Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Behandlung richtet sich nach Deiner individuellen Situation und Deinen Wünschen. Eine wichtige Säule ist die Hormonersatztherapie (HRT). Sie kann vieles verbessern.

- Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen lindern
- den Knochen sowie das Herzkreislaufsystem vor den Folgen des vorzeitigen Östrogenmangels schützen
- das psychische Wohlbefinden verbessern

Die Hormonersatztherapie wird empfohlen bis zum Alter der üblichen Menopause, also bis zum 51. Lebensjahr – auch wenn keine Beschwerden bestehen.

Wichtig: Eine Hormonersatztherapie ist keine Verhütung.

Weitere Maßnahmen können sein:

- Lokale Östrogentherapie bei vaginalen Beschwerden.
- Maßnahmen für gesunde Knochen wie z.B. Kraftsport.
- Behandlung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, z.B. Normalisierung von erhöhten Blutfettwerten und erhöhtem Körpergewicht.
- Unterstützung bei psychischer Belastung durch z.B. Psychotherapie, Gespräche, Austausch mit anderen Betroffenen (Selbsthilfegruppe).

Was Du selbst noch tun kannst:

- Achte auf eine ausgewogene, calciumreiche Ernährung, regelmäßig Bewegung und Krafttraining für Deine Knochen- und Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- Sprich Sorgen und Gedanken offen bei Deiner Ärztin oder Deinem Arzt an.
- Nimm regelmäßig Gesundheits-Checks wahr.
- Unterstütze die POI-Forschung, indem Du Dich in das POI-Register anonym einträgst (siehe QR-Code rechts).

Weitere Informationen & Unterstützung

Deutsche Menopause Gesellschaft

POI-Vortrag in der Wissensreihe „Wissen macht Cool“

POI-Register

Unsere Ziele:

Vorzeitige Wechseljahre (POI) erkennen. Zeit gewinnen. Gesundheit schützen. Gut begleiten.

Herausgeber (Stand 10/2026):
Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
Junges Forum, AG POI
Geschäftsstelle: info-dmg@email.de

Vorzeitige Wechseljahre < 40.LJ (POI) erkennen



POI-Informationsflyer
für Betroffene

Vorzeitige Wechseljahre (POI) erkennen

POI steht für **prämature Ovarialinsuffizienz** und bezeichnet eine nachlassende Funktion der Eierstöcke vor dem 40. Lebensjahr. Dadurch sinkt die Hormonproduktion und die Fruchtbarkeit nimmt ab.

POI kann sich sehr unterschiedlich zeigen. Neben unregelmäßigen oder ausbleibenden Monatsblutungen können Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, vaginale Trockenheit mit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Veränderungen der sexuellen Lust auftreten. Manche Frauen haben jedoch kaum typische Beschwerden.

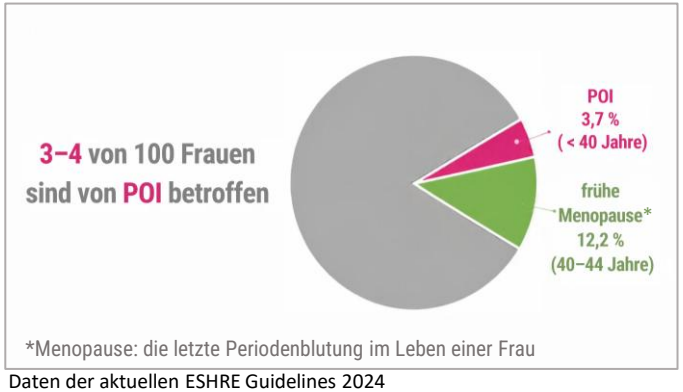
Könnte ich betroffen sein?

Wenn Du **jünger als 40 Jahre bist und sich Deine Periode plötzlich für mehr als vier Monate verändert oder sie ausbleibt** sollte POI ärztlich abgeklärt werden. Ebenso bei **unerfülltem Kinderwunsch**.

Sprich Deine Ärztin oder Deinen Arzt gezielt auf POI an!

Warum ist eine frühe Diagnose wichtig?

Wenn die Hormonproduktion sinkt, kann sich der länger bestehende Östrogenmangel negativ auf Knochen, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Sexualität und psychisches Wohlbefinden auswirken. Damit dies verhindert wird, ist eine frühe Diagnose und Behandlung wichtig. Die passende Behandlung kann Beschwerden lindern und vor späteren negativen Folgen für die Gesundheit schützen. Eine gute langfristige Betreuung ist deshalb wichtig.



Daten der aktuellen ESHRE Guidelines 2024

Fragen, die helfen können, das Thema im Arzttermin anzusprechen

- Könnte POI die Ursache meiner Beschwerden sein?
- Welche Untersuchungen sind notwendig?
- Sollte mein FSH-Wert kontrolliert werden?
- Muss nach einer Ursache gesucht werden?

Wie wird POI festgestellt?

Die Diagnose erfolgt bei Gynäkologinnen und Gynäkologen anhand der Beschwerden und Zyklusveränderungen sowie durch Blutuntersuchungen. Dazu gehören unter anderem:

- Ausführliche Anamnese und Erfassung des Zyklus
- Körperliche Untersuchung
- Bestimmung des FSH-Wertes
- gegebenenfalls weitere Blutuntersuchungen
- Abklärung möglicher Ursachen

Nicht immer lässt sich ein eindeutiger Grund für die Ovarialinsuffizienz feststellen. Mögliche Ursachen können unter anderem genetische oder autoimmune Faktoren sein.

Was bedeutet die Diagnose?

Eine POI-Diagnose kann viele Fragen aufwerfen – zu Gesundheit, Kinderwunsch, Sexualität und Zukunft.

Du bist damit nicht allein, Deine Ärzte unterstützen Dich!

POI betrifft nicht nur den Zyklus. Da ein länger bestehender Östrogenmangel auch Auswirkungen auf Knochen, Herz-Kreislauf-Gesundheit etc. haben kann, berät Dich Dein Arzt bzw. Deine Ärztin und bietet Dir dann eine individuell optimal passende Therapie an.

Kinderwunsch und POI

Wenn POI sehr frühzeitig festgestellt wird, kann ggf. noch eine Schwangerschaft oder ein Social Freezing für eine spätere Schwangerschaft erreicht werden.

Bei manchen Frauen kann die Eierstockaktivität zeitweise wieder einsetzen. Eine spontane Schwangerschaft ist jedoch deutlich weniger wahrscheinlich. Deshalb ist eine frühzeitige Beratung zu Kinderwunsch und Fruchtbarkeit wichtig.

Was passiert nach der Diagnose?

Eine POI braucht mehr als eine einmalige Untersuchung. Nach der Diagnose sollte gemeinsam besprochen werden:

- **Knochen:** Ist eine Knochendichtemessung sinnvoll?
- **Herz-Kreislauf:** Wie sind Blutdruck, Blutzucker und Blutfette?
- **Beschwerden & Sexualität:** Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- **Kinderwunsch:** Welche Auswirkungen hat POI auf die Fruchtbarkeit?
- **Psychisches Wohlbefinden:** Wird Unterstützung benötigt?
- **Ursachen:** Sind weitere Untersuchungen sinnvoll?