



WECHSELJAHRE EHRLICH

Der Zettel, den ich mir damals gewünscht hätte

12 Anzeichen der Perimenopause, die kaum jemand damit in Verbindung bringt — und drei Fragen für deinen Arztbesuch.

Warum ich das aufgeschrieben habe

Ich war Anfang vierzig, als bei mir Dinge anfangen, die ich alle einzeln erklärt habe. Der Bauch: die Schwangerschaft. Die Müdigkeit: die Kinder. Die Gereiztheit: der Stress.

Niemand hat mir gesagt, dass es eine Phase vor den Wechseljahren gibt. Dass sie Jahre dauern kann. Und dass sie schon mit Anfang vierzig beginnt, während die Kinder noch klein sind.

Das hier ist die Liste, die ich damals gebraucht hätte.

Die 12 Anzeichen

1. Der Bauch, der nicht mehr weggeht

Fett verlagert sich zur Körpermitte, auch ohne dass du mehr isst. Das hat mit sinkendem Östrogen und veränderter Insulinempfindlichkeit zu tun — nicht mit Disziplin.

2. Was früher funktioniert hat, funktioniert nicht mehr

Ein paar Tage weniger essen und das Gewicht ging wieder runter? Irgendwann passiert das nicht mehr. Manchmal wird es sogar mehr.

3. Ein Bauch, der abends aussieht wie eine Schwangerschaft

Morgens flach, nachmittags gewölbt. Das ist meist kein Fett, sondern Blähung — der Darm reagiert in dieser Phase anders, besonders wenn man viel sitzt.

4. Gereiztheit, die dich selbst erschreckt

Nicht schlechte Laune. Sondern von null auf hundert, wegen Kleinigkeiten, bei den Menschen, die du am liebsten hast. Und danach das schlechte Gewissen.

5. Erschöpfung, die kein Schlaf behebt

Nicht müde. Abgekämpft. Auch nach einer guten Nacht.

6. Schlaf, der nicht mehr trägt

Einschlafen geht, aber um drei ist man wach. Oder man schläft durch und wacht trotzdem gerädert auf.

7. Gelenkschmerzen, besonders vor der Periode

Hüfte, Knie, Hände. Östrogen wirkt entzündungshemmend — wenn es schwankt, melden sich Gelenke. Viele halten das für beginnende Arthrose.

8. Die Augen werden schlechter, und zwar schnell

Innerhalb kurzer Zeit brauchst du eine Lesebrille, und die Stärke ändert sich wieder. Auch das hängt mit dem Hormonspiegel zusammen.

9. Die Kopfhaut verändert sich

Haare, die schneller fetten. Ein Geruch, den es früher nicht gab. Talgproduktion und Hautmilieu verändern sich mit.

10. Konzentration, die wegbricht — und Vergesslichkeit

Wörter fehlen. Man liest einen Absatz dreimal. Man vergisst Dinge, die man früher einfach im Kopf hatte. Das ist ein anerkanntes Symptom und kein Anzeichen dafür, dass mit dir etwas nicht stimmt.

11. Der Zyklus wird unberechenbar

Erst noch regelmäßig, dann kürzer, dann länger. Und oft: deutlich stärkere Blutungen als früher.

12. Weniger Lust — auf vieles

Nicht nur auf Sex. Auch auf Verabredungen, auf Gespräche, auf Dinge, die früher Freude gemacht haben.

Drei Fragen für den Arztbesuch

Viele Frauen gehen mit einzelnen Beschwerden hin und bekommen einzelne Antworten. Diese drei Fragen bringen das Gespräch auf die eigentliche Ebene.

1. „Können meine Beschwerden mit der Perimenopause zusammenhängen?“

Sag alle Symptome auf einmal, nicht nur das schlimmste. Das Muster ist die Information.

2. „Welche Blutwerte wären sinnvoll — auch Schilddrüse und Eisen?“

Schilddrüsenprobleme und Eisenmangel machen ganz ähnliche Beschwerden und werden oft übersehen. Meine Ärztin hat mal zu mir gesagt, dass man bei starken Blutungen auf den Eisenwert achten muss — viele Frauen haben in dieser Phase einen deutlichen Eisenmangel, ohne es zu wissen.

3. „Welche Möglichkeiten habe ich — und welche Vor- und Nachteile haben sie?“

Es gibt mehr als „abwarten“. Lass dir die Optionen erklären, auch wenn du dich später gegen alles entscheidest.

Wann du nicht warten solltest

Ein Punkt, den ich aus eigener Erfahrung dazuschreibe: Mir ist zweimal der Kreislauf zusammengebrochen, bei sehr starken Schmerzen und sehr starker Blutung. Ich kenne das von früher und habe mich hingelegt, Beine hoch, wie immer.

Inzwischen weiß ich, dass man das nicht einfach abhaken sollte. Starke Blutungen über längere Zeit können den Eisenspeicher leeren — und Eisenmangel macht genau diese Dinge: Schwindel, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit.

Wenn dir schwindelig wird oder du kollabierst, wenn die Blutungen sehr stark oder sehr lang sind, oder wenn Zwischenblutungen auftreten — geh damit zur Ärztin, statt es wegzuerklären. Es ist eine Blutabnahme. Bitte lass dabei auch Ferritin mitbestimmen, nicht nur den Hämoglobinwert.

Und noch etwas

Die meisten Frauen in dieser Phase denken, sie machen etwas falsch. Dass sie sich zu wenig zusammenreißen. Dass andere das besser hinkriegen.

Das stimmt nicht. Es gibt Gründe, und die haben Namen.



Geschrieben von Jane

Ich bin 47, habe zwei kleine Kinder und stecke mittendrin. Ich bin keine Ärztin — ich schreibe auf, was ich herausfinde, ausprobiere und erlebe.

wechseljahre-ehrlich.de

Dieser Leitfaden dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Beschwerden wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt.