

„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. //

