

Lebensmitte

Prämenopause

In der Prämenopause

Die Prämenopause (= vor den Wechseljahren) wird nur selten in Deutschland als eigene Phase genannt. Sie kann um das 35. Lebensjahr beginnen bis sie mehr und mehr übergeht in die eigentlichen Wechseljahre ab etwa 45 – 48 Jahren. Frauen, die auf Pille und Pflaster verzichten, stellen in der Prämenopause vielleicht fest, dass der Zyklus auffallend kürzer wird. Manchmal sind die Blutungen nur schwach ausgeprägt. In anderen Fällen sind Regelblutungen so heftig, dass Frauen Angst bekommen, sie könnten verbluten. Beide Extreme machen deutlich, dass sich im Hormonhaushalt etwas bewegt. Sehr häufig erscheinen Myome in der Gebärmutter oder es bilden sich Zysten am Eierstock. Je nachdem welche „Hormonkarriere“ man hinter sich hat, können Symptome extrem heftig zuschlagen. Das kann ähnlich wie beim PMS aussehen, ist aber zeitlich nicht mehr beschränkt auf die Tage vor der Regel. Manche Frauen beobachten besonders in der Zeit des Eisprungs extreme Symptome. Die Fruchtbarkeit lässt deutlich nach, viele Frauen haben nur noch sporadisch einen natürlichen Eisprung. Wenige registrieren einen ausbleibenden Eisprung, weil die Blutung mehr oder weniger regelmäßig erscheint. Um herauszufinden wie weit die Prämenopause bei der einzelnen Frau ein Thema sein könnte, empfiehlt es sich Symptom-Beobachtungen aufzuzeichnen. Kopiervorlagen dazu finden Sie in den Beobachtungshilfen, die Sie in unserem Shop bestellen können. (Weitere Beobauungskriterien sind im Buch „Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen“ aufgeführt.) Es ist dabei wichtig festzustellen, ob sich manche Symptome zu typischen, wiederkehrenden Mustern zusammensetzen. Ihre Beobachtungen und Aufzeichnungen sollten eigentlich einem Arzt behilflich sein, um neben seinen anderen Untersuchungen eine sachgemäÙe Diagnose zu finden.

Dieser Bericht stammt von

