

Die Wechseljahre: Endlich raus aus dem Tabu!

Die Generation der Babyboomer hat eine offene und ehrliche Debatte über die **Menopause** gestartet, die nun auf noch mehr Ebenen weitergeführt wird. Von Hormontherapien, Attraktivität – und dem Wunsch, sich nach dem Wechsel neu zu erfinden. **➔ VON DUYGU ÖZKAN**

Die Bevölkerungspyramide, man kennt sie als Diagramm. Es sind Balken, die rechts und links, also für Männer und Frauen, von einem Strich in der Mitte abstehen. Die Striche sind karg nach dem Zweiten Weltkrieg, doch ab den 1950er-Jahren macht die Pyramide einen großen Bauch, sie zeigt die Babyboomer, zumindest bis Mitte der 1970er-Jahre. Etliche gesellschaftliche Entwicklungen lassen sich von diesem Diagramm ableiten. Für Veronika Pelikan, 60, hat der Babyboomer-Bauch auch die Augen geöffnet, und zwar dann, als sie in die Wechseljahre kam, und mit ihr eine ganze Generation geburtenstarker Jahrgänge. Als Journalistin, sagt Pelikan, habe sie sich im Laufe ihrer Karriere viel mit Frauen-themen beschäftigt, recherchiert und geschrieben, gelesen und gelesen. Doch zu Beginn des Wechsels kam die Erkenntnis: „Ich hatte keine Ahnung.“

Freilich, da gibt es diese Vorstellungen von der Menopause, Hitzevallungen und Schlafstörungen, hormonelle Veränderungen im Körper, aber: Nichts Genaues weiß man nicht, so ging es jedenfalls Pelikan. Wohl auch deswegen, weil das Thema weiterhin tabubehaftet ist, obwohl die gesellschaftliche Diskussion rund um die Wechseljahre breiteren Raum einnimmt als noch vor zwei, drei Generationen.

»So kenne ich mich nicht« ist der Standardsatz der Frauen, die zur Gynäkologin kommen.

Das Thema vom Tabu befreien also, das hat sich Pelikan vorgenommen. Sie gründete vor Kurzem das Onlineportal [wechselweise.net](https://www.wechselweise.net), das sich journalistisch und wissenschaftlich dieser neuen Lebensphase widmet. Pelikan sagt, in Mitteleuropa befindet sich ein Viertel der Frauen im Wechsel, allein im deutschsprachigen Raum sind Schätzungen zufolge 24 Millionen Menschen betroffen. Bei der Recherche für ihr Portal fiel ihr jedoch auf, dass die Menopause noch immer mit negativen Konnotationen daherkomme. Und als sie Bilder von Frauen in mittleren Jahren in diversen Datenbanken suchte, wurde sie gar nicht erst fündig. „Sie finden Bilder von attraktiven Frauen bis 40. Dann hört es auf, dann kommen Omas und Opas mit Apfelbäckchen. Wo sind aber die Frauen zwischen 40 und 60, warum zeigt man sie nicht?“

Trockenheitsgefühl. Wenn Frauen zu Beginn der Wechseljahre in die Ordination der Wiener Frauenärztin Doris Maria Gruber kommen, dann laute ein Standardsatz: „So kenne ich mich nicht.“ Bei der Liste der Beschwerden sei jedes Organ betroffen, sagt Gruber. Viele fühlen sich unausgeglichene, leiden an Schlafstörungen, sind grantig bis depressiv. Andere wiederum haben Schmerzen in den Gelenken, ein Trockenheitsgefühl, das sie schwer beschreiben können. Hoher Blutdruck

kommt nicht selten vor, trockene Haut und Schleimhäute, Harnwegsinfekte, Zahnfleischbluten und Herzrasen. „Viele merken einen Alterungsschub“, sagt Gruber, „sie merken, dass sie ihren Körper nicht mehr im Griff haben. Sie haben ihren Zyklus 40 Jahre gut kennengelernt und plötzlich tritt ein Durcheinander ein. Das irritiert.“

Grundsätzlich machen Expertinnen und Experten bei Frauen im Klimakterium – also im Zeitraum der hormonellen Umstellung – die Drittel-Regel aus: Ein Drittel hat keine Beschwerden, ein Drittel leichte bis mittlere, und das letzte Drittel starke. Und während es früher oft hieß: Ja, das ist der Wechsel, da muss man durch, suchen Betroffene heute gezielt nach Lösungen und Behandlungsmethoden, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Denn zum einen werden Frauen einfach älter – gesund älter – und das heißt auch, dass mehr Frauen die Phase der Wechseljahre erreichen. Und zum anderen stehen sehr viele von ihnen mitten im Berufsleben. Wenn sie an Schlafstörungen leiden, müssen sie am nächsten Tag trotzdem aufstehen und in die Arbeit gehen. Diese Belastung ist auf Dauer schwer auszuhalten.

Die Betroffenen informieren sich. Das Internet ist voll mit guten und schlechten Ratschlägen, und immer mehr Neuerscheinungen nehmen sich dem Thema Menopause bzw. der Lebensphase im Alter an. Die Salzburger Gynäkologin Angelika Graf erzählt, dass ihre Patientinnen oft mit einem Vorwissen zu ihr kommen. Sie sagen: „Ich habe Sheila de Liz gelesen, und ich möchte eine Hormontherapie ausprobieren.“ Die deutsch-amerikanische Ärztin hat mit „Woman on Fire“ (2020) einen Bestseller geschrieben, der „New York Times“-Bestseller der Ärztin Jen Gunter, „Das Menopause Manifest“, ist soeben auf Deutsch erschienen. Die Liste ließe sich noch lang fortsetzen. Graf fällt auf, dass Publikationen wie von de Liz die Hormontherapie wieder ins rechte Licht rücken.

Eine groß angelegte US-Studie der „Women’s Health Initiative“ (WHI) ab Mitte der 1990er-Jahre über die Hormonersatztherapie hat da nämlich ihre Spuren hinterlassen. Kurz zusammen-

AUF EINEN BLICK

WECHSEL

Website: Die Journalistin und Autorin Veronika Pelikan hat die Seite [wechselweise.net](https://www.wechselweise.net) ins Leben gerufen, um umfassenden Informationen und Beratung zum Thema Wechseljahre.

Therapie: Eine groß angelegte US-Studie ab den 1990er-Jahren über die Hormonersatztherapie hat aufgrund der mangelhaften Durchführung zu einem nachhaltig schlechten Ruf von Hormonen geführt. Mit der Einführung von bioidenten Hormonen ändert sich derzeit der Zugang zu dieser Therapie.



Veronika Pelikan hat das Onlineportal [wechselweise.net](https://www.wechselweise.net) gegründet. Die Website widmet sich den Fragen Wechseljahre.

/// Clemens Fabry

gefasst sagen Expertinnen heute: Den falschen Frauen wurden die falschen Hormone gegeben, und das hatte natürlich Auswirkungen. So stieg etwa das Brustkrebsrisiko. Die Studie wurde vorzeitig abgebrochen, die Verschreibung von Hormonen brach ein. „Da sitzt einfach die Angst so tief“, sagt Graf. Dabei gebe es mittlerweile bioidente Hormone, also chemische Wirkstoffe, die mit den körpereigenen ident sind. Das bedeutet nun nicht, dass jede Frau Hormone empfohlen bekommt, schließlich hat nicht jede Beschwerden. Aber für diejenigen, die wollen, für die gibt es eben die Möglichkeiten.

Auch Gynäkologin Gruber merkt eine „Erholung“, was den Zugang zu Hormontherapie betrifft. „Es kommen eben kritische Frauen in die Wechseljahre“, sagt sie, „und sie wollen etwas tun.“ Die Babyboomer-Generation sei eben geübt, Dinge zu artikulieren, sagt auch Veronika Pelikan. „Wir sind mit Sex, Drugs and Rock’n’Roll aufgewachsen, wir werden uns jetzt nicht an den Ofen setzen und Kamillentee trinken. Da ist noch was.“

Einschneidende Erlebnisse. Eintritt in die Wechseljahre ist nicht nur ein körperlicher Prozess. Bei vielen Frauen stellt sich plötzlich die Frage: Was kommt jetzt? Pelikan fällt auf, dass diese Lebensphase oft mit anderen Ereignissen, positiven wie negativen, zusammenfalle. Die Kinder beginnen ihr selbstständiges Leben. Oft falle eine langjährige Beziehung auseinander, die nur wegen der Kinder aufrechterhalten wurde. Bei anderen wiederum ändere sich die berufliche Situation. Einschneidende Erlebnisse, die große Veränderungen mit sich bringen.

Bei der Salzburger Beraterin Sonja Schiff – sie „coach“ bei Fragen rund um das Thema Älterwerden – landen oftmals Frauen, die sagen: „Ich habe meine Pflicht erfüllt, die Kinder sind groß, und jetzt bin ich dran.“ Im Vergleich zu den vorangegangenen Generationen sind die Frauen im dritten Lebensabschnitt heute (wirtschaftlich) unabhängiger, Schiff sagt: „Sie wehren

sich gegen das Bild, am Abstellgleis zu landen.“ Das betreffe die Menopause genau so wie das Leben in der Pension oder den Umgang mit körperlichen Veränderungen. Und natürlich mache der neue Abschnitt auch Angst. „Frauen merken in dieser Phase oft“, so Schiff, „dass sie gefangen sind. Sie fragen sich, ob sie neu starten sollen.“ So bringt ein Ausbruch viele Emotionen mit sich, auch positive. „Ich habe Patientinnen“, sagt Gynäkologin Graf dazu, „die sagen, ihnen sei es noch nie so gut gegangen wie nach der Menopause. Keine Menstruationsbeschwerden, keine Schwankungen, sie fühlen sich immer gleich gut, können spontan sein. Sie genießen es.“

Ein Drittel der Frauen hat keine Beschwerden, ein anderes Drittel starke.

Der positive Zugang will gelernt sein. Noch viel zu oft habe sie Patientinnen, die die Wechseljahre damit verbinden, nicht mehr attraktiv zu sein, sagt Graf. Und genau da wolle Pelikan mit ihrem Onlineprojekt andocken, denn Attraktivität – wem wollen wir die Definition überlassen? Äußerlichkeiten, ja, aber witzig zu sein mache eine Person ebenfalls attraktiv, betont Pelikan, einen wachen Geist zu haben, Erfahrung und Charme auszustrahlen, Empathie. „Ich kann meine eigene Art der Attraktivität finden. Ich werde nicht mehr aussehen wie eine 30-Jährige, aber Attraktivität hat viele Aspekte.“

Später Kinderwunsch. Die Menopause setzt ein, wenn die monatliche Blutung ausfällt. Die Frauen können keine Kinder mehr bekommen, und diese Erkenntnis setzt sehr wohl einen Denkprozess in Gang, ganz gleich, ob Kinder noch ein Thema waren oder nicht. Und ja, Kinder sind kurz vor der Menopause immer öfter ein Thema. Gynäkologin Gruber berichtet, dass vereinzelt Frauen um die 50 zu ihr kommen würden, mit neuer Partnerschaft und der Erkenntnis, dass es ihnen körperlich gut

gehe: „Sie hegen noch einen Kinderwunsch.“ Da sei eine realistische Einschätzung gefragt, so Gruber, aber Frauen, die den Kinderwunsch aus verschiedenen Gründen hinausschieben, müssen nicht 50 sein; bei vielen passt es erst Mitte 40. Und da beginnt bei einer Reihe von Betroffenen bereits die Prämenopause, gleichsam die Vorhut der Wechseljahre, die ebenfalls körperliche Beschwerden mit sich bringen kann. „Man hat noch die Blutungen, aber es kann zum Beispiel zu Stimmungsschwankungen kommen“, sagt Gynäkologin Graf.

Männerdomäne. Wie die Gesellschaft und mit ihr die Betroffenen über die Wechseljahre sprechen, hat sich im Laufe der Zeit tatsächlich geändert, aber dass darüber gesprochen wird, das hat Sylvia Kirchengast auch vor 30 Jahren beobachten können. Als die Biologieprofessorin (Uni Wien) Anfang der 1990er-Jahre an ihrer Dissertation zum Thema Wechseljahre schrieb, wurden massenhaft Menopausen-Institute gegründet, erzählt sie. „Viele Frauen haben die Hormonambulanz im AKH aufgesucht. Es war ihnen ein Anliegen, sie hatten Fragen, sie haben nur nicht gewusst, wohin sie sich wenden sollen.“ Zu dieser Zeit war der erste und oft einzige Ansprechpartner der Arzt, und bei dessen Einschätzung blieb man auch.

Und zwar Arzt in der männlichen Form. Kirchengast sagt, zu ihrer Studienzeit gab es zwei habilitierte Gynäkologinnen. Es war also die männliche Sicht, die die Debatte um die Menopause dominierte. Der Diskurs änderte sich sehr wohl, als immer mehr Ärztinnen – und bisweilen auch betroffene Ärztinnen – die Wechseljahre untersuchten, über sie forschten. Früher, und das ist nicht so lange her, galten Frauen jenseits der 50 einfach als alt, auch im gesellschaftlichen Sinne, wie Kirchengast sagt: „Sie hatten alles hinter sich, waren aber noch da.“ Um einen Vergleich aus der Popkultur zu bemühen: Die erfolgreiche Serie „Golden Girls“ (ab Mitte der 1980er-Jahre) zeigt Frauen um die 50, doch mit dem

ab, und ich habe das Recht, mir Hilfe zu holen, wenn es mir nicht gut geht. Aber die Frauen sind mündig, sie entscheiden darüber.“ Die Mündigkeit betrifft auch das Einholen von Informationen an vielen Stellen, ob das nun Beraterinnen sind, Gynäkologinnen oder eben Bücher und Ratgeber.

Auf ihrer Webseite bietet Veronika Pelikan auch Onlineberatungen an, mit Experten und Expertinnen aus verschiedenen Metiers, von Yoga bis Physiotherapie, von Gynäkologie bis ästhetische Chirurgie. Diese Art von Beratung habe sich über die Coronapandemie hinaus bewährt, sagt Pelikan, zumal auf diese Weise Frauen am Land leichter erreicht werden können, oder jene, die keine langen Anfahrtszeiten auf sich nehmen wollen. So erhalte der Arzt oder die Ärztin den Blutbefund digital, und im Rahmen eines Videogesprächs könnten die Ergebnisse dann im Detail besprochen werden.

Die Serie »Golden Girls« zeigte ältere Frauen, doch sie waren gerade einmal 50.

Die Debatte um die Wechseljahre ändert sich, so viel ist sicher. Sie wird selbstbewusster. Doch damit sie sich auch nachhaltig ändert, dafür braucht es auch die Schule. Pelikan weist darauf hin, dass in vielen Ländern die Menopause im Unterricht besprochen wird, so wie die Geburt und die Pubertät. Es wäre ein erster Schritt, sagt sie, dass das auch hierzulande passiere.

Venus. An den Schulen wird heute noch unterrichtet, dass die Venus von Willendorf, die kleine, uralte, ikonenhafte und faszinierende Figurine, ein Symbol der Fruchtbarkeit darstellen soll. Die Brüste, die Geschlechtssteile – lange gingen Forscher und Forscherinnen von einem Sexsymbol aus, wie allein der Name Venus impliziert. Doch ist diese Annahme mittlerweile überholt, erst vor wenigen Wochen stellten Experten die Venus in einen neuen Kontext, und mit ihr ihren Namen: Die Frau von Willendorf. Kann es sein, dass sie eine Seniorin darstellt, respektvoll der Nachwelt hinterlassen, weil sie zu Lebzeiten in ihrem Umfeld Respekt genoss? (Es ist belegt, dass zur Zeit der Frau von Willendorf viele die Phase der Wechseljahre tatsächlich erreichten). Die Statue einer weisen, älteren Frau also, einer, deren Erfahrungen wertvoll waren für die Gemeinschaft? **///**