

Folge 1 – 05.10.2026: Wechseljahre – Was ist das und was passiert mit meinem Körper?

[Intro-Musik]

Katrin: Gesundheit abklären, der Podcast. Hallo und herzlich willkommen zu Gesundheit abklären, der Podcast. So schön, dass du eingeschaltet hast. Mein Name ist Katrin Köller.

Julia: Und ich bin Julia Willfurth.

Katrin: Und wir beide haben das Glück, diesen spannenden Podcast begleiten zu dürfen. In Anlehnung an unsere Veranstaltungsreihe, die Ende 2025 und Anfang 2026 stattfand. Dort haben wir uns mit unterschiedlichen Gesundheitsthemen beschäftigt. Wir haben zum Beispiel über die Wechseljahre, über Männergesundheit, aber auch über gesunde Führung gesprochen. Und hier im Podcast wollen wir in den ersten Folgen uns noch einmal dem Thema Wechseljahre widmen. Stell dir vor, dein Körper hat jahrzehntlang einen ziemlich zuverlässigen Rhythmus. Innerhalb von ungefähr 28 Tagen laufen komplexe biologische Prozesse ab. Hormone steigen und fallen. Eine Eizelle reift heran. Die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf und wird wieder abgestoßen. Und plötzlich beginnt dieser Rhythmus sich zu verändern. Zyklen werden unregelmäßig. Die Periode bleibt vielleicht länger aus oder kommt plötzlich wieder. Manche Frauen merken körperliche Veränderungen, andere kaum. Was viele überrascht. Die Wechseljahre beginnen nicht erst mit der letzten Periode. Tatsächlich startet der Prozess oft Jahre vorher. Aber was genau sind eigentlich die Wechseljahre? Was passiert dabei biologisch im Körper? Und warum verändert sich der hormonelle Zyklus so stark? Auf der einen Seite sind die Wechseljahre eine sehr persönliche Erfahrung. Aber diese Phase ist auch in einem größeren Zusammenhang zu sehen, gesellschaftlich und politisch zu betrachten. Weil die Wechseljahre viel über die Rolle der Frau aussagen. Aus unserer Sicht gehören die Wechseljahre, beziehungsweise der Umgang damit, auch in Unternehmen und Institutionen auf die Agenda. Denn schon die Aufmerksamkeit für das Thema und kleine Veränderungen am Arbeitsplatz können viel bewirken. Darum machen wir auch diesen Podcast. Das Thema ist so breit gefächert und wir haben viele Fragen. Und um diese zu beantworten, haben wir für die ersten Folgen Kathrin Rahe als Expertin für das Thema Wechseljahre eingeladen. Katrin, du bist Wechseljahreberaterin, Vorstandsfrau im Deutschen Verband für Wechseljahreberatung und Yogalehrerin. Vielleicht kennen dich einige unserer Zuhörer*innen bereits aus dem Veranstaltungsformat. Dort hast du uns mit deiner Expertise beglückt und uns auch beim Yoga besucht. So schön, dass du da bist.

Kathrin Rahe - Expertin: Ja, hallo, vielen Dank für die Einladung. Ich freue mich sehr, dabei zu sein.

Katrin: Bevor wir aber zum eigentlichen Thema kommen, Kathrin, darf ich dich fragen, warum du Wechseljahreberaterin geworden bist?

Kathrin Rahe - Expertin: Also bei mir sind es jahrelange Knieprobleme gewesen. Ich war bei verschiedenen Orthopäden und die Diagnosen waren von muss operiert werden bis zu das Knie ist eigentlich in Ordnung. Ganz unterschiedlich und darum auch nicht wirklich hilfreich. Und erst mit über 50 Jahren bin ich dann überhaupt auf die Idee gekommen, dass ich in den

Wechseljahren bin und dass meine Knieprobleme ein hormonelles Problem sein können. Und das hat mich ziemlich schockiert, wie wenig ich über meinen Körper und die weiblichen Lebensphasen wusste. Und das war dann eben der Grund, warum ich mich intensiv mit dem Thema beschäftigt habe und Wechseljahreberaterin geworden bin.

Katrin: Okay, vielen Dank für den Einblick. Nun starten wir direkt mit der wahrscheinlich grundlegendsten Frage. Was genau versteht man eigentlich unter den Wechseljahren?

Kathrin Rahe - Expertin: Die Wechseljahre sind der Übergang von der fortpflanzungsfähigen in die körperlich unfruchtbare Lebensphase. Unsere Eizellen und unsere Sexualhormone nehmen in dieser Zeit stetig ab. Frühe Wechseljahre können so ab dem 40. Lebensjahr beginnen und so um die 65 rum sind sie in der Regel abgeschlossen. Es gibt Frauen, die noch früher in die Wechseljahre kommen, dann spricht man von vorzeitigen Wechseljahren. Das gibt es aber von Natur aus eher selten. Und damit niemand Angst bekommt, natürlich leiden wir nicht vom 40. bis zum 65. Lebensjahr unter Wechseljahresbeschwerden. Es gibt allerdings leider keine festen Regeln, an die sich Symptome halten. Die können tatsächlich von Frau zu Frau ganz unterschiedlich sein. Es gibt da verschiedene Faktoren, die eine Rolle spielen können. Zum Beispiel haben wir eine chronische Erkrankung oder eine schwere Erkrankung hinter uns. Unsere genetische Veranlagung, aber auch unsere Lebenssituation und wie wir innerlich mit dem Älterwerden umgehen, kann eine Rolle spielen. Abschließend möchte ich sagen, dass die Wechseljahre keine Krankheit sind, sondern eine Lebensphase, die eben auch wieder vorbeigeht und genauso tun das dann in der Regel auch die Wechseljahresbeschwerden, wenn wir welche haben.

Julia: Okay, aber um zu verstehen, was sich eigentlich verändert, ist es doch vermutlich schon sehr hilfreich zu wissen, wie dieser Zyklus normalerweise funktioniert, oder?

Kathrin Rahe - Expertin: Auf jeden Fall. Da möchte ich ein bisschen ungewöhnlich beginnen, nämlich mit dem Hypothalamus. Das ist sozusagen die Hormonsteuerzentrale in unserem Gehirn, die alle hormonellen Vorgänge in unserem Körper steuert. Und weil unsere Eierstöcke ja unsere Sexualhormone produzieren, weiß der Hypothalamus dann immer genau, was da gerade los ist. Und wenn zum Ende der zweiten Zyklushälfte, wenn der Hypothalamus dann merkt, dass es zur Menstruation kommt, weil sich eben keine Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat, also keine Schwangerschaft vorliegt, dann gibt er ein Signal an die Hypophyse. Die liegt direkt unter dem Hypothalamus, ist eine hormonproduzierende Drüse und sozusagen seine rechte Hand. Und die Anweisung vom Hypothalamus lautet dann, folikelstimulierendes Hormon produzieren und in Richtung Eierstöcke schicken. Und die unreifen Eizellen in unseren Eierstöcken sind von einer sogenannten Folikelhülle umgeben. Und durch das stimulierende Hormon beginnt diese Hülle Östrogen zu bilden. So kann dann in der ersten Zyklushälfte die Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut werden und in den Eierstöcken reifen Eizellen heran. Damit dann eine Eizelle springen kann, schickt die Steuerzentrale im Gehirn zusätzlich das lutenisierende Hormon los. Das sorgt dafür, dass der Folikel platzt und es zum sogenannten Eisprung kommt. Außerdem verwandelt das lutenisierende Hormon die nicht mehr benötigte Folikelhülle in Gelbkörperhormon und dann weiter in Progesteron. Unser Körper ist da sehr praktisch veranlagt, denn er recycelt ja sozusagen die Verpackung unserer Eizellen. Genau das Hormon der zweiten Zyklushälfte ist also das Progesteron. Und wenn wir uns den Ursprung des Wortes mal angucken, dann wird auch schnell klar, wofür das Progesteron eigentlich zuständig ist. Progesteron kommt aus dem Lateinischen und bedeutet übersetzt für

Schwangerschaft, hat also dementsprechend die Aufgabe, eine Schwangerschaft zu ermöglichen und zu erhalten. Wenn dann aber keine Schwangerschaft zustande kommt, ist das Progesteron trotzdem total wichtig, denn dann baut es die Gebärmutter Schleimhaut so um, dass sie wieder abgeblutet werden kann. Genau und was die Zykluslänge angeht, die kann ja von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein. Aber die zweite Phase, die sogenannte Lutealphase, also vom Eisprung bis zur Menstruation, die dauert immer rund 14 Tage. Und ich persönlich finde es auch total spannend und hilfreich zu wissen, wie die Hormone während der einzelnen Zyklusphasen unseren Energiehaushalt und unsere Stimmung beeinflussen können. Und für die, die mehr dazu wissen möchten, gibt es in den Shownotes einen Link zu einem Podcast der Techniker Krankenkasse zum Thema Zyklus.

Julia: Danke Kathrin für diese sehr anschauliche Beschreibung des Zyklus. Der begleitet Frauen ja doch ziemlich lange, aber irgendwann funktioniert dieses System nicht mehr ganz so stabil. Warum ist das eigentlich so?

Kathrin Rahe- Expertin: Naja, das hängt mit unserem Eizellenvorrat zusammen. Der wird schon vor unserer Geburt in den Eierstöcken angelegt und nimmt dann einfach im Laufe der Jahre kontinuierlich ab. Und so etwa ab 40 verringert sich dann nicht nur die Anzahl, sondern auch die Qualität unserer Eizellen. Die werden eben auch älter. Und das kann dann dazu führen, dass wir in manchen Menstruationszyklen keinen Eisprung haben. In Zyklen ohne Eisprung wird dann eventuell nicht genug Progesteron gebildet und ohne den Umbau durch das Progesteron baut sich die Gebärmutter Schleimhaut immer weiter auf. Das kann dann den Zyklus auf der einen Seite verlängern, aber auch die Menstruation sehr schmerzhaft machen. Denn die ganze stark aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut muss ja durch den ziemlich schmalen Gebärmutterhals nach draußen befördert werden. Da müssen die Gebärmuttermuskeln dann ganz stark arbeiten und bekommen sozusagen einen Muskelkater. Lange schmerzhaft Blutungen können natürlich auch andere Ursachen haben. Das sollte dann immer fachärztlich abgeklärt werden. Es ist aber auf jeden Fall sinnvoll zu prüfen, ob ein Eisenmangel vorliegt. Und zwischen 50 und 55 sind dann eigentlich alle Eizellen aufgebraucht. Das bedeutet, es findet kein weiterer Menstruationszyklus mehr statt. Und damit endet dann unsere fruchtbare Phase.

Julia: Okay, das ist viel, was da passiert. Was passiert denn hormonell sonst noch in den Wechseljahren? Und wie sieht es dann überhaupt danach aus?

Kathrin Rahe - Expertin: Also gerade am Anfang der Wechseljahre haben wir meistens noch genug Östrogene. Da kann es eben sein, dass uns manchmal Progesteron fehlt. Das hatte ich ja gerade schon erklärt. Und es schrumpft aber dann der Eizellenvorrat eben weiter, nimmt auch die Östrogenproduktion in den Eierstöcken langsam ab. Und wir produzieren übrigens auch Testosteron, natürlich in deutlich geringeren Mengen als Männer. Und auch der sinkende Testosteronspiegel kann Auswirkungen haben auf unseren Energiehaushalt und die Lust auf Sex. Und manche Gynäkolog*innen verschreiben dann ganz niedrig dosiertes Testosteron. Und so wie wir Testosteron produzieren, produzieren übrigens die Männer auch Östrogene und Progesteron, natürlich auch in niedrigen Mengen. Genau was diesen ganzen Prozess der abnehmenden Hormone aber so unruhig und auch anstrengend für unseren Körper machen kann, ist die schon erwähnte Hormonsteuerzentrale im Gehirn, der gute alte Hypothalamus. Wenn der nämlich merkt, dass da unten nicht mehr alles so reibungslos läuft, dann schickt er manchmal noch eine Extraladung stimulierende Hormone in Richtung Eierstöcke. Das kann dann zum Beispiel zu mehreren Eisprüngen in einem Zyklus führen. Und genau deshalb

bekommen hin und wieder auch Frauen über 40 überraschend zweieiige Zwillinge. Aber diese überzähligen stimulierenden Hormone können eben auch zu typischen Wechseljahressymptomen führen. Und dann ist unser Östrogen- und Progesteronspiegel in dem Moment vielleicht an sich total gut, aber wir haben trotzdem Beschwerden. Manche Frauen, und zum Glück ist auch das recht selten, haben sogar nach den Wechseljahren noch Hitzewallungen und das kann dann eben auch am Hypothalamus liegen, der einfach keine Ruhe geben will und sich nicht damit abfindet, dass unsere Eierstöcke in Rente gegangen sind. Und der versucht dann weiter mit stimulierenden Hormonen alles wieder in Gang zu bringen. Ansonsten übernehmen nach den Wechseljahren Nebennieren und Fettgewebe die Produktion unserer Sexualhormone. Natürlich in deutlich geringeren Mengen als früher, aber eben nicht ganz null. Und ich will jetzt nicht sagen, dass es gut ist, stark zuzunehmen, aber viele Frauen bekommen ja in den Wechseljahren so einen kleinen weichen Bauch, den sie vielleicht vorher nicht hatten. Und den sollten Sie durchaus liebevoll betrachten. Es gibt nämlich die Einschätzung, dass die Natur das ganz bewusst eingerichtet hat, damit unser Östrogenspiegel nicht ganz so stark sinkt.

Julia: Das ist auf jeden Fall gut zu wissen. Du hast ja vorhin schon erwähnt, dass die Wechseljahre, wie der Name schon sagt, mehrere Jahre dauern. Kann man da auch verschiedene Phasen ausmachen oder auch direkt unterscheiden?

Kathrin Rahe - Expertin: Das kann man. Und interessanterweise hat sich da in der letzten Zeit die Benennung verändert. Ich habe in meiner Ausbildung 2023 noch gelernt, dass es drei Phasen gibt. Die Prä-Menopause, die mit circa 40 Jahren beginnt. Die Peri-Menopause und die Post-Menopause. Und aktuell ist es so, dass die Prä-Menopause oft gar nicht genannt wird und direkt mit der Peri-Menopause begonnen wird. Und Peri ist auch griechisch und bedeutet um etwas herum. Und dieses Drumherum bezieht sich auf unsere Menopause. Und der Begriff Menopause kann verwirrend sein, weil er ja auch für den gesamten Zeitraum der Wechseljahre genutzt wird. Er steht aber bei uns, also auf Deutsch, vor allem auch für die letzte Menstruation, die wir haben. Und das wissen wir dann allerdings erst im Nachhinein, wenn wir ein Jahr lang keine Blutung mehr hatten. Und die Peri-Menopause sind eben die Jahre um diese letzte Menstruation herum. Und das ist dann auch oft genau die Zeit, in der Wechseljahresbeschwerden auftreten. Und zeitlich würde ich die Phase so zwischen 47 und 55 ansiedeln. Obwohl, ich muss das immer wieder betonen, es kann auch früher oder später sein. Es ist wirklich relativ individuell. Genau, nebenbei noch ein kleines Extra, weil ich nämlich manchmal höre, aber die Menopause ist doch gar keine Pause. Und das stimmt natürlich. Aber die ursprüngliche griechische Bedeutung von Pausa ist aufhören, stillstehen, Ruhe. Und daher kommt nämlich der Begriff und nicht von unserer Pause. Auf die Peri-Menopause folgt dann die Post-Menopause. Die Eierstöcke stellen die Hormonproduktion ein und dementsprechend niedrig ist unser Hormonspiegel. Und diese Anpassung kann am Anfang der Post-Menopause noch zu Beschwerden führen. Im Laufe der Phase gewöhnt sich dann unser Körper, aber auch wieder in der Regel an den niedrigen Hormonspiegeln.

Katrin: Wow, das ist dann doch alles ganz schön komplex und klingt auf jeden Fall nach viel Veränderung über einen langen Zeitraum hinweg. Könntest du uns nochmal kurz die wichtigsten Punkte zusammenfassen?

Kathrin Rahe - Expertin: Sehr gerne. Die Wechseljahre markieren den Übergang von der fortpflanzungsfähigen in die körperlich unfruchtbare Lebensphase. Unsere Sexualhormone,

vor allem Östrogene und Progesteron nehmen in dieser Zeit stetig ab und es kann zu Hormonschwankungen kommen. Unsere letzte Menstruation haben wir im Durchschnitt mit 51, 52 Jahren. Ob wir unter Wechseljahresbeschwerden leiden, ist sehr individuell und abhängig zum Beispiel von unserer körperlichen und seelischen Ausgangssituation, unserer Genetik, den Lebensumständen und auch unserer Haltung zum Älterwerden. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine Lebensphase, die viele Frauen auch als sehr positiv empfinden, weil man durch die körperlichen Herausforderungen, die vielleicht da sind, eben wirklich gucken muss, was tut mir gut, was tut mir aber auch nicht gut und das ganz zu stärkenden, positiven Veränderungen führen. Und für die Zuhörerinnen, die gerade unter starken Wechseljahresbeschwerden leiden und das im Moment gar nicht positiv sehen können, es fühlt sich vielleicht nicht so an, aber es wird sich auch wieder verändern.

Katrin: Es ist eben eine Phase. Kathrin, ich glaube, wir könnten wahrscheinlich noch stundenlang weiter über dieses Thema reden, aber lass uns an dieser Stelle das Gespräch für heute beenden. Wir wollen uns ja noch die nächsten zwei Folgen intensiv mit dem Thema Wechseljahre beschäftigen. In der nächsten Folge sprechen wir dann darüber, welche Veränderungen viele Frauen in den Wechseljahren erleben und welche Ansätze es zur Unterstützung in dieser Phase gibt. Ich bedanke mich ganz herzlich für die spannenden Einblicke, Kathrin. Schön, dass du bei uns warst. Und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann höre gerne auch in die nächste Folge rein und teile den Podcast gerne mit deinen Kolleg*innen. Vielen Dank.

Kathrin Rahe - Expertin: Dankeschön. Ich danke auch.