht immer liegt der Gedanke an die Wechseljahre nahe – und nicht jede Beschwerde in dieser Lebensphase ist hormonell bedingt.

Die Wechseljahre beginnen meist lange vor der letzten Monatsblutung. In dieser sogenannten Perimenopause schwankt die Hormonproduktion zunehmend. Gerade diese Schwankungen können Beschwerden verursachen. Welche Symptome auftreten und wie stark sie empfunden werden, ist sehr unterschiedlich. Manche Frauen kommen nahezu beschwerdefrei durch diese Zeit, andere erleben erhebliche Einschränkungen im Alltag, im Beruf, in der Partnerschaft oder beim Schlaf.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Trotzdem müssen Frauen Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Wichtig ist zunächst, genau hinzuschauen: Was hat sich verändert? Was könnte mit den hormonellen Veränderungen zusammenhängen – und wo sollten andere Ursachen ausgeschlossen werden? Eine gute Beratung betrachtet nicht nur einzelne Laborwerte, sondern die Frau mit ihrer persönlichen Situation, ihren Beschwerden, Vorerkrankungen und Wünschen.

Auch bei der Behandlung gibt es nicht den einen richtigen Weg. Bewegung, ausgewogene Ernährung, guter Schlaf und der Umgang mit Stress sind wichtige Grundlagen und können das Wohlbefinden verbessern. Bei ausgeprägten Beschwerden kann eine menopausale Hormontherapie sehr wirksam sein. Sie wird

heute differenzierter beurteilt als noch vor einigen Jahren. Ob sie geeignet ist, welche Hormone eingesetzt werden und auf welchem Weg, sollte individuell entschieden werden. Dabei werden Nutzen und mögliche Risiken gemeinsam abgewogen. Für Frauen, die keine Hormone einnehmen möchten oder dürfen, stehen je nach Beschwerdebild auch hormonfreie Möglichkeiten zur Verfügung.

Ein weiteres Thema, über das noch immer wenig gesprochen wird, sind Veränderungen im Intimbereich. Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder wiederkehrende Beschwerden von Blase und Harnwegen können durch den Östrogenmangel entstehen und die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Auch hierfür gibt es wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Vor allem aber lohnt es sich, die Wechseljahre besser zu verstehen. Wissen kann entlasten: Wenn Frauen einordnen können, was in ihrem Körper geschieht, fällt es leichter, Veränderungen ernst zu nehmen und selbstbestimmt zu entscheiden, welche Unterstützung sie brauchen. Gleichzeitig ist diese Lebensphase mehr als eine Liste möglicher Symptome. Für viele Frauen ist sie auch eine Zeit des Umbruchs, in der sich Prioritäten verändern und die Frage auftaucht: Was tut mir eigentlich gut?

Darum geht es beim Informationsabend «Gut vorbereitet in die Wechseljahre» am Donnerstag, 24. September 2026, von 19.00 bis 21.00 Uhr in der Aula PH3 des Kantonsspitals Münsterlingen. Dr. med. Katja Drescher, Oberärztin der Frauenklinik, informiert verständlich über körperliche und seelische Veränderungen, Behandlungsmöglichkeiten sowie Nutzen und Risiken einer Hormontherapie. Anschliessend gibt es Zeit für Fragen, Diskussion und persönlichen Austausch.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und offen für alle Interessierten, Betroffenen und Beteiligten.

Um vorgängige Anmeldung unter frauenklinik.ksm@stgag.ch wird gebeten; eine spontane Teilnahme ist ebenfalls möglich.



Dr. med. Katja Drescher
Oberärztin Frauenklinik