

Die Prämenopause

Definition

Die Prämenopause dauert mehrere Jahre. Der weibliche Hormonhaushalt beginnt, sich zu verändern.

Alter

Meistens zwischen 45 und 50.

Das geschieht im Körper

- **Eisprünge und Blutungen sind unregelmässig** bis zur Menopause.
- Möglicherweise treten Beschwerden wie **Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schwindel, Herzrasen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Kopfschmerzen** auf.
- Der Östrogenspiegel ist manchmal sehr hoch, der Gegenspieler Progesteron dafür tief – oder er fehlt ganz. Das kann unter anderem zu starken **Blutungen und prämenstruellen Beschwerden** führen.

Die Perimenopause

Definition

Die Perimenopause ist eine etwa vierjährige Phase. Sie startet rund zwei Jahre vor der letzten Blutung und dauert bis circa zwei Jahre nach der Menopause.

Alter

Etwa zwischen 49 und 53.

Das geschieht im Körper

- Die Zyklen sind unregelmässig, oft haben Frauen mit **Hitzewallungen** und **Stimmungsschwankungen, Scheidentrockenheit, Schwindel, Müdigkeit, Herzrasen, Kopfschmerzen** oder auch dem **Verlust der Libido** zu kämpfen.
- Die hohen Hormonspiegel fahren langsam herunter.
- Die Funktion der Eierstöcke lässt nach. Doch der Körper wehrt sich dagegen: In der Hypophyse, einer haselnussgrossen Drüse unter dem Gehirn, wird versucht, die Östrogenbildung verstärkt anzukurbeln. Deshalb sind die antreibenden Hormone LH (luteinisierendes Hormon) und FSH (follikelstimulierendes Hormon) oftmals erhöht.
- Irgendwann reicht das Östrogen nicht mehr aus, um die Gebärmutter Schleimhaut aufzubauen. Die Periode verschwindet ganz.

Die Menopause

Definition

Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Periode. Erst wenn ein ganzes Jahr lang keine einzige Blutung mehr auftritt, kann eine Frau davon ausgehen, dass sie unfruchtbar ist.

Alter

Circa zwischen 49 und 52. Bei Raucherinnen kommt die Menopause manchmal etwas früher, denn Giftstoffe im Tabak beeinträchtigen den Hormonhaushalt.

Die Postmenopause

Definition

Die Postmenopause startet nach der Menopause und dauert etwa bis 70.

Alter

Meistens ab etwa 53.

Das geschieht im Körper

- Der Hormonspiegel pendelt sich auf einem neuen Niveau ein. Die typischen **Wechseljahresbeschwerden lassen allmählich nach**. Trotzdem sind noch **Hitzewallungen, Scheidentrockenheit** und **Stimmungsschwankungen** möglich.

Die Sexualhormone

Östrogene werden vor allem in den Eierstöcken, und zwar in den Eibläschen (Follikeln), die die unreife Eizelle umgeben, gebildet. Sie sind für die Fruchtbarkeit wesentlich.

Progesteron entsteht im Gelbkörper in den Eierstöcken sowie während der Schwangerschaft in der Plazenta und in geringen Mengen in der Nebennierenrinde. Das Progesteron ist während der zweiten Zyklushälfte das wichtigste Hormon für eine Schwangerschaft.

