

Beratung Wechseljahrsbeschwerden

Die Wechseljahre sind eine Zeit des hormonellen Wandels.

Die **hormonelle Umstellung**, die in den Jahren vor und nach der letzten Regelblutung stattfindet, wird als Klimakterium (**Wechseljahre**) bezeichnet.

Den Wechseljahren voran geht die Prämenopause, die circa zehn bis fünfzehn Jahre vor der letzten Regelblutung beginnt. Sie geht einher mit nachlassender Hormonproduktion der Eierstöcke (Östrogen- und Progesteronmangel).

Die **Menopause** ist der Zeitpunkt der **letzten hormonell gesteuerten Regelblutung**.

Die häufigsten Beschwerden während der Wechseljahre sind Zyklus- und Blutungsstörungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Libidomangel, Schlafstörungen und Leistungsabfall.

Um **Wechseljahrsbeschwerden minimieren** zu können, kann eine **Hormontherapie** sinnvoll sein.

Wechseljahresbeschwerden können so natürlich gelindert und beseitigt werden.

Die Behandlungskonzepte schließen nichthormonelle und pflanzliche Prinzipien und die sog. Hormonersatztheapie ein. Neben Tabletten und Dragees können Hormonpflaster, Hormonsprays oder -gele verwendet werden. Auch eine Kombination möglich.