

Wechseljahre der Männer: So erkennen und verstehen Sie die Symptome!

Erfahren Sie, wie Männer und Frauen die Herausforderungen der Wechseljahre meistern können, mit wertvollen Tipps zur Kommunikation und Unterstützung.



Med Uni Wien, Österreich - In der Lebensmitte erleben sowohl Frauen als auch Männer hormonelle Veränderungen, die erhebliche Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden haben können. Für Frauen beginnt oft mit Mitte 40 eine herausfordernde Phase, gekennzeichnet durch Schlafstörungen, emotionale Schwankungen sowie körperliche Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Hitzewallungen. Andrea Butterweck, Vertreterin des Vereins Feuerfrauen, erläutert, wie diese Herausforderungen in einer ohnehin stressreichen Lebenssituation – etwa durch die Pflege Angehöriger oder Herausforderungen im Beruf – zu einer besonderen Belastung für die Frauen führen können, was sich auch auf ihre Beziehungen auswirkt, wie **ORF.at** berichtet.

Männer hingegen sind oft unsicher, wie sie mit den Veränderungen ihrer Partnerinnen umgehen sollen. Gynäkologe Johannes Ott betont die Bedeutung von Kommunikation und Verständnis. Oft wird die Veränderung als „launisch“ oder „hysterisch“ abgetan, wobei es wichtig sei, die biologischen Prozesse als Ursache der Symptome zu erkennen. Wenn Männer diese Veränderungen besser verstehen, können sie nicht nur ihre Partnerinnen unterstützen, sondern auch ihre eigene Rolle in der Beziehung positiv gestalten. „Zuhören, Geduld und nicht zu viel auf sich selbst beziehen, ist der Schlüssel für ein harmonisches Miteinander“, erklärt Ott.

Die Andropause: Männer in der Lebensmitte

Details	
Ort	Med Uni Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• vorarlberg.orf.at• www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at