

Stark durch die Wechseljahre

Mit der Menopause beginnt eine neue Lebensphase – körperlich wie emotional. Sinkende Hormone beeinflussen Herz, Knochen und den Stoffwechsel. Dr. Maria Mathiopoulou zeigt auf, welche Veränderungen normal sind, wann Handlungsbedarf besteht und wie Frauen ihre Gesundheit aktiv stärken können.



Was genau bedeutet Menopause?

Von Menopause sprechen wir, wenn die Regelblutung während zwölf Monaten ausgeblieben ist – meist nach dem 45. Lebensjahr. Dabei sinken die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron deutlich ab. Das hat nicht nur einen Einfluss auf die Fruchtbarkeit, sondern auf den gesamten weiblichen Körper.

Welche Folgen hat dies?

Östrogen wirkt wie ein natürlicher Schutzschild für Herz und Gefässe. Nach der Menopause ist das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gleich hoch wie bei den Männern, die ein höheres Risiko aufweisen. Zudem nehmen Bluthochdruck und Diabetes in dieser Phase zu. Und auch Osteoporose hängt eng mit dem abrupten Hormonabfall zusammen.

Wie erleben Frauen die Wechseljahre?

Die Perimenopause kann sehr unterschiedlich verlaufen. Typisch sind Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenkschmerzen, Herzklopfen, vaginale Trockenheit oder Gewichtszunahme. Frauen sind unterschiedlich stark betroffen. Im persönlichen Gespräch klären wir, ob eine Behandlung nötig ist.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Grundsätzlich behandeln wir Beschwerden gezielt: Es gibt Medikamente gegen Hitzewallungen, die auf das Thermoregulationszentrum im Hirn wirken. Bei Stimmungsschwankungen können Antidepressiva helfen. Gegen Gelenkschmerzen sind Bewegung und Physiotherapie oft sehr wirksam. Wenn mehrere Symp-

tome stark belasten, kann eine Hormonersatztherapie sinnvoll sein.

Was sollte frau dazu wissen?

Die Hormonersatztherapie gibt es als Tablette, Gel oder zur lokalen Anwendung. Richtig eingesetzt – idealerweise bis zum 50. Lebensjahr – kann sie Beschwerden wirksam lindern und teilweise vor Folgeerkrankungen schützen. Vor Beginn braucht es eine sorgfältige Abklärung des Blutdrucks, Blutzuckers und weiteren Werten sowie eine individuelle Risikoeinschätzung. Denn bei bestimmten genetischen Vorbelastungen, beispielsweise Brustkrebs, ist die Therapie nicht geeignet. Und wichtig zu wissen: Auch unter Hormonersatztherapie setzt die natürliche Regelblutung nicht wieder ein.

Was empfehlen Sie grundsätzlich?

Bewegung ist zentral: Sie stärkt Knochen, Herz und die Psyche. Mit zunehmendem Alter wird der Stoffwechsel langsamer, darum lohnt sich eine bewusste, ausgewogene Ernährung. Wer körperlich und seelisch im Gleichgewicht ist, erlebt diese Phase oft stabiler.



Im Interview

Dr. Maria Mathiopoulou
Oberärztin Endokrinologie und Diabetologie,
Spital Uster

forum
Gesundheits



Frauen über 50 im Fokus

Mit den Jahren verändern sich Körper, Bedürfnisse und gesundheitliche Schwerpunkte. Erfahrene Fachärztinnen und Fachärzte aus der Gynäkologie, der Endokrinologie und Radiologie beleuchten, welche Themen für Frauen ab 50 besonders wichtig sind. Im Fokus stehen Impulse, wie Sie Ihre Gesundheit aktiv stärken können, welche Vorsorgeuntersuchungen jetzt an Bedeutung gewinnen und wie moderne Medizin dabei unterstützt, Lebensqualität und Wohlbefinden langfristig zu erhalten.

Mittwoch, 20. Mai 2026 im Forum, Spital Uster

Programm:

18.30 Uhr: Türöffnung
19.00 Uhr: Referat und Podiumsdiskussion
Ab 20.15 Uhr: Apéro

Podiumsgäste

- Dr. med. Anika Hansmann, Chefärztin Radiologie
- Dr. med. Michael Schneider, Stv. Chefarzt Frauenklinik
- Dr. Maria Mathiopoulou, Oberärztin Endokrinologie und Diabetologie

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich, da die Sitzplätze beschränkt sind. Anmeldung unter spitaluster.ch/gesundheitsforum oder per Mail an kommunikation@spitaluster.ch.

Spital Uster Tag

29. August 2026

Alle Interessierten – von klein bis gross – sind herzlich eingeladen, hinter die Kulissen zu blicken und einen spannenden Einblick in unsere vielseitige Arbeit zu gewinnen.

Weitere Informationen: www.spitaluster.ch/sputag

SPITALUSTER

Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster
Telefon 044 911 11 11, www.spitaluster.ch