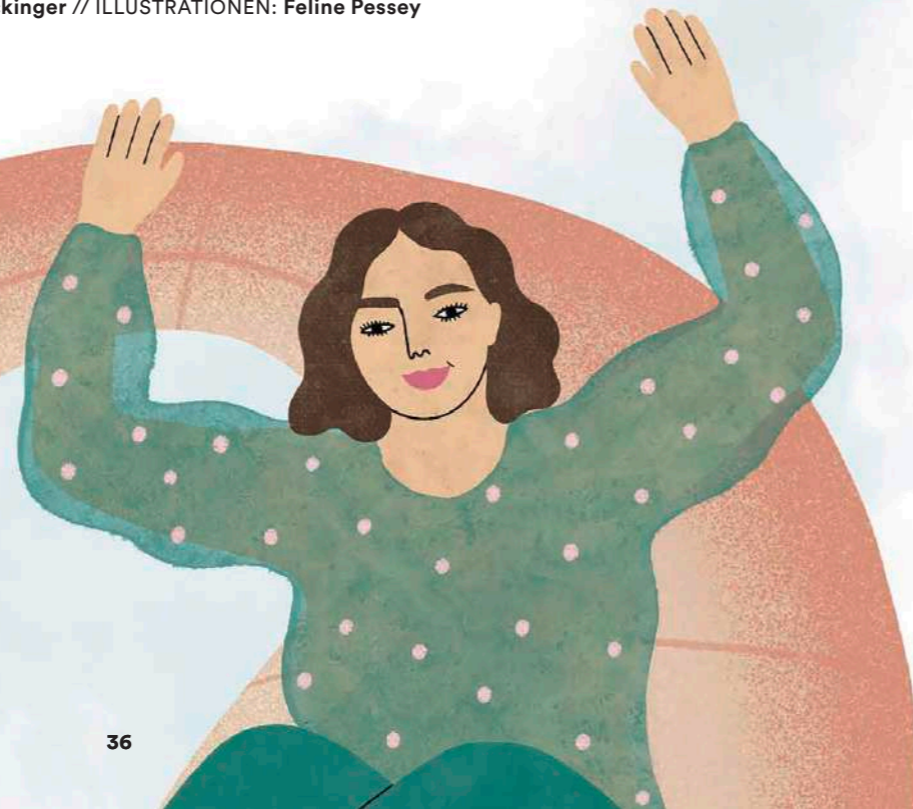


Wechselhafte Zeiten

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. Gereizt- 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 mitten-drin 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.