

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitze-wallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** eine bevorzugte Anlaufstelle.²



Zu deren Aufgaben zählt es auch, Frauen **über die verschiedenen Therapieansätze aufzuklären**, die inzwischen zur Verfügung stehen. Im Folgenden geben wir einen Überblick über verschiedene Behandlungsoptionen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden:



VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



NICHT-VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



VERHALTENS-BEZOGENE ANSÄTZE

KONTAKT 

QUELLEN 



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.menopausevms.com/de**

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



58 % empfinden Hitzewallungen in den Wechseljahren **als sehr belastend**. Gleichzeitig lassen **51 %** der Frauen ihre Symptome **unbehandelt**.²



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** eine bevorzugte Anlaufstelle.²



Zu deren Aufgaben zählt es auch, Frauen **über die verschiedenen Therapieansätze aufzuklären**, die inzwischen zur Verfügung stehen. Im Folgenden geben wir einen Überblick über verschiedene Behandlungsoptionen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden:



**VERSCHREIBUNGS-
PFLICHTIGE
THERAPIEN**



**NICHT-
VERSCHREIBUNGS-
PFLICHTIGE THERAPIEN**



**VERHALTENS-
BEZOGENE
ANSÄTZE**

KONTAKT 

QUELLEN 



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.menopausevms.com/de**

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitze-wallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Ärzte und Ärztinnen gelten mit Abstand als **vertrauenswürdigste Quelle**, um sich über diese Lebensphase zu informieren.²



Zu deren Aufgaben zählt es auch, Frauen **über die verschiedenen Therapieansätze aufzuklären**, die inzwischen zur Verfügung stehen. Im Folgenden geben wir einen Überblick über verschiedene Behandlungsoptionen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden:



VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



NICHT-VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



VERHALTENS-BEZOGENE ANSÄTZE

KONTAKT 

QUELLEN 



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.menopausevms.com/de**

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitze-wallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** eine bevorzugte Anlaufstelle.²



Der **Besuch bei Ärztin oder Arzt** bietet die Möglichkeit, die **eigenen Symptome** zu schildern und sich **beraten zu lassen**. Im Arztgespräch können verschiedene Behandlungsoptionen, aber auch mögliche Wechsel- oder Nebenwirkungen besprochen werden. So kann gemeinsam eine **individuell passende Behandlung** gefunden werden.



VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



NICHT-VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



VERHALTENS-BEZOGENE ANSÄTZE

KONTAKT 

QUELLEN 



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.menopausevms.com/de**

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitzewallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** eine bevorzugte Anlaufstelle.²

Bei Wechseljahresbeschwerden gibt es **verschreibungspflichtige Therapieoptionen**, beispielsweise eine **Hormonersatztherapie**. Zur Behandlung von Hitzewallungen und Nachtschweiß steht auch eine **nicht-hormonelle Alternative** zur Verfügung.^{3,4}



**VERSCHREIBUNGS-
PFLICHTIGE
THERAPIEN**



**NICHT-
VERSCHREIBUNGS-
PFLICHTIGE THERAPIEN**



**VERHALTENS-
BEZOGENE
ANSÄTZE**

KONTAKT 

QUELLEN 



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.menopausevms.com/de**

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitze-wallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** eine bevorzugte Anlaufstelle.²

Des Weiteren kann bei Wechseljahresbeschwerden auch auf **freiverkäufliche, pflanzliche Mittel** zurückgegriffen werden. Jedoch ist die Wirksamkeit bei vielen dieser Mittel nicht immer durch Studien belegt und die Kosten für diese müssen Patientinnen selbst tragen.⁵



**VERSCHREIBUNGS-
PFLICHTIGE
THERAPIEN**



**NICHT-
VERSCHREIBUNGS-
PFLICHTIGE THERAPIEN**



**VERHALTENS-
BEZOGENE
ANSÄTZE**

KONTAKT 

QUELLEN 



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

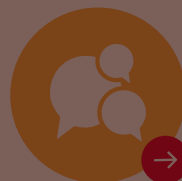
**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.menopausevms.com/de**

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitze-wallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** eine bevorzugte Anlaufstelle.²



Einige Frauen ziehen zudem **verhaltensbezogene Ansätze in Erwägung**, stellen ihre Ernährung um, treiben Sport oder binden verstärkt Yoga und Entspannungstechniken in ihren Alltag ein.^{6,7}



VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



NICHT-VERSCHREIBUNGS-PFLICHTIGE THERAPIEN



VERHALTENS-BEZOGENE ANSÄTZE

KONTAKT 

QUELLEN 



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

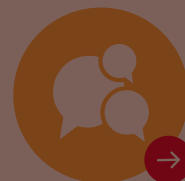
**WEITERE INFORMATIONEN UNTER
www.menopausevms.com/de**

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

➔ Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitze-wallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** eine bevorzugte Anlaufstelle.²



Zu deren Aufgaben zählt es auch, Frauen **über die verschiedenen Therapieansätze aufzuklären**, die inzwischen zur Verfügung stehen. Im Folgenden geben wir einen Überblick über verschiedene Behandlungsoptionen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden:

KONTAKT

➔
VERHALTENS-
BEZOGENE
ANSÄTZE

Astellas Pharma GmbH

Unternehmenskontakt Astellas:

Katharina Goldmann
communications.de@astellas.com

Agenturkontakt We. Communications:

redaktion.astellas@wecomcommunications.com



© 2025 Astellas Pharma GmbH.
MAT-DE-NON-2025-00153, April 2025

WEITERE
www.m

QUELLEN ➔

THERAPIEANSÄTZE ZUR LINDERUNG VON WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

 Interaktives PDF



In den Wechseljahren verändert sich der Körper und die damit verbundenen **Beschwerden wie Hitze-wallungen und Nachtschweiß beeinträchtigen** viele Bereiche des alltäglichen Lebens – darunter **Schlaf, Konzentration, Arbeit und Beziehungen**.¹



Eine Umfrage von Astellas mit YouGov zeigt: **Freundinnen und weibliche Familienangehörige sind für Frauen wichtige Gesprächspartnerinnen**, um sich in dieser Zeit auf Augenhöhe über Symptome und alltägliche Situationen auszutauschen. Daneben ist auch der **Gynäkologe** bzw. die **Gynäkologin** ein

QUELLEN

- 1 Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (Hrsg.). Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen. S3-Leitlinie. Stand Januar 2020. Version 1.1. AWMF-Registernummer 015-062. Verfügbar unter <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-062> (zuletzt aufgerufen: April 2025).
- 2 Astellas interne Daten. Ergebnisse einer Umfrage zum Thema Wechseljahre bei über 1.000 Frauen zwischen 40-65 Jahre. Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 1.021 Personen zwischen dem 10. und 17.07.2023 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für Frauen der deutschen Bevölkerung im Alter von 40-65 Jahren.
- 3 DAZ-Online (2023). Ohne Hormone durch die Wechseljahre. Online-Quelle. Verfügbar unter: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2023/12/29/ohne-hormone-durch-die-wechseljahre> (zuletzt aufgerufen: April 2025).
- 4 Mann C, Mahner S, Thaler CJ. Auf gutem Weg durch die Wechseljahre. MMW – Fortschritte Med. 2019; 161: 50–57.
- 5 www.gesund.bund.de. Beschwerden in den Wechseljahren: Ursachen und Wege, sie zu lindern. Verfügbar unter <https://gesund.bund.de/wechseljahre> (zuletzt aufgerufen: April 2025).
- 6 Newton KM et al. Efficacy of yoga for vasomotor symptoms: a randomized controlled trial. Menopause 2014; 21: 339–346.
- 7 Reed SD, Guthrie KA, Newton KA et al., Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. Am J Obstet Gynecol 2014; 210: 244.e1–11.