

BUNTE
SPECIAL

Gesundheit

AUSGABE 1/2026

Besser als der Arzt?

KI in der Medizin:
Was sie kann und wo die Grenzen liegen

Hormone im Wechsel

Von Bewegung bis Ernährung – diese Strategien helfen

Versteckte Gefahr

So riskant ist der Mini-Schlaganfall

NORDIC WALKING

Wie der Einstieg jedem gelingt!
Plus: Outdoor-Workout

Karoline Schuch

„Ich habe erst spät gelernt, Grenzen zu setzen“

Zeit für Leichtigkeit

- * Was Müdigkeit vertreibt und frischen Schwung schenkt *
- * Basische Rezepte, die den Körper ins Gleichgewicht bringen *
- * Glück zu Hause: Wohn-Tricks für mehr Wohlbefinden *



UNTERSTÜTZUNG IN EINER NEUEN LEBENSPHASE

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs – Hormone, Bewegung, Ernährung und offene Gespräche helfen, diese Jahre positiv zu gestalten und das Wohlbefinden zu verbessern



**GEMEINSAM
DURCH DEN WANDEL**
Mit etwas Beistand ist
es leichter, die eigene
Balance wiederzufinden

Lange Zeit wurden die Wechseljahre nicht thematisiert oder als unausweichlicher Teil des Lebens betrachtet, den Frauen eben einfach hinnehmen müssen – mit allen Beschwerden, die er bringen kann. Tatsächlich ist diese Phase für viele eine einschneidende und belastende Zeit. Neben den bekannten Hitzewallungen können auch Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Tinnitus, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsprobleme auftreten – all das kann das Leben schlichtweg auf den Kopf stellen.

Glücklicherweise setzen sich immer mehr Expertinnen wie **Dr. Judith Bildau** und **Prof. Mandy Mangler** sowie zahllose Aktivistinnen für die Enttabuisierung dieses Themas ein. Frauen sprechen offen über die Herausforderungen der Wechseljahre und wünschen sich mehr Aufklärung und Unterstützung. „*Wir brauchen einen individuellen Blick auf die Frauen, damit diese eine für sie passende Unterstützung erhalten*“, betont etwa Gynäkologin Mandy Mangler. Auch auf politischer Ebene tut sich etwas: Eine Petition im Bundestag setzt sich dafür ein, dass Wechseljahre endlich als gesellschaftlich relevantes Thema anerkannt werden. Und in Bayern startete im Herbst das Pilotprojekt Wechseljahresuntersuchung W1, das nun in der Erprobung läuft. Bisher können Frauenärzte pro Quartal lediglich 16 Euro für Beratungen abrechnen. W1 soll dafür sorgen, dass Frauen besser über ihre Optionen Bescheid wissen und intensivere Unterstützung finden. Denn jede Frau verdient es, in dieser Lebensphase ernst genommen und unterstützt zu werden.

Ein neues Kapitel: die Biologie hinter den Wechseljahren

Die Hauptursache für die körperlichen und emotionalen Veränderungen während der Wechseljahre liegt in den hormonellen Schwankungen des Körpers. Östrogen und Progesteron werden in den Eierstöcken produziert und regulieren nicht nur den Menstruationszyklus, sondern beeinflussen auch viele andere Prozesse im Körper – von der Knochengesundheit über den Stoffwechsel bis hin zur Stimmungslage. Wenn die Produktion dieser Hormone nachlässt, gerät das fein abgestimmte Gleichgewicht durcheinander. **Dr. Harry Tschebiner**, Facharzt für Gynäkologie und Geburts hilfe, erklärt: „*Mit zunehmendem Alter haben Frauen immer seltener Eisprung. Eine Frau mit 20 oder 30 hat in der Regel jeden Monat ihren Eisprung. In den 40er-Jahren oder auch schon Ende der 30er-Jahre ist das vielleicht nur noch alle zwei- bis dreimal im Jahr der Fall.*“

Die Wechseljahre, medizinisch auch als Klimakterium bezeichnet, sind eine Übergangsphase im Leben einer Frau, in der der Körper sich auf das Ende der fruchtbaren Jahre vorbereitet. Diese Phase tritt meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf, wobei das Durchschnittsalter für die Menopause – also die letzte Regelblutung – bei etwa 51 Jahren liegt. Die Wechsel-

jahre sind jedoch keine plötzliche Veränderung, sondern ein Prozess, der sich über mehrere Jahre erstreckt. Dr. Harry Tschebiner erklärt dazu: „*Die eigentlichen Wechseljahre sind, medizinisch gesehen, die Perimenopause, also die Zeit in den Jahren vor der letzten Periode und nach der letzten Periode. Davor gibt es die Prämenopause, in der die Hormonproduktion langsam nachlässt. Die kann tatsächlich mit Anfang 40 beginnen und gleitet dann sozusagen in die Perimenopause über.*“ Wenn die Konzentration von Östrogen und Progesteron sinkt, kann dies weitreichende Auswirkungen haben. Doch so individuell wie jede Frau ist auch ihr Erleben der Wechseljahre. Während manche Frauen kaum Beschwerden haben, erleben andere diese Zeit als körperlich und emotional herausfordernd.

Neben den Hormonen können auch genetische Veranlagungen sowie der Lebensstil, also Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung, beeinflussen, wie Frauen den Wechsel erleben.

Symptome verstehen: wenn der Körper spricht

Die Symptome der Wechseljahre sind vielfältig und können von Frau zu Frau stark variieren. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen, Schlaf störungen, Gewichtszunahme sowie trockene Haut und Haare. Laut einer Umfrage der AOK aus dem Jahr 2025 klagen 31 Prozent der Frauen über Schlafstörungen, während 27 Prozent von einer unerklärlichen Gewichtszunahme berichten. Doch nicht nur körperliche Symptome machen vielen Frauen zu schaffen – auch die Psyche wird oft stark belastet.

Dr. Tschebiner beschreibt seine Erfahrungen aus der Praxis: „*Man kennt am ehesten die Hitzewallungen, wobei es viele Frauen gibt, die gar keine haben oder nur geringfügig. Zu mir kommen viele Frauen mit Schlafstörungen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depression und Ängsten. Brain Fog, also Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit, ist ebenfalls ein großes Thema.*“ Das Phänomen des sogenannten Brain Fog fand tatsächlich lange Zeit kaum Beachtung. Viele Frauen berichten von Konzentrationsproblemen und Vergesslichkeit. „*Ich habe immer wieder Patientinnen, die Angst haben, dement zu werden – ganz schrecklich –, und ich muss sie dann beruhigen und sagen: Das hat mit allergrößter Wahrscheinlichkeit nichts mit Demenz zu tun, sondern das ist Folge der hormonellen Umstellung*“, beruhigt Dr. Tschebiner.

Hilfe zur Selbsthilfe: So lässt sich der Wechsel meistern

Die gute Nachricht ist: Es gibt viele Möglichkeiten, um die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern und diese Zeit aktiv zu gestalten. „*Keine Frau muss heute leiden – den meisten kann schnell und gut geholfen werden*“, so Tschebiner. Die Hormonersatztherapie (HRT) ►

IST DAS NORMAL?

Tatsächlich gibt es etwa 34 Symptome und Beschwerden, die typisch für die Wechseljahre sind. Hier nur ein paar davon:

- HITZEWALLUNGEN
- NACHTSCHWEISS
- ZYKLUSCHAOS
- GELENKSCHMERZ
- LIBIDOVERLUST
- SCHWINDEL
- BRAIN FOG
- REIZBARKEIT
- DÜNNERES HAAR
- ÄNGSTE
- GEFÜHLSCHAOS
- SCHEIDEN-TROCKENHEIT
- KOPFSCHMERZEN
- SCHLAFLOSIGKEIT
- MEHR GEWICHT
- BLÄHUNGEN
- ALLERGIEN

Aktiv gestalten: von Hormonen bis Bewegung

ist eine der effektivsten medizinischen Maßnahmen, um die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Dennoch ist sie bis heute umstritten, was vor allem auf eine Studie aus dem Jahr 2002 zurückzuführen ist, die damals für große Verunsicherung sorgte. Die sogenannte Women's-Health-Initiative-Studie (WHI) hatte behauptet, dass die Einnahme von Hormonen das Risiko für Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen könnte. Diese Ergebnisse wurden jedoch später als fehlerhaft und überinterpretiert entlarvt. Experten wie Dr. Tschebiner weisen darauf hin, dass diese Studie inzwischen teilweise zurückgezogen wurde und moderne HRT-Präparate deutlich sicherer sind. „Keine Frau sollte Angst haben vor den Wechseljahren – und auch bitte nicht vor einer Hormontherapie“, betont er. „Natürlich muss man über die Risiken reden – die im Übrigen nicht hoch sind. Man muss gründlich aufklären und darüber sprechen.“ Der Experte betont, dass Hormone – speziell bioidentische Hormone – das Mittel der Wahl sein sollten, „weil sie einfach gesamthaft helfen und kausal wirken und nicht nur Symptome behandeln“.

Was vielen Frauen nicht bewusst ist: Die Bedeutung der HRT reicht weit über die Linderung akuter Beschwerden hinaus. Der sinkende Östrogenspiegel in den Wechseljahren kann langfristig erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Frauen haben ein erhöhtes Risiko für Osteoporose, da der Hormonmangel den Knochenabbau beschleunigt. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten nach den Wechseljahren häufiger auf, da Östrogen eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat. Dr. Tschebiner erklärt: „Hormone haben, wenn sie rechtzeitig gegeben werden, einen ganz positiven Einfluss auf den Stoffwechsel – und zwar überall.“ Eine gut abgestimmte HRT kann also nicht nur Symptome wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen lindern, sondern auch dazu beitragen, den Körper langfristig gesund zu halten.

Für Frauen, die keine HRT in Anspruch nehmen möchten oder können, gibt es zahlreiche alternative Ansätze, wie pflanzliche Präparate oder Akupunktur. Diese können insbesondere in der frühen Phase der Wechseljahre hilfreich sein, um Beschwerden zu lindern oder zu überbrücken. Dr. Tschebiner hat bei seinen Patientinnen gute Erfahrungen mit Präparaten wie Traubensilberkerze oder Sibirischem Rhabarber gemacht, die bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen helfen können. Er betont jedoch, dass die Wirkung individuell unterschiedlich ist, und empfiehlt, diese Mittel nach ärztlicher Rücksprache auszuprobieren. Ein ge-



sunder Lebensstil spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle für ein positives Wechseljahreserleben. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, den Hormonhaushalt zu stabilisieren und Beschwerden zu lindern. Dr. Tschebiner hebt hervor: „Bewegen, bewegen, bewegen, das ist nun wichtig – nicht nur bei Hitzewallungen, sondern wirklich ganz generell.“ Er empfiehlt eine Kombination aus Ausdauertraining und Kraftübungen wie Yoga oder Pilates sowie Aktivitäten wie Radfahren oder Trampolintraining.

Stressmanagement ist ein weiterer wichtiger Baustein für das Wohlbefinden in den Wechseljahren. Techniken wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen können helfen, innere Ruhe zu finden und besser mit den emotionalen Herausforderungen dieser Zeit umzugehen. Frauen sollten jedoch nicht nur selbst aktiv werden und die gesamte Verantwortung tragen – auch Partner, Familie und Arbeitgeber sind gefragt, um in dieser Lebensphase zu unterstützen, dazu sind offene Gespräche und Austausch wichtig. Dr. Tschebiner: „Frauen können jede Unterstützung brauchen, die sie bekommen können. Das haben sie wirklich verdient.“

ALINE SCHEUBÖCK, ANNETTE SCHMIEDE



DR. HARRY TSCHEBINER

Der Gynäkologe bietet privatärztliche Wechseljahressprechstunden an (menopause-zentrum-muenchen.de)