

ZEIT FÜR EINEN NEUANFANG

Die Wechseljahre sind meistens eine Achterbahnfahrt der Hormone mit Hitzewallungen, Schlaf- und Libidoproblemen sowie Stimmungsschwankungen. Aber: Es gibt wirksame neue Strategien



WEIBLICHE KRAFT

Der Wechsel einer Frau hält viele Neuerungen bereit – und etliche begrüßen die neue Freiheit

W

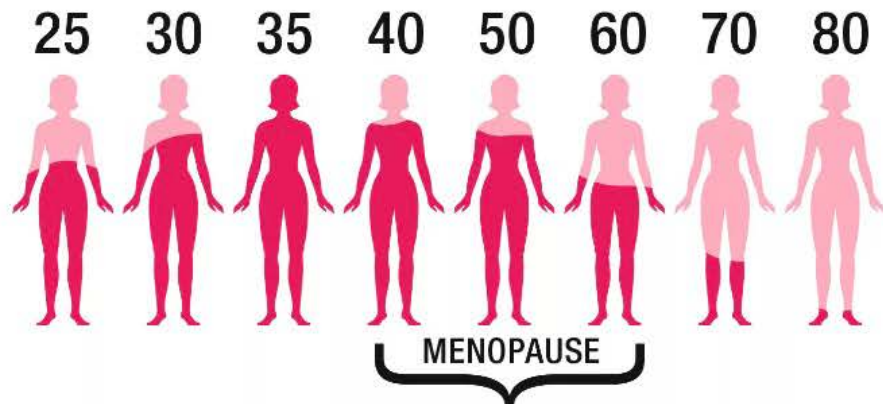
Wir sind neun Millionen“ stand auf den T-Shirts, die Gynäkologin und Bestsellerautorin **Dr. Sheila de Liz** und ihre Mitstreiterinnen bei einem Auftritt im Bundestag trugen: So viele Frauen sind in Deutschland gerade zwischen 40 und 55 Jahren alt und damit mitten in den Wechseljahren. Die meisten von ihnen leiden unter Beschwerden – auch wenn ihnen oft nicht bewusst ist, dass diese im Zusammenhang mit der hormonellen Umstellung stehen. Deshalb ist die Veranstaltung, zu der die Abgeordneten **Dorothee Bär** und **Julia Klöckner** geladen hatten, der Auftakt zu einer Kampagne, in der eine angemessene Beratung der Frauen, mehr Unterstützung am Arbeitsplatz und eine bessere Ausbildung der medizinischen Fachkräfte zum Thema Menopause gefordert werden.

Daran zeigt sich, dass die Wechseljahre inzwischen nicht nur mehr Aufmerksamkeit bekommen, sondern endlich ein Umdenken stattfindet: Aufklärende Bücher sind erschienen, Online-Start-ups bieten Beratung an und auf den Social-Media-Plattformen tauschen sich die Frauen offen aus. Dazu kommt, dass immer mehr Prominente ihre Erfahrungen teilen und Mut machen wollen. Die ehemalige US-First-Lady **Michelle Obama** berichtete in ihrem Podcast von heftigen Hitzewallungen. Während eines wichtigen Termins habe es sich plötzlich angefühlt, als hätte jemand in ihr „einen Ofen“ aufgedreht. **Sophie von Wessex** ist Schirmherrin der Organisation „Wellbeing of Women“ für mehr Aufklärung zu den Wechseljahren. Sie selbst sei in dieser Phase oft zerstreut gewesen, sagte sie. Es habe sich angefühlt, „als hätte jemand für unbestimmte Zeit mein Gehirn entfernt“.

Erster Gedanke bei vielen: Ich bin doch noch viel zu jung!

Wenn es darum geht, mit den Vorurteilen rund um die Wechseljahre aufzuräumen, fängt Sheila de Liz mit dem Alter an: „Obwohl ich es als Frauenärztin nun wirklich wissen sollte, habe ich die ersten Anzeichen bei mir selbst nicht gleich richtig eingeordnet. Ich dachte damals ernsthaft, ich sei noch zu jung!“ Während die Wechseljahre – medizinisch Klimakterium – die gesamte Zeitspanne umfassen, in der sich der Hormonhaushalt verändert, ist Menopause genau genommen die Bezeichnung für die letzte Periode. 52 Jahre sind die Frauen laut der Deutschen Menopause Gesellschaft im Durchschnitt zu dem Zeitpunkt alt. Das ist aber nicht der Beginn, sondern eher die Endphase der Wechseljahre.

Die ersten Anzeichen, die mit der hormonellen Umstellung zusammenhängen, treten meist lange vorher auf. In der Regel sind es nicht die berühmten Hitzewallungen, die anfangs durch den hormonellen Umbruch ausgelöst werden, sondern andere Symptome



IMMER WENIGER HORMONE

DER ÖSTROGENSPIEGEL SINKT IN DER POSTMENOPAUSE IMMER MEHR

wie Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Wie der Begriff Wechseljahre nahelegt, schwanken das Auftreten und die Intensität der Symptome: „Dass die Hormone zu Beginn der Perimenopause Achterbahn fahren, ist typisch“, meint de Liz. „Oft kommen die Beschwerden schubweise und verschwinden dann wieder.“

Schon mit Ende 30 beginnt bei manchen Frauen die Prämenopause, also die erste Phase des Klimakteriums, mit ersten Unregelmäßigkeiten im Zyklus und leichteren Symptomen. Bis zu zehn Jahre kann dann die Perimenopause dauern, in der die Beschwerden phasenweise mehrmals pro Woche auftreten, obwohl man noch Regelblutungen hat. „Oft kommen Frauen mit Anfang oder Mitte 40 zu mir in die Praxis, die schon beim Kardiologen, beim Rheumatologen oder beim Psychologen waren. Sie klagen über Gelenksmerzen, Depressionen oder Herzrhythmusstörungen und keiner findet die Ursache“, erzählt der Gynäkologe **Dr. Harry Tschebiner** aus München. „Eine Auswertung des Hormonspiegels ergibt dann oft, dass die Perimenopause längst eingesetzt hat.“ Das bedeutet, dass die Eierstöcke begonnen haben, die Hormonproduktion zu drosseln: Es findet nicht mehr in jedem Zyklus ein Eisprung statt, dadurch kommt die Periode mal früher, mal später, mal stärker oder mal schwächer. Viele Frauen erleben auch ein intensiveres prämenstruelles Syndrom (PMS) als bisher.

Die Hormone verwirren uns gleich zu Beginn

Zu Beginn der Perimenopause fällt vor allem der Progesteronspiegel. Das ist der Auslöser für sporadisch auftretende Schlafstörungen, Rückenprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Stimmungsschwankungen. Weil diese Beschwerden eher selten in Zusammenhang mit den Wechseljahren gesehen werden, sei die Erkenntnis für viele Patientinnen ►

Während der Wechseljahre werden immer weniger Östrogen und Progesteron produziert. Ausreichend Bewegung ist für Knochen und Stoffwechsel jetzt wichtig: Zwei bis drei Stunden Sport sollten es laut WHO wöchentlich sein. Wer erschöpft ist, sollte nun auf Zink (in Linsen) und Selen (Pilze und Fisch) achten. Auch die Gefahr einer Parodontitis nimmt jetzt zu, so eine Studie zur Mundgesundheit. Eine hochwertige Zahncreme mit entzündungshemmenden und antibakteriellen Inhaltsstoffen wie Bisabolol und einem Extrakt aus Kamillenblütenköpfen schützt (z. B. „Aminomed“).



Die richtige Ernährung
verhilft zu guter Laune
und macht fit

ein richtiger Schock, so Hormonspezialist Tschebiner. Nicht nur, weil die Frauen oft noch einen stabilen Zyklus haben, sondern auch, weil sie vielleicht kurz zuvor Mutter geworden sind oder einen Kinderwunsch hegen. Wenn die Monatsblutungen seltener werden, sinkt auch der Östrogenspiegel. Dadurch verändern sich die Symptome: Jetzt kommt es zu den berühmten Hitzewallungen. Außerdem verlangsamt sich der Stoffwechsel und es wird mehr Fettgewebe gespeichert. Das Gemeine daran: Selbst wenn man nicht mehr isst als sonst, setzen sich die Pfunde fest. Manchen Frauen setzen die Veränderungen eher psychisch zu: Sie werden gereizt und besorgt, haben weniger Lust auf Sex oder mehr Probleme mit Stress. In der Phase nach der Menopause, wenn Östrogen und Progesteron ihren Tiefpunkt erreicht haben, lassen die Schwankungen nach. Dafür kommt es dann manchmal zu vaginaler

GOOD AGING: DIE HAUT IN DEN WECHSELJAHREN

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der der Körper viele hormonelle Veränderungen durchläuft. Neben den bekannten Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme kann sich jetzt auch die Haut verändern. „Nach der Menopause sinken der Östrogen- und der Progesteronspiegel, das hat zur Folge, dass die Talgproduktion abnimmt, die Haut trockener und fahler wird. Zudem führt der Verlust von Hyaluron und Kollagen zu mehr Falten. Ebenso schmelzen die natürlichen Fettdepots im Gesicht, was zu eingefallenen Wangen führt. Viele Frauen haben darüber hinaus mit vermehrten Pigmentflecken zu kämpfen“, erklärt Dr. Harry Tschebiner aus München.

Doch das alles bedeutet nicht, dass man seine **Pflegeroutine** komplett umstellen muss. Mit einigen Anpassungen kann der Teint auch während dieser Zeit strahlen. In erster Linie ist es wichtig, den Feuchtigkeitsverlust der Haut mit reichhaltigen, feuchtigkeitsspendenden Seren und Crèmes auszugleichen. Vermehrte Falten können mit **Anti-Aging-**

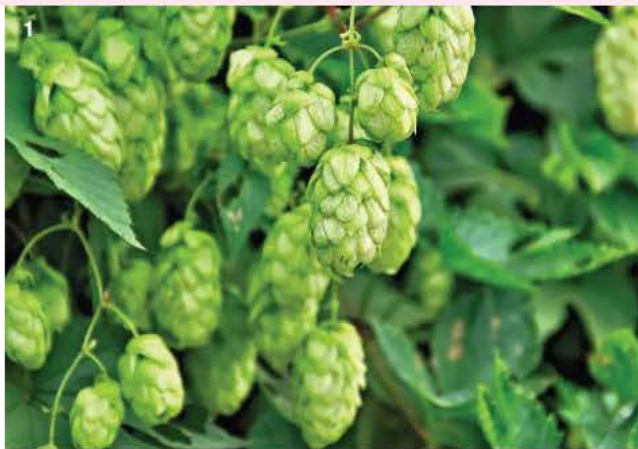
Trockenheit, Inkontinenz oder Haarausfall. Das klingt erschreckend – trotzdem hilft es nichts, diese Umbruchphase zu ignorieren. „Je mehr eine Frau über die Wechseljahre weiß, umso selbstbestimmter kann sie entscheiden, wie sie damit umgeht“, meint Sheila de Liz. Auch wenn jede dritte Frau mit den Auswirkungen kämpft, haben zwei Drittel nur leichte oder keine stark beeinträchtigenden Beschwerden. „Diese Hormonumstellung ist ein ganz normales Midlife-Phänomen“, findet Sheila de Liz. „Der einen Frau macht es mehr aus, der anderen weniger, aber keine muss da allein durch und darunter leiden!“

Ein gelassener Angang hilft, ist aber nicht alles

Teils scheint Gelassenheit die beste Strategie zu sein: Denn je entspannter Frauen den Wechseljahren entgegensehen, so ergab eine Studie, desto weniger Beschwerden haben sie. So allerdings, gibt de Liz zu bedenken, schreibe man unter Umständen damit allen, die leiden, eine Verantwortung dafür zu, die eben nicht in ihren Händen liegt. Zudem hätten viele Frauen Symptome wie Haarverlust oder Herzstolpern, die sie gar nicht mit dem Wechsel in Verbindung brächten. Erstaunlich auch, so eine Umfrage von Vichy aus dem Jahr 2022: 73 Prozent der Frauen sprechen nicht mit ihrem Partner über die von ihnen wahrgenommenen Veränderungen an ihrem Körper. Unbestritten jedenfalls ist, dass sich der Verlauf der Wechseljahre bei jeder einzelnen Frau anders zeigt. So vielfältig die Beschwerden, so individuell auch der Umgang damit: „Je nach ►

Wirkstoffen wie Retinol vermindert werden. Wichtig ist es hier, auf sanfte, nicht zu aggressive Produkte zu achten, da die Haut in den Wechseljahren besonders empfindlich ist. Der Hormonexperte: „Wenn herkömmliche Kosmetik nicht mehr ausreicht, können Cremes mit Hormonen helfen, die auf ärztliche Verordnung individuell in der Apotheke hergestellt werden.“

Auch von innen kann man den Körper in den Wechseljahren wirksam unterstützen. Sojaprodukte, Leinsamen oder Leinöl enthalten etwa Phytohormone. Leinsamen oder Nüsse sind zudem reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die wichtig sind für den Zellstoffwechsel sowie die Feuchtigkeit und die Spannkraft der Haut. Auch Cremes mit **Hyaluronsäure** füllen das Feuchtigkeitsdepot wieder auf. Extrakte aus Olivenblatt, dem kollagenstimulierenden Hopfen und grünem Tee wirken antioxidativ und regenerativ, lindern damit Schäden durch freie Radikale und wirken zellschützend für die reife Haut beziehungsweise beugen der Hautalterung vor (z. B. „Dermasence Chrono retare-Serie“).



1 HOPFEN hat eine stimmungsaufhellende Wirkung und mildert Nervosität
2 GRÜNER TEE enthält Phytoöstrogene und lindert so diverse Beschwerden
3 NÜSSE unterstützen den Nährstoffbedarf mit Protein und Kalzium



DR. SHEILA DE LIZ
 Die Frauenärztin und Autorin mehrerer Bücher zu Frauen- und Mädchengesundheit hat ihre eigene Praxis in Wiesbaden



DR. HARRY TSCHEBINER
 Der Facharzt für Gynäkologie ist Gründer des Menopause-Zentrum München (menopause-zentrum-muenchen.de)

LEBEN BRAUCHT SELEN!



Immunsystem*
 Schilddrüse*
 Zellschutz*



100% Leben • 100% Selen** • 100% Cefasel nutri®

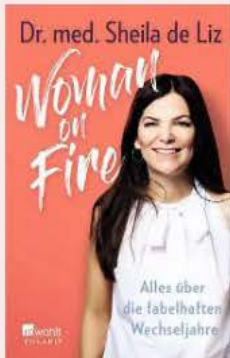
cefasel-nutri.de

* Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermbildung bei.
 ** Pro Tablette 200 µg Selen als Natriumselenit neben Hilfsstoffen. *** Insight Health GmbH & Co. KG, APO-Channel 09/23, MAT Selenprodukte. Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com

Entwickelt und hergestellt in
 Deutschland

Nr. 1 in
 Apotheken

MEHR ZUM THEMA

**SELBSTBEWUSST**

Mit ihrem „Woman on Fire“ landete Frauenärztin Dr. Sheila de Liz einen Bestseller und trifft damit ganz genau den Nerv vieler Frauen (Rowohlt, 16 Euro)

**ERMUTIGEND**

Gynäkologin Jen Gunter sagt im „Menopause Manifest“, wie man gut mit Problemen umgeht (südwest, 22 Euro)

**INFORMATIV**

„Ach, Meno!“ Was ist nur los mit mir? Wechseljahrs-Beraterin Ellen Cornely-Peeters weiß da Rat (KIWI, 14 Euro)

Immer mehr Frauen feiern diese Zeit als Neustart

persönlichem Leidensdruck und familiärer Vorgeschichte gibt es verschiedene Ansatzpunkte“, sagt Dr. Tschebinner. „Einige stellen ihre Ernährung um oder beginnen mit Yoga und Meditation. Das kann gut funktionieren. Andere schwören auf pflanzliche Präparate, weil sie sich weniger Nebenwirkungen erhoffen. Die gibt es aber auch bei Phytopharmaka.“ Die Vorbehalte sind jedoch deutlich: Laut Gesundheitsreport der TK entschieden sich 2022 nur sechs Prozent der Frauen zwischen 45 und 65 Jahren für eine Hormonersatztherapie. Im Vergleich dazu waren es im Jahr 2000 noch 37 Prozent.

Anders bei den Prominenten: Viele schwören darauf, denn wenn der Progesteron- oder Östrogenmangel durch Hormonpräparate ausgeglichen wird, läuft die biologische Uhr etwas langsamer. Das zeigt sich natürlich auch im Aussehen. Die Haut bleibt länger straff, der Körper besser in Form. Auch **Katja Burkard** oder **Linda de Mol** erzählen offen, dass sie ihre beneidenswerte Figur nicht nur einem disziplinierten und gesunden Lebensstil verdanken, sondern auch entsprechenden Hormoncremes und -kapseln. Diese bioidentischen Botenstoffe werden aus Pflanzenex-

trakten hergestellt und entsprechen in ihrer Struktur den Molekülen, die in den Eierstöcken produziert werden. So kommt es nur selten zu Nebenwirkungen.

Was geht noch? Das Für und Wider der Hormontherapie

„Sehr viele Frauen sind trotzdem verunsichert: Sie befürchten, dass sich durch die Hormoneinnahme ihr Risiko für eine Krebserkrankung erhöht“, erklärt Dr. Tschebinner. „Deshalb erstellen wir ein Risikoprofil für verschiedene Erkrankungen und wägen gemeinsam mit der Patientin ab, ob die Einschränkung der Lebensqualität das möglicherweise erhöhte Risiko deutlich überwiegt. In diesem Fall ist eine bioidentische Hormonbehandlung klar vertretbar.“ Beim Routinecheck in der Frauenarztpraxis sind solche Abwägungen leider nicht vorgesehen: Maximal 16,98 Euro können laut Kassenverordnung pro Quartal für die Beratung abgerechnet werden. Deshalb hat Dr. Tschebinner in München ein privatärztliches Menopause-Zentrum (menopause-zentrum-muenchen.de) gegründet, ab ca. 250 Euro gibt es hier eine Erstberatung mit Hormonspiegel. Sheila de Liz und ihr Team teilen ihre Expertise auf digitalem Weg über ihr Online-Portal (hormononlineklinik.com). Wer sich dafür interessiert, sollte vorher bei der Krankenkasse nachfragen, meistens werden die Kosten nicht übernommen.

„Damit eine Hormontherapie erfolgreich ist, darf man nicht zu spät beginnen“, erklärt Sheila de Liz: „Werden im Laufe der Perimenopause die Beschwerden richtig lästig, etwa mit den ersten Hitzewallungen, ist das der ideale Zeitpunkt. Dann können die Hormone sogar Alterskrankheiten wie Osteoporose, Demenz und Herz-Kreislauf-Problemen vorbeugen.“ Spätestens zehn Jahre nach der Menopause schließt sich das Startfenster. Zum Absetzen der Hormone macht man einmal im Jahr einen Auslassversuch und prüft, ob die Symptome schon abgeklungen sind. Geht die fruchtbare Phase zu Ende, empfinden das manche als belastend. Andere – es werden immer mehr – feiern diese Zeit als Neuanfang.

Das ist auch die Botschaft von Sheila de Liz: In ihrem Bestseller „Woman on Fire“ geht es ihr darum, den Wechseljahren ein längst fälliges Update zu verpassen. Sie will Frauen dazu ermutigen, die zweite Lebenshälfte nach eigenen Vorstellungen zu gestalten und zu genießen: „In den Dreißigern und Vierzigern sorgt das Östrogen dafür, dass wir uns um die Familie kümmern und die eigenen Bedürfnisse hintanstellen. In unseren Fünfzigern ist es uns nicht mehr so wichtig, anderen zu gefallen. Jetzt können wir an uns denken und endlich das tun, wovon wir schon immer geträumt haben!“

KERSTIN SCHMIED