

fehlende Eisprung hat zur Konsequenz, dass kein Gelbkörper entsteht und somit kein Progesteron produziert wird. Aus diesem Grunde ist die Prämenopause durch den Rückgang von Progesteron gekennzeichnet.

Der Östrogenspiegel beginnt in dieser Zeit zwar auch zurückzugehen, jedoch langsamer als das Progesteron. Es wird hier häufig, wegen des Ungleichgewichts der beiden Hormone, von einer Östrogendominanz gesprochen.

Der Zyklus ist meist noch regelmäßig, oft aber schon verkürzt – ein Zeichen des fehlenden Eisprungs. Die Blutungen selbst können entweder schwächer, aber auch viel stärker sein. Stärkere Blutungen können den Alltag jetzt schon ganz schön beeinträchtigen.

Die ersten Symptome der Wechseljahre machen sich breit:

Nächtliches Schwitzen

Antriebslosigkeit

Mangelnde Freude

Energielosigkeit

Schlechter Schlaf

Spannungsgefühle in der Brust

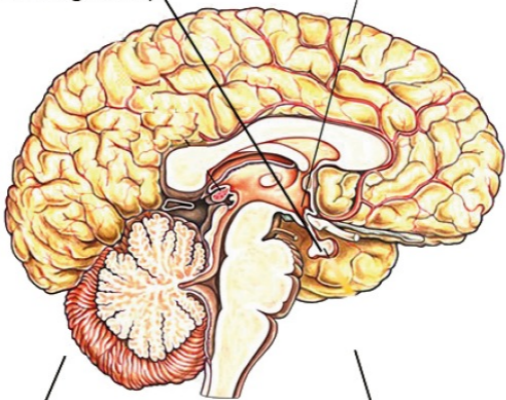
Erste Wassereinlagerungen aufgrund des Progesteronmangels.

Um das 50. Lebensjahr herum geht es in die 2. Phase, die Perimenopause, 1 bis 2 Jahre vor und ca. 1 Jahr nach der letzten Blutung. Es gelangen langsam aber sicher keine Follikel mehr zur Reifung und es kommt immer seltener zum Eisprung. Unsere übergeordnete Zentrale, die Hypophyse, versucht nun die Eierstöcke zu aktivieren

und die versiegende Follikelreifung anzuregen. Die Hormone FSH und LH werden vermehrt produziert.

Hypophyse
(Hirnanhangdrüse)

Hypothalamus



FSH

- Reifung des Eies
- Hormonproduktion
- Produktion von Östrogen

LH

- Eisprung

Abb. 3: FSH und LH Produktion (Quelle: Hildegard Aman-Habacht)

Das follikelstimulierende Hormon FSH ist vor allem für die Reifung des Eies und für die Hormonproduktion der Eierstöcke wichtig. Es stimuliert die Produktion von Östrogenen.

Das luteinisierende Hormon LH spielt hauptsächlich beim Eisprung eine Rolle.

Hormonell gesehen gleicht diese Zeit einer Achterbahnfahrt: die Östrogene fallen ab und durch den Anstieg von FSH steigen sie dann wieder an, um anschließend wieder abzusinken. Durch den Rückgang der Östrogene ist die Steuerung des Wärmezentrums im Zwischenhirn ziemlich in Mitleidenschaft gezogen, da die Östrogene ein wichtiger Faktor bei dieser Regulierung sind. Irgendwann helfen alle Anstrengungen der Hypophyse nicht mehr und die Blutungen bleiben aus. Die letzte,