

## Fakten rund um die Wechseljahre

### Begriffe

- Prämenopause: Schon in den Jahren vor den Wechseljahren ändert sich die Produktion der Eierstöcke und damit der Zyklus  
- Klimakterium: Andere Bezeichnung der Wechseljahre. Damit wird der Zeitabschnitt der hormonellen Umstellung am Ende der fruchtbaren Lebensphase beschrieben  
- Perimenopause: Das ist die Zeitphase kurz vor dem Ausbleiben der Regelblutung  
- Menopause: Damit wird der Zeitpunkt der letzten Regel bezeichnet, der mindestens 12 Monate lang keine Blutung folgt  
- Postmenopause: Diese vierte Phase der Wechseljahre beginnt ein Jahr nach der letzten Regel

## 1 Mrd.

Frauen werden im Jahr 2025 auf der ganzen Welt in der Postmenopause sein, so eine Statistik der Nordamerikanischen Menopausegesellschaft

### Mögliche Beschwerden

Zu den Symptomen gehören u. a. Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Trockenheit der Schleimhäute und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Andere Beschwerden, wie Angst, Reizbarkeit und Depression, Herzklopfen oder Herzrasen, Hauttrockenheit, Müdigkeit und Reizbarkeit sind ebenfalls häufig



### Buchtipps

- Ellen Cornely-Peeters: Ach, Meno! Eine Wechseljahre-Beraterin macht Mut, Verlag KiWi, 14,90 Euro  
- Mimi Spencer, Sam Rice: Midlife Kitchen – Gesund und genussvoll durch die Wechseljahre, ZV Verlag, 25,90 Euro  
- Sheila de Liz: Women on Fire – Alles über die fabelhaften Wechseljahre, Verlag Rowohlt Polaris, 16,90 Euro

MIKKEL WILLIAM/ISTOCKPHOTO



# Auf dem Sprung

**Wechseljahre.** Der Aufbruch in eine neue Lebensphase ist für viele Frauen noch immer ein Tabuthema. Doch das ändert sich gerade

VON INGRID TEUFL

Ein Wort reicht, und die deutsche Moderatorin Julia Westlake fühlt sich alt: „Wechseljahre“ lautet es und ist vor allem negativ besetzt. „Frauen werden in eine Art Frührente geschickt. Männer sind in der Mitte des Lebens einfach nicht so stigmatisiert“, kritisiert sie. Die Arbeit für ihre neue Doku zeigte der NDR-Journalistin aber auch, wie schambesetzt das Thema noch immer ist.

Auch wenn Frauen zwischen 50 und 60 heute viel sichtbarer sind als noch ihre Mütter und Großmütter im gleichen Alter: Jene Jahre, in denen sich der weibliche Körper hormonell umbaut, körperlich und psychisch verändert, werden noch immer tabuisiert. Selbst von den Frauen. Obwohl keine, ob prominent oder nicht, darum herumkommt. Manche früher, etwa mit 40 Jahren. Andere später, erst mit 56. Im

Schnitt sind Frauen 51 Jahre alt, zeigen Statistiken.

Die hormonelle Umstellung ist ein schleichender Prozess, der sich über mehrere Jahre erstreckt, erklärt die Gynäkologin Denise Tiringner vom auf Frauengesundheit spezialisierten Institut Santé femme in Wien. Manche Frauen haben gar keine Beschwerden, andere leiden körperlich und psychisch sehr (siehe Interview rechts).

Was sich in den vergangenen Jahren geändert hat, ist der Umgang damit, stellt Ellen Cornely-Peeters fest. „Ich merke, dass sich Frauen mehr trauen und sagen: Ich muss mich nicht verstecken.“ Die Krankenschwester aus dem Raum Köln kam selbst schon mit 38 Jahren in den Wechsel und fühlte sich damals ziemlich alleine gelassen. Sie ließ sich vor 13 Jahren zur Wechseljahre-Beraterin (eine Weiterbildung im Gesundheitsbereich in Deutschland, Anm.) ausbilden und berät seither

Frauen, „damit sie gut in die neue Lebensphase kommen und einen neuen Blick auf ihren Körper und das eigene Leben bekommen“.

### Klarheit und Sicherheit

Der Bedarf sei da. „Meistens wird nur auf den körperlichen Aspekt geschaut, etwa Hitzewallungen oder Schmerzen.“ Ihr geht es in ihren Beratungsgesprächen um einen ganzheitlichen Ansatz. Es geht um „Tipps, um sich selbst gut zu versorgen“. Sie ist überzeugt: „Wenn Frauen durch das Gespräch Klarheit und Sicherheit bekommen, können sie ihren Organismus leichter auf den Weg durch diese Durchgangsphase bringen.“

Dazu zählen etwa mentale Techniken, ist Irene Guttmann überzeugt. Seit 30 Jahren als Business-Coach erfolgreich, machte sie sich ebenfalls aufgrund eigener Wechsel-Symptome auf die Suche nach Hilfe. Und stellte fest,

dass ihr Mentaltraining, das sie in ihren Coachings vermittelt, auch gegen ihre körperlichen Beschwerden half. „Ich konnte damit etwas abfangen. Damit wurden meine Hitzewallungen nicht nur weniger stressig, sondern auch leichter.“

Es sei ein doppelter Gewinn: „Wenn ich schaffe, meine körperliche Symptomatik etwas abzuschwächen, hilft das auch mental.“ Mittlerweile arbeitet sie mit der Wiener Ärztin Beata Lutomska-Kaufmann zusammen, die bei Beschwerden auch medizinisch

unterstützt. Denn am wichtigsten sei Information. „Der Schlüssel für jede Frau, um gut durch die Wechseljahre zu kommen, ist, zu Wissen zu kommen.“

Vielleicht hilft ein wenig auch das Wissen, dass man im Englischen schlicht von „The Change“, also nur einem Wechsel spricht. Und ein solcher, findet Moderatorin Westlake, ist schließlich gar nichts Schlechtes. „Wir werden die bessere Version unserer selbst.“ Nachsatz: „Für vieles war ich früher sowieso zu jung.“

## „Älter zu werden, ist keine Krankheit“

Wie der Lebensstil im Wechsel hilft

**Interview.** Viele Frauen setzen sich erst mit den Wechseljahren auseinander, wenn sie Beschwerden haben, sagt die Gynäkologin Denise Tiringner (Santé femme, Institut für Frauengesundheit in Wien).



Gynäkologin Denise Tiringner setzt auf Lebensstil verändern

**KURIER:** Warum sind die Wechseljahre ein Tabuthema?

**Denise Tiringner:** Es gibt noch immer viele Klischees und Mythen. Die Wahrheit ist: Älter zu werden, ist keine Krankheit, sondern ein Prozess; und dieser ist abhängig von Lebensstil, Ernährung und Bewegung. Je offener man mit diesem Prozess umgeht, desto besser.

**Wie viele Frauen haben überhaupt Beschwerden?**

Die Wechseljahre verlaufen in verschiedenen Phasen: Zuerst fällt nur das Hormon Progesteron ab, in der nächsten Phase auch andere Hormone. Da herrscht dann Chaos im Hormonhaushalt. Man kann sagen: Ein Drittel hat gar keine Beschwerden, ein Drittel mo-

derate und ein Drittel schwere Beschwerden.

**Viele Frauen haben Angst vor Hormonen. Was ist noch möglich?**

Zuerst sollte am Lebensstil gearbeitet werden: Eiweißreiche Ernährung, wenig Fleisch, die richtigen Fette (Omega 3-Fettsäuren), Bewegung, nicht rauchen. Bei depressiven Verstimmungen kann auch Yoga, Ayurveda oder TCM unterstützen. Dann kann man mit pflanzlichen Präparaten einigiges tun. Für eine Hormonersatztherapie gibt es heute genaue Richtlinien: Sie sollten nur bei schweren Beschwerden verordnet werden. Ein Indiz dafür sind für uns etwa Hitzewallungen.

## Die Leiden hinter der Glamour-Fassade

Immer mehr prominente Frauen sprechen offen über Beschwerden und Tabus

**Ungeschönt.** Unzählige Male wurde die Schauspielerin Salma Hayek gefragt, ob sie ihre Brüste vergrößern hatte lassen. Dabei seien sie in den Wechseljahren im Zuge von Gewichtszunahmen einfach weiter gewachsen, sagte die 54-Jährige im Juni in einer Talkshow. Dort verriet sie auch, dass sie sich seit ihrem 40. Lebensjahr in der Menopause befinde – „es wird viel zu wenig darüber gesprochen“, findet die Mutter einer Tochter.

Viele Superstars scheinen ihrer Meinung zu sein und brechen das Schweigen über die Beschwerden, die mit den hormonellen Umstellungen im Körper einher-

gehen. Michelle Obama berichtete in ihrem Podcast vor einem Jahr über die starken Hitzewallungen, die sie bei offiziellen Terminen als First Lady überkam.

Einen offeneren Umgang wünscht sich auch „The Crown“-Star Gillian Anderson, die laut eigenen Angaben seit Jahren unter Wechselbeschwerden leidet. „Wie wundervoll wäre es, wenn wir offen und ohne Scham darüber sprechen könnten“, sagte sie dem People-Magazin. „Dann fühlen wir uns nicht verrückt oder wütend oder alleine mit den Symptomen, die wir haben.“ Dass die Menopause ein neues Image braucht,



Salma Hayek ist seit ihrem 40. Lebensjahr im Wechsel

findet auch Wellness-Guru Gwyneth Paltrow, die selbst seit Jahren mit Wallungen und unbegründeten Wutausbrüchen kämpft.

Die niederländische Moderatorin Sylvie Meis kam aufgrund ihrer Brustkrebs-erkrankung schon mit 31 in die Wechseljahre und konnte deshalb kein zweites Mal

schwanger werden, wie sie der Bunte heuer verriet. „Die Hitzeflashs, die Frauen meines Alters erst noch erleben, habe ich schon hinter mir“, berichtet die 43-Jährige. Heute habe sie diese „Endgültigkeit akzeptiert“.

Ihre deutsche Kollegin Katja Burkard war eine der ersten Prominenten, die das Thema offen ansprach. Die plötzlichen Depressionsschübe, die sie mit Anfang 50 ereilten, hätten fast ihre Ehe zerstört, wie sie in ihrem Buch „Wechseljahre? Keine Panik!“ schreibt. Erst die Einnahme von Hormonpräparaten habe ihr geholfen, sich selbst wieder lieben zu lernen. JULIA PFLIGL

SANTÉ FEMME