

Selbstbewusst durch die **WECHSELJAHRE**

IN DER LEBENSMITTE fahren die Hormone oft Achterbahn. Neue Strategien wirken gegen Schlaf- und Libidostörungen, Gewichtszunahme und Hitzewallungen und bringen Freiheit

VON KERSTIN SCHMIED

W*ir sind neun Millionen**, stand auf den T-Shirts, die Gynäkologin und Bestsellerautorin **Dr. Sheila de Liz** und ihre Mitstreiterinnen am 16. März im Bundestag trugen: So viele Frauen sind in Deutschland gerade zwischen 40 und 55 Jahren alt und damit mitten in den Wechseljahren. Die meisten von ihnen leiden unter Beschwerden – auch wenn ihnen oft nicht bewusst ist, dass diese im Zusammenhang mit der hormonellen Umstellung stehen. Deshalb ist die Veranstaltung, zu der die Abgeordneten **Dorothee Bär** und **Julia Klöckner** geladen hatten, der Auftakt zu einer Kampagne, in der eine angemessene Beratung der Frauen, mehr Unterstützung am Arbeitsplatz und eine bessere Ausbildung der medizinischen Fachkräfte zum Thema Menopause gefordert werden.

Daran zeigt sich, dass die Wechseljahre inzwischen nicht nur mehr Aufmerksamkeit bekommen, sondern endlich ein Umdenken stattfindet: Aufklärende Bücher sind erschienen, Online-Start-ups bieten Beratung an und auf den Social-Media-Plattformen tauschen sich die Frauen ►

Immer mehr sprechen OFFEN

► offen aus. Dazu kommt, dass immer mehr Prominente ihre Erfahrungen teilen und Mut machen wollen. Die ehemalige First Lady **Michelle Obama** berichtete in ihrem Podcast von heftigen Hitzewallungen. Während eines wichtigen Termins habe es sich plötzlich angefühlt, als hätte jemand in ihr einen Ofen aufgedreht, erinnert sie sich, „und dann fing alles an zu schmelzen“. **Sophie von Wessex** engagiert sich als Schirmherrin der Organisation „Wellbeing of Women“ für mehr Aufklärung zu den Wechseljahren. Sie selbst sei in dieser Phase oft zerstreut gewesen, sagte sie. Es habe sich angefühlt, „als hätte jemand für unbestimmte Zeit mein Gehirn entfernt“.

Erster Gedanke bei vielen: Ich bin doch noch viel zu jung!

Wenn es darum geht, mit den Vorurteilen rund um die Wechseljahre aufzuräumen, fängt Sheila de Liz mit dem Alter an: „Obwohl ich es als Frauenärztin nun wirklich wissen sollte, habe ich die ersten Anzeichen bei mir selbst nicht gleich richtig eingeordnet. Ich dachte damals ernsthaft, ich sei noch zu jung!“ Während die Wechseljahre – medizinisch Klimakterium – die gesam-

te Zeitspanne umfassen, in der sich der Hormonhaushalt verändert, ist Menopause genau genommen die Bezeichnung für die letzte Periode. 52 Jahre sind die Frauen laut der Deutschen Menopause Gesellschaft im Durchschnitt zu dem Zeitpunkt alt. Das ist aber nicht der Beginn, sondern eher die Endphase der Wechseljahre.

Die ersten Anzeichen, die mit der hormonellen Umstellung zusammenhängen, treten meist lange vorher auf. In der Regel sind es nicht die berühmten Hitzewallungen, die anfangs durch den hormonel-

len Umbruch ausgelöst werden, sondern ganz andere Symptome wie Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Wie der Begriff Wechseljahre nahelegt, schwanken das Auftreten und die Intensität der Symptome: „Dass die Hormone zu Beginn der Perimenopause Achterbahn fahren, ist ganz typisch“, meint de Liz. „Oft kommen die Beschwerden schubweise und verschwinden dann wieder.“

Schon mit Ende 30 beginnt bei manchen Frauen die Prämenopause, also die erste Phase des Klimakteriums, mit ersten Unregelmäßigkeiten im Zyklus und leichteren Symptomen. Bis zu zehn Jahre kann dann die Perimenopause dauern, in der die Beschwerden phasenweise mehrmals pro Woche auftreten, obwohl man noch Regelblutungen hat. „Oft kommen Frauen

**ANDREA
SAWATZKI,
60, SCHAUSPIELERIN**

Sie drehte mit 47 die Serie „Klimawechsel“, sagte: „Ich habe keine Angst vor dem Wechsel. Bei Beschwerden wie Schweißausbrüchen würde ich sicher nicht davor zurückschrecken, Medikamente zu nehmen“

mit Anfang oder Mitte 40 zu mir in die Praxis, die schon beim Kardiologen, beim Rheumatologen oder beim Psychologen waren. Sie klagten über Gelenkschmerzen, Depressionen oder Herzrhythmusstörungen und keiner findet die Ursache“, erzählt Dr. Harry Tschebiner aus München. „Eine Auswertung des Hormonspiegels ergibt dann oft, dass die Perimenopause längst eingesetzt hat.“ Das bedeutet, dass die Eierstöcke begonnen haben, die Hormonproduktion zu drosseln: Es findet nicht mehr in jedem Zyklus ein Eisprung statt, dadurch kommt die Periode mal früher, mal später, mal stärker

oder mal schwächer. Viele Frauen erleben auch ein intensiveres prämenstruelles Syndrom als bisher (PMS).

**Die Hormone verwirren
uns gleich zu Beginn**

Zu Beginn der Perimenopause fällt vor allem der Progesteronspiegel. Das ist der Auslöser für sporadisch auftretende Schlafstörungen, Rückenprobleme, Konzentrationsschwierigkei-

ten sowie Stimmungsschwankungen. Weil diese Beschwerden eher selten im Zusammenhang mit den Wechseljahren gesehen werden, sei die Erkenntnis für viele Patientinnen ein richtiger Schock, so Hormonspezialist Tschebiner. Nicht nur, weil die Frauen oft noch einen stabilen Zyklus haben, sondern auch, weil sie vielleicht kurz zuvor Mutter geworden sind oder einen Kinderwunsch hegen.

Wenn die Monatsblutungen seltener werden, sinkt auch der Östrogenspiegel. Dadurch verändern sich die Symptome: Jetzt kommt es zu den berühmten Hitzewallungen. Außerdem verlangsamt sich der Stoffwechsel und es wird mehr Fettgewebe gespeichert. Das Gemeine daran: Selbst wenn man nicht mehr isst als sonst, setzen sich die Pfunde fest. Manchen Frauen setzen die Veränderungen eher psychisch zu: Sie werden gereizt und besorgt, haben weniger Lust auf Sex oder mehr Probleme mit Stress. In der Phase nach der Menopause, wenn Östrogen und Progesteron ihren Tiefpunkt erreicht haben, las- ►

Jede dritte FRAU kämpft mit den Auswirkungen

► sen die Schwankungen nach. Dafür kommt es dann manchmal zu vaginaler Trockenheit, Inkontinenz oder Haarausfall. Das klingt erschreckend – trotzdem hilft es nichts, diese Umbruchphase zu ignorieren. *„Je mehr eine Frau über die Wechseljahre weiß, umso selbstbestimmter kann sie entscheiden, wie sie damit umgeht“*, meint Sheila de Liz. Auch wenn jede dritte Frau mit den Auswirkungen kämpft, haben zwei Drittel nur leichte oder keine stark beeinträchtigenden Beschwerden. *„Diese Hormonumstellung ist ein ganz normales Midlife-Phänomen“*, findet Sheila de Liz. *„Der einen Frau macht es mehr aus, der anderen weniger, aber keine muss da allein durch und darunter leiden!“*

Ein gelassener Angang hilft, ist aber nicht alles

Teils scheint Gelassenheit die beste Strategie zu sein: Denn je entspannter Frauen den Wechseljahren entgegensetzen, so ergab eine Studie, desto weniger Beschwerden haben sie. Allein darauf allerdings, so gibt de Liz zu bedenken, schreibe man unter Umständen damit allen, die leiden, eine Verantwortung dafür zu, die eben nicht in ihren Händen liegt. Zudem hätten viele Frauen Symptome wie Haarverlust oder Herzstolpern, die sie gar nicht mit dem Wechsel in Verbindung brächten. Erstaunlich auch, so eine Umfrage von Vichy von 2022: 73 Prozent der Frauen sprechen nicht mit ihrem Partner über die von ihnen wahrgenommenen Veränderungen an ihrem Körper. Unbestritten jedenfalls ist, dass sich der Verlauf der Wechseljahre bei jeder einzelnen Frau anders zeigt. So vielfältig die Beschwerden,

DIE UHR
LÄUFT
LANGSAMER,
WENN MAN
ZU HORMO-
NEN GREIFT

so individuell auch der Umgang damit: *„Je nach persönlichem Leidensdruck und familiärer Vorgeschichte gibt es verschiedene Ansatzpunkte“*, sagt Dr. Tschebiner. *„Einige stellen ihre Ernährung um oder beginnen mit Yoga und Meditation. Das kann gut funktionieren. Andere schwören auf pflanzliche Präparate, weil sie sich weniger Nebenwirkungen erhoffen. Die gibt es aber auch bei Phytopharmaka.“* Die Vorbehalte sind jedoch deutlich: Laut Gesundheitsreport der TK entschieden sich 2022 nur sechs Prozent der Frauen zwischen 45 und 65 Jahren für eine Hormonersatztherapie. Im Vergleich dazu waren es im Jahr 2000 noch 37 Prozent.

Anders bei den Prominenten: Viele schwören darauf, denn wenn der Progesteron- oder Östrogenmangel durch Hormonpräparate ausgeglichen wird, läuft die biologische Uhr etwas langsamer. Das zeigt sich natürlich auch im Aussehen. Die Haut bleibt länger straff, der Körper besser in Form. Auch **Katja Burkard** oder **Linda de Mol** erzählen offen, dass sie ihre beneidenswerte Figur nicht nur einem disziplinierten und gesunden Lebensstil verdanken, sondern auch entsprechenden Hormoncremes und -kapseln. Diese bioidentischen Botenstoffe werden aus Pflanzenextrakten hergestellt und entsprechen in ihrer Struktur den Molekülen, die in den Eierstöcken produziert werden. So kommt es nur selten zu Nebenwirkungen.

Was geht noch? Das Für und Wider der Hormontherapie

„Sehr viele Frauen sind trotzdem verunsichert: Sie befürchten, dass sich durch die Hormoneinnahme ihr Risiko für eine Krebserkrankung erhöht“, erklärt Dr. Tschebiner.

„Deshalb erstellen wir ein Risikoprofil für verschiedene Erkrankungen und wägen gemeinsam mit der Patientin ab, ob die Einschränkung der Lebensqualität das möglicherweise erhöhte Risiko deutlich überwiegt. In diesem Fall ist eine bioidentische Hormonbehandlung klar vertretbar.“

Beim Routinecheck in der Frauenarztpraxis sind solche Abwägungen leider nicht vorgesehen: Maximal 16,98 Euro können laut Kassenverordnung pro Quartal für die Beratung abgerechnet werden. Deshalb hat Dr. Tschebiner in München ein privatärztliches Menopause-Zentrum (menopause-zentrum-muenchen.de) gegründet, ab ca. 250 Euro gibt es hier eine Erstberatung mit Hormonspiegel. Sheila de Liz und ihr Team teilen ihre Expertise auf digitalem Weg über ihr Onlineportal (hormononlineklinik.com). Wer sich dafür interessiert, sollte vorher bei der Krankenkasse nachfragen, meistens werden die Kosten nicht übernommen.

„Damit eine Hormontherapie erfolgreich ist, darf man nicht zu spät beginnen“, erklärt Sheila de Liz: „Werden im Laufe der Perimenopause die Beschwerden richtig lästig, etwa mit den ersten Hitzewallungen, ist das der ideale Zeitpunkt. Dann können die Hormone sogar Alterskrankheiten ►

Eine FREI gestaltbare LEBENSPHASE winkt

► *wie Osteoporose, Demenz und Herz-Kreislauf-Problemen vorbeugen.*“ Spätestens zehn Jahre nach der Menopause schließt sich das Startfenster. Zum Absetzen der Hormone macht man einmal im Jahr einen Auslassversuch und prüft, ob die Symptome schon abgeklungen sind. Geht die fruchtbare Phase zu Ende, empfinden das manche als belastend. Andere – es werden immer mehr – feiern diese Zeit als Neuanfang.

Das ist auch die Botschaft von Sheila de Liz: In ihrem Bestseller „Woman on Fire“ geht es ihr darum, den Wechseljahren ein längst fälliges Update zu verpassen. Sie will Frauen dazu ermutigen, die zweite Lebenshälfte nach eigenen Vorstellungen zu gestalten und zu genießen: *„In den Dreißigern und Vierzigern sorgt das Östrogen dafür, dass wir uns um die Familie kümmern und die eigenen Bedürfnisse hintanstellen. In unseren Fünfzigern ist es uns nicht mehr so wichtig, anderen zu gefallen. Jetzt können wir an uns denken und endlich das tun, wovon wir schon immer geträumt haben!“*