

freundin

Ana
Ivanović &
Angelique
Kerber

Die Tennisspielerinnen
über ihre Freundschaft
und Neuanfänge

**SPARGEL-
ZEIT**

Neue Rezepte
der Saison

**DIESE MODE
MACHT
GUTE LAUNE**

Unsere Lieblingsteile
für warme Tage

**WAS
IM
LEBEN
ZÄHLT**

Bekannte Psychologen verraten,
was sie bei ihrer Arbeit über Gefühle,
Konflikte und Familie gelernt haben

WECHSELJAHRE

Warum wir alle (auch
Männer!) viel mehr
darüber reden sollten

Wenn uns der Wechsel blüht

Text: Barbara Sonntag
Fotos: Lukasz Wierzbowski



... sprechen wir nicht darüber, denn von Hitzewallungen und gereizte Nerven will keiner was hören. Bisher jedenfalls. Aber jetzt ändert sich etwas. Zum Glück! Denn keine Frau soll durch die Wechseljahre alleine durch

M

Meine Freundin Katharina fühlt sich manchmal wie ein Werwolf, Sabine hat derzeit so wenig Energie wie eine Schildkröte und ich beiße mich in manche Themen fest wie ein Pinscher. Wir sind jetzt alle um die 50 Jahre herum und erkennen uns oft selbst nicht wieder. Irgendwas scheinen die Wechseljahre mit dem Hirn zu machen, nur was? Nicht mal Ärzte wissen oft Bescheid: „Bis heute kommen im Grundstudium der Medizin die Wechseljahre nicht vor; und selbst im Facharztstudium nur am Rande“, sagt die Wiesbadener Gynäkologin Dr. Sheila de Liz, die seit Jahren dafür wirbt, dass mehr über das Thema gesprochen wird.

Laut einer Forsa-Umfrage sagen 50 Prozent der Frauen, dass sie sich nur mittelmäßig oder schlecht über das Klimakterium, so der Fachbegriff für die Wechseljahre, informiert fühlen. Viele leiden jahrelang still vor sich hin, ohne zu wissen, dass ein hormonelles Defizit für ihre Reizbarkeit oder die Gelenkschmerzen verantwortlich ist. Anders als den meisten bewusst ist, beginnen die Beschwerden auch nicht erst

Anfang 50 mit der Menopause, also der letzten Regelblutung, sondern meist schon weit vorher ab dem 40. Lebensjahr. Bereits dann schaltet die Produktion der Geschlechtshormone einen Gang zurück. Das bedeutet zehn bis 15 Jahre Hormonchaos! Obwohl Umfragen zufolge rund 60 Prozent aller Frauen angeben, dass ihre Lebensqualität durch die Wechseljahre deutlich beeinträchtigt ist, erhalten gemäß einer Studie des Berner Inselspitals nur 20 Prozent der betroffenen Frauen eine Hormonersatztherapie – die effektivste Behandlungsmethode.

Aber es gibt Hoffnung: In dem Bündnis „Wir sind 9 Millionen“ – so viele Frauen sind in Deutschland aktuell in den Wechseljahren – haben sich Ärztinnen, Unternehmerinnen und Autorinnen zusammenschlossen, um endlich die Unterstützung betroffener Frauen zu verbessern. Drei Erkenntnisse, was sich bei uns im Umgang mit den Wechseljahren ändern muss:

1. Wir brauchen eine nationale Menopausen- strategie

Die Zeit der Umstellung hat nicht nur Konsequenzen für uns selbst, sondern auch für die ganze Gesellschaft. Das belegte die Wirtschaftswissenschaftlerin Prof. Andrea Rumler von der Hochschule für Wirtschaft und »

WECHSEL- PHASEN

PRÄMENOPAUSE

Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Produktion der weiblichen Hormone ab und der Zyklus wird unregelmäßiger. Stimmungsschwankungen und Gelenkschmerzen können auftreten.

PERIMENOPAUSE

... bezeichnet die Zeit ein bis zwei Jahre vor und bis zu einem Jahr nach der letzten Regelblutung. In dieser Phase sind die Beschwerden oft am stärksten. Es kommt zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Blutdruckproblemen und starken Blutungen.

MENOPAUSE

... ist der Zeitpunkt der letzten Blutung, die mit durchschnittlich 51 Jahren erfolgt.

POSTMENOPAUSE

Sie tritt zwölf Monate nach der letzten Periode ein. Hormone und Hitzewallungen beruhigen sich. Die Haut wird dünner und die Knochen brüchiger. Das Risiko für chronische Krankheiten steigt.



WENN DIE HORMONE SCHWINDEN

PROGESTERON

Es ist ein Entspannungshormon, das gelassen macht und Stress dämpft. In den Wechseljahren macht der Mangel oft grundlos gereizt, angespannt und schlaflos.

ÖSTROGENE

Sie gelten als Wohlfühlhormone, die unseren Körper fit halten. Fehlende Östrogene fördern das Grübeln und erhöhen das Risiko für Depressionen, Gelenkschmerzen und trockene Schleimhäute.

TESTOSTERON

Das männliche Hormon ist auch für Frauen wichtig, denn es steuert Lust und Energie. Nach den Wechseljahren lässt es leider nach, man ist schneller erschöpft.

Recht Berlin Ende letzten Jahres mit Zahlen. Demnach hat in Deutschland jede vierte Frau aufgrund von Wechseljahresbeschwerden ihre Arbeitszeit reduziert, fast jede fünfte Frau über 55 Jahren ist wegen Wechseljahresbeschwerden vorzeitig in den Ruhestand gegangen. „Diese hohen Zahlen haben mich selbst überrascht“, sagt Rumler. Weitere 78 Prozent der Frauen gaben an, in den Wechseljahren unter körperlicher und geistiger Erschöpfung zu leiden, gefolgt von Schlafstörungen (66 Prozent), Reizbarkeit (53 Prozent) und depressiven Verstimmungen (46 Prozent). Es sind also nicht die viel zitierten Hitzewallungen, die uns die Wechseljahre schwer machen, sondern massive psychische Beschwerden.

Die Konsequenz: Knapp jede dritte Frau war laut Rumlers MenoSUPPORT-Studie schon einmal wegen ihrer hor-

monellen Beschwerden krankgeschrieben. Das kostet die Wirtschaft jährlich 14 Millionen Arbeitstage. Noch vor wenigen Jahren wäre es riskant gewesen, solche Zahlen zu veröffentlichen, hätten ältere Arbeitnehmerinnen dadurch noch mehr als ohnehin schon um ihren Job fürchten müssen. „Doch in Zeiten des Fachkräftemangels kann es sich die Wirtschaft gar nicht mehr leisten, auf diese gut ausgebildeten, qualifizierten Frauen zu verzichten“, sagt Wirtschaftswissenschaftlerin Rumler.

Um betroffene Frauen zu halten, braucht es Ideen. Hier hilft ein Blick nach Großbritannien. Dort wurde bereits 2019 eine vergleichbare Studie veröffentlicht, in deren Folge die Regierung eine nationale Menopausenstrategie entwickelt hat. Darin steht zum Beispiel, dass Frauen und Männer (!) besser über die Wechseljahre zu in-

»In Zeiten des Fachkräftemangels kann keiner mehr auf diese gut ausgebildeten Frauen verzichten«

Prof. Andrea Rumler, Wirtschaftswissenschaftlerin

formieren sind, dass das medizinische Personal für das Thema zu sensibilisieren ist, dass alle Frauen Zugang zu Behandlungen haben müssen und dass sie die dafür notwendigen Hormone günstiger bekommen. Um die Frauen in den Betrieben zu halten, wurden in den Personalabteilungen Anlaufstellen für Wechseljahresbeschwerden geschaffen und die Arbeitsplätze wechseljahresfreundlicher gestaltet. „Das geht etwa durch flexiblere Arbeitszeiten, mehr Homeoffice Möglichkeiten und weniger strenge Vorgaben bei der Arbeitskleidung“, sagt Rumler. Dass das auch in Deutschland machbar ist, zeigt Vodafone, das als britisches Unternehmen die Vorgaben hierzulande bereits umsetzt.

Die Wechseljahre sind aber nicht nur eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, sondern auch für das direkte soziale Umfeld, wie der Gynäkologe Dr. Harry Tschebiner vom Menopause-Zentrum-München aus seiner Praxis weiß: „In der Partnerschaft kommen die Männer oft nicht mit, wenn sich ihre Frauen durch die Hormonumstellung verändern, reizbarer werden oder näher am Wasser gebaut sind.“ Und wenn dann noch die weibliche Libido nachlässt, denkt er schnell, sie liebt ihn nicht mehr. Dabei tut Sex vielen Frauen nach der Hormonumstellung einfach nur weh.

Grund für die Missverständnisse ist auch im privaten Umfeld die mangelnde Kommunikation: 73 Prozent der Frauen geben laut der Vichy Wechseljahre-Studie von 2022 an, nicht mit ihrem Partner über die körperlichen Veränderungen im Klimakterium zu sprechen. Dabei ließen sich so viele Veränderungen biologisch leicht erklären. Wenn nur die Scham uns nicht mehr im Weg stünde!

2.

In den Wechseljahren benötigen Frauen so viel Rücksicht wie Pubertierende

Die Wechseljahre sind nichts anderes als eine umgekehrte Pubertät. Denn so wie in der Pubertät die Produktion der Hormone in den Eierstöcken beginnt, geht sie nun zu Ende. Und im Kopf geht es plötzlich so drunter und drüber wie in dem eines Teenagers. „Die weiblichen Geschlechtshormone beeinflussen den Hirnstoffwechsel sehr stark und verändern das Gehirn. Es sieht auf MRT-Bildern vor und nach den Wechseljahren anders aus“, weiß Gynäkologin Sheila de Liz. Im Vergleich zu den Hitzewallungen, die bei den meisten Frauen erst um die Menopause herum auftreten, machen uns die psychischen Symptome auch schon in der Prä- und Perimenopause (s. Kasten auf Seite 77) zu schaffen, wenn sie noch kaum eine Frau dem Wechsel zuordnet. Schuld daran sind die unregelmäßigen Eisprünge, die die Hormone regelrecht Achterbahn fahren lassen – das ist PMS in Extremform. Wenn kein Ei mehr springt, kann sich aus dem Follikel nämlich kein Progesteron bilden. „In der Folge leidet der Schlaf und die Frauen fühlen sich leicht gestresst und gereizt; auch ohne offensichtlichen Grund“, weiß Gynäkologin Tschebiner. Mit der Zeit produzieren dann auch die Eierstöcke weniger Östrogene, was grüblerischer und depressiver macht. Und das ausgerechnet in einer Lebensphase, die schon anstrengend genug ist, weil die Eltern plötzlich pflegebedürftig werden oder man beruflich »

Kopf dicht? Schnupfen? Husten?



GeloMyrtol® forte

- Löst den Schleim
- Befreit die Atemwege
- Verkürzt die Krankheitsdauer



GeloMyrtol® forte – Spürbar wieder LUFT

GeloMyrtol® forte. **Anw.:** Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abflusses abakteriellen Nasensekrets. Zur Schleimlösung, Entzündungen der Nasenschleimhäute (Rhinitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Pflanz-Bohnen (11/2)

nicht mehr viele Perspektiven hat. Nicht selten passiert es dann, dass Frauen jahrelang Antidepressiva verordnet bekommen, obwohl sie in Wirklichkeit vorrangig ein hormonelles Problem haben. „Das sehe ich in meiner Praxis regelmäßig“, berichtet de Liz. „Sobald ich die fehlenden Hormone dann ersetze, bessern sich auch die seelischen Beschwerden wieder.“ Leider gehört für viele Frauen auch das Gefühl ständiger Erschöpfung zum Wechsel dazu. Das liegt nicht nur am schlechteren Schlaf, sondern auch am Muskelabbau. Mit jedem Lebensjahr nimmt die Muskelmasse jährlich um 0,3 bis 1,3 Prozent ab, wenn man nicht dagegen antrainiert. Weniger Muskeln bedeuten weniger Kraft, alles wird anstrengender. Und dann muss man häufig auch noch zweimal gehen, weil man alles vergisst ... „Die Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sind aber nur vorübergehend und bleiben nicht“, weiß Harry Tschebiner.

Es ist aber längst nicht alles schlecht. Gerade die Perimenopause können Frauen nutzen, um klarere Ansagen zu machen und lang gehegte Pläne in die Tat umzusetzen. Denn: „Die Testosteronspitzen in der Phase verleihen uns nun eine klare Sicht und Entscheidungsfreude“, weiß Sheila de Liz. Auch das kann für den Partner eine ganze neue Erfahrung sein.

3.

Die Beschwerden soll und muss heute keine Frau mehr ertragen

Wechseljahresbeschwerden werden bis heute von vielen Ärzten als Kinkerlitzchen abgetan. Da muss man halt durch, so das Credo. Dabei lässt sich eine Menge gegen die Beschwerden tun.

WECHSEL- JAHRES- SYMPTOME

Unruhe

Depressionen

Haarausfall

Schweiß-
ausbrüche

Gelenkschmerzen

Müdig- keit

Gereiztheit

Herzrhythmus-
störungen

Schwindel

Schmerzen
beim Sex

Angst

Schlaflosigkeit

Gelenk-
schmerzen

Wut

trockene Haut
und Augen

Hitze-
wallungen

Ekzeme

Häufige
Blasenentzün-
dungen

Angefangen bei der Ernährung: „Die muss man leider umstellen. Durch den verlangsamten Stoffwechsel nimmt man sonst zu. Und das erhöht das Risiko für Krankheiten“, sagt Sheila de Liz. Die Expertin rät zu einer Ernährung, die zu 50 Prozent aus Obst und Gemüse, zu 25 Prozent aus Eiweiß und zu 25 Prozent aus hochwertigen Kohlenhydraten (z.B. Vollkornprodukten) besteht.

Auch Sport ist jetzt ein Muss, wie Ärztin Dr. Aniko Saß, Leiterin der Sport- und Präventionsmedizin in der Reha-Klinik Johannesbad Raupenest, erklärt: „Mit dem Absinken des Östrogenspiegels braucht der weibliche Körper mehr denn je eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Mit Ausdauertraining beugen wir vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Das Krafttraining wiederum hilft gegen Muskelschwund, Osteoporose und Beckenbodenschwäche“. Zudem reduziere Bewegung innere Unruhe, Nervosität, depressive Verstimmungen und verbessere den Schlaf. Schon zweimal 30 Minuten Krafttraining pro Woche haben einen nachweisbaren Effekt, stoppen den Muskelabbau und geben uns mehr Kraft für den Alltag.

Besonders wichtig ist nun auch ein gutes Stressmanagement. Denn die Produktion der Stresshormone konkurriert in der Nebenniere mit der der Sexualhormone. Muss der Körper viel Cortisol produzieren, sinken die ohnehin reduzierten Sexualhormone zusätzlich. Um abzuschalten, empfiehlt Saß Bewegungsformen wie Yoga oder Tai Chi, bei denen der Körper über die Atmung entspannt wird.

Eine Veränderung des Lebensstils kann also viel bringen, aber meistens ist es damit leider nicht getan. Gegen einzelne Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen können Heilpflanzen helfen (siehe Kasten). „Gerade zu Beginn der Wechseljahre empfehle ich meinen Patientinnen oft Mönchspfeffertabletten, die auch das

» Bioidentische Hormone lassen keinen Brustkrebs entstehen «

Dr. Harry Tschebiner, Gynäkologe

prämenstruelle Syndrom lindern. Sie regulieren die Hormone und die Gefühlsschwankungen“, sagt Tschebiner. „Nach drei bis vier Wochen sollte man eine Wirkung spüren. Sonst gehört man zu den 40 Prozent der Frauen, die nicht darauf ansprechen.“

Im nächsten Schritt kann man dann über die früher umstrittene Hormonersatztherapie (HRT) nachdenken. Bei der Therapie nimmt man das Progesteron und Östrogen wieder zu sich, das der Körper nicht mehr herstellt. Man bleibt hormonell jung. Das hat entscheidende Vorteile: Die weiblichen Geschlechtshormone wirken nicht nur gleichzeitig gegen sämtliche Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, Schlafstörungen und psychische Verstimmungen, sondern schützen den Körper auch vor vielen altersbedingten Krankheiten, wie Sheila de Liz erklärt: „Ohne Hormone bekommen 70 bis 80 Prozent der Frauen nach der Menopause brüchige Knochen und 60 bis 70 Prozent werden inkontinent. Außerdem steigt dann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Alzheimer und Depressionen.“

Trotzdem macht derzeit nur rund jede fünfte Frau im Wechsel eine Hormonersatztherapie. Noch immer sind viele Frauen bezüglich der HRT verunsichert, nachdem 2002 eine Studie ergeben hatte, dass sie das Brustkrebsrisiko leicht erhöht. Dabei haben die Autoren die Studie selbst wieder zurückgezogen. Heute, 22 Jahre später, halten die meisten Fachleute, wie auch die der Deutschen Menopause Gesellschaft, das Risiko der HRT wieder »

JETZT NEU

Trockene Haut? Neurodermitis?

Bionorica® Derma Line

Die neuartige medizinische
Hautpflege



- Einzigartige Kombination**
Ingwer, CBD und Sheabutter
- 3-fach Effekt**
Regeneration, Schutz, Feuchtigkeit
- Frei von**
synthetischen Duftstoffen,
Paraffinen und Silikonen



Reduziert typische
Hautbeschwerden



Mehr erfahren unter:
bionorica-dermaline.de

» Lieber nehme ich Hormone als bis an mein Lebensende Tabletten gegen Inkontinenz und Herzprobleme «

Dr. Sheila de Liz, Gynäkologin

PFLANZLICHE HILFE BEI BESCHWERDEN

MÖNCHSPFEFFER...
reguliert die Hormone und die Psyche (z.B. in „Agnucaston“).

ASHWAGANDHA...
lindert stressbedingte Erschöpfung und Unruhe (z.B. in „NeuroBalance“).

**SIBIRISCHER
RHABARBER**
Seine Phytoöstrogene helfen gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen (z.B. in „femiloges“).

FRAUENMANTEL...
reduziert zusammen mit Salbei lästige Schweißausbrüche (z.B. „Klosterfrau Meno-Balance“).

für vertretbar. Auch weil man viel über die richtigen Hormone und ihre Anwendung gelernt hat. Anders als früher verwendet man heute nicht mehr Hormone aus Pferdeurin, sondern bioidentische, die exakt den körpereigenen entsprechen und aus der Yamswurzel gewonnen werden; sie bezahlt jede Kasse. Zudem braucht man geringere Östrogenmengen, wenn man das Hormon per Gel auf die Haut aufträgt und nicht in Tablettenform schluckt. Gynäkologin Tschebiner: „Ich bin überzeugt, dass bioidentische Hormone Brustkrebszellen wecken, sodass der Tumor bei manchen Frauen früher als sonst auftritt.“ Um jedes Risiko auszuschließen, raten Experten bei einer HRT dennoch zu regelmäßigen Mammografien, am besten ergänzt durch eine Ultraschalluntersuchung.

Am meisten profitieren laut Sheila de Liz Frauen von den Hormonen,

wenn sie mit der Anwendung bei den ersten Wechseljahresbeschwerden in der Perimenopause beginnen (anfangs reicht meist Progesteron). Ein Hormontest kann darüber Auskunft geben, ob die Symptome auf das Klimakterium zurückzuführen sind. Keinen gesundheitlichen Nutzen haben die Hormone mehr, wenn man sie erst zehn Jahre nach der letzten Regelblutung verschrieben bekommt; und ganz davon abgeraten wird Frauen, die bereits Herzprobleme oder Brustkrebs hatten. Offiziell empfehlen die Fachgesellschaften derzeit noch, die Hormone nicht länger als fünf bis sieben Jahre anzuwenden. Für die Wechseljahrexpertin Sheila de Liz spricht aber nichts gegen eine Verlängerung, wenn die Frau ansonsten gesund ist: „Ich nehme lieber vorbeugend Hormone für den Rest meines Lebens als später Tabletten gegen Depressionen, Antidepressiva, Inkontinenz, Gelenkschmerzen und Herzprobleme.“



DR. SHEILA DE LIZ

Die Wiesbadener Gynäkologin macht sich seit Jahren dafür stark, dass die Wechseljahre mehr Aufmerksamkeit bekommen. Ihr Ratgeber „Woman on Fire“ (rowohl, 16 Euro) wurde zum Bestseller. Im Web berät sie unter hormoneonlineclinic.com Frauen in Hormonfragen.



DR. HARRY TSCHEBINER

Er bietet in seiner Praxis privatärztliche Menopausesprechstunden an, weil sich viele Patientinnen mit Wechseljahresbeschwerden nicht gut beraten fühlen. Sein Motto: „Mit der minimalsten Hormondosis maximale Erfolge erzielen“. Infos: menopause-zentrum-muenchen.de



PROF. DR. ANDREA RÜMLER

Die Wirtschaftswissenschaftlerin der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin hat den MenoSupport vorgelegt. Es ist die erste deutsche Studie zum Thema Wechseljahre und Arbeitsplatz. Ihre Zahlen helfen, das Thema endlich in die öffentliche Diskussion zu bringen.

