



Sprossen der Leiter -Wechseljahre verstehen

Sprossen der Leiter – warum die Wechseljahre nicht das Ende, sondern der Beginn einer neuen Lebensphase sind

Das Wort „Klimakterium“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet: Sprosse einer Leiter.

Die Sprossen einer Leiter verbinden zwei Ebenen.

Mit dem Verlassen der einen Stufe wird die nächste betreten. Jede Sprosse verlangt einen Moment des Innehaltens, des Ausbalancierens und schließlich den Mut, weiterzugehen.

So ist es auch mit den Wechseljahren.

In unserer Gesellschaft wird diese Lebensphase häufig als Verlust betrachtet: Verlust der Fruchtbarkeit, der Jugend, der Attraktivität oder der Leistungsfähigkeit.

Kaum ein anderer Abschnitt im Leben der Frau wird so sehr unter dem Blickwinkel dessen betrachtet, was nicht mehr ist.

Ich möchte hier jedoch eine andere Perspektive einnehmen.

Das Klimakterium ist weniger das Ende eines Lebensabschnittes als vielmehr der Beginn eines neuen.

Die Wechseljahre gehören zu den tiefgreifendsten Veränderungen im Leben einer Frau, ähnlich der Pubertät. Sie umfassen nicht nur den Rückgang bestimmter Hormone, sondern betreffen Körper, Geist, Seele und das soziale Umfeld gleichermaßen.

Sie stellen Weichen für die sogenannte zweite Lebenshälfte und können – wie jede Sprosse einer Leiter – anstrengend sein, manchmal verunsichern, letztlich aber zu einem erweiterten Blick auf das eigene Leben führen.

Das Klimakterium kann sich über zehn bis fünfzehn Jahre erstrecken und geht häufig mit körperlichen und seelischen Veränderungen einher.

Etwa ein Drittel aller Frauen in der westlichen Welt erlebt diese Zeit nahezu beschwerdefrei, ein weiteres Drittel mit leichten Beschwerden und ungefähr ein Drittel mit deutlichen Einschränkungen.

Schon diese Verteilung lässt aufhorchen.

Wären allein die Hormone für die Beschwerden verantwortlich, müssten alle Frauen die Wechseljahre in ähnlicher Weise erleben. Offensichtlich spielen weitere Einflüsse eine erhebliche Rolle.

Damit beginnt bereits die erste Frage dieses Vortrags:

Verändern sich in den Wechseljahren nur unsere Hormone – oder verändert sich unser Leben?

Die erste Sprosse – Warum gibt es überhaupt Wechseljahre?

Auf den ersten Blick erscheint das Klimakterium wie ein biologisches Paradox. Die meisten Säugetiere bleiben bis kurz vor ihrem Lebensende fortpflanzungsfähig.

Der Mensch gehört – neben wenigen Walarten und Schimpansen – zu den Ausnahmen. Frauen verbringen heute oft dreißig oder vierzig Jahre ihres Lebens nach dem Ende ihrer Fruchtbarkeit.

Lange Zeit wurde angenommen, dies sei lediglich eine Folge der gestiegenen Lebenserwartung. Heute sehen Evolutionsbiologen diese Frage differenzierter.

Die sogenannte *Großmutterhypothese* geht davon aus, dass die Menopause keinen biologischen Irrtum darstellt, sondern einen evolutionären Vorteil. Frauen konnten nach dem Ende ihrer eigenen Fortpflanzung ihre gesamte Erfahrung, ihre Kraft und ihre Fürsorge in das Überleben der nächsten Generation investieren.

Sie teilten Wissen über Nahrung, Heilpflanzen und Gefahren, unterstützten bei der Versorgung und Erziehung der Kinder und stärkten damit die Überlebenschancen der gesamten Gemeinschaft.

Das Ende der Fruchtbarkeit wäre demnach kein Zeichen biologischen Versagens, sondern der Beginn einer neuen Aufgabe.

Dieser Gedanke verändert unseren Blick auf das Klimakterium grundlegend. Nicht Verlust -sondern Wandel.

Nicht Ende -sondern Übergang.

Bemerkenswert ist, dass in unserer modernen westlichen Gesellschaft genau jene Rolle älterer Frauen kaum zur Geltung kommt.

Jugend wird bewundert, Schönheit idealisiert, Produktivität belohnt.

Erfahrung, Gelassenheit und Lebensklugheit hingegen finden häufig weit weniger Beachtung.

Die care Arbeit der Frauen wird insgesamt viel zu wenig anerkannt.

In den meisten indigenen Kulturen begegnet man Frauen nach Ende ihrer fruchtbaren Phase mit großem Respekt.

Ältere Frauen, weise Frauen, gelten dort als Ratgeberinnen, Vermittlerinnen und Bewahrerinnen von Wissen.

In unserer westlichen Kultur erleben viele Frauen dagegen das Gegenteil. Sie berichten davon, weniger wahrgenommen zu werden, beruflich an Sichtbarkeit zu verlieren oder sich plötzlich „alt“ und gesellschaftlich weniger bedeutsam zu fühlen.

Vielleicht lohnt es sich deshalb, nicht nur den Hormonhaushalt zu betrachten, sondern auch die Kultur, in der wir altern.

Denn der Mensch ist ein biologisches Wesen – aber er lebt immer zugleich in einem sozialen Gefüge.

Die zweite Sprosse – Was geschieht im Körper?

Um zu verstehen, weshalb die Wechseljahre so unterschiedlich erlebt werden, lohnt sich zunächst ein Blick auf die biologischen Vorgänge.

Das Klimakterium ist kein einzelnes Ereignis, sondern ein über viele Jahre andauernder Anpassungsprozess. Die hormonelle Umstellung beginnt schleichend und verläuft bei jeder Frau individuell.

Die Phasen des Klimakteriums

Prämenopause

Etwa zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr beginnt häufig die erste hormonelle Veränderung, obwohl der Menstruationszyklus zunächst regelmäßig bleibt. Die Eisprünge erfolgen jedoch nicht mehr in jedem Zyklus zuverlässig. Dadurch sinkt zunächst vor allem die Progesteronproduktion.

Progesteron wird oft als das „Hormon der Gelassenheit“ bezeichnet. Es unterstützt einen erholsamen Schlaf, wirkt entspannend auf das Nervensystem, beeinflusst Blutdruck, Haut, Haare und Bindegewebe und trägt zu einer stabilen Stimmung bei.

Sinkt Progesteron früher und stärker als Östrogen, entsteht ein relatives Ungleichgewicht, das häufig als Östrogendominanz bezeichnet wird. Viele Frauen bemerken in dieser Phase erstmals verstärkt prämenstruelle Beschwerden, Reizbarkeit, Wassereinlagerungen oder Schlafstörungen.

Perimenopause

Mit etwa 45 bis 50 Jahren beginnt die eigentliche Übergangsphase zur Menopause.

Nun nimmt auch die Östrogenproduktion zunehmend ab. Die Menstruationszyklen werden unregelmäßiger, Blutungen können stärker oder schwächer ausfallen, gelegentlich bleiben sie ganz aus.

Gerade in dieser Phase können viele der typischen Beschwerden auftreten:

Hitzewallungen
nächtliche Schweißausbrüche
Schlafstörungen
Gelenk- und Muskelschmerzen
Herzklopfen
nachlassende Belastbarkeit
verminderte Stressresilienz
Konzentrationsstörungen
vaginale Trockenheit
Stimmungsschwankungen

Diese Veränderungen können sehr belastend sein. Aber auch hier lohnt sich ein differenzierter Blick.

Hormone beeinflussen nahezu jedes Organ unseres Körpers, aber sie wirken niemals isoliert. Schlafqualität, Ernährung, Bewegung, chronischer Stress, soziale Unterstützung und unsere persönliche Lebensgeschichte entscheiden wesentlich darüber mit, wie stark sich hormonelle Veränderungen bemerkbar machen.

Der gleiche hormonelle Spiegel kann deshalb bei verschiedenen Frauen zu völlig unterschiedlichen Erfahrungen führen.

Menopause

Von Menopause spricht man erst dann, wenn zwölf Monate lang keine spontane Menstruationsblutung mehr aufgetreten ist.

Im Durchschnitt geschieht dies um das 51. Lebensjahr.

Die ovarielle Reserve ist nun erschöpft. Die Eierstöcke stellen ihre Hormonproduktion weitgehend ein. Kleine Mengen Östrogen werden weiterhin im Fettgewebe sowie in den Nebennieren gebildet.

Postmenopause

Mit der letzten Regelblutung endet der hormonelle Wandel keineswegs.

Der Organismus benötigt häufig mehrere Jahre nach der Menopause, um sein neues Gleichgewicht zu finden. Das ist die Postmenopause.

Manche Beschwerden lassen nun nach, andere können bestehen bleiben oder erstmals auftreten.

Auch deshalb erscheint der Begriff „Wechseljahre“ treffender als „Menopause“. Es handelt sich nicht um einen Tag, sondern um einen langen biologischen Übergang.

FSH und LH – Signale eines neuen Lebensabschnittes

Mit der nachlassenden Funktion der Eierstöcke steigen die Konzentrationen des Follikel-stimulierenden Hormons (FSH) sowie des luteinisierenden Hormons (LH) im Blut deutlich an.

Diagnostik kann das feststellen, aber die Werte erklären nicht, wie eine Frau ihre Wechseljahre erlebt.

Laborwerte beschreiben biologische Vorgänge.

Sie messen keine Lebensqualität.

Sie erfassen weder den Umgang mit Belastungen noch Resilienz, Partnerschaft, Lebenssinn oder Zufriedenheit.

Und genau deshalb reicht es nicht aus, das Klimakterium ausschließlich über Hormone zu definieren.

Mehr als eine hormonelle Umstellung

Die moderne Medizin beschreibt das Klimakterium häufig als Folge sinkender Östrogen- und Progesteronspiegel.

Das ist richtig, aber es beschreibt jedoch nur einen Teil der Wirklichkeit.

Hormone verändern den Körper -jedoch nicht unsere Beziehungen.

Sie verändern nicht die Anforderungen unseres Alltags.

Sie verändern nicht den gesellschaftlichen Blick auf älter werdende Frauen.

Und sie erklären auch nicht, weshalb Frauen in Kulturen mit einem hohen gesellschaftlichen Ansehen älterer Frauen oftmals deutlich weniger unter Wechseljahresbeschwerden leiden als Frauen westlicher Industrienationen.

Es lohnt sich deshalb, die Hormone nicht als alleinige Ursache zu betrachten.

Sie bilden vielmehr den biologischen Hintergrund einer Lebensphase, die immer zugleich körperlich, seelisch und gesellschaftlich erlebt wird.

Die nächste Sprosse führt uns deshalb zu einer entscheidenden Frage:

Wie wirken Hormone überhaupt – und weshalb können dieselben biologischen Veränderungen bei jeder Frau so unterschiedliche Folgen haben?

Die dritte Sprosse – Hormone und ihre Bedeutung

Hormone sind Botenstoffe.

Sie wirken nicht isoliert auf einzelne Organe, sondern bilden ein fein abgestimmtes Netzwerk. Gerät dieses aus dem Gleichgewicht, bleibt dies selten auf einen Bereich des Körpers beschränkt.

Gerade deshalb ist es wenig hilfreich, die Wechseljahre ausschließlich als einen Östrogenmangel zu betrachten. Tatsächlich verändert sich das Zusammenspiel vieler Hormone gleichzeitig.

Hinzu kommen Einflüsse aus unserem Lebensstil, unserer Ernährung, unserem Stressniveau und unserer seelischen Verfassung.

Unser Körper ist kein chemisches Labor, in dem sich einzelne Werte unabhängig voneinander verändern lassen. Er gleicht vielmehr einem Orchester. Verstummt ein Instrument, verändert sich das gesamte Klangbild.

Progesteron – häufig der erste Schritt der Veränderung

In den ersten Jahren des Klimakteriums sinkt häufig zunächst die Progesteronproduktion.

Progesteron besitzt zahlreiche Wirkungen:

es unterstützt einen erholsamen Schlaf,
wirkt beruhigend auf das Nervensystem,
beeinflusst Blutdruck und Flüssigkeitshaushalt,
unterstützt Haut, Haare und Bindegewebe,
fördert das sexuelle Interesse,
wirkt stimmungsstabilisierend.

Da Progesteron häufig früher absinkt als Östrogen, entsteht zunächst ein relatives Übergewicht des Östrogens. Man spricht von einer relativen Östrogendominanz.

Diese kann sich unter anderem äußern durch:

Brustspannen,
Wassereinlagerungen,
verstärktes prämenstruelles Syndrom,
Schlafstörungen,
Reizbarkeit,
Stimmungsschwankungen.

In naturheilkundlichen Konzepten wird außerdem angenommen, dass der Organismus versucht, hormonelle Ungleichgewichte teilweise über eine vermehrte Aktivierung der Stressachse auszugleichen.

Chronischer Stress und dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel können wiederum zahlreiche Beschwerden verstärken.
Ob diese Zusammenhänge im Einzelfall zutreffen, ist individuell verschieden.
Unstrittig ist jedoch, dass chronischer Stress die Belastbarkeit erheblich vermindert und viele Wechseljahresbeschwerden verschlimmern kann.

Östrogen – weit mehr als ein Fruchtbarkeitshormon

Östrogene beeinflussen nahezu jedes Organ unseres Körpers.

Sie wirken unter anderem auf

Gehirn,

Herz-Kreislauf-System,

Knochen,

Haut,

Schleimhäute,

Blase,

Muskulatur,

Fettstoffwechsel.

Sinken die Östrogenspiegel, können deshalb sehr unterschiedliche Beschwerden auftreten.

Viele Frauen erleben Hitzewallungen oder Schlafstörungen.

Andere bemerken vor allem trockene Haut oder vaginale Beschwerden.

Wieder andere spüren kaum Veränderungen.

Auch dies zeigt erneut:

Der Hormonspiegel allein erklärt nicht das gesamte Beschwerdebild.

Testosteron

Interessanterweise verändert sich während der Wechseljahre nicht nur der Östrogenspiegel.

Auch das Verhältnis der Geschlechtshormone verschiebt sich.

Da die Östrogenproduktion stärker zurückgeht als die Bildung von Androgenen, insbesondere Testosteron, tritt dessen Wirkung bei manchen Frauen deutlicher hervor.

Testosteron ist keineswegs ein ausschließlich männliches Hormon.

Auch Frauen bilden es – wenn auch in deutlich geringerer Menge – und es trägt unter anderem zu Energie, Durchsetzungskraft, Muskelkraft und sexuellem Verlangen bei.

Dies erklärt möglicherweise, weshalb manche Frauen trotz nachlassender Lubrikation oder sogar unabhängig davon von einer Zunahme ihres sexuellen Verlangens berichten. Andere erleben das Gegenteil. Beides gehört zum normalen Spektrum des Klimakteriums.

Vielleicht verändert sich deshalb nicht die Sexualität an sich.

Vielleicht verändert sich vielmehr ihre Ausdrucksform.

Nicht mehr Fortpflanzung steht im Mittelpunkt.

Sondern Lust.

Nähe.

Vertrauen.

Selbstbestimmung.

Die Wechseljahre können damit auch eine Einladung sein, Sexualität neu kennenzulernen – freier von Leistungsdruck, freier von gesellschaftlichen Erwartungen und freier von der Vorstellung, dass gelingende Sexualität an eine bestimmte Form gebunden sein müsse.

Vaginale Atrophie – zwischen Tabu und Selbstbestimmung

Zu den häufigsten Beschwerden der Wechseljahre gehört die vaginale Trockenheit beziehungsweise Atrophie der Schleimhäute, bis hin zu einer Verengung des Scheidenkanals.

Viele Frauen sprechen darüber erst spät, obwohl Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, wiederkehrende Blasenentzündungen oder ein Fremdkörpergefühl die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können.

Die Gynäkologin Sheila de Liz hat wesentlich dazu beigetragen, dieses Thema zu enttabuisieren.

Sie weist darauf hin, dass lokal angewendetes Estriol oder Estradiol nur in sehr geringem Umfang in den Blutkreislauf aufgenommen wird und deshalb für viele Frauen eine wirksame und vergleichsweise sichere Behandlungsmöglichkeit darstellt.

Zudem führt sie Behandlungen mit einem CO2 Laser durch, die ebenfalls die Schleimhäute regenerieren soll.

Dadurch können Schleimhäute regenerieren, Beschwerden deutlich nachlassen und Sexualität wieder als angenehm erlebt werden.

-Und so sind Frauen mit vaginaler Atrophie wieder für den Geschlechtsverkehr mit Penetration bereit.

Wenn Hormone sinken – was bedeutet das eigentlich?

Über viele Jahre wurde das Klimakterium vor allem als hormoneller Mangelzustand verstanden.

Aus dieser Sicht erscheint es logisch, fehlende Hormone zu ersetzen.

Diese Sichtweise hat vielen Frauen geholfen und hilft ihnen bis heute.

Gleichzeitig lohnt sich jedoch eine grundsätzliche Frage.

Ist jedes Absinken eines Hormons automatisch ein krankhafter Mangel?

Oder handelt es sich zunächst einmal um einen natürlichen biologischen Entwicklungsschritt?

Auch in der Pubertät verändern sich Hormone tiefgreifend.

Niemand käme auf die Idee, die Pubertät als Erkrankung zu behandeln.
Warum betrachten wir das Klimakterium häufig anders?
Diese Frage bedeutet keineswegs, Beschwerden kleinzureden.
Sie lädt vielmehr dazu ein, zwischen einem natürlichen biologischen Prozess und den daraus möglicherweise entstehenden behandlungsbedürftigen Beschwerden zu unterscheiden.

Ein erster Denkanstoß

Vielleicht liegt eine der größten Herausforderungen unserer Zeit darin, dass wir natürliche Lebensphasen vor allem unter medizinischen, diagnostischen Gesichtspunkten betrachten.

Und dafür technische Lösungen anstreben -damit alles wieder funktioniert.

Natürlich ist es sinnvoll, Beschwerden zu lindern.

Natürlich dürfen Frauen Hilfe annehmen.

Doch gleichzeitig stellt sich eine weiterführende Frage:

Behandeln wir manchmal den natürlichen Wandel des Körpers, obwohl eigentlich unsere Lebensbedingungen krank machen?

Chronischer Zeitdruck.

Dauerhafte Verfügbarkeit.

Schlafmangel.

Bewegungsmangel.

Hochverarbeitete Ernährung.

Fehlende Erholungsphasen.

Soziale Isolation.

Pflege von Kindern und Eltern gleichzeitig.

Berufliche Verantwortung.

All dies trifft häufig genau in jene Lebensphase, in der sich auch die Hormone verändern.

Vielleicht entstehen manche Beschwerden deshalb nicht ausschließlich wegen der Hormone.

Sie werden durch die Art verstärkt, wie wir heute leben.

Mit diesem Gedanken verlassen wir die rein biologische Betrachtung.

Denn die nächste Sprosse der Leiter führt uns zu einer Frage, die mindestens ebenso bedeutsam ist:

Welche Rolle spielt die Frau in unserer Gesellschaft – und welchen Einfluss hat diese Rolle auf das Erleben der Wechseljahre?

Die vierte Sprosse – Die Frau in der Gesellschaft

Wer über die Wechseljahre spricht, spricht meist über Hormone.

Vielleicht sollten wir ebenso häufig über unsere Gesellschaft sprechen.
Denn keine Frau erlebt das Klimakterium losgelöst von ihrem Leben. Die hormonellen Veränderungen treffen auf eine Lebensphase, die häufig bereits ohne sie außerordentlich anspruchsvoll wäre.
Viele Frauen befinden sich zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr im Zentrum eines dichten Netzes von Verantwortung.
Sie stehen mitten im Berufsleben.
Die Kinder benötigen zwar weniger Betreuung, dafür häufig emotionale oder finanzielle Unterstützung.
Nicht selten beginnt gleichzeitig die Pflege der eigenen Eltern oder Schwiegereltern.
Partnerschaften verändern sich.
Die eigenen körperlichen Kräfte nehmen etwas ab, während die Anforderungen oft ihren Höhepunkt erreichen.
Diese Mehrfachbelastung ist keineswegs zufällig.
Sie betrifft Frauen bis heute deutlich häufiger als Männer.

Der unsichtbare Rucksack

Die Soziologie spricht inzwischen vom Mental Load.
Gemeint ist nicht die eigentliche Arbeit, sondern die Verantwortung für ihre Organisation.
Wer denkt an den nächsten Arzttermin?
Wer organisiert Familienfeste?
Wer erinnert an Geburtstage?
Wer plant den Einkauf?
Wer weiß, welche Kleidung den Kindern inzwischen zu klein geworden ist?
Wer denkt an die Medikamente der Eltern?
Diese oft unsichtbare Organisationsarbeit wird noch immer überwiegend von Frauen übernommen.
Sie kostet Zeit.
Sie kostet Energie.
Vor allem aber bindet sie dauerhaft Aufmerksamkeit.
Viele Frauen bemerken erst in den Wechseljahren, wie erschöpft sie eigentlich seit Jahren sind.
Nicht weil sie plötzlich schwächer geworden wären.
Sondern weil ihre inneren Reserven über lange Zeit aufgebraucht wurde.

Gereizt – oder endlich ehrlich?

Reizbarkeit gehört zu den häufigsten Beschwerden des Klimakteriums.
Doch was genau bedeutet dieses Wort eigentlich?

Autorinnen wie Miriam Stein weisen darauf hin, dass Gereiztheit häufig vorschnell den Hormonen zugeschrieben wird.
Vielleicht steckt dahinter aber etwas anderes.
Vielleicht nimmt mit den hormonellen Veränderungen lediglich die Bereitschaft ab, sich dauerhaft anzupassen.
Vielleicht fällt es schwerer, eigene Bedürfnisse weiter zu unterdrücken.
Vielleicht wird deutlicher spürbar, was schon lange nicht mehr stimmig war.
*Die Hormone erzeugen diese Konflikte möglicherweise gar nicht.
Sie machen sie lediglich sichtbar.*
Viele Frauen berichten, dass sie in dieser Lebensphase zum ersten Mal deutlich aussprechen, was sie jahrelang nur empfunden haben.
Sie sagen häufiger Nein.
Sie setzen Grenzen.
Sie möchten Verantwortung teilen.
Sie beginnen, sich selbst wieder ernst zu nehmen.
Das wird von außen nicht selten als Reizbarkeit bezeichnet.
Vielleicht ist es aber auch der Beginn größerer Selbstfürsorge.

Weibliche Wut

Die Journalistin Soraya Chemaly beschreibt in ihrem Buch Speak Out! Die Kraft weiblicher Wut Wut nicht als Defizit, sondern als eine wichtige menschliche Ressource.
Wut kann ein wichtiges Signal sein.
Sie macht aufmerksam auf verletzte Grenzen.
Auf mangelnde Wertschätzung.
Auf Ungerechtigkeit.
Jahrzehntelang lernen viele Frauen, Harmonie herzustellen, Konflikte zu vermeiden und die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen.
In den Wechseljahren gelingt dies häufig nicht mehr in der gewohnten Weise.
Vielleicht ist das kein Verlust.
Vielleicht ist es eine Fähigkeit, die zurückkehrt.
Nicht jede Wut ist berechtigt.
Aber jede Wut verdient es, gesehen zu werden.

Die Unsichtbarkeit älterer Frauen

Unsere Gesellschaft misst weiblichen Körpern einen hohen Wert zu – solange sie jung erscheinen.
Werbung, Film und soziale Medien vermitteln häufig den Eindruck, Jugend, Schlankheit und sexuelle Attraktivität seien nahezu gleichbedeutend mit Weiblichkeit.

Mit dem Ende der Fruchtbarkeit verändert sich diese gesellschaftliche Wahrnehmung.

Viele Frauen berichten, dass sie sich plötzlich weniger gesehen fühlen -und manche empfinden es als sehr angenehm, weniger im Fokus der Beobachtung und Beurteilung zu stehen.

Im Berufsleben.

Im öffentlichen Raum.

Manchmal sogar in der eigenen Partnerschaft.

Dabei geschieht etwas Merkwürdiges.

Während graue Haare beim Mann häufig mit Erfahrung und Souveränität verbunden werden, gelten dieselben Zeichen des Älterwerdens bei Frauen oft als Makel.

Diese unterschiedlichen Maßstäbe verdienen es, hinterfragt zu werden.

Denn sie beeinflussen unser Selbstbild weit stärker, als uns bewusst ist.

Die weise Frau

Viele ursprüngliche Kulturen begegnen Frauen nach der Menopause mit großem Respekt.

Sie gelten dort als Vermittlerinnen, Heilerinnen, Bewahrerinnen von Wissen.

Als Menschen, deren Urteil besonderes Gewicht besitzt.

Unsere Kultur kennt diese Rolle nur noch ansatzweise.

Vielleicht ist genau dies einer der Gründe, weshalb das Klimakterium hier häufig als Verlust erlebt wird.

Wer keine neue gesellschaftliche Aufgabe erkennt, empfindet den Übergang eher als Ende denn als Neubeginn.

Dabei verfügen Frauen in dieser Lebensphase über einen Schatz, den keine Hormontherapie ersetzen kann:

Lebenserfahrung.

Menschenkenntnis.

Gelassenheit.

Urteilsvermögen.

Vielleicht beginnt gerade jetzt jene Lebensphase, in der diese Fähigkeiten ihren größten Wert entfalten können.

Die nächste Sprosse führt uns deshalb zu einer weiteren Frage:

Was bedeutet Gesundheit in den Wechseljahren eigentlich? Reicht es aus, Hormone zu ersetzen – oder geht es um weit mehr als das?

Die fünfte Sprosse – Therapie zwischen Unterstützung und Medikation

Wer Beschwerden hat, möchte verständlicherweise Hilfe.

Und diese Hilfe steht heute in einer Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung – von Änderungen des Lebensstils über naturheilkundliche Verfahren bis hin zur Hormonersatztherapie.

Die eigentliche Frage lautet deshalb nicht:

Welche Therapie ist die richtige?

Sondern:

Welche Therapie ist für welche Frau, zu welchem Zeitpunkt und mit welchem Ziel sinnvoll?

Diese Frage lässt sich nicht allgemeingültig beantworten.

Sie verlangt immer eine individuelle Betrachtung.

Hormonersatztherapie (HRT)

Noch vor etwa zwanzig Jahren wurde die Hormonersatztherapie sehr kritisch beurteilt. Große Studien führten dazu, dass sie zeitweise beinahe grundsätzlich abgelehnt wurde.

Heute ist die Bewertung deutlich differenzierter.

Bei sorgfältiger Auswahl der Patientinnen, richtiger Dosierung und einem frühen Therapiebeginn kann die HRT belastende Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen oft sehr zuverlässig lindern. Auch hinsichtlich des Knochenstoffwechsels und des Risikos osteoporotischer Frakturen bestehen nach heutigem Wissensstand Vorteile für geeignete Patientinnen.

Dennoch sollte auch diese Therapie nicht unkritisch betrachtet werden.

Denn mit ihr verbindet sich häufig eine unausgesprochene Grundannahme: Sinkende Hormone bedeuten einen Mangel, der möglichst vollständig ausgeglichen werden sollte.

Diese Sicht erscheint zunächst verständlich.

Sie ist jedoch nicht die einzige mögliche Betrachtungsweise.

Nach dem Absetzen der HRT sinkt die hormonelle Versorgung wieder auf das körpereigene Niveau. Dadurch können insbesondere folgende Beschwerden zurückkehren:

Hitzewallungen und Nachtschweiß

Schlafstörungen

Stimmungsschwankungen

Gelenk- und Muskelschmerzen

Vaginale Trockenheit und urogenitale Beschwerden

Studien zeigen, dass bei ungefähr 50 % der Frauen nach Absetzen einer systemischen HRT erneut Beschwerden auftreten.

Dabei gibt es drei mögliche Verläufe:

Die Beschwerden bleiben vollständig aus.

Sie kehren vorübergehend zurück und klingen anschließend ab.

Sie treten erneut auf und können über Jahre bestehen bleiben.

Die HRT behandelt die Folgen des hormonellen Abfalls, verhindert aber nicht die Menopause selbst.

Daraus ergibt sich eine interessante Frage: Wird durch eine HRT lediglich eine symptomatische Phase überbrückt, oder werden Beschwerden über den Behandlungszeitraum hinaus unterdrückt, die nach dem Absetzen erneut auftreten können?

Die wissenschaftliche Antwort lautet: Beides ist möglich. Die HRT ist keine Garantie dafür, dass die Beschwerden nach ihrem Ende dauerhaft verschwunden sind.

Es lohnt sich, an dieser Stelle einen Schritt zurückzutreten.

Wenn die Menopause – wie die Evolutionsbiologie zunehmend annimmt – kein biologischer Fehler, sondern ein sinnvoller Entwicklungsschritt ist:

Ist dann der hormonelle Wandel trotzdem behandlungsbedürftig?

Oder unterscheiden wir zu wenig zwischen dem natürlichen Übergang einerseits und den Beschwerden, die daraus oder aus unseren heutigen Lebensbedingungen entstehen können?

Diese Frage richtet sich ausdrücklich nicht gegen die Hormonersatztherapie.

Sie richtet sich gegen die Vorstellung, hormonelle Veränderungen und Altern grundsätzlich als Defizit verstehen zu müssen.

Beschwerden dürfen behandelt werden.

Sie sollten behandelt werden.

Aber nicht jede biologische Veränderung ist bereits eine Erkrankung.

Ein Denkanstoß

An dieser Stelle möchte ich einen Gedanken zur Diskussion stellen.

Die sogenannte *Großmutterhypothese* beschreibt die Menopause als Beginn einer neuen biologischen Aufgabe.

Autoren wie Prof. Gerald Hüther und Dr. Michael Nehls vertreten die Hypothese, dass das menschliche Gehirn grundsätzlich bis ins hohe Alter neue Nervenzellen bilden kann. Kognitive Fähigkeiten sind weit stärker von Bewegung, sozialer Einbindung, Schlaf, Ernährung, Sinnhaftigkeit und geistiger Aktivität abhängig als vom chronologischen Alter allein.

Die Bezeichnung ist *hippocampale Neurogenese*.

Evolutionstechnisch ist dieses lebenslange Lernen von Vorteil für das Bestehen der sozialen Gemeinschaft.

Sie wirft jedoch eine interessante Frage auf.

Wenn die Evolution vorgesehen haben sollte, dass Frauen noch Jahrzehnte nach dem Ende ihrer Fruchtbarkeit eine wichtige Funktion für Familie und Gemeinschaft übernehmen...

wenn gleichzeitig das menschliche Gehirn grundsätzlich lern- und entwicklungsfähig bleibt...

wenn ältere Frauen in vielen traditionellen Kulturen hohes Ansehen genießen...

Warum sollten dann gerade die hormonellen Veränderungen dieser Lebensphase biologisch darauf angelegt sein, den Organismus dauerhaft zu schwächen?

Liegt das eigentliche Problem gar nicht im sinkenden Östrogenspiegel?
Entsteht ein erheblicher Teil unseres Leidens erst dort, wo ein natürlicher biologischer Wandel auf chronischen Stress, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Fehlernährung, soziale Isolation und eine Kultur trifft, die Alter häufig mit Verlust gleichsetzt?

Vielleicht leiden wir unter den Folgen unserer Lebensweise – und schreiben sie den Hormonen zu.

Die sechste Sprosse – Was hilft wirklich?

Nachdem wir den biologischen Wandel, die gesellschaftlichen Einflüsse und die unterschiedlichen therapeutischen Sichtweisen betrachtet haben, stellt sich nun eine ganz praktische Frage:

Was können wir selbst tun?

Vielleicht lautet die wichtigste Antwort:

Mehr, als wir oft glauben.

Denn unabhängig davon, ob sich eine Frau für eine Hormonersatztherapie entscheidet oder bewusst darauf verzichtet – der Lebensstil beeinflusst maßgeblich, wie sie diese Lebensphase erlebt.

Hier liegt eine große Chance.

Nicht alles liegt in unserer Hand.

Aber vieles.

Bewegung – die wahrscheinlich wirksamste Therapie überhaupt

Kaum eine Maßnahme beeinflusst so viele Bereiche gleichzeitig wie regelmäßige Bewegung.

Sie verbessert

die Knochendichte,
den Zuckerstoffwechsel,
die Muskelkraft,
das Herz-Kreislauf-System,
den Schlaf,
die Stimmung,
die Stressresistenz
und vermutlich auch die Gehirngesundheit.
Gerade Krafttraining gewinnt jetzt an Bedeutung.
Muskeln sind nicht nur Bewegungsorgane.
Sie sind hormonell aktive Stoffwechselorgane und schützen vor Osteoporose,
Insulinresistenz und Gebrechlichkeit.
Vielleicht ist Bewegung deshalb weniger ein Mittel gegen die Wechseljahre als
vielmehr eine Investition in die kommenden Jahrzehnte.

Ernährung – nicht Verzicht, sondern Fürsorge

Mit den Wechseljahren verändert sich auch der Stoffwechsel.
Viele Frauen stellen fest, dass sie trotz unveränderter Ernährung leichter an
Gewicht zunehmen.
Das ist keine Frage mangelnder Disziplin.
Der Energiebedarf sinkt.
Gleichzeitig verändern sich Fettverteilung und Muskelmasse.
Umso wichtiger werden nun Lebensmittel, die den Organismus tatsächlich
nähren.
Eine überwiegend pflanzenbetonte, vollwertige Ernährung mit reichlich
Gemüse, hochwertigen Eiweißquellen, gesunden Fetten, Bitterstoffen und
Ballaststoffen unterstützt Stoffwechsel, Darm, Leber und Herz-Kreislauf-
System.
Zucker und Alkohol sollten dagegen eher Ausnahmen bleiben.
Nicht aus Askese.
Sondern aus Selbstfürsorge.

Die Leber – ein oft unterschätztes Organ

Der Leber kommt im Hormonstoffwechsel eine zentrale Bedeutung zu.
Sie baut körpereigene ebenso wie zugeführte Hormone ab und trägt wesentlich
zur Entgiftung des Organismus bei.
Ist sie dauerhaft überlastet – beispielsweise durch Alkohol, hochverarbeitete
Lebensmittel oder chronischen Stress –, kann dies zahlreiche
Stoffwechselprozesse beeinträchtigen.
Naturheilkundlich bewährt haben sich Bitterstoffe, Leberwickel sowie eine
leberfreundliche Ernährung.

Obwohl wissenschaftliche Belege hierfür unterschiedlich stark ausfallen, erleben viele Frauen diese Maßnahmen als wohltuend und entspannend. Schon die halbe Stunde Ruhe während eines Leberwickels ist in unserer hektischen Zeit vermutlich eine Therapie für sich.

Schlaf – die Regenerationszeit des Gehirns

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden des Klimakteriums. Sie entstehen durch hormonelle Veränderungen ebenso wie durch Stress oder nächtliche Hitzewallungen.

Dabei regeneriert sich unser Organismus gerade während des Schlafes.

Das Gehirn verarbeitet Erinnerungen.

Das Immunsystem arbeitet.

Gewebe werden repariert.

Deshalb lohnt es sich, dem Schlaf besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Regelmäßige Schlafzeiten.

Keine Bildschirme unmittelbar vor dem Zubettgehen.

Entspannungsübungen.

Abendrituale.

Pflanzliche Unterstützung durch Lavendel, Baldrian, Passionsblume oder Hafer.

Und manchmal auch einfach die Erlaubnis, nicht mehr alles schaffen zu müssen.

Der Mittagsschlaf

Viele Kulturen kennen ihn selbstverständlich.

Unsere Leistungsgesellschaft dagegen betrachtet ihn häufig als Zeichen mangelnder Belastbarkeit.

Dabei können bereits zwanzig Minuten Ruhe den Organismus deutlich regenerieren.

Nicht der Mittagsschlaf ungewöhnlich, unsere Vorstellung, achtzehn Stunden täglich leistungsfähig sein zu müssen, ist ungewöhnlich.

Beziehungen

Kaum eine Lebensphase lädt so sehr dazu ein, Beziehungen neu zu betrachten.

Was tut mir gut?

Wo wünsche ich mir mehr Nähe?

Wo brauche ich mehr Freiheit?

Welche Verantwortung trage ich noch aus Gewohnheit?

Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.

Über Wünsche.

Über Veränderungen.

Über Ängste.
Über Sexualität.
Vor allem aber:
Trauen Sie sich, Verantwortung zu teilen.
Viele Frauen haben jahrzehntelang gelernt, alles gleichzeitig zu leisten.
Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, diese Last nicht länger allein zu tragen.
Frauen brauchen Frauen
Ein Gedanke zieht sich durch viele Bücher über die Wechseljahre.
Frauen profitieren außerordentlich voneinander.
Gespräche.
Gemeinsame Unternehmungen.
Lachen.
Erfahrungsaustausch.
Das Gefühl, verstanden zu werden.
Vielleicht bestand genau darin schon immer die eigentliche Stärke der "weisen Frauen", von denen die Großmutterhypothese erzählt.
Nicht nur Wissen weiterzugeben.
Sondern Gemeinschaft zu schaffen.

Ganzheitliche Medizin

Neben schulmedizinischen Verfahren stehen zahlreiche ganzheitliche
Therapien zur Verfügung.
Homöopathie.
Traditionelle Europäische Medizin.
Traditionelle Chinesische Medizin.
Ayurveda.
Akupunktur.
Sie alle verfolgen einen gemeinsamen Gedanken:
Nicht allein einzelne Beschwerden zu behandeln.
Sondern den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele zu verstehen.
Unabhängig davon, für welchen therapeutischen Weg Sie sich entscheiden,
sollte jede Behandlung ein Ziel verfolgen:
Nicht nur Symptome zu beseitigen.
Sondern Gesundheit zu fördern.
Denn Gesundheit bedeutet weit mehr als die Abwesenheit von Beschwerden.
Sie bedeutet Lebendigkeit.
Anpassungsfähigkeit.
Lebensfreude.
Und die Fähigkeit, den nächsten Schritt auf der Leiter mit Zuversicht zu gehen.
Die letzte Sprosse führt deshalb zu der vielleicht wichtigsten Frage des
gesamten Vortrags:

Die siebte Sprosse – Was gewinnen wir?

Nachdem wir so lange über Beschwerden gesprochen haben, möchte ich zum Abschluss eine vielleicht ungewohnte Frage stellen.

Was gewinnen wir eigentlich durch die Wechseljahre?

Diese Frage wird erstaunlich selten gestellt.

Dabei könnte sie die wichtigste überhaupt sein.

Das Klimakterium ist nicht nur eine Zeit des Abschieds.

Es ist auch eine Zeit des Gewinns.

Freiheit

Mit dem Ende der fruchtbaren Phase endet für viele Frauen auch eine jahrzehntelange Orientierung an den Bedürfnissen anderer.

Nicht bei allen.

Aber bei vielen.

Kinder werden selbständig.

Berufliche Ziele verändern sich.

Elternschaft tritt in den Hintergrund.

Die Frage

"Was erwarten andere von mir?"

tritt langsam hinter eine neue Frage zurück:

"Was möchte eigentlich ich?"

Diese Frage ist für manche Frauen zunächst ungewohnt.

Vielleicht sogar beängstigend.

Doch gerade darin liegt eine große Chance.

Klarheit

Viele Frauen berichten, dass sie in den Wechseljahren klarer werden.

Sie erkennen schneller, welche Beziehungen ihnen guttun.

Welche Verpflichtungen sie nur noch aus Gewohnheit erfüllen.

Welche Menschen Kraft schenken.

Und welche Kraft kosten.

Vielleicht ist diese Klarheit kein hormoneller Nebeneffekt.

Vielleicht entsteht sie durch Lebenserfahrung.

Durch viele Entscheidungen.

Durch viele Irrtümer.

Durch viele gelungene und misslungene Beziehungen.

Sie ist ein Geschenk des gelebten Lebens.

Mut

Nicht wenige Frauen wagen in dieser Lebensphase Veränderungen, die sie sich früher nicht zugetraut hätten.

Sie wechseln den Beruf.

Beginnen ein Studium.

Gründen ein Unternehmen.

Beenden belastende Beziehungen.

Reisen allein.

Lernen ein Instrument.

Entdecken neue Freundschaften.

Beginnen zu schreiben.

Engagieren sich sozial.

Oder erlauben sich zum ersten Mal in ihrem Leben, nicht immer stark sein zu müssen.

Vielleicht ist das kein Zufall.

Vielleicht entsteht mit zunehmender Lebenserfahrung eine Freiheit, die in jüngeren Jahren noch nicht möglich war.

Weisheit

Wissen kann man sich aneignen -Weisheit entsteht nur durch gelebtes Leben.

Sie wächst aus Erfahrungen.

Aus Krisen.

Aus Freude.

Aus Verlusten.

Aus Liebe.

Aus Fehlern.

Dies die eigentliche Bedeutung der Großmutterhypothese.

Nicht nur Enkel zu versorgen.

Sondern Orientierung zu geben.

Nicht weil ältere Frauen alles besser wissen.

Sondern weil sie vieles bereits erlebt haben.

Ein letzter Denkanstoß

Vielleicht betrachten wir das Klimakterium häufig aus der falschen Richtung.

Wir fragen:

Was geht verloren?

Vielleicht sollten wir häufiger fragen:

Was entsteht neu?

Wenn wir ausschließlich versuchen, die Frau zu erhalten, die wir mit vierzig waren, übersehen wir möglicherweise die Frau, die wir werden könnten.

Vielleicht besteht Gesundheit deshalb nicht darin, das Altern aufzuhalten.

Sondern darin, den Wandel anzunehmen und aktiv mitzugestalten.

Homöopathie kann helfen.
Hormone können dabei helfen.
Medikamente können helfen.
Naturheilkunde kann helfen.
Bewegung.
Ernährung.
Freundschaften.
Gespräche.
Lachen.
Ruhe.
Alles hat seinen Platz.
Entscheidend bleibt jedoch nicht die einzelne Maßnahme.
Entscheidend bleibt die Haltung, mit der wir dieser neuen Lebensphase begegnen.

Die oberste Sprosse

Zu Beginn dieses Vortrags stand das Bild einer Leiter.
Eine Leiter verbindet zwei Ebenen.
Man steigt nicht hinauf, indem man die untere Sprosse festhält.
Man muss sie loslassen.
Nicht weil sie schlecht war.
Sondern weil die nächste auf uns wartet.
Vielleicht laden sie uns ein, die Frau zu werden, die wir werden können.

Mit gesunder Ernährung, Bewegung, Ruhe, Schlaf, guten Beziehungen,
Offenheit für Veränderungen und liebevoller Fürsorge für sich selbst schaffen
Sie die besten Voraussetzungen, diese neue Lebensphase nicht als Verlust,
sondern als Entwicklung zu erleben.
Nehmen Sie Beschwerden ernst.
Scheuen Sie sich nicht, medizinische oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu
nehmen.
Vor allem aber:
Vertrauen Sie darauf, dass diese Lebensphase weit mehr ist als das Ende der
Fruchtbarkeit.
Sie kann der Beginn einer neuen Form von Freiheit, Gelassenheit und
Lebensklugheit sein.
Vielleicht führt uns das Klimakterium nicht von der Jugend weg.

Vielleicht führt es uns näher zu uns selbst

Literaturangaben:

Maisie Hill: *Superpower für die Wechseljahre*

Miriam Stein: *Die gereizte Frau. Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat.*

Stefanie de Velasco: *Heiß – Eine Liebeserklärung an die Wechseljahre*

Soraya Chemaly: *Speak Out! Die Kraft weiblicher Wut*

Sheila de Liz: *Woman on fire Alles über die fabelhaften Wechseljahre*

Dr. Michael Nehls: *Alzheimer ist heilbar*

Prof. Gerald Hüther: *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*