

# Wechsel- jahre

Den eigenen  
Weg finden



2., überarbeitete Auflage

Stiftung  
Warentest

test



Annette Bopp

# Wechseljahre

Den eigenen Weg finden



# Inhaltsverzeichnis

## 6 Was wollen Sie wissen?

### 11 Besser als ihr Ruf

- 16 „Klimakterisches Syndrom“
- 19 Ein „ganzer“ Mensch werden
- 22 Die frauenärztliche Begleitung
- 25 Porträt

### 29 Zyklus und Hormone

- 36 Zyklusschwankungen
- 40 Porträt

### 45 Du bist nicht allein ...

- 47 Pflanzliche Medikamente
- 50 Hitzewellen
- 56 Schlafstörungen
- 58 Trockene Haut
- 61 Trockene Schleimhäute
- 62 Depressive Stimmungen
- 66 Schwindel und Leistungsschwäche
- 68 Muskel- und Gelenksbeschwerden
- 68 Migräne und Kopfschmerzen
- 69 Verstärkter Haarwuchs oder Haarausfall
- 71 Porträt

### 75 Erotik und Zärtlichkeit

- 79 Trockene Scheide
- 81 Senkung und Inkontinenz
- 90 Porträt





50

Mögliche +  
Beschwerden  
und was  
dagegen hilft

### 93 Die Hormontherapie

- 102 Ein Blick zurück:  
55 Jahre Hormon-Hype
- 112 Die Hormontherapie
- 140 Porträt

### 143 Risiko Osteoporose

- 148 Osteoporose vorbeugen
- 156 Diagnose
- 158 Behandlung
- 160 Porträt

### 163 Bleiben Sie gesund

- 166 Gut ernähren
- 176 Viel bewegen
- 179 Sich selbst treu bleiben
- 182 Porträt

### 185 Hilfe

- 185 Adressen
- 187 Stichwortverzeichnis



47

Welche pflanzlichen  
Mittel bei Wechsel-  
jahresbeschwerden  
helfen können



177

Von Ernährung  
bis Sport – Tipps  
für den Alltag

# Was wollen Sie wissen?

---

Was fällt Ihnen zuerst ein, wenn Sie das Stichwort „Wechseljahre“ hören? Vermutlich „Hitzewellen“ oder „Altwerden“ oder „endlich keine Periode mehr“. Unbestreitbar bringen die Wechseljahre Veränderungen mit sich – körperliche, seelische, geistige. Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg durch diese spannende Zeit zu finden.

**Wann fangen die Wechseljahre denn nun an? Gibt es ein festgelegtes Alter?**

**Wann die Wechseljahre beginnen, ist von Frau zu Frau verschieden.** Bei der einen geht es schon mit Anfang oder Mitte 40 los, andere kommen erst mit Mitte oder Ende 50 in den Wechsel. Wann es so weit ist, hängt zum einen von der genetischen Disposition ab, zum anderen von den Lebensbedingungen und der Lebensweise.

Rein medizinisch handelt es sich darum, dass die Eierstöcke nach und nach weniger Hormone produzieren. Mit der Folge, dass kein Eisprung mehr auftritt und somit die Zeit endet, in der eine Frau

schwanger werden kann. Es ist aber nicht so, dass sie schon mit Beginn der Wechseljahre sicher sein kann, nicht mehr schwanger zu werden! Solange noch ein Eisprung stattfindet, ist prinzipiell auch noch eine Befruchtung möglich. Es ist also auf jeden Fall sinnvoll, weiterhin ein sicheres Verhütungsmittel zu benutzen – so lange, bis ein Jahr lang keine Regelblutung mehr stattgefunden hat.

Alles, was Sie über die hormonellen Umstellungsvorgänge wissen sollten, lesen Sie unter „Zyklus und Hormone“, S. 29.

## Was verändert sich in den Wechseljahren und wie lange dauert das?

**Der Körper muss aufgrund der hormonellen Umstellung** alle Stoffwechselprozesse neu anpassen, an denen die weiblichen Geschlechtshormone beteiligt sind – und das sind sehr, sehr viele! Deshalb wirkt sich jede Hormonschwankung im gesamten Organismus aus, denn die Hormonkonzentrationen können in dieser Zeit immer wieder erheblich schwanken und einiges aus dem Gleichgewicht werfen: die Regulation

der Körpertemperatur, der Schlaf, die Stimmungslage, der Haarwuchs, die Durchblutung von Haut und Schleimhäuten, die Elastizität von Sehnen und Bindegewebe und vieles andere mehr. Insgesamt vergehen mehrere Jahre, bis sich alles auf ein neues, stabiles Niveau eingependelt hat. Im Abschnitt „Du bist nicht allein ...“ ab S. 45 können Sie lesen, was sich alles verändert.

## Was kann ich gegen Hitzewallungen tun?

**Gegen die Wallungen selbst ist kein Kraut gewachsen.** Am einfachsten ist es, sich nach dem Zwiebelprinzip zu kleiden: In mehreren Schichten, die Sie nach und nach ablegen können, wenn eine Wallung kommt. Praktisch sind Tücher, derer Sie sich rasch entledigen können, wenn sich eine Hitzewelle ankündigt. Elegant und wirkungsvoll zugleich sind Fä-

cher – mit denen Sie sich bei Bedarf Kühle zufächeln können. Am besten besorgen Sie sich gleich mehrere davon – zu jedem Outfit passend. Pflanzliche Arzneimittel können dazu beitragen, dass die Wallungen etwas milder verlaufen – ganz verhindern können sie sie aber nicht. Viele wichtige Tipps hierzu finden Sie ab S. 50.

## Warum wird die Haut in den Wechseljahren trockener?

**Mit zunehmendem Alter verliert die Haut von Natur aus ihre Elastizität.** Die Haut ist „durstiger“ und wird leicht spröde oder rau. Überall dort, wo die Östrogene für eine gute Durchblutung sorgen – in der Scheide oder auch rund um die Blase – wird die Haut dünner und empfindlicher. Auch die Bindehaut der Augen

wird sensibler – weshalb viele Frauen in und nach den Wechseljahren keine Kontaktlinsen mehr vertragen und dann besser zur Brille zurückkehren sollten. Eine gute Pflege ist deshalb wichtig, sowohl im Gesicht und am Körper als auch im Intimbereich. Worauf Sie dabei achten sollten, lesen Sie ab S. 58.

## Wann ist eine Hormontherapie sinnvoll?

**Immer dann, wenn Wechseljahresbeschwerden so gravierend sind,** dass sie den beruflichen und privaten Alltag massiv beeinträchtigen, kann eine Hormontherapie sinnvoll sein. Sie können es einfach ausprobieren – Tabletten, Pflaster oder Scheidenring lassen sich ja jederzeit wieder absetzen.

Wichtig ist, dass Sie dabei kompetent ärztlich begleitet werden und dass sich die Hormontherapie an Ihrem Befinden orientiert, nicht an pauschalen Dosie-

rungsvorgaben. Deshalb ist manchmal etwas Geduld erforderlich, um sowohl das individuell passende Präparat als auch die richtige Dosis zu finden. Dafür stehen in Deutschland allerdings genügend unterschiedliche Zubereitungen zur Verfügung, sodass es genügend Variationsmöglichkeiten gibt und jede Hormontherapie wirklich maßgeschneidert erfolgen kann.

Alles, was Sie über eine Hormontherapie wissen sollten, lesen Sie ab S. 93.

## Steigern die Wechseljahre das Risiko für eine Osteoporose?

**Mit zunehmendem Alter und wenn der Östrogenspiegel langsam absinkt,** nimmt die Knochendichte ab – das ist ein normaler Vorgang ohne Krankheitswert. Eine Osteoporose entsteht meist aufgrund einer genetisch bedingten Veranlagung zu einem krankhaft beschleunigten Knochenabbau. Wichtig ist darüber hinaus, wie gut die Knochensubstanz in den ersten 15–20 Lebensjahren aufgebaut werden konnte. Was in diesen frühen Jah-

ren versäumt wurde, zum Beispiel durch falsche Ernährung, lässt sich später kaum wieder aufholen. Rauchen schwächt die Knochensubstanz ebenfalls. Gesunde, ausgewogene Ernährung, Bewegung und ein ausreichender Spiegel an Kalzium und Vitamin D im Blut sind wichtig, um einer solchen Knochenentkalkung vorzubeugen. Was Sie über Diagnose und Behandlung einer Osteoporose wissen sollten, lesen Sie auf S. 143.

## Nimmt die Lust auf Sex ab?

**Das hängt ganz von der persönlichen Lebenssituation ab.** Viele Frauen haben eher mehr Lust auf Sex, weil sie das lästige Problem mit der Verhütung endlich los sind. Selbst langjährige Beziehungen können dann noch einmal einen neuen Frühling erleben. Andere Frauen werden eher gelassener und ruhiger – für sie spielt der Sex dann keine so große Rolle mehr

wie früher. Und wieder andere legen Wert auf „slow sex“, vor allem auf ausreichend Zeit, um in Stimmung zu kommen. Ganz generell wird die Qualität in und nach den Wechseljahren wichtiger als die Quantität – auf verschiedenen Lebensebenen. Weshalb auch die Erotik wichtiger ist denn je – wie Sie ab S. 75 lesen können.



# Besser als ihr Ruf

Die Wechseljahre zeigen, dass es im Leben keinen Stillstand gibt, dass wir ständigem Wandel unterworfen sind. Sie sind ein Übergangsstadium in eine neue Lebensphase – ähnlich, wie es die Pubertät für den Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein ist.



## Umfragen und Studien zeigen es immer wieder ganz deutlich:

Die Wechseljahre sind besser als ihr Ruf. Nur ein Drittel der Frauen spürt behandlungsbedürftige körperliche Beschwerden,

Rein körperlich bedeuten die Wechseljahre erst einmal: Die Möglichkeit, Kinder zu bekommen, geht zu Ende. Die Eierstöcke stellen ihre Funktion, Eizellen zu produzieren, langsam ein. Die letzte Menstruation (medizinisch Menopause) zeigt dann endgültig: Die Zeit für diese Art von Fruchtbarkeit ist vorbei. Viele Frauen begrüßen das durchaus mit Erleichterung, andere trauern, weil sich der Wunsch nach einem Kind vielleicht nicht erfüllt hat.

„Wechseljahre sind weniger ein medizinisches Problem, als vielmehr ein gesellschaftliches, ein ethisches, ein kulturelles, ein philosophisches und letztlich auch ein religiöses“, sagt die Schweizer Psychotherapeutin Julia Onken, die sich intensiv mit der Problematik auseinandergesetzt hat. Körperliche Veränderungen sind nur ein Anstoß, um sich mit tiefergehenden Fragen zu beschäftigen: Was ist der Sinn des Daseins? Wie zufrieden bin ich mit dem, was ich bisher geschafft habe? Was will ich noch erreichen? Wie will ich leben? Wie kann ich gesund und zufrieden älter werden?

Viele Frauen stehen mit 50 Jahren mit beiden Beinen im Beruf, haben häufig noch



kleine oder halbwüchsige Kinder und sind nicht selten alleinerziehend. Sind die Kinder schon erwachsen, beginnt so manche noch einmal eine Ausbildung, startet im Beruf erst richtig durch oder engagiert sich ehrenamtlich in sozialen Bereichen. Für die meisten geht es also keineswegs bergab, sondern eher hinauf zum Gipfel einer Karriere oder zu neuen Aufgaben. Viele fühlen sich freier als je zuvor, weil sie auf die Familie weniger Rücksicht nehmen müssen und weil das Thema Schwangerschaft und Kinder ein für alle Mal erledigt ist.

Im Internet gründen sich täglich neue Blogs speziell für Frauen ab 50, es gibt Partnerbörsen für Singles ab 50, neue Wohnmodelle für die Generation 60+, und auch Sex zwischen reifen älteren Menschen ist heute kein Tabu mehr. Dennoch – viele Probleme sind geblieben.

Viele Frauen empfinden eine kaum fassbare, unbestimmte Bangigkeit und Furcht: Was kommt jetzt? Wie wird mein Leben künftig aussehen? Bleibe ich leistungsfähig und attraktiv? Oder verliere ich an Wert und Ansehen, weil ich nicht mehr jung bin? Denn

Jugendlichkeit und Fitness, ein faltenloses Gesicht, ein straffer Körper sind weiterhin der Maßstab, an dem sich in unserer Gesellschaft Attraktivität bemisst.

Mehr und mehr setzt sich mittlerweile aber die Erkenntnis durch, dass Altern auch schön sein kann, dass es den Menschen nicht wertloser, sondern wertvoller macht, weil er Weisheit, Gelassenheit und Reife gewinnt. Dass eine nicht mehr ganz so straffe Haut sich besonders zart und weich anfühlt und dass Falten von einem geliebten Leben künden.

### **Eine Frage der Kultur**

Die Psychologen Kirsten von Sydow und Christian Reimer haben sich Mitte der 1990er Jahre Untersuchungen zu Wechseljahresbeschwerden aus fünf Jahren (1988–1992) angesehen. Dabei stellten sie fest, dass nur etwa ein Drittel der Frauen Probleme mit dem Wechsel hat.

Das bestätigte 1996 eine Studie der Berliner Medizinpsychologin und Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Beate Schultz-Zehden. Sie befragte Frauen in den

Wechseljahren, wie sie sich fühlen, was sie körperlich erleben und wie sie ihre Befindlichkeit selbst einschätzen. Bis dahin dominierten in der Forschung vor allem Untersuchungen, die wechseljahrestypische Beschwerden erfassten (Hitzewellen, Schlafstörungen, depressive Stimmungen), aber nicht die Frauen selbst fragten, ob sie überhaupt Beschwerden spürten. Kein Wunder, dass die Wechseljahre in dieser Zeit vorrangig als behandlungsbedürftige Krankheit eingestuft wurden.

Beate Schultz-Zehden fand bei ihren Befragungen heraus: Frauen, die den Wechseljahren besorgt entgegensehen, die sich weniger begehrenswert und attraktiv fühlen, leiden häufiger und stärker unter körperlichen Beschwerden, wenn diese Lebensphase beginnt. Das gilt auch für Frauen mit einem traditionell weiblichen Rollenverständnis – eine Frau hat passiv zu sein, freundlich, zugewandt, ausgleichend, um Beziehungen bemüht, und ebenso für Frauen, die in einer unbefriedigenden Partnerschaft leben.

Umgekehrt kommen Frauen besser mit den Wechseljahren zurecht, wenn sie traditionell als männlich geltende Verhaltensmuster bei sich selbst zulassen – offensiv vorzugehen, aktiv, ichbezogen, konfliktfreudig, zielorientiert, und wenn sie in ihrer Partnerschaft glücklich sind, sich bestärkt, anerkannt und bestätigt fühlen. Ob die Wechseljahre zum Problem werden, hängt also ganz entscheidend davon ab, wie wert-

geschätzt sich eine Frau fühlt und wie selbstbewusst sie ist.

Auch der kulturelle Hintergrund und das Verständnis von Krankheit und Gesundheit sind für das Befinden mit ausschlaggebend. So berichtet die Medizinsoziologin Regina Stolzenberg: „Die japanische Medizin führt die Veränderungen und Beschwerden der Wechseljahre nicht auf einen Hormonabfall oder einzelne Organe zurück, sondern sieht sie als Störungen im körperlichen Gleichgewicht und als Behinderung von Energieflüssen, schreibt sie also dem nichtstofflichen Bereich zu. Die japanische Sichtweise misst Frauen in der Lebensmitte nicht an Männern oder jungen Frauen, sondern daran, wieweit sie dem traditionellen Vorbild ihrer Vorfahrinnen gerecht werden. (...) Ein hoher gesellschaftlicher Status der Frauen nach den Wechseljahren geht in der Regel mit einem weniger ausgeprägten Beschwerdebild einher.“

Auch mexikanische Maya-Frauen kennen weder Hitzewellen noch andere Wechseljahresbeschwerden – trotz einer eher frühen Menopause (im Durchschnitt mit 44 Jahren). Selbst wenn Hitzewallungen auftreten, empfinden die Frauen sie nicht als sonderlich belastend. Denn das Ende der Menstruation, erklärt Regina Stolzenberg, bedeute einen Zugewinn an Freiheit und Status.

Passt sich der Lebensstil jedoch dem westlichen an, treten auch ähnliche Beschwerden auf.



### **Ein positives Selbstbild schaffen, aktiv im Leben stehen**

Die Wechseljahre stellen uns unausweichlich vor die Frage, woraus wir unsere Identität und unser Selbstwertgefühl beziehen. Mit glatter Haut lässt sich dann schlecht punkten – denn natürlich lässt es sich nicht leugnen, dass wir nicht mehr 30 sind. Höhen und Tiefen des Daseins haben Spuren in unseren Gesichtern hinterlassen. Sie künden davon, dass wir das Leben in vielen seiner Facetten kennen. Es ist ganz entscheidend, mit welcher Haltung Sie in die Wechseljahre gehen und sie durchleben. Es ist ein ganz einfacher Mechanismus, der auch für die Wechseljahre gilt: Wenn wir sie fürchten, bekommen sie viel mehr Gewicht und dominieren unser Fühlen und Denken. Wenn wir sie aber für etwas Normales halten, das eine Weile lang spürbar vorhanden ist, aber auch wieder vorbeigeht, haben sie einen weder zu kleinen noch einen zu großen Stellenwert in unserem Leben – dann gehören sie einfach dazu.

Es gibt Frauen, für die die Wechseljahre überhaupt kein Problem sind, weil sie nicht sonderlich lange darüber nachdenken, aus

welchen Gründen auch immer – ob sie keine Zeit dafür haben oder die Mutter als Vorbild kein Aufhebens davon gemacht hat. Und es gibt sehr selbstbewusste Frauen, die wirklich leiden, obwohl sie glauben, eine positive Einstellung zum Älterwerden zu haben. Vielleicht reagiert ihr Körper einfach heftig und empfindlich auf die hormonelle Umstellung, und dagegen ist dann auch positives Denken weitgehend machtlos.

Jede Frau durchlebt und empfindet diese Zeit – wie auch andere Lebensphasen – auf ihre ganz individuelle Art. Die meisten müssen ein nicht gerade kleines berufliches Pensum bewältigen, auch wenn die Wechseljahre mit Beschwerden einhergehen, die Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Häufig müssen sie alles tun, um ihren Arbeitsplatz zu behalten und sozial nicht ins Leere zu fallen. Da geht es oftmals um die nackte Existenz, und meist haben diese Frauen gar keine Zeit, viel über die Wechseljahre nachzudenken. Sie brauchen konkrete Hilfen und Informationen, die dazu beitragen, dass sie ihren Alltag bestmöglich bewältigen.

Das gilt auch für diejenigen, die eine Doppelbelastung unter einen Hut bringen müssen – den Beruf und heranwachsende, pubertierende oder womöglich noch recht kleine Kinder. Dann werden die Wechseljahre oft zur Gratwanderung: Wie kann ich mir selbst und meinen Bedürfnissen nach ein wenig mehr Ruhe und Muße gerecht werden, wenn ich gleichzeitig weiterhin mit Volldampf „funktionieren“ muss? Darauf kann jede Frau nur selbst eine Antwort finden. Und diese wird wohl bei jeder anders ausfallen, abhängig von ihrer beruflichen, sozialen und privaten Situation.

Frauen, die sich überwiegend Haushalt und Kindern gewidmet haben, stehen jetzt

vor der Situation, sich neue Aufgaben und Inhalte suchen zu müssen.

Die meisten empfinden das aber keineswegs als Last, sondern als eine Befreiung: Endlich können sie tun und lassen, was sie selbst wollen und müssen nicht mehr ständig für andere da sein. Endlich können sie den eigenen Wünschen und Neigungen nachgehen.

So manche beginnt dann noch einmal eine Weiterbildung, ein Studium oder eine Ausbildung, andere versuchen einen zweiten Start im erlernten Beruf oder – wenn sie es sich finanziell leisten können – engagieren sich ehrenamtlich für karitative und soziale Zwecke.



**Zeit für ein neues Selbstbewusstsein** – Frauen, die zu sich und ihrem Alter stehen, verändern meist ihr Wertesystem. Das Äußere wird unwichtiger, die inneren Werte immer gewichtiger.

Nicht wenige Freundschaften bleiben im Zuge dieses Wertewechsels auf der Strecke, andere entstehen neu. Manchmal neigt sich eine langjährige Ehe ihrem Ende zu, und die Partner wagen noch einmal einen ganz neuen Beginn.

---

# „Klimakterisches Syndrom“

Lange Zeit galten die Wechseljahre als „Verlustalter“, geprägt von Defekten, Defiziten, Funktionsstörungen und Abbau.



## Ein Frauenarzt formulierte es noch vor wenigen Jahren in einem Vortrag wie folgt:

„Das Klimakterium ist ein ernstzunehmender klinischer Zustand, der Gesundheit und Glück der Frau bedrohen kann.“ Aus dieser fatalen Situation gab es seinerzeit nur einen Ausweg: die Hormontherapie.

Einen solchen Satz könnte heutzutage kein Arzt mehr unwidersprochen formulieren – zum Glück. Dazu hat in hohem Maße die Studie Women’s Health Initiative beigetragen, deren 2002 bekannt gewordene Ergebnisse gründlich aufgeräumt haben mit der Meinung, dass Frauen nur mithilfe einer Hormontherapie gesund und attraktiv in und durch die zweite Lebenshälfte gelangen könnten (siehe „Ein Blick zurück: 55 Jahre Hormon-Hype“ S. 102). Über vierzig Jahre lang war Frauenärztinnen und -ärzten wieder und wieder eingebläut worden, dass nur eine Hormontherapie eine Frau vor dem unweigerlichen körperlichen Verfall und seelischen Ruin bewahren könne.

Als sich herausstellte, dass genau das Gegenteil der Fall war – dass eine Hormontherapie Frauen in den Wechseljahren eher kränker als gesünder macht, wenn sie pauschal und ohne Not erfolgt –, war plötzlich

Schluss mit dieser Propaganda. Seither finden die Ergebnisse einer Studie der Berliner Medizinpsychologin und Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Beate Schultz-Zehden aus dem Jahr 1996 wieder verstärkt Beachtung. Sie bestätigten, was die Frauen selbst der Hormon-Propaganda immer wieder entgegengehalten hatten: Es gibt einige Frauen, die wirklich stark leiden; es gibt viele Frauen, die zwar körperliche Beschwerden haben, aber nicht so, dass diese ihre Lebensqualität nachhaltig beeinflussen; und es gibt Frauen, die mehr oder weniger ungeschoren durch die Wechseljahre kommen. Der Erhebung zufolge haben

- ▶ 67 Prozent der Frauen keine oder nur leichte Hitzewallungen
- ▶ 56 Prozent keine oder nur leichte Schlafstörungen
- ▶ 60 Prozent keine oder nur leichte depressive Stimmungen
- ▶ 63 Prozent keine oder nur leichte Leistungs- und Gedächtnisminderungen
- ▶ 60 Prozent keine oder nur eine leichte Abnahme der Sexualität
- ▶ 84 Prozent keine oder nur leichte Harnwegbeschwerden
- ▶ 75 Prozent keine oder nur leichte Trockenheit der Scheide



- ▶ 51 Prozent keine oder nur leichte Gelenk- und Muskelbeschwerden
- ▶ 84 Prozent keine oder nur leichte Herzbeschwerden.

Diese Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Wechseljahre können bei einigen Frauen mit unangenehmen Begleitscheinungen einhergehen, sie sind aber weder ein Mangelzustand noch ein Grund zur Besorgnis. Mit ausschlaggebend ist auch die Perspektive, aus der wir auf mögliche Beschwerden schauen: Empfinden wir sie als Zeichen eines bevorstehenden Abstiegs, oder kündigen sie lediglich von einem Wandel, dem es sich anzupassen gilt? Ob wir uns von Hitzewallungen und anderen Störungen die Lebensfreude vermiesen lassen, hängt vor allem von uns selbst und unseren Lebensbedingungen ab – es gibt immer Möglichkeiten, so damit umzugehen, dass sie das alltägliche Leben nicht zu sehr beeinträchtigen.

Jeder große Lebensabschnitt geht mit bestimmten körperlichen und seelischen Signalen einher, die uns auffordern, uns mit

der jeweiligen Situation auseinanderzusetzen. Mal ertönen sie mit Pauken und Trompeten, mal mit Flöten und Harfen. Immer aber wird daraus eine Melodie. Sie gilt es zuzulassen, wahrzunehmen und Schlüsse daraus zu ziehen.

Wenn Sie den Wechseljahren mit dieser Einstellung begegnen, werden Sie mit einer anderen Erwartungshaltung darauf zugehen, anders mit möglicherweise auftauchenden Problemen oder Symptomen umgehen und den Wechsel auch anders erleben. Und Sie werden erkennen, dass sich plötzlich neue und schöne Lebensperspektiven eröffnen.

### **Wechseljahre sind keine Krankheit**

Die Wechseljahre setzen nicht mit einem Paukenschlag ein, sondern langsam, ganz allmählich. Sie dauern auch nicht nur wenige Monate oder ein Jahr, sondern genau genommen zweimal sieben Jahre – sieben vor der letzten Menstruation und sieben danach. Keine Sorge – das bedeutet nicht, dass Sie 14 Jahre lang Hitzewellen oder Schlafstörungen haben werden. Diese Zeitspanne

umfasst den gesamten Umstellungsprozess, in den die kurze Phase mit den möglicherweise – nicht zwingend! – auftretenden körperlichen Symptomen eingebettet ist.

Bei der Hälfte der Frauen beginnen die Wechseljahre mit 44 Jahren. In dieser Zeit wird an verschiedenen kleinen Anzeichen bemerkbar, dass die Wechseljahre begonnen haben:

- ▶ Oft werden die Zyklen ab Mitte 40 ein bisschen unregelmäßiger.
- ▶ Die Haut kann unreiner oder auch reiner werden (wenn sich vorher häufig Pickel und Mitesser gebildet haben).
- ▶ Vielleicht müssen Sie die Haare öfter waschen, weil sie schneller nachfetten.
- ▶ Oder Sie finden in der Bürste morgens plötzlich ein ganzes Büschel ausgegangener Haare, aber der Schopf bleibt ansonsten trotzdem immer noch ziemlich dicht.
- ▶ Es kann auch sein, dass Sie Kontaktlinsen nicht mehr so gut vertragen wie früher.

Das alles sind erste körperliche Signale. Sie können vorkommen, sie müssen aber nicht. Die Wechseljahre zeigen sich bei jeder Frau anders – in zahllosen Variationsmöglichkeiten. Das betrifft Hitzewallungen ebenso wie Unregelmäßigkeiten bei der Menstruation, Veränderungen in der Sexualität, Gewichtszunahme oder Schlafstörungen. Manche Frauen erleben alle Symptome besonders

ausgeprägt und leiden darunter. Andere vergießen kein Schweißtröpfchen, schlafen lange und tief und gelangen ohne Probleme in die zweite Lebenshälfte. Zwischen diesen beiden Extremen sind alle Spielarten möglich, und keine ist krankhaft.

Schlafstörungen nehmen bei Frauen ebenso wie bei Männern mit dem Alter eher zu. Auch depressive Stimmungen und Schmerzen kommen bei Männern und Frauen dann häufiger vor. Männer nehmen das nur weniger zur Kenntnis, weil sie meist nicht so sehr auf ihren Körper und seine Signale achten. Irgendjemand prägte mal den Satz: „Wenn man über 40 ist und es morgens beim Aufstehen nicht irgendwo zwickt oder zieht, ist man fast schon tot.“

Das klingt zwar etwas makaber, aber ein Körnchen Wahrheit ist schon dran: Mit zunehmendem Alter zeigt der Körper einfach hier und da Abnutzungserscheinungen. Das ist noch kein Grund zur Sorge – den meisten Menschen gelingt es, gut damit zu leben. Es sind lediglich kleine Hinweise dafür, sorgsamer als bisher mit dem Körper umzugehen, ein bisschen mehr auf diese Signale zu achten und nicht mehr ständig über die eigenen Grenzen zu gehen. Die Wechseljahre sind in diesem Sinne eine nützliche Lehrzeit für mehr Selbst-Bewusstsein und mehr Selbst-Achtung. Unter diesen Vorzeichen sind solche Zipperlein dann sogar positiv, weil sie uns ständig von Neuem daran erinnern, nett zu uns selbst zu sein.

## Ein „ganzer“ Mensch werden

Die Wechseljahre bieten die Möglichkeit, dass Frauen mit ihren weiblichen und männlichen Anteilen stärker ins Gleichgewicht kommen.



**Viele spüren in dieser Zeit, dass sie nicht mehr so sanft, nachgiebig und anpassungsfähig sind wie früher.**

Sie entwickeln häufig einen ausgeprägten Widerspruchsgeist, werden ungeduldiger und lassen sich nicht mehr alles gefallen. Durchsetzungskraft und Beharrungsvermögen sind Eigenschaften, die in dieser Zeit an Wert gewinnen. Das hat auch, aber nicht nur etwas mit hormonellen Veränderungen zu tun. Dieser Wechsel in der Persönlichkeit gehört zu unserer menschlichen Entwicklung.

Frauen in und nach den Wechseljahren sind nicht mehr so pflegeleicht wie früher. Das geschieht meist unbewusst und wird vielen erst deutlich, wenn sie von Freundinnen und Freunden, von Kolleginnen und Kollegen oder dem Partner darauf aufmerksam gemacht werden: „Du bist in letzter Zeit so kritisch ...“; oder: „Was ist mit dir los, du musst jetzt wohl immer das letzte Wort haben ...“; oder: „Sei doch nicht so ungeduldig, früher warst du doch auch großzügiger ...“

In jüngeren Jahren haben viele Frauen sich eben oft nicht getraut, aufzubegehren, zu widersprechen – sei es, weil es nicht von ihnen gefordert wurde, sei es, weil sie es be-

wusst oder unbewusst unterdrückt haben, um besser ins gesellschaftliche Bild zu passen. Oft ist solcher Widerspruchsgeist eines der ersten Signale, das uns zeigt: Jetzt verändert sich etwas mit dir.

Die Schweizer Psychotherapeutin Julia Onken vergleicht den Hormonhaushalt mit einem Orchester, in dem vormals eher die hohen Töne – Geigen, Flöten, Oboen – dominierten, das nun, in den Wechseljahren, aber einen tieferen, volleren Klang bekommt, weil die Bratschen, Celli, Posaunen und Kontrabässe stärker hervortreten. Wenn wir in dieser Zeit die laueren, tieferen Töne unterdrücken und stattdessen auf Teufel komm raus die Piccoloflöten zum Fortissimo zwingen, endet das zwangsläufig in einem Missklang.

Mit anderen Worten: Wenn wir uns ständig anpassen, freundlich sind und den Mund halten – eigentlich aber viel lieber sehr deutlich unsere Meinung kundtun würden, richten wir diese Kraft und Energie, die da nach außen drängt und sich endlich umsetzen will, nur gegen uns selbst. Die Folge sind dann meist mehr oder weniger starke depressive Stimmungen (siehe „Depressive Stimmungen“, S. 62).



Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich selbst nicht „deckeln“, dass Sie herauslassen, was herauswill, dass Sie sich nicht verstellen und verbiegen, nur weil das für andere angenehmer und einfacher ist.

Ein ganzer Mensch zu werden bedeutet, sowohl Kraft und Widerspruchsgeist als auch Anpassungsfähigkeit und Toleranz gleichermaßen in einer Person zu vereinen. Es ist ein wichtiges Kennzeichen der Wechseljahre, dass diese beiden Seiten, die wir im Kern schon von Geburt an besitzen, die sich aber individuell – je nach Temperament – mal mehr, mal weniger deutlich entwickelt haben, nun stärker ins Gleichgewicht kommen.

In diesem Alter haben übrigens auch Männer die Chance, ein „ganzer“ Mensch zu werden. Viele spüren in dieser Zeit ein stärkeres Bedürfnis, ihren weiblichen, weicheeren Seiten mehr Raum zu geben, milder und geduldiger zu sein, nicht mehr so draufgängerisch und autoritär wie früher. So wachsen beide Seiten aufeinander zu, und nicht selten gewinnen Partnerschaften und zwischenmenschliche Begegnungen dadurch

eine neue Tiefe. Der Weg dorthin ist nicht einfach, er erfordert Toleranz und Verständnis. Aber er lohnt sich.

### **Eine neue, andere Fruchtbarkeit**

Die Wechseljahre sind wie ein Tor, durch das Sie gehen, um eine neue Lebensqualität zu erreichen. Vieles gilt es da neu zu entdecken. Die körperlichen Anzeichen bieten jedes für sich die Chance, mehr nach innen zu hören, bisher noch verborgene Qualitäten ans Licht kommen zu lassen, ihnen den Raum zu geben, der ihnen gebührt. Meist lässt sich das erst in einem gewissen Alter und mit ausreichend Lebenserfahrung realisieren.

Nicht ohne Grund waren in früheren Jahrhunderten ältere Frauen in Familie und Gesellschaft besonders angesehen. So durften Frauen damals erst nach den Wechseljahren Hebammen werden – nur dann hielt man sie für erfahren genug, um dem neuen Erdenbürger einen guten Start ermöglichen zu können. Von den Indianern stammt die Vorstellung, dass Frauen, die nicht mehr menstruieren, aus dem im Körper zurückgehaltenen Blut die Kraft zur Weisheit be-

kommen. Es wächst ihnen eine neue Energie zu, eine ganz besondere Qualität, die sie vorher nicht haben konnten.

Nicht ohne Grund gibt es viele ältere Frauen, die sich für karitative Zwecke oder soziale Aufgaben zur Verfügung stellen. Dieses Arbeitsfeld ist meist selbstgewählt und selbstbestimmt, es entspricht den jeweiligen Vorlieben und Neigungen. Frauen entwickeln darin oft völlig ungeahnte Fähigkeiten, die sich manchmal regelrecht verselbstständigen und ihrem Leben einen neuen Inhalt und eine andere Richtung geben. Die Wechseljahre zwingen dazu, uns intensiv mit uns selbst, unserem Körper und der bisherigen Lebensgestaltung zu beschäftigen und auseinanderzusetzen. Früher oder später sind die Kinder – sofern vorhanden – erwachsen und brauchen unsere Fürsorge nicht mehr.

Viele Frauen suchen sich dann neue Aufgaben, einen Kanal für ihre neu hinzugewonnene Energie, die an die Oberfläche drängt. Sie geraten „in Wallung“ – damit sortieren sich Werte- und Lebenskoordinaten neu. Hitzewallungen können Sie auch unter diesem Gesichtspunkt sehen – als inneren Energieschub, der danach verlangt, gezielt genutzt zu werden, nicht nur als Zeichen einer hormonellen Umstellung (siehe „Zyklus und Hormone“, S. 29).

Wir kommen also nicht umhin, in uns hineinzuhorchen, uns zu fragen: Was will ich in dieser zweiten Lebenshälfte erreichen? Welche Ziele habe ich? Was wollte ich

schon immer tun, habe es aber mit Rücksicht auf andere (Kinder, Partner, Beruf) nie realisiert?

Die Konsequenzen aus diesen Überlegungen versetzen uns in die Lage, auf ganz neue und andere Weise fruchtbar zu werden und unserem Leben einen neuen, umfassenderen Sinn zu geben. Julia Onken beschreibt diese veränderte Fruchtbarkeit so: „Geistige Mutterschaft beinhaltet all das, was auf der körperlichen Ebene Mutterschaft bedeutet. Das heißt also, anstelle der Leibesfrucht Gedanken, Ideen zeugen, austragen, gebären, bewahren, gewähren, umsorgen, fürsorgen, dass sich das neu Gestaltete entfalte und entwickle. Sie ist ein bewusster, geistiger Zeugungsakt, durch welchen neue Gedanken und Ideen geboren werden.“

Wechseljahre sind die Zeit, in der viele Frauen endlich einen gesunden Egoismus entwickeln können. Diese Entdeckungsreise zu uns selbst birgt so viele Schätze, dass niemand sagen kann, es handele sich um ein „Verlustalter“. Es ist vielmehr ein „Gewinnalter“, ein „Genussalter“, ein Aufbruch zu neuen Ufern, bei dem Sie Ihr Lebensschiff selbst steuern. Dazu noch einmal Julia Onken: „Erst durch die geistige Geburt vollzieht sich die eigentliche Menschwerdung an uns, denn wir sind ja nicht nur Körper, sondern der Mensch ist geeint durch Körper, Seele und Geist. Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, heißt geistige Mutterschaft auch, mir selbst Mutter sein, mich in