



Untersuchungen in den Wechseljahren – Dein Gesundheitsguide

Die Wechseljahre sind eine Zeit tiefgreifender hormoneller Veränderungen. Viele Frauen erleben Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Stimmungsschwankungen. Regelmäßige Untersuchungen helfen, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt vorzubeugen. Hier findest du die 10 wichtigsten Untersuchungen in den Wechseljahren – detailliert erklärt.

1. Hormonstatus – Den Hormonhaushalt verstehen

Ein Hormonstatus gibt Aufschluss über wichtige Werte wie Östrogen, Progesteron, FSH, LH, Testosteron und DHEA-S. Diese Parameter helfen, Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme besser einzuordnen. Eine regelmäßige Kontrolle kann dabei helfen, Ernährung, Bewegung und Supplementierung individuell abzustimmen.

2. Schilddrüsenuntersuchung – Stoffwechsel im Blick

In den Wechseljahren sind Schilddrüsenstörungen häufiger, da der hormonelle Wandel den Stoffwechsel beeinflusst. Wichtige Werte sind TSH, fT3, fT4 und ggf. Antikörper bei Verdacht auf Hashimoto. Eine gesunde Schilddrüse ist entscheidend für Energie, Gewicht, Stimmung und Konzentration.

3. Blutzucker- und Insulinwerte – Diabetes vorbeugen

Hormonelle Veränderungen können die Insulinempfindlichkeit verschlechtern und das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen. Regelmäßige Kontrollen von Nüchternblutzucker, HbA1c und Insulin Spiegel helfen, Stoffwechselprobleme frühzeitig zu erkennen. Eine ausgewogene Ernährung stabilisiert den Blutzucker und beugt Heißhunger vor.

4. Lipidprofil – Herzgesundheit stärken

Mit sinkendem Östrogenspiegel steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Werte für Gesamtcholesterin, LDL, HDL und Triglyzeride sollten alle 1-2 Jahre überprüft werden. Eine herzgesunde Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Gemüse und Ballaststoffen kann die Werte positiv beeinflussen.

5. Knochendichtemessung – Osteoporose vorbeugen

Der Östrogenmangel beschleunigt den Knochenschwund, daher ist eine DEXA-Knochendichtemessung ab etwa 50 Jahren sinnvoll. Bei familiärer Vorbelastung oder Risikofaktoren sollte sie früher durchgeführt werden. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Kalzium, Magnesium und regelmäßiges Krafttraining sind entscheidend für stabile Knochen.

6. Blutdruckkontrolle – Risiken früh erkennen

Bluthochdruck entwickelt sich in den Wechseljahren häufig unbemerkt. Regelmäßige Messungen helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Neben Medikamenten können Bewegung, gesunde Ernährung, Stressabbau und Omega-3-Fettsäuren zur Regulation beitragen.

7. Brustkrebs-Vorsorge – Früherkennung nutzen

Die Brustkrebsfrüherkennung ist in den Wechseljahren besonders wichtig. Empfohlen werden Mammografie und Ultraschall ab dem 50. Lebensjahr alle 2 Jahre. Zusätzlich hilft die monatliche Selbstuntersuchung, Veränderungen frühzeitig zu bemerken.

8. Gynäkologische Vorsorge – Gebärmutter und Eierstöcke schützen

Auch nach dem Ende der Menstruation sind gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen unverzichtbar. Dazu gehören der PAP-Test zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs und Ultraschalluntersuchungen zur Beurteilung von Myomen, Zysten oder Schleimhautveränderungen.

9. Leber- und Nierenwerte – Stoffwechsel unterstützen

In den Wechseljahren verändert sich der Stoffwechsel, und manche Frauen nehmen mehr Medikamente oder Supplemente ein. Kontrollen von Leberwerten (GOT, GPT, Gamma-GT) und Nierenwerten (Kreatinin, Harnstoff, GFR) helfen, Belastungen frühzeitig zu erkennen.

10. Mikronährstoff-Check – Nährstoffdefizite ausgleichen

Der Bedarf an Vitamin D, Magnesium, Omega-3, B-Vitaminen, Kalzium und Myo-Inositol kann steigen. Ein gezielter Bluttest zeigt, welche Mikronährstoffe fehlen. Durch eine angepasste Ernährung oder hochwertige Nahrungsergänzungen lassen sich Defizite effektiv beheben.

