

Die Menopause

™ B. Sc. Marco Hedel, B. A. Anna Stecher, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Lia Schumann,
Max Zimmermann, Dipl. -Med. Olaf Haberecht

Die Menopause

Die Menopause markiert den **endgültigen Zeitpunkt der letzten** von den Eierstöcken ausgelösten **Menstruation** im Leben einer Frau, sofern die Gebärmutter nicht operativ entfernt wurde und keine hormonellen Verhütungsmittel eingenommen werden (vgl. Seifert-Klauss, 2024). Doch wie genau lässt sich dieser **Zeitpunkt bestimmen**? Wie hoch ist das **durchschnittliche Alter für den Eintritt** in die Menopause und welchen Einfluss hat die Menopause auf die **weibliche Gesundheit**?

Der genaue Zeitpunkt der Menopause

Da man erst nachträglich mit Sicherheit sagen kann, dass eine Regelblutung die letzte war, wird der Menopause-Status **retrospektiv** festgelegt, und zwar genau dann, wenn **zwölf Monate lang keine weitere Blutung** mehr erfolgt ist. Die Phase unmittelbar vor und nach dieser letzten Blutung wird als **Perimenopause** bezeichnet. An sie schließt sich die **Postmenopause** an, die genau **ein Jahr nach der letzten Menstruation** beginnt und den

Rest des Lebens andauert (vgl. Seifert-Klauss, 2024).



Das Eintrittsalter in die Menopause

Das **durchschnittliche Alter** von Frauen bei Eintritt der Menopause liegt **zwischen 51 und 52 Jahren**. Dennoch gibt es **erhebliche individuelle Schwankungen**. Etwa **ein Prozent** der Frauen erlebt eine sogenannte **vorzeitige Menopause** bereits **vor dem 40. Lebensjahr**, und **eine von tausend** Frauen ist sogar schon **vor dem 30. Lebensjahr** betroffen. Bestimmte

Faktoren können den Eintritt der Menopause beschleunigen. So kann beispielsweise durch **häufiges Rauchen** oder eine **Diabetes-Erkrankung** die Menopause im Schnitt etwa **zwei Jahre früher** eintreten. Zudem wurde eine gewisse **genetische Komponente** beobachtet, da das Menopause-Alter oft dem der Mutter ähnelt (vgl. Seifert-Klauss, 2024).

Häufige Symptome in Folge der Menopause

Für einen Großteil der Frauen ist die Menopause mit **mehr oder weniger starken Beschwerden** verbunden, die bei einem erheblichen Teil der Betroffenen sogar **schwerwiegend** ausfallen und über einen **langen Zeitraum** anhalten können. Am häufigsten treten dabei **vasomotorische Symptome** auf, von denen über **80 % aller Frauen** betroffen sind: Typische **Hitzewallungen** und **nächtliche Schweißausbrüche** gehören hierbei zu den charakteristischsten Anzeichen. Darüber hinaus berichten viele Frauen von einer Vielzahl weiterer Symptome wie **Schlafstörungen**, **anhaltender Müdigkeit**, **depressiven Verstimmungen**, **Konzentrationsschwierigkeiten**, einem **Nachlassen der Libido** sowie erhöhter **Ängstlichkeit** (vgl. Talaulikar, 2022). Die Intensität und Dauer dieser Beschwerden sind von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. Zur Linderung der belastenden vasomotorischen Symptome gilt die **Hormonersatztherapie (HRT)**, bei der Östrogen zugeführt wird, nach wie vor als die **wirksamste**

Behandlungsmethode. Die Entscheidung für oder gegen eine solche Therapie sollte jedoch stets mit einer **Ärztin** abgeklärt werden (vgl. Talaulikar, 2022).



Symptome der Menopause (vgl. Reichelt, 2025b)

Die Menopause und die Herzgesundheit

Die Menopause stellt eine **bedeutende Lebensveränderung** dar, die eng mit dem Prozess der **kardiovaskulären Alterung** verknüpft ist. Mit dem Östrogenrückgang geht ein **Schutzverlust** für das **Herz-Kreislauf-System** einher, der sich auf mehreren Ebenen negativ auswirkt: Die **Funktion der Gefäßinnenwände** verschlechtert sich, die **Physiologie der Herzkranzgefäße** verändert sich, und es kommt zu **metabolischen Dysfunktionen**, die langfristig sogar die **Anatomie der Gefäße** umbauen. Typische Begleiterscheinungen der Menopause wie **Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämie)**, **Insulinresistenz**, eine **verstärkte Fetteinlagerung im Bauchraum** und **Bluthochdruck** treiben diesen Prozess maßgeblich voran und erhöhen so das **Risiko**

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Letztendlich ist die **Arteriosklerose**, also die Gefäßverkalkung, oft das **Endergebnis** des Zusammenspiels dieser Risikofaktoren, die in der Perimenopause noch verstärkt werden (vgl. Nair et al., 2020).

Ernährung und Lebensstil

Eine **bewusste Ernährung** während und nach der Menopause kann entscheidend dazu beitragen, **Beschwerden zu lindern** und die **Gesundheit langfristig zu fördern**. Im Zentrum steht ein **ausgewogener, individuell angepasster Ernährungsplan**, der den veränderten Bedürfnissen des Körpers Rechnung trägt. Statt einfacher **Zucker und zuckerhaltiger Getränke** sollte der **Fokus auf nährstoffreichen Lebensmitteln** liegen. Empfohlen wird eine **proteinreiche Kost** mit 0,8 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, wobei **die Hälfte idealerweise aus pflanzlichen Quellen** wie Hülsenfrüchten stammen sollte (vgl. Erdélyi et al., 2023). Mindestens **fünf Portionen Gemüse und Obst** liefern täglich wichtige **Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe** und **antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe**. Besonders wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit **Kalzium und Vitamin D**, um der **Osteoporose** vorzubeugen; dies gelingt durch den **täglichen Verzehr von Milchprodukten**. Bei den Fetten sind **pflanzliche Öle** wie **Oliven- oder Rapsöl** sowie der regelmäßige Verzehr von **fettem Seefisch und Nüssen** zu bevorzugen, um die Zufuhr von **Omega-3-Fettsäuren** zu sichern und **gesättigte Fette** zu reduzieren. Der

Konsum von **rotem und verarbeitetem Fleisch** sollte hingegen deutlich eingeschränkt werden. Stattdessen werden **Geflügel, Fisch oder pflanzliche Proteinquellen** empfohlen. Zudem ist es ratsam, den **Salzkonsum einzuschränken** und Salz stattdessen durch **frische Kräuter** zu ersetzen. Diese Ernährungsweise sollte durch einen **rauchfreien Lebensstil, regelmäßige Bewegung** und einen **maßvollen Umgang mit Alkohol** ergänzt werden, um die Gesundheit in dieser Lebensphase optimal zu unterstützen (vgl. Erdélyi et al., 2023).



Ernährung in der Menopause (vgl. Reichelt, 2025a)

Effektive Pflanzliche Mittel

Auch pflanzliche Mittel wie z.B. Extrakte aus **Traubensilberkerzen** und **Rotklee** können helfen, Symptome der Menopause zu lindern. In einer systematischen Literaturübersicht wurden 35 klinische Studien und eine **Metaanalyse mit 43.759 Frauen**, von denen

13.096 mit einem Isopropanol-Extrakt aus **Traubensilberkerzen** behandelt wurden, überprüft. Basierend auf diesen Daten zeigte sich, dass sowohl **neurovegetative** als auch **psychische Wechseljahrsbeschwerden** bei Anwendung des Extrakts signifikant weniger ausgeprägt waren als in der Gruppe der Frauen, die ihn nicht erhielten. Höhere Dosen erwiesen sich zudem als wirksamer, insbesondere in Kombination mit **Johanniskraut (Hypericum perforatum)**. Es traten nur **wenige Nebenwirkungen** auf, die nicht schwerwiegender waren als in der Placebogruppe, und es wurden **keine hepatotoxischen Effekte** beobachtet (vgl. Kenda et al., 2021). Auch für **Rotklee** lassen sich **positive Effekte auf menopausale Symptome** nachweisen. Zudem wurden selbst nach einjähriger Einnahme **keine nennenswerten Nebenwirkungen** beobachtet. Trotzdem sollten aufgrund der **östrogenen Wirkung** Patientinnen unter **Hormonersatztherapie** oder **Verhütungsmitteln** sowie Patientinnen mit **hormonabhängigen Krebserkrankungen** jedoch besonders auf **Nebenwirkungen** achten. Aufgrund des **Cumaringehalts im Rotklee** kann dieser zudem die **Thrombozytenaggregation** beeinflussen. Daher ist bei gleichzeitiger Anwendung mit **Antikoagulanzen** besondere Vorsicht geboten (vgl. Kenda et al., 2021).

Fazit

Die **Menopause** markiert einen **natürlichen und bedeutenden Wendepunkt** im Leben einer Frau, der durch das **endgültige Ende der ovariellen Funktion** definiert ist. Dieser Übergang, der retrospektiv **zwölf Monate nach der letzten Regelblutung** festgestellt wird, tritt **durchschnittlich** zwischen dem **51. und 52. Lebensjahr** ein, wobei **genetische Faktoren, Rauchen** und bestimmte Erkrankungen wie **Diabetes** den Eintritt deutlich vorverlegen können. Während dieser Phase erleben viele Frauen eine **Vielzahl von Symptomen**, von denen **vasomotorische Beschwerden** wie **Hitzewallungen** am häufigsten sind und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Darüber hinaus stellt der **Östrogenentzug** einen **kritischen Risikofaktor** für die **kardiovaskuläre Gesundheit** dar, da er **metabolische Veränderungen** begünstigt und den **Prozess der Arteriosklerose** beschleunigt. Eine gezielte **Anpassung des Lebensstils**, mit einer **ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung, regelmäßiger Bewegung** und dem **Verzicht auf Rauchen** ist entscheidend, um die Symptome zu lindern und **langfristigen Gesundheitsrisiken** wie **Osteoporose** und **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** wirksam vorzubeugen. Ergänzend können auch **pflanzliche Präparate** wie **Traubensilberkerze** oder **Rotklee** unter **ärztlicher Absprache** eine sinnvolle Option zur Linderung von Beschwerden darstellen.

Bild- und Literaturverzeichnis

- Erdélyi, A., Pálfi, E., Túű, L., Nas, K., Szűcs, Z., Török, M., Jakab, A., & Várbíró, S. (2023). The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause—A review. *Nutrients*, 16(1), 27.
<https://doi.org/10.3390/nu16010027>
- Kenda, M., Glavač, N. K., Nagy, M., & Dolenc, M. S. (2021). Herbal products used in menopause and for gynecological disorders. *Molecules*, 26(24), 7421.
<https://doi.org/10.3390/molecules26247421>
- Nair, A. R., Pillai, A. J., & Nair, N. (2020). Cardiovascular changes in menopause. *Current Cardiology Reviews*, 17(4). <https://doi.org/10.2174/1573403x16666201106141811>
- Reichelt, P. (2025a, January 29). *Mediterrane Ernährung in den Wechseljahren*. XbyX - Women in Balance. <https://xbyx.de/blogs/magazin/mediterrane-ernaehrung-in-den-wechseljahren>
- Reichelt, P. (2025b, September 8). *Symptome der Wechseljahre*. XbyX - Women in Balance.
<https://xbyx.de/blogs/magazin/symptome-der-wechseljahre>
- Seifert-Klauss, V. (2024). *Menopause Übersicht | Schwerpunktthemen | Deutsche Menopause Gesellschaft*. DMG. Retrieved September 12, 2025, from
<https://www.menopause-gesellschaft.de/menopause-%C3%BCbersicht>
- Talaulikar, V. (2022). Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 81, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003>
- Wechseljahre: Typische Beschwerden und Symptome – Vagisan*. (2024, December 10).
<https://www.vagisan.com/de-de/intimbeschwerden/wechseljahre-beschwerden>