

# 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 Tschebiner**

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

**D**ie 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, diagnostiziert 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 von der Redaktion geändert

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-

FOTO: 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

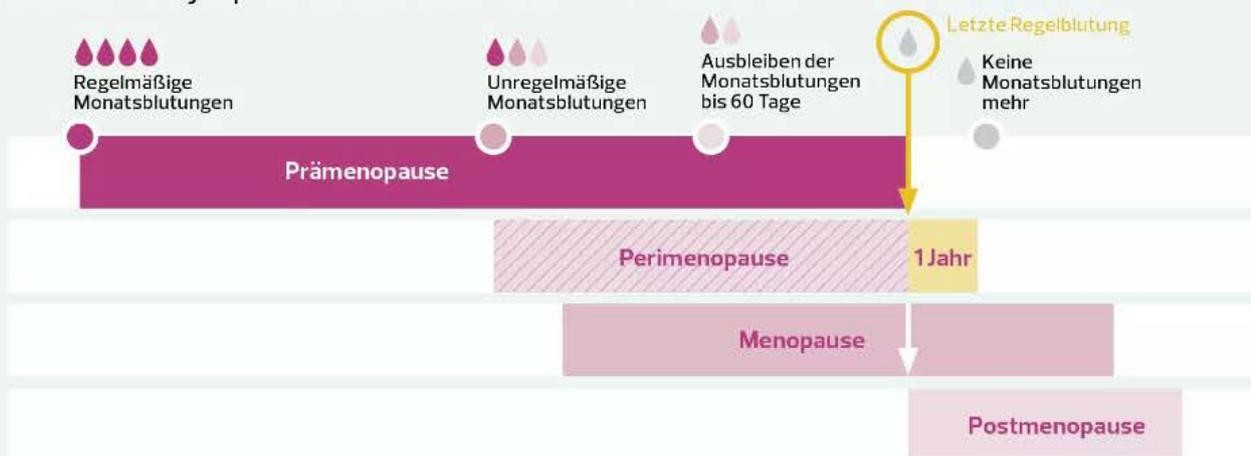
Blutungen können aber noch ganz regelmäßig kommen. Oft bemerken die Frauen aber bereits eine trockene Haut, trockene Schleimhäute – zum Beispiel in der Scheide – oder ein Spannungsgefühl in der Brust.

## 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 Gelenksbeschwerden. „Plötzlich war ich auch wieder viel fitter und weniger müde – aber am erstaunlichsten war, dass ich mich nicht mehr so unansehnlich, miesgelaunt und verbraucht 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



### Prämenopause

In dieser Phase nimmt die Produktion der weiblichen Sexualhormone langsam ab. Meist sind die Frauen zwischen 40 und 45 Jahren alt. Die Umstellung beginnt langsam. Sie geht manchmal bereits mit leichten Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Zyklusstörungen, Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen oder Brustspannen einher. Diese halten jedoch nicht durchgehend an, und auch nicht alle Frauen spüren Symptome.

### Perimenopause

Die Zeit etwa zwei bis drei Jahre vor und nach der Menopause bezeichnet man als Perimenopause. Sie beginnt im Durchschnitt im Alter von 47,5 Jahren. Etwa ein Drittel der Frauen klagt über sehr ausgeprägte Wechseljahresbeschwerden, ein Drittel hat leichtere Symptome und der Rest der Frauen spürt kaum Veränderungen. Die Intensität und die Dauer der Symptome können im Einzelfall sehr unterschiedlich sein.

### Menopause

Die Menopause ist eigentlich keine Phase, sondern der Zeitpunkt der letzten Periodenblutung, wenn rückblickend 12 Monate lang keine Menstruation mehr aufgetreten ist. Der Begriff wird in der Umgangssprache dennoch, wie im englischen Sprachgebrauch auch, häufig für die gesamte Etappe der sogenannten Wechseljahre verwendet. In der westlichen Welt tritt der Zeitpunkt der Menopause im Durchschnitt mit 51 Jahren auf.

### Postmenopause

So nennt man die Phase der hormonellen Ruhe, die jenseits des 60. Lebensjahres beginnt und in der meist keine typischen Beschwerden mehr bestehen. Oft haben Frauen aber jahrelang eine zunehmende Scheidentrockenheit, die Haare werden deutlich dünner. Ohne eine rechtzeitig begonnene Östrogentherapie nimmt auch die Knochendichte ab, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten häufiger auf, die biologische Uhr läuft schneller.



**Forschung** Einige neue bioidentische Hormonpräparate werden aus Pflanzen hergestellt

Die Wechseljahre sind ein normaler und unvermeidlicher Teil des Lebens einer Frau. Die Phase markiert das Ende der fruchtbaren Jahre, da der Östrogen- und der Progesteronspiegel stark abfallen und diese Hormonumstellung einige körperliche und seelische Folgen mit sich bringt. Durchschnittlich sind die Frauen zwischen 49 und 55 Jahren alt.

„Doch schon vorher, mit Anfang 40, können Veränderungen im Hormonhaushalt auftreten, die im Laufe der Jahre knapp 70 Prozent aller Frauen Begleiterscheinungen, unter anderem Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und verstärkte Reizbarkeit, bescheren“, sagt Dr. Harry Tschebiner, Gynäkologe in München. „Bis zur Menopause können die Beschwerden unregelmäßig auftreten und weiter zunehmen, das ist sehr individuell.“

In diesem relativ jungen Alter denken viele Frauen noch nicht an Wechseljahre oder ihre Vorboten – so wie Tina Keymer. Deshalb setzt sich Dr. Harry Tschebiner für eine umfassende Beratung und Versorgung der Frauen ein. Er hat das erste Menopausen-Zentrum in München gegründet. „In meiner Sprechstunde ist mir in den letzten Jahren klar geworden, wie viel Unwissen über die Zeit der Wechseljahre herrscht“, sagt der Facharzt für Gynäkologie. „Es ist daher immens wichtig, über diese so bedeutsame Phase aufzuklären, weil sie einen ebenso großen Einschnitt im Leben einer Frau darstellt wie die Pubertät oder eine Schwangerschaft.“

Dabei sind die Hintergründe der Wechseljahre schnell erklärt: Ab etwa 40 haben >

## „Hormone nehmen, ja oder nein?“

Gynäkologe Dr. Harry Tschebiner erklärt, warum **Hormonpräparate** heute sicherer sind als früher

**Dr. Tschebiner, viele Frauen wollen in den Wechseljahren auf keinen Fall Hormone nehmen. Woher kommt diese Angst?**

Die „Million Women Study“ in Großbritannien aus dem Jahr 2001 und die „WHI-Studie“ in den USA aus dem Jahr 2002 fanden Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs, Thrombose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Patientinnen und Ärzte waren damals extrem verunsichert. Millionen von Frauen setzten die Hormontherapie von heute auf morgen ab und blieben über Jahre mit ihren Beschwerden unbehandelt, teilweise mit erheblichen gesundheitlichen Folgen. Zum Beispiel stiegen die Fallzahlen von durch Osteoporose bedingten Knochenbrüchen stark an. Heute bewertet man die Studien anders: Es war bei den Probandinnen nicht zwischen Frauen mit oder ohne erhöhtem Basisrisiko für Brustkrebs unterschieden worden, außerdem waren nur amerikanische Präparate ausgewählt worden – daher konnte man die Ergebnisse nicht ohne Weiteres auf Deutschland übertragen. Neuere Studien haben dies mehrfach bestätigt.

**Sind Hormone damit rehabilitiert?**

In der Medizin hat sich viel getan, sodass eine Hormontherapie, die individuell auf die Frau abgestimmt ist, nach einer sorgfältigen Nutzen-Risiko-Abwägung zu befürworten ist. Inzwischen ist es gelungen, aus der Yamswurzel und auch der Sojapflanze bioidentische Hormone herzustellen.

**Wie nimmt man die Hormone ein?**

Sie werden meist als Gel, Pflaster oder Spray, lokal auch als Creme oder Zäpfchen verabreicht. Das entsprechende Progesteron kann als Kapsel geschluckt, vaginal angewendet, aber auch als Creme gegeben werden – die Gabe des natürlichen Östrogens über die Haut hat ein deutlich geringeres Risiko für Brustkrebs und Gefäßkomplikationen. Auch ist die Hormondosis niedriger und belastet die Leber



**Hormonpflaster** Die Haut nimmt Östrogen gut und sicher auf

weniger. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn eine Patientin einen hormonabhängigen Brustkrebs, Gebärmutter-schleimhaut- oder Eierstockkrebs sowie ein erhöhtes Thromboserisiko hat, dann sollte in der Regel keine Östrogen-Behandlung erfolgen.

**Wann sollte man mit der Hormonersatztherapie beginnen?**

In der Regel zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, wenn noch keine negativen Gefäßveränderungen zu erwarten sind, die das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen können. Man geht heute davon aus, dass durch die rechtzeitige Behandlung die Gefahr von altersbedingten Krankheiten wie Osteoporose, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindert werden kann. Ebenso wichtig ist ein gesunder Lebensstil, also gesunde Ernährung, Ausdauer- und Krafttraining sowie Reduzierung von Stress, Alkohol und Nikotin.

**Muss man die Hormone dann lebenslang einnehmen?**

Ich empfehle, nach etwa fünf Jahren für ein bis zwei Monate aussetzen. Treten keine belastenden Symptome mehr auf, ist das Ganze wohl überstanden. Zeigen sich wieder Beschwerden, sollte die Frau gemeinsam mit ihrem Arzt über das weitere Vorgehen entscheiden. Eine Behandlung von bis zu fünf Jahren erhöht das Risiko für Brustkrebs kaum, bei zehn bis 15 Jahren steigt das Risiko langsam an. Dennoch muss man immer Lebensqualität und Risiko gegeneinander abwägen.

## 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 Eizellenreifung 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, humanes 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.



### Die biologische Uhr

Die rund eine Million Eizellen einer Frau altern mit ihr, darunter lässt ihre Fruchtbarkeit nach. Mit 25 braucht sie durchschnittlich circa 5 Zyklen, um schwanger zu werden, mit 35 schon circa 11 Zyklen



**Beratung** Die Frauenärztin kann bei vielen Wechseljahresbeschwerden schnell und gut helfen

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 Stresstoleranz 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 Gynäkologin 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

ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK (3); FOTOS: KDO/WATTAMANIUK/GETTY (3)



**Aktivität** Sport und Bewegung im Alltag fördern das Wohlbefinden und reduzieren Übergewicht

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 pflanzeneigenen Botenstoffe steuern und koordinieren das Wachstum und die Entwicklung der Pflanzen, daher

# 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. „Stell dich 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**

## BUCHTIPP



Anne Henderson  
**Wechseljahre – ganz natürlich**  
Dorling Kindersley,  
224 S., 16,95 €

## APP-TIPP



Die Zyklus-App **Clue** hat viele nützliche Funktionen rund um die Periode, Verhütung und Eisprung. So kann man die Regelmäßigkeit der Blutung im Blick behalten. Apps bei Google Play, 9,99 €/Monat oder 39,99 €/Jahr



[lifeline.de/wechseljahre](https://lifeline.de/wechseljahre)

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



**PRODUKT TIPPS**

## Praktische Hilfe

Ein paar Tipps gegen die lästigen Symptome der **Wechseljahre**

■ **Juckreiz** Die Wechseljahre können zu einer trockenen Scheide führen. Als Alternative zu östrogenhaltigen Präparaten gibt es Cremes oder Zäpfchen mit Hyaluronsäure und Milchsäure, wie etwa



Menoelle Ovula med Vaginalzäpfchen. Sie wirken feuchtigkeitsspendend und regulieren den pH-Wert der Scheide.

■ **Eiweiß** In den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel. Das bewirkt eine Vermehrung des Fettgewebsanteils. Im Gegenzug geht der Anteil der Muskelmasse zurück. Deshalb ist nun eine Zufuhr von Eiweißen, den Bausteinen von Muskeln, besonders wichtig. Täglich sollten es zwischen 0,8 und 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht sein. Nicht immer leicht! Hilfreich kann hier die Verwendung eines Proteinpulvers

beim Kochen und Backen sein, das die Aminosäuren aus Erbse, Hanf, Lupine enthält, wie etwa das XbyX Protein Push.

■ **Naturkraft** Gegen Hitzewallungen im Klimakterium hat sich in Studien der Spezialextrakt ERr 731 aus der Wurzel des Sibirischen Rhabarbers, enthalten etwa in dem rezeptfreien Apothekenpräparat Femiloges, bewährt. Er war genauso effektiv wie eine niedrig dosierte Hormonersatztherapie und sehr gut verträglich. Die Einnahme über einen längeren Zeitraum ist möglich.

