Wechseljahre: Wie unterstütze ich meine Partnerin?

Setzen die Wechseljahre ein, haben nicht nur Frauen oft den Eindruck: „Hilfe, was ist hier gerade los?“. Ihren Partnern geht es oft genauso, wie die Gynäkologin und Autorin Nina Bock sagt („Hilfe: Meine Frau ist in den Wechseljahren! 100 Seiten, wie ich sie unterstützen kann“).

Denn viele Männer haben lediglich ein vages Verständnis der Wechseljahre. Dass die hormonelle Umstellung gerne mal Hitzewallungen im Gepäck hat? Davon hat man(n) gehört. Aber Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Konzentrationsprobleme, Ängstlichkeit? Sie kommen für Partner oft unerwartet.



n den Wechseljahren ändert sich viel - nicht nur im Hormonhaushalt von Frauen, sondern oft auch in der Partnerschaft.
Foto: Simona Pilolla/Westend61/dpa-mag

WARUM SICH MÄNNER FÜR DIE WECHSELJAHRE INTERESSIEREN SOLLTEN

All das kann das Miteinander vor Herausforderungen stellen. Eine ungewohnt ruppige Antwort, ein unerklärlicher Rückzug, keine Lust mehr auf Sex: „Männer haben schnell Angst, etwas falsch gemacht zu haben, weil sie das Verhalten ihrer Frau nicht mehr verstehen können“, sagt Nina Bock. Im schlechtesten Fall beziehen sie das Verhalten auf sich, nehmen es persönlich, reagieren gekränkt und gereizt. Die Folge? Dicke Luft.

Der Schlüssel, um solche Situationen zu vermeiden: Wissen. Die Gynäkologin legt Männern ans Herz, sich darüber zu informieren, was im Zuge der Wechseljahre im weiblichen Körper passiert - und wie sich diese hormonellen Umstellungen bemerkbar machen können.

So fällt es deutlich leichter, den Auswirkungen der Wechseljahre mit Gelassenheit zu begegnen - und zum Beispiel auch eine Flaute im Bett nicht auf sich selbst zu beziehen. „Dahinter können eine nachlassende Libido durch einen Testosteronmangel, Scheidentrockenheit oder Schmerzen beim Sex stecken“, zählt Nina Bock mögliche Gründe auf.

Wissen um die Wechseljahre schafft zuletzt auch eine Grundlage, um offen über sie sprechen zu können. Aus Gesprächen mit Patientinnen weiß Nina Bock, dass die Wechseljahre in vielen Partnerschaften der Elefant im Raum sind - präsent, aber in Schweigen gehüllt.

RAUM FÜR ERHOLUNG SCHAFFEN – UND GESUNDE GEWOHNHEITEN

Partner können noch mehr tun: Raum für Erholung schaffen etwa. In den Wechseljahren läuft das Leben mit vollem Tempo weiter: Job, Familie, Haushalt, vielleicht die Pflege eines Elternteils. Doch Schlafstörungen und Co. führen dazu, dass Frauen in den Wechseljahren oft weniger Energie haben. Die Expertin rät Männern daher, ihre Partnerin zu fragen, wie sie sie am besten unterstützen können - etwa nach dem Motto: „Ich sehe, dass es dir gerade nicht gut geht. Wie kann ich dich heute entlasten?“

Nicht zuletzt sind die Wechseljahre oft eine Zeit, in der Frauen ihre Lebensgewohnheiten umstellen. Ein Beispiel: Mehr Bewegung ins Leben holen, um etwa dem steigenden Osteoporose-Risiko oder einer Gewichtszunahme etwas entgegenzusetzen. Nina Bock rät dazu, diese Veränderungen gemeinsam anzugehen. „Davon, zweimal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen, profitiert auch die Gesundheit des Mannes.“

HILFE, MEINE PARTNERIN HINTERFRAGT DIE BEZIEHUNG!

Worauf Männer sich ebenfalls einstellen müssen: dass ihre Partnerin die Partnerschaft hinterfragt. Dabei spielt auch der Rückgang des Hormons Östrogen, das antidepressiv wirkt, eine Rolle. „Wenn das wegfällt, hat eine Frau vielleicht einen ungeschönten Blick auf die tatsächlichen Zustände“, sagt Nina Bock. „Das ist nicht unbedingt falsch.“

So stellt manche Frau auf einmal fest: „Ich habe mich die ganze Zeit aufgeopfert für Kinder, Partnerschaft und Job - jetzt bin ich dran. Nicht umsonst gehen in den Wechseljahren viele Partnerschaften auseinander“, sagt Nina Bock.

Es geht aber auch anders. „Wenn der aufgeklärte Partner seine Frau einfach unterstützt und versteht, was los ist, stehen die Chancen gut, dass man als Paar gestärkt aus dieser Phase herausgeht“, sagt Nina Bock. Ehrlicher, tiefer, enger: Die Wechseljahre bieten für die Partnerschaft auch Chancen. (dpa)

Ausräumen nach Todesfall: Warum Geduld wichtig ist

Wer nach einem Todesfall eine Wohnung oder ein Haus ausräumen muss, sollte sich nicht unter Zeitdruck setzen. „Die Beziehung zu Kleidung und persönlichen Dingen kann unmittelbar nach dem Verlust noch sehr emotional sein“, sagt die Psychologin Eva Wlodarek.

Sie rät: Zunächst nur das Nötigste weggeben und mit dem eigentlichen Aussortieren warten, bis die akute Trauer abgeklungen ist. Entscheidend ist nicht, wie schnell ausgeräumt ist, sondern dass es sich richtig anfühlt.

WANN UNTERSTÜTZUNG SINNVOLL IST

Hilfe von außen ist laut Wlodarek nötig, wenn das Aussortieren zu einer starken emotionalen Belastung wird. Wenn also überhaupt keine Entscheidung getroffen werden kann oder man sich bei jedem Gegenstand in Schuld, Angst oder Trauer verliert.

Manchen Menschen hilft es schon, einen engen Freund oder eine enge Freundin dazuzuholen. Unterstützung findet man aber auch in Trauergruppen, bei Trauerbegleitern, Seelsorgern oder Wohlfahrtsverbänden. Auch psychologische Beratung oder psychotherapeutische Unterstützung sind denkbar.

Unterstützung ist nicht zuletzt auch dann sinnvoll, wenn Familienmitglieder sehr unterschiedliche Vorstellungen davon haben, was man aus dem Haushalt eines verstorbenen Angehörigen oder einer verstorbenen Angehörigen behalten sollte. Dann kann eine neutrale Person vermitteln. Gibt es Streit, ist unter Umständen auch eine Mediation sinnvoll. (dpa)



Einst Lieblingsplatz einer geliebten Person, jetzt Sperrmüll? Einen Haushalt nach einem Todesfall aufzulösen, ist für viele Angehörige eine emotionale Herausforderung.
Foto: Soeren Stache/dpa-Zentralbild/dpa-mag

Weihnachten Silvester 2026|2027

Ulli-Reisen
seit 1964 in Braunschweig



ZUSTIEG PEINE
ESSO AUTOHOF
HEINRICH HERTZ STR.

SÜDTIROLER BERGWEIHNACHT ab € 739,-
Meran - Bozen - Brixen - Weihnachtskonzert - Dolomiten
5 Tage | • 4x ÜF im 3* Hotel im Raum Pustertal/Eisacktal • 3x Abendmenü • 1x Galadinner am 25.12.26 • 1x Weihnachtsgebäck mit 1 Glas Sekt • Ausflug Meran & Bozen mit Reiseleitung, Möglichkeit zum Besuch der Weihnachtsmärkte • Besuch Weihnachtsmarkt Brixen • Eintritt Weihnachtskonzert mit Norbert Rier von den Kastelruther Spatzen & Seiser Chor Zomsingen inkl. Südtiroler Brettljause • Dolomiten Rundfahrt mit Reiseleitung • Kleines Weihnachtspräsent **22.12. - 26.12.26**

ZECHLINER SEE ab € 799,-
Weihnachten an der Mecklenburgischen Seenplatte
5 Tage | • 4x ÜF im 3* Gutenmorgen Zechlin • 4x Buffet-Abendessen inkl. Getränke, Eisbuffet • 1x Feuerzangenbowle • 1x Kaffeetrinken & Weihnachtsprogramm • 3x Musikabend • Aufenthalt Potsdam & Berlin • Ausflüge mit Reiseleitung: Mecklenburgische Seenplatte, Ruppiner Schweiz, Eintritt Schloss Rheinsberg **23.12. - 27.12.26**

WIESBADEN ab € 729,-
Weihnachten mit Rheingau-Romantik & Taunus Idylle
5 Tage | • 4x Ü/HP im 4* Star-Apart Hansa Hotel Wiesbaden • 1x Prosecco Aperitif • Erste Minibarfüllung inklusive • 1x Eintritt Wiesbadener Casino • Besuch Sternschnuppenmarkt Wiesbaden • Stadtf. Wiesbaden • Panoramafahrt Rhein mit Koblenz & Rüdesheim • Rundfahrt Nassauer Land (Taunus) • Aufenthalt Mainz **23.12. - 27.12.26**

POLNISCHES RIESENGEBIRGE ab € 529,-
Weihnachten bei Rübezahl
5 Tage | 4x Ü/HP im 3* Hotel Ariston Arnsdorf • 1x Folkloreabend • Ausflüge inklusive: Poln. Riesengebirge, Eintritt Kirche Wang, Waldenburger Land • Ausflug zubuchbar: Breslau **23.12. - 27.12.26**

DARMSTADT ab € 799,-
Zwischen Berg- & Weinstraße mit Pfalz & Heidelberg
5 Tage | 4x Ü/HP im Maritim Hotel Darmstadt • 1x Weihnachtliche Kaffeetafel, Stollen • Schwimmbadnutzung • Besuch Weihnachtsmarkt Darmstadt • Stadtführung Darmstadt, Besuch Weltkulturerbe Mathildenhöhe • Pfalzrundfahrt über Bad Dürkheim, Neustadt & Speyer • Ausflug Hessische Bergstraße bis Heidelberg **23.12. - 27.12.26**

SPESSART ab € 619,-
Weihnachten in Bad Soden-Salmünster
5 Tage | 4x Ü/HP im Trip Inn Landhotel Bad Soden-Salmünster • Aufenthalt Marburg, Fulda • Weihnachtssingen im Bad Sodener Kurpark • Stadtführung Steinau an der Straße • Panoramafahrt Spessart & Stadtführung Aschaffenburg, Glattbacher Krippenmuseum **23.12. - 27.12.26**

TIROLER BERGE ab € 879,-
Silvesterzauber am Achensee
6 Tage | 5x Ü/HP im 3* Gasthof Ascherwirt in Brandenberg • Silvesterfeier inkl. 4-Gang-Menü (HP), Live-Musik & Tanz, Feuerwerk • Fackelwanderung • Ausflüge: Innsbruck & Hall, Eintritt Burg Hasegg/Münze Hall, Panoramafahrt Wilder Kaiser, Glasmacherstadt Rattenberg, Pertisau Achensee • Pferdeschlitten-/Kutschfahrt **28.12.26 - 02.01.27**

OPPELN ab € 729,-
Silvesterglanz in Oberschlesien
5 Tage | 4x Ü/HP 3* Mercure Oppeln • Silvesterfeier inkl. 3-Gang-Menü, kaltes Buffet (HP), Getränkepaket, 1 Glas Sekt, DJ-Musik • Ausflüge: Neisse & Patschkau, Oberschlesien • Stadtf. Oppeln **29.12.26 - 02.01.27**

WÜRZBURG ab € 979,-
Jahreswechsel in Mainfranken - Fränkisches Weinland
5 Tage | • 4x ÜF im Maritim Hotel Würzburg • 3x Abendessen (3-Gang-Menü o. Buffet) • Begrüßungscocktail • Silvesterball inkl. Aperitif, Galabuffet, Getränkepauschale bis 01.00 Uhr (Bier, Wein, Softgetränke), 1 Glas Sekt, Mitternachtsimbiss, Musik & Tanz • Schwimmbadnutzung • Aufenthalt Fulda & Bad Kissingen • Rundfahrt Fränkisches Weinland & Bamberg mit Reiseleitung • Bimmelbahn-Stadtrundfahrt Würzburg **29.12.26 - 02.01.27**

ZECHLINER SEE ab € 919,-
Silvester an der Mecklenburgischen Seenplatte
6 Tage | • 5x ÜF im 3* Hotel Gutenmorgen in Zechlin • 4x Buffet-Abendessen inkl. Getränkebuffet zum Abendessen • 2x Mittagessen • Silvester-Gala-Abend mit Buffet, Musik und Tanz inkl. Getränkebuffet • 1x 50er-Jahre Musikabend • 1x Maritime musikalische Klänge • 1x Auftritt Blaskapelle • 1x Unterhaltungsabend • Aufenthalt Potsdam • Rundfahrt Mecklenburgische Seenplatte mit Reiseleitung • Ausflug Schwerin • Stadtführung Neuruppin • Aufenthalt Berlin **28.12.26 - 02.01.27**

Advent LAST MINUTE

ANDRÉ RIEU ab € 529,-
Adventskonzert Maastricht & Weihnachtsstadt Valkenburg
3 Tage | • 2x ÜF im 4* Park Inn by Radisson Liege Airport (Lüttich) • Besuch Weihnachtsmarkt Lüttich • Aufenthalt Weihnachtsstadt Maastricht • PK2 Eintrittskarte André Rieu Konzert im MECC Maastricht • Aufenthalt Weihnachtsstadt Valkenburg • City-Tax **12.12. - 14.12.26**

ZITTAU ab € 399,-
Adventszauber Herrnhuter Sterne - Görlitz - Bautzen
4 Tage | • 3x Ü/HP im 3* Riedel Zittau • Führung Schauwerkstatt Herrnhuter Sterne, Filmvorführung • Führung Pfefferkuchenmuseum Pulsnitz • Stadtführung: Görlitz, Bautzen • Aufenthalt: Zittau, Dresden **03.12. - 06.12.26**

DRESDEN - RADEBERG ab € 399,-
Meißen - Schloss Wackerbarth - Seiffen - Leipzig
4 Tage | • 3x Ü/HP im 3* Sup. AaRa Hotel Radeberg • Aufenthalt Meißen • Aufenthalt Lichterwelt „Wein & Licht“ Schloss Wackerbarth • Stadtführung Dresden • Eintritt Spielzeugmuseum Seiffen • Aufenthalt Annaberg-Buchholz & Leipzig **30.11. - 03.12.26**

DRESDEN ab € 179,-
Striezelmarkt & Anno 1900
2 Tage | • 1x ÜF im Maritim Hotel Dresden • City-Tax **13.12. - 14.12.26**

NÜRNBERG ab € 279,-
Adventlicher Budenzauber
3 Tage | • 2x ÜF im 4* Leonardo Royal Nürnberg • Aufenthalt Kleeblattstadt Fürth • Stadtführung Nürnberg • Aufenthalt Nürnberg & Bayreuth **11.12. - 13.12.26**

ERZGEBIRGE ab € 329,-
Canalettomarkt Pirna - Dresden - St. Martinsumzug
3 Tage | • 2x Ü/HP (mit 1x Martinsgans-Essen) im 3* S Ahorn Waldhotel Altenberg • St.-Martinsumzug mit Fackeln & Lampions, Feuer, 1 Glühwein • Abendentertainment • Aufenthalt Canalettomarkt Pirna & Dresden • Erzgebirgsrundfahrt **25.11. - 27.11.26**

WIEN ab € 499,-
Sissi Advent - Weihnachtsmarkt Schloss Schönbrunn
4 Tage | • 3x ÜF im 3* Hampton by Hilton Vienna City West • Stadtrundfahrt Wien • Besuch Weihnachtsmarkt vor Schloss Schönbrunn • Stadtrundgang Wien inkl. Eintritt Stephansdom • Besuch Wiener Christkindlmarkt • Heurigenbesuch inkl. Heurigenplatte & 1/4 Wein **07.12. - 10.12.26**

BREMEN ab € 189,-
Weser-Schlachte-Zauber bei den Bremer Stadtmusikanten
2 Tage | • 1x ÜF im 4* Superior Radisson Blu Bremen Zentrum • Aufenthalt Bremen • City-Tax **06.12. - 07.12.26 | 13.12. - 14.12.26**

EISENACH ab € 189,-
Advent auf der Wartburg
2 Tage | • 1x ÜF im 4* Hotel Glockenhof Eisenach • Aufenthalt Eisenach • Eintritt Historischer Weihnachtsmarkt Advent auf der Wartburg **28.11. - 29.11.26**

IJSBEELDEN & AMSTERDAM ab € 389,-
Eisskulpturen-Festival & Light Festival Amsterdam
3 Tage | • 2x ÜF im 4* Leonardo Lelystad City Center • 1x Abendessen • Eintritt Ijsbeelden Festival der Eisskulpturen • Aufenthalt Amsterdam • Grachtenfahrt Amsterdam Light-Festival • Aufenthalt Groningen • City-Tax **14.12. - 16.12.26**

WEIMAR & ERFURT ab € 139,-
Adventszauber in Thüringen
2 Tage | • 1x ÜF im 4* Leonardo Hotel Weimar • Aufenthalt Weimar & Erfurt **15.12. - 16.12.26**

Online buchen
WWW.ULLI-REISEN.DE

☎ 0531-32 13 69
Mo.- Fr. 08.30 - 17.00 Uhr
HINTER DEM TURME 35 | 38114 BRAUNSCHWEIG

BERATUNG & BUCHUNG
Reisetraum Peine
Am Markt 22-23
☎ 05171-9075075

- Reiseveranstalter: Ulli-Reisen, Inh. Ullrich Just e.K.
- Inklusive Fahrt im Komfortreisebus
- Preise p.P. im Doppelzimmer bzw. Doppelkabine
- Es gelten unsere AGB unter https://www.ulli-reisen.de/agb
- Für im Fernabsatz (z.B. Telefon, E-Mail, Internet) getätigte Buchungen besteht kein gesetzliches Widerrufsrecht
- Druckfehler/Programmänderungen vorbehalten
- Fotos stock.adobe.com: © Sina Ettmer; © malkovkosta

31602904_002426