

# Wechseljahre

## Frau sein – Frau bleiben

Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit unsicheren Gefühlen entgegen. Das Älterwerden wird ihnen bewusster, sie befürchten geistige und körperliche Leistungseinbußen. Doch es gibt keinen Grund, nicht auch jenseits der 50 noch attraktiv und in jeder Hinsicht aktiv zu sein.

Die Wechseljahre bedeuten keineswegs das Ende des Frauseins. Sicher, Sie können keine Kinder mehr bekommen, d.h. die Wechseljahre sind zwar ein biologischer Einschnitt, aber keine Frau muss unter den hormonell-bedingten Veränderungen des Körpers und der Psyche leiden.

Es gibt verschiedene Wege, den körperlichen und seelischen Problemen in dieser Phase zu begegnen. Sie sollten diesen Lebensabschnitt als wichtigen Teil Ihres Lebens akzeptieren, sich nicht selbst in Frage stellen und offen für Neues sein.

Was Sie allerdings nicht als Schicksal hinnehmen sollten, sind gesundheitliche Einschränkungen. Die Medizin kann heutzutage mit vielfältigen Therapiemöglichkeiten die Beschwerden der Wechseljahre lindern oder beheben, so dass Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten bleiben. Ihr Frauenarzt berät Sie hierzu eingehend und ist für körperliche, psychische und auch für mögliche sexuelle Probleme der richtige Ansprechpartner.

Quelle: Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF)

**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

**Bei der Suche nach einem Frauenarzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**