

Wechseljahre

Zeit der Verwandlung

Ab den 40ern stellt sich der weibliche Körper auf einen neuen Lebensabschnitt ein, sein täglicher Hormoncocktail wird deutlich sparsamer dosiert. Die **Folgen sind oft unangenehm**. Aber sie lassen sich abfedern



Dr. Harry Tschobner

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Seit 1989 führt er eine **Praxis in München**. Im Jahr 2019 gründete er das Menopause-Zentrum München

Die Muskeln schmerzten, selbst wenn sie keinen Sport gemacht hatte. Oft taten auch ihre Gelenke derart weh, als hätte sie gerade eine Grippe durchlitten. Hinzu kam dauerhafte Erschöpfung, die sie oft am Abend aufs Sofa zwang. Dabei wollte sich die 42-jährige Tina Keymer^{*} doch eigentlich mit ihren Freundinnen treffen, zum Pilates gehen oder mal wieder eine Wanderung unternehmen. „Ich fühlte mich oft, als sei ich schon 80“, sagt die Social-Media-Managerin aus Wuppertal. Auch ihre Stimmung schwankte, manchmal lag sie zu Hause im Bett und wusste gar nicht, warum sie so traurig war.

Ein Hausarzt, dem sie ihre Probleme schilderte, diagnostizierte eine Fibromyalgie – ein chronisches Schmerzsyndrom, bei dem die Muskeln und Fasern aus meist unbekanntem Grund schmerzen. „Er verschrieb mir Mikronährstoffe und empfahl verschiedene Entspannungsmethoden, zum Beispiel Autogenes Training“, erzählt Tina Keymer. „Doch das alles half nur wenig, ich hatte die Schmer-

* Name wurde fiktionalisiert

zen noch immer – und sie wurden zeitweise sogar stärker.“ Eine Freundin riet ihr schließlich, ihren Hormonspiegel untersuchen zu lassen. Schließlich sei sie ja schon über 40, auch die Stimmungsschwankungen könnten ja vielleicht ein Hinweis auf die beginnenden Wechseljahre sein, mutmaßte die Freundin. „Ich selbst konnte mir das jedoch echt nicht vorstellen, schließlich bekam ich meine Periode noch total regelmäßig“, sagt Tina Keymer.

Den Beginn der Wechseljahre bestimmen auch die Gene

Irgendwann war der Leidensdruck jedoch so groß, dass sie einen Termin bei ihrer Gynäkologin ausmachte. Im Gespräch fragte die Ärztin danach, wann Tina Keymers Mutter und ihre Oma in die Wechseljahre gekommen wären und wie es ihnen dabei ergangen war. „Ich meinte mich zu erinnern, dass zumindest meine Mutter heftige Symptome hatte“, sagt Tina Keymer. Studien wiesen darauf hin, dass das Alter, in dem Frauen in die Wech-

PHOTO: GETTY

Knapp 70 Prozent aller Frauen haben unangenehme Begleiterscheinungen in den Wechseljahren

seljahre kommen, erblich bedingt ist. Das bedeutet, dass es bei Müttern und Töchtern ungefähr im gleichen Alter zur letzten Monatsblutung kommt.

Die Frauenärztin nahm Tina Keymer zudem Blut ab und bestimmte die Hormonparameter. Und tatsächlich: Tina Keymer befand sich bereits am Beginn der Wechseljahre, in der Perimenopause – also vor dem Aussetzen der Periode. Zwar nimmt in dieser Zeit die Progesteron- und Östrogenproduktion stark ab, die

Blutungen können aber noch ganz regelmäßig kommen. Oft bemerken die Frauen aber bereits eine trockene Haut, trockene Schleimhäute – zum Beispiel in der Scheide – oder ein Spannungsgefühl in der Brust.

Ein prägender Lebensabschnitt

Die Gynäkologin verschrieb Tina Keymer das bioidentische Hormon Progesteron und niedrig dosiertes Östrogen, um den Hormonmangel auszugleichen. Innerhalb kürzester Zeit verschwanden ihre Muskel- und Gelenkschmerzen. „Pötzlich war ich auch wieder viel fitter und weniger müde – aber am erstaunlichsten war, dass ich mich nicht mehr so unansehnlich, müde und verbaucht fühlte, sondern plötzlich wieder die alte Tina war.“

Die einzelnen Phasen der Wechseljahre

Der Hormonspiegel einer Frau bestimmt, wann die jeweiligen Etappen beginnen und enden. Symptome und Unterschiede – ein Überblick



KOROS/GETTY/CO



Wie Hormone das Leben einer Frau verändern

Mal sorgen sie fürs Wachstum, dann für Fruchtbarkeit – und für Babynahrung. Ein Überblick

Östrogene sind die hauptsächlichen Strippenzieher im Karussell der Hormone im Leben der Frau – darunter das Östradiol, das mit LH und FSH zusammen die Eisellenreife in den Eierstöcken in der Pubertät anregt. Östrogen sorgt auch für das Wachstum junger Frauen, für Busen- und Schambehaarung. Anschließend bestimmt es zusammen mit Progesteron den Zyklus der Frau. **Progesteron** sichert zudem den Erfolg einer

Schwangerschaft, kräftigt das Bindegewebe, beugt der Hautalterung vor. **Oxytocin** unterstützt die Wehenbildung, humane Choriongonadotropin (**HCG**) die Erhaltung der Schwangerschaft, das humane Plazentalaktogen (**hPL**) zusammen mit Prolaktin die Milchproduktion in der Stillzeit. Mit der Menopause fallen Östrogen und Progesteron dramatisch ab, vor allem das Östrogen verliert sich um bis zu 90 Prozent.

viele Frauen nicht mehr unbedingt jeden Monat einen Eisprung. Dadurch gibt es schnell einen Überschuss an Östrogen. Die Gebärmutter-schleimhaut verdickt, was zu einem stärkeren Blutfluss und heftigeren Regelschmerzen führen kann.

Der Rückgang des Wohlfühlhormons Progesteron wirkt sich ungünstig auf Stimmung, Schlaf und die Stressoleranz aus. Im weiteren Verlauf der Wechseljahre kommt es zudem zu einem Abfall der Östrogenkonzentration, was Hitzewallungen, Schweißausbrüche, aber auch Scheidentrockenheit sowie Muskel- und Gelenkschmerzen verursachen kann. Dieses Potpourri an körperlichen und seelischen Symptomen kann Frauen vollkommen aus der Bahn werfen. Doch nicht jede Frau trifft diese Phase der Umstellung gleich hart. An manchen Frauen geht die Perimenopause nahezu spurlos vorbei.

Auch pflanzliche Präparate können helfen

Um zu realisieren, was da gerade mit dem eigenen Körper vor sich geht, hilft es, den eigenen Zyklus im Blick zu behalten und Symptome zu beobachten. „Je genauer eine Frau auf ihren Körper achtet, umso eher nimmt sie Veränderungen wahr“, sagt Gynäkologe Harry Tschebiner. Er rät, die Dauer, Länge und Intensität des Zyklus zu notieren. Apps können dabei helfen (siehe auch Tipp Seite 85). Dauert die Blutung länger als üblich, wird sie stärker oder werden die Abstände größer oder kleiner? Dann sollte man nicht lange zögern und sich

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ISTOCK.COM, PETER KOOP (WUTAMBAURG/ISTOCK)

Eine fünfjährige Behandlung mit bioidentischen Hormonen erhöht das **Brustkrebsrisiko** kaum

haben sie eine ähnliche Funktion wie Hormone beim Menschen. Die Präparate haben kaum Nebenwirkungen und sind in vielen Fällen gut wirksam, jedoch konnte ihre Wirkung in wissenschaftlichen Studien nicht eindeutig nachgewiesen werden. „Stellt sich innerhalb von drei bis sechs Monaten keine Besserung ein, rate ich meist zu einer Hormontherapie“, sagt der Experte. Die bioidentischen Hormone, die heute meist verwendet werden, haben nichts mehr mit der umstrittenen Hormonersatztherapie von früher gemeinsam. Die Präparate entsprechen exakt den Hormonen, die der Körper kennt und verarbeiten kann.

Die gute Nachricht ist also: Keine Frau muss Angst vor den Wechseljahren haben, es gibt viele Wege, um die Symptome zu lindern. Ein paar Entscheidungen über den ganz persönlichen Umgang mit den Veränderungen muss man dafür zwar treffen – aber ansonsten kann das Leben doch ganz normal weitergehen. Mit allem Spaß, mit aller Freude, mit allem Bewegungsdrang.

KATHRIN SCHWARZE-REITER

medizinische Hilfe holen. Gut aufgehoben ist man bei einer auf die Wechseljahre spezialisierten Gynäkologin oder einem Endokrinologen, also einem Facharzt für Hormone. „Ganz wichtig ist mir immer, dass die Patientin, die zu mir kommt, versteht: Sie muss nicht mit allen unangenehmen Symptomen leben – man kann etwas dagegen tun“, sagt Tschebiner.

Bei leichteren Symptomen können pflanzliche Präparate, die sogenannten Phytohormone, helfen (siehe auch Seite 79): etwa Mönchspfeffer bei Zyklusstörungen, die Traubensilberkerze und der sibirische Rhabarber bei Hitzewallungen. Die pflanzeigenen Botenstoffe steuern und koordinieren das Wachstum und die Entwicklung der Pflanzen, daher



lifeline.de/wechseljahre

Das Gesundheitsportal liefert weitere Infos zu **Symptomen und Therapie**

