

# Kopf aus dem Sand!

Warum wir die Wechseljahre tabuisieren und weshalb wir damit ganz schnell aufhören sollten. Ein Plädoyer

Susanne Böllert

Während ihre nur unwesentlich älteren Freundinnen begannen, sich über Mönchspfeffer und Yamswurzel auszutauschen und einschlägige Bücher wie „Woman on Fire“ von Sheila Da Liz zu verschlingen, konnte Franka Meier nur schwer ihre Irritation verbergen. Wechseljahre? Mit Mitte 40? Nein, damit wollte und würde sie nichts zu tun haben. Schlank und sportlich wie immer, Multitasking-begabt den Stretch zwischen Arbeitsalltag und Familienorganisation problemlos bewältigend, fühlte Franka sich vital und auf eine gewisse Weise alterslos.

Bis sie an Heiligabend die gut versteckten Weihnachtsgeschenke der Kinder einfach nicht mehr finden konnte und ihr Termine durch die Lappen gingen. Bis ihr plötzlich Schmerzen in den Hüftgelenken den Gang ins Fitnessstudio vermiest und die ausgefallenen Haare im Waschbecken gleich den ganzen Tag. Bis schließlich immer häufiger eine unerklärliche Traurigkeit die sonst so fidele Frau überfiel und Grübeleien sie nachts um den Schlaf brachten.

Franka Meier gibt es so nicht. Doch in der Geschichte dürften sich viele der neun Millionen Frauen in Deutschland wiederfinden, die sich gerade im Klimakterium befinden, also den Jahren vor und nach der letzten Monatsblutung. Als ob unsere Mütter und Großmütter und Generationen vor ihnen den Übergang von der reproduktiven Phase in die Unfruchtbarkeit nicht alle schon erlebt hätten, trifft es gerade heute viele Frauen unvorbereitet, wenn sie „in den Wechsel“ kommen. Wie erklärt sich dieses Phänomen in einer durch und durch aufgeklärten und informierten Gesellschaft?



Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine schwierige Phase im Leben.

JUANMONINO/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

## Negative Glaubenssätze

Birgit Janssen schreibt derzeit ein Buch über Hormonyoga. Die Frage, warum Frauen sich häufig nicht eingestehen, im Klimakterium angelangt zu sein, treibt die 54-Jährige schon länger um. „Wir denken wohl, dass wir unattraktiv werden, und fürchten uns davor. Dann verfallen wir schnell nega-

vorherrschenden Jugendwahns und rigider Schönheitsideale mögen solche Ängste wenig verwundern. Ganz neu sind sie allerdings nicht. Schonungslos hat die Feministin Simone de Beauvoir schon 1986 festgestellt: „Noch verhältnismäßig jung verliert die Frau den erotischen Anreiz und die Fruchtbarkeit, aus denen sie in den Augen der Gesellschaft und in ihren eigenen Augen die Rechtfertigung ihrer Existenz und ihrer Glücksmöglichkeiten ableitet.“

## Gestörtes Selbstverständnis

Verlust des Existenzrechts und die Unfähigkeit zum Glücklichein. Auswegloser ließen sich die Wechseljahre nicht beschreiben. Und ja: „Die Menopause, also der Zeitpunkt der letzten Blutung, stellt einen ersten ‚point of no return‘ dar.“ Das sagt Schaudig, seit 2020 Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft (DMG), „dazu muss man wissen, dass sich das Leben einer Frau hormonell gesehen in drei Räumen teilt. Erst Kindheit und Jugend, dann die Phase der Reproduktion, die bis etwa 50 anhält, und schließlich mit Eintritt der Menopause der Raum danach. Das ist heutzutage oft der größte Raum – und den sollte man sich möglichst hübsch machen!“

Doch sieht die Hamburgerin, die eine Schwerpunktpraxis für hormonelle Störungen führt, Tag für Tag, dass nicht allein das gestörte Selbstverständnis der Frau oder ihr Unbehagen angesichts der eigenen Endlichkeit dahinterstecken, wenn Wechseljahre nicht (an-)erkannt werden. Ins Gewicht fiele auch, dass die ersten Symptome wie Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen, die Mitte 40, in Einzelfällen auch deutlich früher, auftreten könnten, sehr unspezifisch seien und anders als Hitzewallungen oft nicht mit dem Klimakterium in Verbindung gebracht würden. Menopausen-Expertin Anke Sinnigen spricht auf ihrer Wissensplattform [www.wexseljahre.de](http://www.wexseljahre.de) von immerhin 34 Symptomen, darunter Hautjucken, Gewichtszunahme, Migräne, Blasenentzündungen, Libido-Verlust, Panikattacken und Depressionen.

Sehr häufig führten Betroffene ihre diffusen Beschwerden auf Stress zurück, berichtet Schaudig. „Dass in psychosomatischen Kliniken so viele Frauen mittleren Alters

wegen eines angeblichen Burnouts behandelt werden, ist kein Zufall, sondern oft auf die Unwissenheit der Frauen und leider auch vieler Ärzte zurückzuführen“, sagt die Gynäkologin, die mit der DMG die Kampagne „Wissen macht cool“ vorantreibt und mit dem Podcast „Hormongesteuert“ wichtige Aufklärungsarbeit leistet.

Womit wir beim Kern der Sache angelangt wären: Denn es sind die Hormone, die im Klimakterium zunächst verrückt spielen, dann abnehmen, schließlich ganz versiegen und diverse körperliche, seelische und mentale Veränderungen verursachen können. Wobei etwa ein Drittel der Frauen diesen Prozess weitgehend unbeschadet durchlebt, ein Drittel über Probleme klagt und ein weiteres Drittel starke Einbußen in der Lebensqualität erleidet. „Die Wechseljahre sind keine Krankheit“, betont Schaudig, „doch können sie behandlungswürdige Begleiterscheinungen mit sich bringen.“ Das treffe auf etwa jede zweite Patientin in ihrer Praxis zu. Ob eine Hormonersatztherapie angeraten sei oder andere Therapieansätze in Frage kommen, müsse individuell entschieden werden und hänge nicht zuletzt vom empfundenen Leidensdruck ab.

## Progesteron und Östrogen

Für ein tieferes Verständnis von Wechseljahrsbeschwerden sei die Unterscheidung zwischen Peri- und Postmenopause wesentlich, unterstreicht die Endokrinologin. „So neigt sich in der Perimenopause der Vorrat

an Eizellen langsam seinem Ende zu. Damit kommt es zu starken Schwankungen in der Produktion von Progesteron und Östrogen sowie bei den Steuerungshormonen aus dem Zwischenhirn.“

Solange die Eierstöcke noch funktionierten, seien die Vorgänge oft völlig erratisch. Mal bliebe die Blutung aus, mal sei sie ungewöhnlich stark. „Diese Dysbalancen sind häufig Auslöser psychischer Probleme“, sagt die Gynäkologin. Glücklicherweise hörten diese nach Einstellung der Hormonproduktion meist wieder auf. Im Gegensatz zu Symptomen wie Scheidentrockenheit, Schlaflosigkeit und Hitzewallungen, die in der Postmenopause auftreten und dem fehlenden Östrogen geschuldet sind.

## „Risikophase für die Psyche“

Umso wichtiger sei es, über die hormonellen Ursachen der physischen und psychischen Veränderungen Bescheid zu wissen und die richtigen Weichen für ein gesundes Älterwerden zu stellen, erklärt Anke Sinnigen. Denn nach der Menopause steigen die Risiken für Diabetes, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz. In ihrem sechswöchigen Mentoringprogramm, dem Meno-Campus, informieren Ärztinnen deswegen eingehend über die Wechseljahre und mögliche Maßnahmen, um Beschwerden zu lindern und die Gesundheit im Alter zu fördern. In jedem Fall, so rät Schaudig, gehöre der Kopf aus dem Sand der Unwissenheit!

Denn auch wer sich gegen die Einnahme von Östrogen und Gestagen entscheidet, kann einiges für sein Wohlbefinden in den 33 Lebensjahren tun, die Frauen nach der Menopause statistisch noch vor sich haben: ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen wie Mammographie, Darmspiegelung oder kardiologische Check-ups und insgesamt ein achtsamer Umgang mit sich selbst gehören dazu. „Die Perimenopause, in der die Vulnerabilität vieler Frauen hormonell getriggert wird, ist eine Risikophase für das Wiederaufflackern oder das erstmalige Auftreten psychischer Erkrankungen“, erklärt Schaudig.

Andererseits sei spätestens mit Eintreten der letzten Regelblutung ein guter Moment, um einmal die Reset-Taste zu drücken und sich zu fragen, wie will ich meinen letzten Lebensraum gestalten? Erlaube ich mir, selbstbewusst und entspannt auf Erreichtes zurückzublicken? Möchte ich zu neuen Ufern aufbrechen, Veränderung wagen?

## „Die nächste Sprosse erklimmen“

Birgit Janssen, die im Hormonyoga eine Form des Ausgleichs gefunden hat, findet: „Wir sollten uns unserer femininen Schönheit bewusst werden, die mit der Menopause nicht endet, sondern durch Weisheit und Gelassenheit ergänzt wird.“ Viele Frauen, die „die hormonellen Umwälzungen im Griff haben“, seien viel zufriedener in ihrem Leben als in den Jahren zuvor und wüssten besser, was sie wollten und was nicht, pflichtet Sinnigen bei.

„Das Ende der Regelblutung und damit der Notwendigkeit zu verhüten, die größere Freiheit nach dem Auszug der Kinder, bessere finanzielle Polster als in jungen Jahren und damit die Chance, sich noch einmal selbst zu verwirklichen. All dies sind positive Aspekte, die den Verlust von Jugend und Fruchtbarkeit kompensieren können“, unterstreicht Janssen. So verstanden, kommt dem Begriff „Wechsel-Jahre“ eine völlig andere Bedeutung zu. Das aus dem Griechischen stammende „Klimakterium“ hingegen ließe sich mit „die nächste Sprosse erklimmen“ übersetzen. Möge dies für Franka und die neun Millionen anderen ein tröstlicher Gedanke sein.



Die Wechseljahre sind keine Krankheit, doch können sie behandlungswürdige Begleiterscheinungen mit sich bringen.

Dr. Katrin Schaudig

Frauenärztin und Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft (DMG)

tiven Glaubenssätzen, die sich in der Gesellschaft über die Wechseljahre festgesetzt haben“, glaubt die Yogalehrerin und zitiert dazu Sigmund Freud, der bereits 1913 ein wenig schmeichelhaftes Bild von Frauen nach dem Ende ihrer Fruchtbarkeit zeichnete: „Es hat den Menschen viel Stoff zur Klage gegeben, dass die Frauen häufig, nachdem sie ihre Genitalfunktionen aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch und rechthaberisch, kleinlich und geizig.“

Auch Frauenärztin Katrin Schaudig beobachtet, dass die Wechseljahre häufig tabuisiert werden, wohl auch weil Frauen (und Männer) diese Phase vor allem mit dem Verlust von Jugend und Attraktivität verknüpften und sich bei den Betroffenen der Gedanke einschleiche, nun zum „alten Eisen“ zu gehören und mehr oder weniger abgeschrieben zu sein. Angesichts eines

## Abnehmender Östrogen-Hormonspiegel bei Frauen

