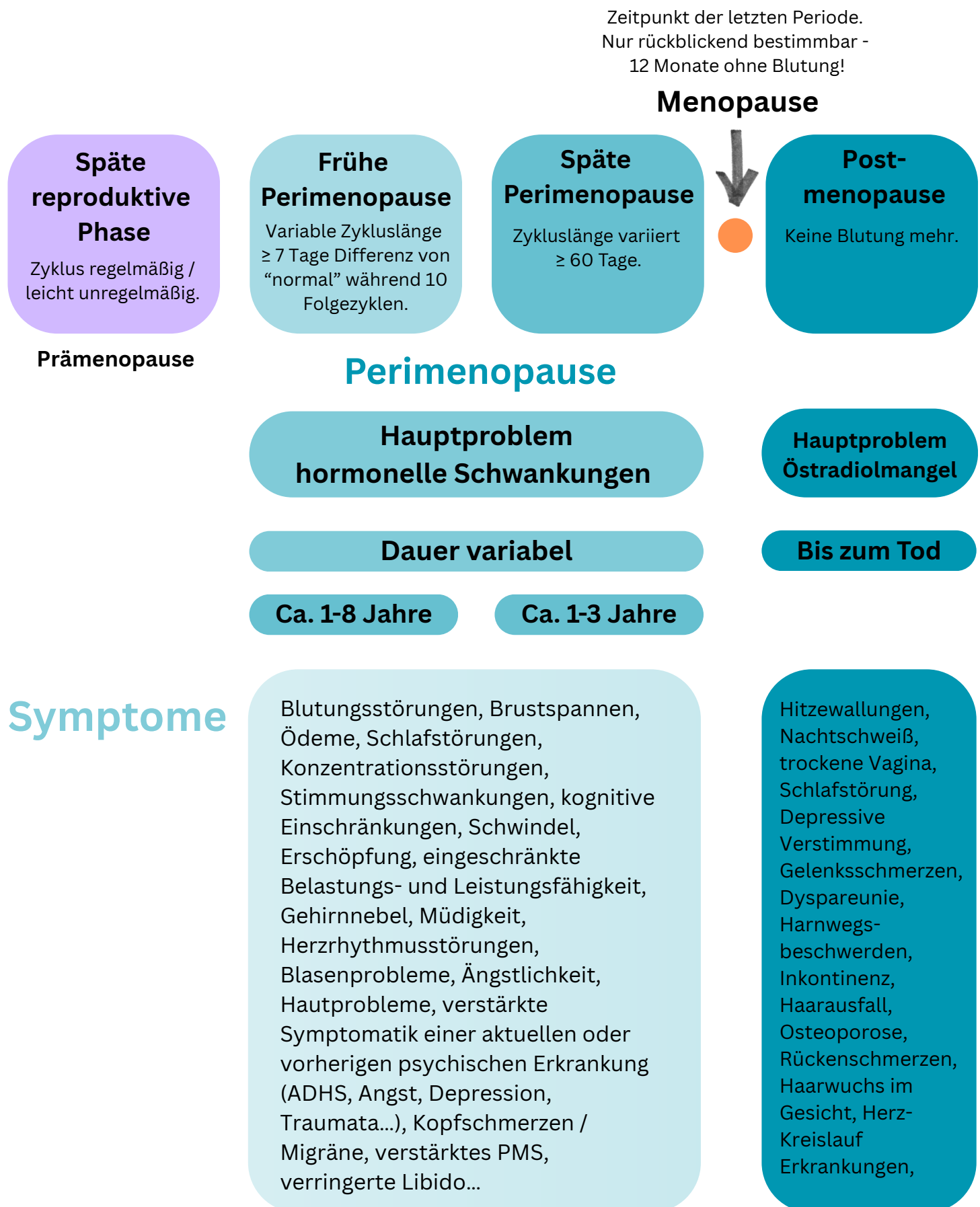


Phasen des reproduktiven Alterns



In Anlehnung an

The Stages of Reproductive Aging Workshop +10: Stadien des reproduktiven Alters bei Frauen

Quelle: Harlow SD et al (2012) Executive summary of the Stages of Reproductive Aging

Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3340903/> 10. Juni 25

Checkliste zur (frühen)

Perimenopause

(nach Dr. Schaudig & Dr. Schwenkhagen)

- Veränderung bzw. Variabilität der Zykluslänge?
- Unterschiedlich lange/starke Blutungen?
- Beeinträchtigung der Stimmung in den letzten 6-12 Monaten (im Vergleich zu vorher)?
- Neu aufgetretenen Schlafstörungen?
- Neu aufgetretene Konzentrationsstörungen?
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit?
- Gelegentliche Hitzewallungen?

Quelle: Schaudig K. Schwenkhagen A.

Hormonsprechstunde Frauenarzt 10/2023, Seite 690

KLIMAKTERISCHE STÖRUNGEN NACH ICD-10 (N95.-)

N95.- Klimakterische Störungen

N95.0 – Postmenopausenblutung (wichtig für gynäkologische Abklärung)

N95.1 – Klimakterisches Syndrom

Zustände im Zusammenhang mit der Menopause und dem Klimakterium
(Inklusive Symptome wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche)

Psychische Beschwerden: Reizbarkeit, Ängstlichkeit, depressive Verstimmung

Wichtig für die Differentialdiagnostik psychischer Störungen

N95.2 – Atrophische Kolpitis

N95.3 – Zustände im Zusammenhang mit artifizieller Menopause

(z. B. bei Hysterektomie, Ovariectomie)

N95.8 – Sonstige näher bezeichnete klimakterische Störungen

N95.9 – nicht näher bezeichnete klimakterische Störungen

Zusätzlich diagnostische Möglichkeiten in der Psychotherapie:

- Menopause Rating Scale (MRS)
- Meno-D Fragebogen zur Erfassung menopausaler Beschwerden
(Meno D Fragebogen auf Englisch: <https://go.nature.com/2QciHz3>)
- ICD-10 Screening

Quelle: <https://www.icd-code.de/icd/code/N95.-.html>

- **Behandlungsmöglichkeiten**
- Hormonersatztherapie (HRT)
 - synthetische und oder bioidenten Hormone
- nicht hormonelle Therapien
 - Pharmakologische Alternativen
 - SSRI & SNRI
 - NSRI
 - Gabapentin
 - Neurokinin-3-(NK3-)Rezeptor-Antagonisten (Fezolinetant & Elinzanetant)
 - Lebensstil: Bewegung/ Sport, gesunde, ausgewogene Ernährung, Reduktion von Kaffee, Alkohol, Nikotin und scharfen Gewürzen
 - Pflanzenheilkunde (Z. Bsp. Mönchspfeffer, Traubensilberkerzenextrakt, Pflanzliche Östrogene, Salbei zur Reduktion von Schweißausbrüchen und Lavendel zur Beruhigung)
 - Die Fachgesellschaften DMG empfiehlt Pflanzenstoffe, während die TMS von pflanzlichen Präparaten abrät.
 - Akupunktur & TCM (empfohlen von der DMG, nicht der TMS)
 - Hypnose
 - Empfohlen von TMS und der DMG
 - Kognitive Verhaltenstherapie (empfohlen von TMS und DMG, andere Therapiemethoden wurden in diesem Zusammenhang nicht untersucht, von ähnlichen Effekten wird ausgegangen)
 - Autogenes Training/Entspannungsverfahren (Empfohlen von DMG)

DMG: Deutsche Menopausen Gesellschaft

TMS: The Menopause Society, Nordamerika

Quelle: <https://www.menopause-gesellschaft.de/nicht-hormonale-behandlungsmöglichkeiten>
 NAMS Position Statement, Menopause: The Journal of The North American Menopause Society, Vol. 30, No. 6, pp. 573-590

Bei psychischer Vorerkrankungen wichtig:

Bei Frauen mit einer Vorgeschichte psychischer Erkrankungen besteht das Risiko, dass neu auftretenden Symptome der Peri- und Postmenopause als Rückfall der psychischen Erkrankung fehlinterpretiert werden. Die Autorinnen unterstreichen die Wichtigkeit der gleichzeitigen Behandlung von peri- und postmenopausalen Symptomen und die der psychischen Erkrankung. Eine HRT kann die Wirksamkeit von Medikamenten verbessern.

Bei **Depression** kommt es oft zu einem Rückfall in dieser Phase und Patientinnen berichten von fehlender Wirkung der Medikation oder benötigen eine höhere Dosis, um denselben Effekt zu erzielen.

Angstsymptome, typisch für die Perimenopause, treten besonders bei Frauen mit bereits bestehender Angststörung auf. Sie sind häufig mit Hitzewallungen verbunden, wobei die Angst oft schon vor den körperlichen Symptomen beginnt.

Quelle: <https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-bulletin/article/severe-mental-illness-and-the-perimenopause/8D072AACBCD3C7888C173B36635C08C3>
 13. Juni 2025, 11 Uhr

Art der Therapie	Effekte auf Vasomotorische Symptome (VMS)	Nebenwirkungen
Phytoöstrogene	Kein klarer Vorteil gegenüber Plazebo.	östrogenähnlichen Wirkung
Kognitive Verhaltenstherapie	Reduziert das Leiden aber nicht die Häufigkeit der VMS.	Minimales Risiko
Mindfulness-based-stress-reduction	Reduziert das Leiden der VMS.	Minimales Risiko
Hypnose	Positiv	Minimales Risiko
Yoga	Verbessert die Stimmung, reduziert das Leiden, kein Effekt auf Häufigkeit der VMS.	Minimales Risiko
Sport	Inkonsistente Effekte	Minimales Risiko, Effekt kann von Fitnesslevel abhängen
Akupunktur	Inkonsistente Effekte auf Häufigkeit der VMS.	Minimales Risiko

Quelle: Frei übersetzt von den Autorinnen in Anlehnung an: Pinkerton J. V. The New England Journal of Medicine, Jan 2020

Initiativen

www.feuerfrauen.at

Österreichweite Wechseljahre Initiative

www.oeggg.at/wirsind1mio

Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie & Geburtshilfe

www.menopause-gesellschaft.de

Deutsche Menopause Gesellschaft

www.meno-pause.ch

Schweizerische Menopausengesellschaft

www.palais-fluxx.de

Online-Magazin für Rausch, Revolte, Wechseljahre

www.wirsindneunmillionen.de

Wechseljahre in der Gesundheitspolitik

www.wechselweise.net

Portal für die Wechseljahre

www.wexxeljahre.de

Wissensplattform für die Wechseljahre

www.nobodytoldme.com

Portal für die Wechseljahre und Ernährung

Filme/Serien/Dokus

The M Factor

Die Frauensau: Verdammt Wechseljahre (ARD Mediathek)

37Grad. Wechseljahre: heißkalt erwischt, (ZDF Mediathek)

Menopause: Hot change (YouTube)

Podcasts

Hormongesteuert

Menomio

Heiter bis Wechselhaft

Medica

Meno an Mich

5 zu eins und 50 über 50

Frauenstimmen

Meno Cool

Hallo Wechseljahre

FCK NTi Age

Crazy Sexy Wechseljahre

Fix und Vierzig

Dr. Anne Fleck

Synapsen – ein Wissenschaftspodcast

(Folge: Wechseljahre, dafür bin ich doch zu jung)

You are not broken

Literatur

- Bleisch, B. (2024). Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre. München: Hanser
- Bigalke, K. & Schwarz, M. (2023). Midlife: Das Buch über die Mitte des Lebens. Berlin: Aufbau Digital.
- Bildau, J. (2021). Raus aus dem Hormonkarussell: Soforthilfe bei PMS, Regelschmerzen, Psychischen Tiefs, Schlafstörungen und Gewichtszunahme. GU Verlag.
- Birkhäuser, M. (2013). Das klimakterische Syndrom. In: Birkhäuser, M. (Hrsg.), Präventionskonzepte und aktuelle Therapieempfehlungen in der Peri- und Postmenopause. UniMed, Bremen, S. 30–156.
- Christoph, A. (2025). Einsamkeit in den Wechseljahren: Ursachen, Auswirkungen und psychotherapeutische Ansätze. <https://angela-christoph.at/einsamkeit-in-den-wechseljahren-ursachen-auswirkungen-und-psychotherapeutische-ansaeetze/> abgerufen am 23.5.2025
- De Liz, S. (2020). Woman on Fire. Alles über die fabelhaften Wechseljahre. Hamburg: Rowohlt
- Frigo, P. (2023). Im Wechsel: Für ein neues Lebensgefühl in der Menopause. Gut durch die Wechseljahre. Berlin: Carl Ueberreuter Verlag.
- Gunter, J. (2022): Das Menopause Manifest – meine zeit der Stärke ist jetzt. München: Südwest Verlag.
- Haver, M. C. (2024). The New Menopause: Navigating your path through hormonal change with purpose, power and facts. Pennsylvania: Rodale Books.
- Heinemann, K., Ruebig, A., Potthoff, P., et al. (2004). "The Menopause Rating Scale (MRS) scale: a methodological review." Health Qual Life Outcomes, 2, 45.
- Helfrich, D. (2022). Wechseljahre – Ich dachte, ich krieg das nicht: Mein Selbsthilfebuch für die zweite Lebenshälfte. Knaur Verlag.
- Lebiszcak, J. (2024). Wechseljahre? Ich doch nicht! <https://www.wechselweise.net/blog/janinas-wechselweise-welt-wechseljahre-ich-doch-nicht> abgerufen am 1.6.2025
- Lozza-Fiacco, S., Ehlert, U. (2023). Ratgeber Wechseljahre: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Mosconi, L. (2022) Das weibliche Gehirn: Länger leben, besser schlafen, Demenz vorbeugen - wie Frauen gesund bleiben. Rowohlt Verlag.
- Reichelt, P. (2024). Woman in Balance: Die 10 häufigsten Symptome der Wechseljahre und was frau dagegen tun kann. München: Gräfe und Unzer.
- Scholler, R. (2024): Wechselhaft: Prä- und Perimenopause. Informiert und kraftvoll in die Wechseljahre. Wien: Facultas.
- Scholten, B. (2024). Einsamkeit in den Wechseljahren. <https://palais-fluxx.de/job-menopause-frau-scholten-weiss-einsamkeit/> abgerufen am 23.5.2025
- Schutzbach, F. (2024). Die Erschöpfung der Frauen: Wider die weibliche Verfügbarkeit. München: Droemer Knaur.
- Sinniken, A. (2024). Wechseljahre. Das Upgrade: Aufgeklärt und selbstbestimmt durch das Hormonchaos. Freiburg: Verlag Herder.
- Stein, M. (2022). Die gereizte Frau: Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat. München: Goldmann Verlag.