

Buchbesprechung

Dr. med. Katrin Schaudig, Katrin Simonsen

Hot Stuff – Wechseljahre-Wissen to go

München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 2025, 1. Auflage, 256 S., (ISBN: 978-3-423-26437-2), Paperback 16 EUR

Hot Stuff ist die logische Folge des erfolgreichen Podcasts von Dr. Katrin Schaudig und Katrin Simonsen. Schnell wird klar, das Einsetzen der Perimenopause zeigt sich nicht nur durch „Klassiker“ wie Hitzewallungen. Die Symptome rund um die Perimenopause offenbaren sich in vielfältiger Weise. Gleichzeitig sind Frauen unterschiedlich stark und auf unterschiedliche Art betroffen. Manche durchleben die Wechseljahre ohne größere Einschränkungen andere leiden sehr. Das Buch stellt auf unvergleichbare Weise die Vorgänge im Körper und mögliche Auswirkungen dar und schafft es gleichzeitig die Individualität zu berücksichtigen. Die Sprache ist allgemeinverständlich, so dass auch medizinische Laien gut zurechtkommen und ein Grundverständnis für die Thematik aufbauen können.



Das Buch gliedert sich in 8 Kapitel und beginnt nach dem Vorwort mit Erklärungen und Erläuterungen dazu, welche Prozesse im Körper ablaufen, wann man mit dem Beginn der Wechseljahre rechnen sollte und woran man sie überhaupt erkennt. Als nächstes werden die Symptome erläutert und woher sie kommen: Schlafstörungen, Brain Fog, Stimmungsschwankungen, Panik und Fatigue, Herzstolpern und -rasen, Blutdruckverände-

rungen, Gelenkschmerzen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme und vieles mehr.

Bevor die Autorinnen Formen sowie Vor- und Nachteile der Hormontherapie ausführlich besprechen, gehen sie auf die berühmte WHI-Studie ein. Sie ordnen die Stärken und Schwächen in den Kontext ein, was zum besseren Verständnis dazu beiträgt, woher der schlechte Ruf kam und wie man die Ergebnisse bewerten aber auch nutzen sollte. Die Hormontherapie wird differenziert betrachtet und Kontraindikationen sowie Probleme bei Komorbiditäten aufgezeigt. Dazu gehört welche Hormone in Frage kommen, welche Applikationsform wann am besten ist und was bei der individuellen Dosierung zu beachten ist.

Dass das Buch wirklich für alle Frauen wertvoll ist, zeigen die Kapitel zu pflanzlichen Alternativen, Yoga und Meditation. Nicht alle Frauen wünschen sich eine Hormontherapie, manche möchten gerne (erst) Alternativen ausprobieren. Es wird aufgeklärt, wodurch sich Arzneimittel von Nahrungsergänzungsmitteln unterscheiden, was ein echter Aha-Effekt ist.

Zu guter Letzt gehen die Autorinnen auf Möglichkeiten der Lebensstiländerungen ein. Dazu gehören Sport und Bewegung sowie die Ernährung. Die Wirkung von Bewegung auf die Symptome wird genauso erklärt wie die empfohlene Menge. Mein persönliches Highlight ist das Kapitel zur Ernährung, das sehr aufschlussreich darauf eingeht, warum man was essen sollte, wie stringent man sein sollte und was dem Darm guttut. Auch der Effekt von Genussmitteln durch veränderte Körperfunktionen wird besprochen.

Am Ende gehen die Autorinnen noch auf die Postmenopause ein, was passiert jetzt und worauf muss man besonders achten. Welche Risiken kommen auf mich zu, welche Vorsorgeuntersuchungen sind wann sinnvoll.

Immer wieder glänzt das Buch mit anschaulichen Vergleichen wie z.B. dem „Rucksack“ für den Eizellvorrat. Schlüsselbegriffe, die man sich merken sollte, sind orange eingefärbt.

Kurze Exkurse „Wussten Sie schon“, „Checklisten“ oder „Wichtig zu wissen“ durchziehen das Buch in hervorgehobener, roter Farbe. Hier erfährt man das, was man sich an genau dieser Stelle gefragt hat, und blickt außerdem über den Tellerrand wie z.B. was genau eigentlich eine Laktose-Unverträglichkeit ist.

Mit Gerüchten, die sich lange schon halten wie z.B. „Hormone machen Krebs“, wird aufgeräumt, stattdessen beruhen alle getroffenen Aussagen auf vorliegenden wissenschaftlichen Studien. Ist die Datenlage unklar, wird das genauso benannt. Hervorzuheben ist außerdem, dass immer wieder darauf hingewiesen wird, dass die Symptome auch andere Ursachen haben können und man nicht immer alles in der Perimenopause begründen sollte. Die anderen Ursachen werden diskutiert und empfohlen, wohin man sich alternativ wenden kann.

Schön ist, dass das Buch einen optimistischen Abschluss hat. Der Ausblick ist trotz der Beschwerden positiv, man kann sich auf vieles auch freuen und die Awareness für eine wunderbare Generation wird geschaffen.

Das Buch ist allen Frauen rund um die Wechseljahre zu empfehlen, und unbedingt allen Frauenärzt*innen, da es die Sichtweise der Patientinnen einnimmt und so zu einem wertvollen Perspektivwechsel führt.

**Dr. Stefanie Schumacher-Schmidt,
Bretten**