

## Osteopathie in den Wechseljahren: unterstützen, stabilisieren, ins Gleichgewicht finden

Wenn der Körper auf Wandel schaltet, geraten viele Frauen aus dem Gleichgewicht – körperlich wie emotional. Schlaflose Nächte, innere Unruhe, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen gehören für viele zur neuen Realität. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach Ansätzen, die nicht nur Symptome betrachten, sondern das Zusammenspiel im Körper verstehen. Eine Möglichkeit, die immer häufiger nachgefragt wird: Osteopathie. Wie sie Frauen in dieser intensiven Lebensphase unterstützen kann – und wo ihre Grenzen liegen –, erläutert Susanne Dreyer, die sich auf Frauenosteopathie spezialisiert hat.



*Gerade in den Wechseljahren spielt eine ausführliche Anamnese eine zentrale Rolle: Osteopathinnen und Osteopathen nehmen sich im Gespräch Zeit, um aktuelle Beschwerden ebenso wie Einflussfaktoren wie Schlaf, Stress und Lebensgewohnheiten ganzheitlich zu erfassen.  
Foto: bvo*

Viele Frauen während der Wechseljahre leiden unter einer Kombination aus körperlichen und seelischen Symptomen. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen und Nachtschweiß (rund 80 % der Frauen betroffen), Schlafstörungen (ca. 32–46 %), Gelenk- und Muskelschmerzen (50–60 %), Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen, vaginale Trockenheit oder wiederkehrende Blasenentzündungen.

„Viele Frauen erleben in den Wechseljahren nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Belastungen. Die Kombination aus Schlafmangel, Unruhe und hormonellen Veränderungen fordert den gesamten Organismus heraus“, beschreibt die Expertin für Frauenosteopathie Susanne Dreyer, die selbst in eigener Osteopathie-Praxis in Herxheim tätig ist.

Osteopathie kann Patientinnen bei verschiedenen dieser Beschwerden unterstützen – besonders dann, wenn funktionelle Dysbalancen, Spannungsmuster oder vegetative Regulationsstörungen eine Rolle spielen.

### Wie wirkt Osteopathie in dieser Lebensphase?

In der osteopathischen Arbeit steht in den Wechseljahren häufig das vegetative Nervensystem im Zentrum, da es eng mit hormonellen Regelkreisen verbunden ist. Dazu gehören u.a. der Hypothalamus, die Hypophyse, die Zirbeldrüse, die Nebennieren, die Schilddrüse und die Eierstöcke. Auch Leber und Darm spielen als zentrale Organe für Stoffwechsel und Hormonabbau eine wichtige Rolle.

„In dieser Lebensphase arbeiten wir osteopathisch besonders viel mit dem vegetativen Nervensystem und den hormonellen Regelkreisen. Diese Bereiche stehen eng miteinander in Verbindung und reagieren sehr sensibel auf Dysbalancen“, erklärt Susanne Dreyer. Ziel der osteopathischen Behandlung ist es, Spannungen, Bewegungseinschränkungen und funktionelle Störungen sanft zu lösen sowie die Regulationsfähigkeit des Körpers zu unterstützen.

## Was passiert während einer Behandlung?

Jede Behandlung beginnt mit einer umfassenden Diagnostik: Wo liegen primäre Dysfunktionen? Welche Körperbereiche stehen miteinander in Zusammenhang? „Von Frau zu Frau ist die Grundursache jedoch völlig unterschiedlich. Eine gezielte Diagnostik ist die Grundlage – und daraus ergibt sich ein sehr individueller Therapieansatz.“ Je nach Befund können wenige Sitzungen erste Veränderungen bringen, bei komplexeren funktionellen Störungen kann eine längere Begleitung sinnvoll sein.

## Was Osteopathie in den Wechseljahren leisten kann

Viele Frauen berichten, dass osteopathische Behandlungen sie in den Wechseljahren spürbar unterstützen. Auch kleinere Studien liefern Hinweise auf solche Effekte. Gleichzeitig gilt: Osteopathie ersetzt keine medizinische Diagnostik.

Osteopathische Behandlungen sind in der Regel gut verträglich, haben aber klare Grenzen. Nicht behandelt wird bei akuten Infektionen, akuten Entzündungen, frischen Frakturen oder schweren psychischen Erkrankungen.

Expertin Susanne Dreyer betont außerdem die Bedeutung der interdisziplinären Zusammenarbeit: „Gerade in den Wechseljahren binde ich gerne mein Netzwerk ein – von Gynäkologie über Funktionsmedizin und Endokrinologie bis zu Schlaflaboren oder systemischen Coaches.“

## Was können Patientinnen selbst tun?

Die Expertin gibt ihren Patientinnen viele alltagsnahe Empfehlungen mit – zum Beispiel:

- Stressreduktion
- Schlafhygiene: morgens Tageslicht, abends weniger Blaulicht (Medien)
- Ernährungsoptimierung
- hochintensives Krafttraining in kurzen Einheiten
- Wärme- und Kälteanwendungen
- Fokus auf Darm- und Lebergesundheit

„Osteopathie kann Frauen in den Wechseljahren gezielt unterstützen – aber sie wirkt umso besser, wenn Patientinnen bereit sind, zentrale Lebensstilfaktoren aktiv mitzugestalten. Dort liegen oft unsere größten Erfolge, aber auch unsere Grenzen“, fasst Dreyer zusammen.

## Möglicher Infokasten:

### Wechseljahre in Zahlen: Eine Lebensphase, die viele betrifft

Die Wechseljahre (Klimakterium) erleben alle Frauen früher oder später, meist zwischen Mitte 40 und Mitte 50. In Deutschland liegt das mittlere Alter der Menopause – der letzten Regelblutung – bei etwa 50 bis 52 Jahren. Rund zehn Millionen Frauen befinden sich aktuell in der Perimenopause, Menopause oder Postmenopause.

Etwa ein Drittel aller Frauen berichtet kaum Beschwerden zu haben. Die übrigen erleben leichte bis moderate oder teils ausgeprägte Symptome, die sich über durchschnittlich sieben bis acht Jahre hinziehen können. Damit ist die Lebensphase für viele mit erheblichen körperlichen und emotionalen Veränderungen verbunden.

Bei welchen Beschwerden die Osteopathie noch ein hilfreicher Ansatz sein kann, zeigt unter anderem auch unser Podcast „Nachgefragt...“ im Gespräch mit wechselnden Osteopathie-Experten ► [bit.ly/BVO-Podcast](https://bit.ly/BVO-Podcast).

Weitere Informationen für Ihre Leser oder zur Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie Magazin“ ► [bit.ly/BVO-Blog](https://bit.ly/BVO-Blog).

## Weitere Bildauswahl



*Susanne Dreyer ist Expertin für Frauenosteopathie und tätig in eigener Osteopathie-Praxis in Herxheim. Foto: bvo*



*„Handarbeit“: Osteopathen lösen Spannungen und unterstützen so die körperliche Regulation – auch während der Wechseljahre. Foto: bvo*



*Fast 100% Weiterempfehlungsquote: Häufig suchen laut einer Patientenumfrage Betroffene einen Osteopathen bzw. eine Osteopathin auf, wenn der Rücken sie plagt. Foto: bvo*

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

## Über den Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

### Kontakt:

Jacqueline Damböck  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 09232 88 12 624  
[presse@bv-osteopathie.de](mailto:presse@bv-osteopathie.de)  
[www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)