

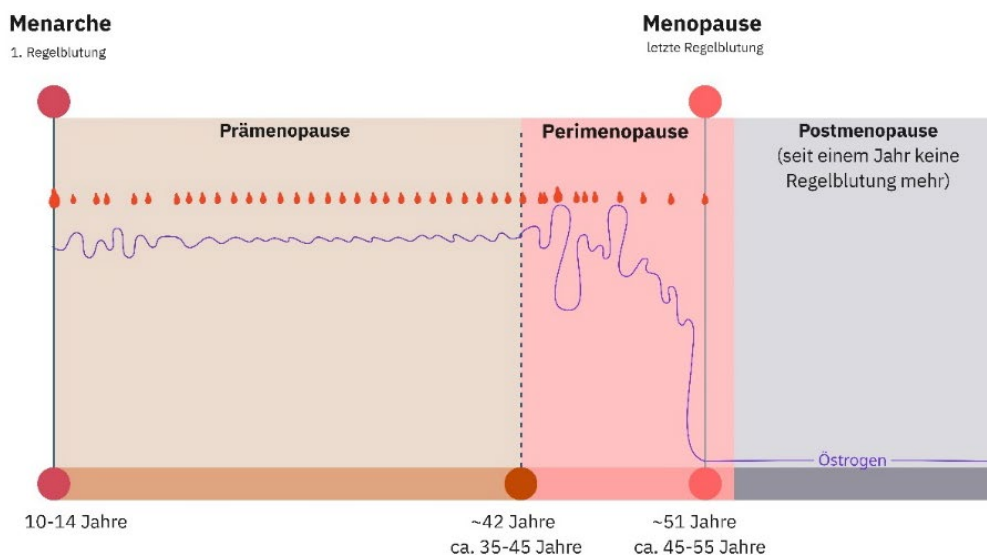
„Informations- und Versorgungslage von Frauen zum Thema Wechseljahre“

Eine Studie im Rahmen des Masterstudiengangs *Versorgungsforschung und Implementierungswissenschaft im Gesundheitswesen* der Universität Heidelberg (Start 2025)

Begriffsklärung: Was meint „Wechseljahre“?

Der Begriff „Wechseljahre“ bezieht sich auf unterschiedliche Phasen bzw. Zeitpunkte im weiblichen Zyklus: Perimenopause, Menopause und Postmenopause.

- Mit *Perimenopause* wird der Zeitraum vor der letzten Regelblutung bis ein Jahr nach der Menopause bezeichnet. Diese Übergangsphase ist geprägt von hormonellen Veränderungen und beginnt im Durchschnitt mit 42 Jahren. Beginn, Dauer und Ausprägung der Perimenopause können von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein.
- Die *Menopause* beschreibt den Zeitpunkt der letzten Regelblutung einer Frau, auf die ein Jahr lang keine weitere Regelblutung folgt. Im Durchschnitt tritt die Menopause im Alter von 51,4 Jahren ein.
- Ein Jahr nach der letzten Blutung beginnt die sogenannte *Postmenopause*.
- Die *Prämenopause* ist keine Phase der Wechseljahre. Sie beginnt mit der ersten Regelblutung (Menarche), und beschreibt den Zeitraum in dem eine Frau grundsätzlich fruchtbar ist.



Eigene Abbildung (Elisa Köhler), in Anlehnung an: [Hallow et al. 2012](#)

Laienverständliche Informationsquellen zum Thema Wechseljahre

- Berufsverband der Frauenärzt*innen (BVF): <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerpersexualitaet/wechseljahre-klimakterium/>
- Deutsche Menopause Gesellschaft (auch Vorträge und Videos): <https://www.menopause-gesellschaft.de/f%C3%BCr-interessierte>
- Frauengesundheitsportal des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: <https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/>
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): <https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.html>
- MDR: Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig <https://www.mdr.de/nachrichten/podcast/wechseljahre/index.html>