



Wechselhafte Zeiten

Sie gehören zu den fixen Phasen im Leben einer Frau. Ob herbeigesehnt oder gefürchtet – die Wechseljahre lassen kaum eine kalt. Und das nicht nur aufgrund der häufig auftretenden Hitzewallungen.

TEXT: Renate Stockinger // ILLUSTRATIONEN: Feline Pessey



Wenn Martina B. zurückdenkt, könnte sie nicht sagen, wann es begonnen hat. Oder wie. Irgendwann jedenfalls fand sie sich auf einer Achterbahn der Gefühle wieder. Mal himmelhoch jauchzend, mal zu Tode betrübt. Meistens eher Letzteres. Geizt- und Unzufriedenheit waren ihre ständigen Begleiterinnen. Dazu eine quälende innere Unruhe. Sie schob es auf den Stress bei der Arbeit und den kräftezehrenden Spagat zwischen Beruf, Familie und Haushalt. Vielleicht auch eine Art von Midlifecrisis.

Lähmende Müdigkeit und Muskelschmerzen? Eventuell liege das an leichtem Eisen- und Vitaminmangel, der sich im Blutbild noch nicht abzeichne, meinte der Hausarzt und empfahl Nahrungsergänzungsmittel. Als Martina B. Absätze oder ganze Seiten in Büchern wiederholt lesen musste, sich nur schwer konzentrieren und Informationen

überhaupt schlecht behalten konnte, machte sie sich ernsthaft Sorgen und googelte nach den ersten Anzeichen von Demenz. Da war es direkt eine Erleichterung, als schließlich Hitze begann, immer öfter über sie hinwegzurollen wie eine mächtige Welle, nächtliche Schwitzattacken die Kleidung durchnässten und den Schlaf beeinträchtigten.

Die Wechseljahre? War das nicht etwas für Frauen weit über 50? Aber doch nicht für sie mit Anfang 40? Und doch war Martina B. froh, sich einem normalen biologischen Prozess und nicht einer schweren Erkrankung gegenüberzusehen. Auch wenn die Wechseljahre von manchen Betroffenen beinahe als solche empfunden werden. Etwa ein Drittel der Frauen in den Wechseljahren leidet unter starken Beschwerden.

Frühzeitig die Weichen stellen
Rund 1,6 Millionen Frauen in Österreich waren laut Statistik Austria im vergangenen Jahr zwischen 40 und

64 Jahre alt, stehen also gerade vor den medizinisch als Klimakterium bezeichneten Jahren, sind mittendrin oder haben sie bereits hinter sich. Es ist ein Prozess, den viele Frauen der Generationen vor uns nicht durchliefen. Doch nicht etwa,

„Früher sind Frauen oft nicht in den Wechsel gekommen.“

weil er nicht stattgefunden hätte, sondern weil viele von ihnen schlicht nicht das Alter erreichten, das wir mittlerweile dank medizinischen Fortschritts und besserer Hygiene- und Ernährungslage in unseren Breiten erreichen können, sagt Gynäkologin Doris Maria Gruber,



Expertin für Wechseljahre und Menopause. Mittlerweile jedoch verbringen wir beinahe mehr als ein Drittel unseres Lebens in und nach den Wechseljahren. Alleine schon deshalb plädiert sie dafür, diese Zeit bestmöglich vorzubereiten und zu gestalten (lesen Sie dazu auch das Interview auf den Seiten 40 und 41).

Worauf Frauen in diesen fordernden Zeiten besonders achten sollten? „Das klingt jetzt vielleicht etwas überraschend, aber frau sollte nicht erst im Wechsel beginnen, auf sich zu achten. Jede Frau sollte auf ihren Körper hören, sich gesund ernähren und Sport treiben, je nach Maßgabe. Wichtig ist auch, dass frau regelmäßig schläft. In der Nacht regeneriert sich der Körper besonders gut“, sagt die Ärztin mit Praxis in Wien. Und: „Keine schädigenden Stoffe. Alkohol und Nikotin sind Gift für die Frau.“

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression, innere Unruhe, Müdigkeit, ver-

minderte Gedächtnis- und Konzentrationsleistung: Die Wechseljahre können eine Herausforderung sein. Im Berufsleben erst recht. „Wenn Frauen in den Wechsel kommen, nimmt auch das Hormon Progesteron ab, das unter anderem für Entspannung sorgt. Das lässt uns dann oft auch nicht gut schlafen, was sich wiederum auf die Konzentration auswirkt“, erklärt die Wiener Coachin Hildegard Aman-Habacht, die sich in ihrer Arbeit auf Frauen im Klimakterium spezialisiert hat.

Potenzial für Unternehmen

Wichtig sei, zu sich selbst zu stehen und zu kommunizieren – auch am Arbeitsplatz. „Je natürlicher ich damit umgehe, desto besser gehen auch Männer damit um“, so Aman-Habacht. Für Unternehmen sieht die Coachin ein „Riesopotenzial“: „Frauen verändern sich durch die Hormonumstellung. Sie werden mitunter härter in Diskussionen. Das Diplomatische bringen sie aber

trotzdem mit. Und sie bringen ihr ganzes Wissen mit in diesen Lebensabschnitt – alles, was sie sich schon erarbeitet haben.“ Da könnten durchaus Mitarbeiterinnen, die frü-

„Frauen bringen ihr ganzes Wissen mit in diesen Abschnitt.“

her lieber im Hintergrund gearbeitet hätten, nach vorne treten. Hildegard Aman-Habacht sieht aber auch Firmen in der Pflicht, ihre Mitarbeiterinnen in dieser Lebensphase zu unterstützen und zu fördern. Nicht zuletzt sollten die Wechseljahre raus aus der Tabuzone und ganz selbstverständlich rein ins Leben geholt werden.

„Das Hormonorchester beginnt zu schwächeln“

Doris Maria Gruber, Gynäkologin und Expertin für Wechseljahre und Menopause, erklärt, was in dieser Lebensphase besonders ist.

Die Wechseljahre haben einen schlechten Ruf. Ist der begründet?

Nein. Wir haben es dem allgemeinen sozialen Fortschritt, der gesunden Ernährung, dem Lebensstandard und letztendlich auch den Erkenntnissen der Medizin zu verdanken, dass wir die Wechseljahre überhaupt erleben dürfen. In früheren Jahren ist die Mehrheit der Frauen schlicht nicht in die Wechseljahre gekommen, weil sie davor schon gestorben sind. Schwangerschaft und Geburt waren immer ein Risiko, sowie verschiedene gefährliche Infektionskrankheiten, die viele Frauen nicht überlebt haben. Jetzt, da uns diese Plagen der Menschheit nicht mehr bedrohen und die Menschen älter werden, muss jede Frau wirklich das Beste aus diesen Jahren machen. Wir leben 30 bis 35 Jahre, eigentlich fast mehr als ein Drittel unseres Lebens, in oder nach den Wechseljahren. Insofern ist es natürlich ein großes Thema für die Frauen, die mehrheitlich versuchen, gesund, fit und schön alt zu werden. Dass sie alles tun, damit das gelingt, muss man verstehen und ist ihnen auch zuzubilligen.

Hitzewallungen sind typisch für die Wechseljahre. Aber es gibt auch einige Symptome, die man nicht mit dem Wechsel in Verbindung bringen würde.

Ja, das ist oft so, denn in Wirklichkeit leidet in den Wechseljahren jedes Organ auf seine Weise unter den Hormonveränderungen. Man muss sich das so vorstellen: Die Jahre der Menopause sind das

Rückwärtsabrollen der Pubertät. Auch wenn das etwas hart klingt: Es ist einfach eine Veränderung aller Funktionen der fruchtbaren Frau zu denen einer allmählich unfruchtbaren alternden Frau. Damit ist schon vieles gesagt. Da werden einige Organsysteme grundlegend verändert, manche sogar stillgelegt. Nehmen wir zum Beispiel die Schönheit – wozu Haare, Haut und Körper-silhouette zählen. Das sind Attribute, die der Frau zunehmend von der Natur genommen werden, und parallel dazu versiegt auch die Fruchtbarkeit. Die Brust verändert sich, die Taille verschwindet, der Popo ist auch nicht mehr so attraktiv und prall. Cellulite kommt, und die Libido schwindet merklich.

Teilweise lässt auch die Gehirnleistung nach – viele Frauen klagen über Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen. Der Schlaf verändert sich. Manche haben Herzrhythmusstörungen oder Herzflattern. Dies hängt alles mit der veränderten hormonabhängigen Tonisierung der Gefäße zusammen. Weiters kommt es zu Scheidentrockenheit und die Menstruation hört auf. Und dann gibt es auch ausgefallene Symptome wie Augentrockenheit, sodass Frauen zum Beispiel keine Kontaktlinsen mehr tragen können. Evolutionsbiologisch lässt sich das alles mit der Tatsache erklären, dass wir Säugetiere sind, das heißt, dass unser Funktionieren extrem stark mit der Gabe der Reproduktion und der Fruchtbarkeit zusammenhängt – und wenn die nicht mehr vorhanden ist, spart die Natur eben ein. Sobald das gut einge-

spielte Hormonorchester, das in den Jahren der Pubertät gestimmt wird, zu schwächeln beginnt, machen sich da und dort leise Beschwerden bemerkbar. Die zweite Geige vergisst ihre Noten, die Bläser wissen auch nicht mehr so recht, wann ihr Einsatz ist, und die Bassgeigen haben Schwierigkeiten. Da hapert es überall. Selbst der Dirigent, unser Großhirn, scheint manchmal die Kontrolle zu verlieren.

Wenn ich beispielsweise Probleme mit dem Gedächtnis bekomme: Bessert sich das nach den Wechseljahren wieder oder ist das irreversibel?

Es stabilisiert sich meistens. Die Frauen spüren einen Umbruch, und dieser Umbruch irritiert. Nach den Wechseljahren findet man sich auf einem neuen Niveau wieder, auf dem man gut weiterleben kann. Die Frage ist nur, wie das Delta, also die Differenz zwischen den Hormonleveln, aussieht – dieser Abfall von dem guten, schönen Niveau der früheren Jahre der Jugend auf das neue Niveau, auf dem man das restliche Drittel des Lebens gut leben soll. Wenn dieses Delta – was dem Abfall der Hormone entspricht – extreme Schwierigkeiten bereitet, kann man sich vorstellen, dass die Frauen besorgt sind.

Ist man den Symptomen hilflos ausgeliefert?

Das kommt auf die eigene Einstellung an. Es gibt heroische Frauen, die sich nicht mit Therapien beschäftigen möchten und der Meinung sind, da muss man durch. Sie versuchen es mit Änderung des Lebensstils und diversen möglichen Hilfsmitteln. Andere sagen wiederum, ihr Leben laufe eigentlich gut, sie wollen nichts verändern, weder beim Essen noch, was den Sport angeht. Und dann gibt es ein Drittel Frauen, die – obwohl sie viele der Lebensgewohnheiten neu adaptieren –

trotzdem das reinste Hormondesaster im Körper durchmachen. Dann ist es verständlich, wenn diese Frauen auf entsprechende Therapien zurückgreifen.

Bezüglich der Hormontherapie in den Wechseljahren wurde lange Zeit diskutiert, ob sie für Frauen nicht tatsächlich schädlich ist.

Alles, was unreflektiert und undifferenziert in der Medizin eingesetzt wird, kann Probleme machen. So kann es auch bei den Hormonen sein – werden sie den falschen Frauen verabreicht, so kann auch eine ernste Erkrankung wie Krebs entstehen. Das ist ähnlich wie bei Insulin: Wenn Sie das jemandem, der nicht zuckerkrank ist, spritzen, können Sie diese Person schwer schädigen. Wenn also jemand ein Problem hat und man greift mit dem entsprechenden Medikament oder einer körpereigenen Substanz ein, wird man eher zum

Wohle verhelfen als ein Problem auslösen. Die Krebsproblematik wurde in erster Linie dadurch erzeugt, dass man sehr spät in der Menopause, ab einem Alter von 65 Jahren – wenn eigentlich alles vorbei sein sollte –, mit Hormonen gestartet und zudem undifferenziert hohe Dosen und falsche Hormonkombinationen verwendet hat. Davon ist man glücklicherweise abgekommen, und alle haben aus diesen Erkenntnissen gelernt. Es gibt ein sogenanntes „Window of Opportunity“, ein Zeitfenster, in dem man mit der Hormontherapie einsteigen sollte. Alles, was zeitlich darüber hinausgeht, ist eher unvorteilhaft. Aber wenn eine Frau Bedenken hat, dann sollte man sie nicht mit Gewalt überzeugen. Sie wird eben andere – für sie passende – Wege beschreiten, und das wird ihr auch helfen. Man darf niemanden zu einer Therapie zwingen. Diese Zeiten haben wir hinter uns. //

