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)

1× 2 exklusive Emotional Seats für das Eishockeyspiel der Grizzlys Wolfsburg gegen die Iserlohn Roosters zu gewinnen



Foto: Moritz Eden/City-Press GmbH

Tickets für diese außergewöhnlichen Plätze gibt es nicht zu kaufen, aber zu gewinnen! Die Plätze bieten ein exklusives Live-Erlebnis direkt an der Eisfläche. Erleben Sie die Geschwindigkeit, Spannung und Intensität des Grizzlys-Spiels so nah wie nie zuvor – für zwei Personen und mit bester Sicht auf das Geschehen. Für das Spiel der Grizzlys Wolfsburg gegen die Iserlohn Roosters am Freitag, 20. November 2026 um 19:30 Uhr verlosen die Wolfsburger Allgemeine Zeitung, Aller-Zeitung und Peiner Allgemeine Zeitung 1x 2 Tickets.

So sichern Sie sich Ihre Chance auf dieses besondere sportliche Highlight:

Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten auf unserer Gewinnspielseite.

Teilnahmeschluss ist am 16.11.2026 um 12:00 Uhr.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

30353801_002426

Das Schaufenster der heimischen Wirtschaft... hallo wochenende

BLACK WEEKS
BESTE PREISE FÜR UNSERE NACHBARN

BLACK FRIDAY
ALLNET FLAT L
300 GB
STATT 200 GB
30 €[1] mtl.
Kein Bereitstellungspreis
congstar



SAMSUNG
Smartphone
Galaxy S26 FE (128GB*1)
Enterprise Edition
• 17,11 cm/6,7” Dynamic AMOLED 2X FHD+-Display
• 50 MP + 12 MP + 8 MP (Triple-Kamera), 12 MP, 8K (30 fps)
Web-Code: 15076074926
*1) Die verfügbare Speicherkapazität hängt von der vorinstallierten Software ab. Frei verfügbarer Speicher ist geringer.

A↑G A

MIT VERTRAG
1.-[1]

1) Aktion für Neukund*innen bei Buchung bis zum 07.12.2026: Die congstar Allnet Flat L mit Upgrade-Versprechen kostet monatlich 30 €. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Einmaliger Bereitstellungspreis 0 € statt 15 €. Die Bandbreite wird ab einem Datenvolumen von 300 GB statt 20 GB im jeweiligen Monat von max. 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload auf max. 32 Kbit/s im Download und Upload beschränkt. Voraussetzung für das Surfen im 5G-Netz ist die Verfügbarkeit von 5G am Standort und ein 5G-fähiges Endgerät. Sofern 5G am jeweiligen Standort nicht verfügbar ist, surfst Du mit EDGE / LTE. Upgrade-Versprechen: Wird im Fachhandel vor Ort für Neukundinnen im Tarif Allnet Flat L mit Upgrade-Versprechen ein höheres Highspeed-Datenvolumen angeboten als im Vertrag vereinbart, erhöht congstar das Datenvolumen automatisch auf diesen Wert. Das Versprechen gilt nur für Verträge, die über den Fachhandel vor Ort abgeschlossen wurden. Keine automatische Erhöhung erfolgt bei Tarifen mit unbegrenztem Datenvolumen oder bei Tarifen, die mit einem Young-Vorteil abgeschlossen wurden. Keine Anpassung erfolgt bei Änderungen bei Geschwindigkeit oder Netzstandard (z. B. 5G). Vertragspartner der Mobilfunkdienstleistung: congstar – eine Marke der Telekom Deutschland GmbH, Bayenwerft 12–14, 50678 Köln.

Keine Mitnahmegarantie. Angebot nur bei teilnehmenden Märkten erhältlich. Alle Preise Abholpreise. Die Firmierungen und Anschriften der expert-Fachmärkte finden Sie unter www.expert.de und unter der kostenfreien Tel-Nr.: 0800-0506 212. Für die Werbung verantwortlich: expert Warenvertrieb GmbH, Bayernstraße 4, 30855 Langenhagen

expert
ÜBER 380 x IN DEUTSCHLAND
expert.de



PAYBACK neu bei expert!

31397801_002626