

SUZANN KIRSCHNER-BROUNS

DIE KRAFT DER WECHSELJAHRE

WIE WIR DIE MENOPAUSE NUTZEN,
UM UNS NEU ZU (ER)FINDEN

C.Bertelsmann

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft.
Dennoch können Verlag und Autorin keine Gewähr für deren Richtigkeit übernehmen. Dieses Buch ist kein Ersatz für einen Arztbesuch.
Die Empfehlungen, Gedanken und Methoden basieren auf der Erfahrung der Autorin und sind nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Jede Leserin und jeder Leser ist für seine Handlung und Unterlassung nach Lektüre dieses Buches selbstverantwortlich.
Verlag und Autorin übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Empfehlungen resultieren, keine Haftung.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2024 C. Bertelsmann

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Silke Panten, Berlin

Illustrationen: Aalto University and Turku PET (S. 159),

Sabine Timmann (S. 27, 42, 54, 59, 82, 128)

Grafiken: satz-bau Leingärtner, Nabburg (S. 43, 45, 49, 50, 121)

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagabbildung: © Puria Ravahi

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Nørhaven A/S, Viborg

Printed in Denmark

ISBN 978-3-570-10566-5

www.cbertelsmann.de

INHALT

EIN PAAR WORTE VORAB	9
1 SO EINZIGARTIG CHANCENREICH IST DIE MENOPAUSE	15
5 große Chancen der Wechseljahre	17
Die Big Player der weiblichen Hormone	24
Hormonveränderungen in der Lebensmitte	31
Warum gibt es die Wechseljahre (fast) nur beim Menschen?	35
2 SO INDIVIDUELL VERLAUFEN DIE WECHSELJAHRE	39
Das Auf und Ab der weiblichen Hormone	40
Körperliche Veränderungen in den Wechseljahren	50
Psychische Veränderungen in den Wechseljahren	66
3 NATÜRLICH BIN ICH SCHÖN	73
Äußere Schönheit	77
Innere Schönheit	85
Selbst- und Fremdwahrnehmung	89

4 WEIBLICHE SEXUALITÄT UND PARTNERSCHAFT AUF DEM PRÜFSTAND	93
Let's talk about sex	94
Beziehung und Beziehungschancen	101
Trennung und »graue Scheidung«	110
 5 SEELISCHE FRAUENGESUNDHEIT – DER UMGANG MIT BELASTENDEN GEFÜHLEN	115
Angst und Panik	116
Trauer nach Trennung oder Verlust	123
Einsamkeit	124
Depression	127
Essstörungen und Suchterkrankungen	133
Therapieangebote, Psychopharmaka und Phytotherapeutika	145
 6 TRANSFORMATION – DER SPANNENDE ÜBERGANG ZUM NEUEN ICH	155
Wer bin ich noch – neues Rollenverständnis	156
Loslassen, Empty-Nest-Syndrom	164
Selbstwert, Selbstmitgefühl	173
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne	177
 7 WENIGER STRESS, MEHR LEBENSQUALITÄT	181
Warum wir so gestresst sind	182
Wie wir dem Stress entgegenwirken können	186
Mit Phytomedizin den Stress reduzieren	193
Entspannungstechniken, Body-Mind-Medizin	199

8 WECHSELJAHRESBESCHWERDEN LINDERN VON KOPF BIS FUSS	207
Allgemeine Maßnahmen gegen Beschwerden	208
Gezielt Beschwerden lindern	221
Hormone ausgleichen – Phytoöstrogene und Hormon- ersatztherapie (HET)	230
9 LEBENSTHEMEN, ERKENNTNISSE, NEUANFÄNGE	237
Vom Jungsein und Älterwerden	238
Lebensthemen anschauen, Aussöhnung mit der Vergangenheit	244
Zwischen Wut und Vergebung	247
10 VORSORGE FÜR GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT UND GLÜCK	253
Selfcare	254
Resilienz	257
Vorsorgeangebote	261
EIN PAAR GEDANKEN ZUM SCHLUSS	269
DANK	273
ANHANG	274
Adressen	274
Zitierte Studien und Quellen	275
Abbildungsnachweis	284
Register	285

EIN PAAR WORTE VORAB

Wenn die Hormonschwankungen beginnen, stehen die meisten Frauen mitten im Leben und fühlen sich extrem verunsichert. Plötzlich stellen sie sich Fragen, die sie zuvor nie beschäftigt haben: *Was geschieht jetzt mit mir, mit meinem Körper, meinem Kopf und meinen Gefühlen?*

Als ich in die Wechseljahre kam, war ich genauso überrascht und beschämt und stand dem Thema ebenso ablehnend gegenüber wie die meisten Frauen mit Mitte 40. Mir gingen viele Gedanken und Sorgen durch den Kopf: *Das kann nicht sein, ich bin noch nicht so weit. Ich schaffe jetzt bald bestimmt meinen Alltag und meinen Beruf nicht mehr. Bin ich als Frau nun nicht mehr begehrt oder gar unsichtbar? Erwarten mich nun schwere Krankheiten, eine Depression oder Ähnliches? Und: Geht es mir überhaupt irgendwann wieder besser oder bleibt das jetzt für immer so?*

Vorurteile und Mythen rund um die Wechseljahre

Bis zur »Diagnose« meiner vielfältigen Beschwerden dauerte es vier Jahre. Das ist nun über zehn Jahre her, man könnte also annehmen, die Medizin sei inzwischen auf die Diagnose »Wechseljahre« eingestellt – aber immer noch stoßen Frauen auf verschlossene Ohren für ihre Symptome, denn die gängige Meinung lautet (oft auch in der Ärzteschaft): Eine Frau, die menstruiert, kann nicht im Wechsel sein. Das ist ein ebenso (ignorantes) Vorurteil wie alle anderen Mythen in Zusammenhang mit dieser biologischen, natürlichen Lebensphase der Frau.

Seit über zehn Jahren engagiere ich mich als Ärztin, Medizinjournalistin und Autorin dafür, das Thema Wechseljahre in die Öffentlichkeit zu bringen, seit 2023 zusätzlich auf Youtube und Social Media über meinen Frauengesundheitskanal. Ich kläre über die medizinischen und psychologisch-seelischen Fakten der Wechseljahre auf. Ich informiere unter anderem über die Tatsache, dass die Hormonschwankungen oft bereits fünf bis sechs Jahre vor der letzten Periode beginnen. Ich möchte, dass keine Frau durch diese Lebensphase allein durchmuss. Ich möchte Vorurteile abbauen, denn nicht jede Frau leidet unter schweren Symptomen und falls doch, sind diese weder notgedrungen Bestandteil der Wechseljahre, noch müssen sie ertragen werden. Ganz bestimmt nicht! Selbst für die Frauen, denen es wirklich schlecht geht, gibt es heutzutage vielfältige, effektive Lösungen zur Linderung der Symptome. Keine Frau muss also heutzutage still vor sich hin leiden oder sich gar aus dem Leben zurückziehen.

Warum die Wechseljahre viele Chancen bergen

Mit diesem Buch möchte ich darum sowohl mit vielen Vorurteilen über die Wechseljahre aufräumen als auch die Chancen dieser Lebensphase aufzeigen. Auch wenn sich die Fruchtbarkeit mit der Menopause verabschiedet, ist das Leben noch lange nicht zu Ende. Denn anders als noch vor 100 Jahren liegt die durchschnittliche Lebenserwartung für Frauen hierzulande bei etwa 83 Jahren. Wenn die Hormonspiegel absinken, bleiben also noch 30 bis 40 lange Jahre, die Wechseljahre selbst dauern im Schnitt fünf bis 13 Jahre.

Aktuell sind hierzulande circa neun Millionen Frauen in den Wechseljahren, das heißt, es gibt viele, viele Frauen voller Power und mit der Aussicht auf ein langes Leben. Ich denke, wir selbst, die Gesellschaft und der Arbeitsmarkt sollten uns dessen bewusst sein.

Zudem verfügen wir heute im Gegensatz zu früher über einen Strauß an Möglichkeiten, mit denen Wechseljahresbeschwerden gelindert oder sogar vermieden werden können. Es darf einem als Frau (weiterhin) gut gehen und man kann die vielen potenziellen Jahre

bestenfalls bei guter Gesundheit erleben. Darüber hinaus eröffnet diese Lebensphase die Chance auf ein neues Selbstverständnis. Das betrifft Lebensbereiche wie Gesundheit, Fitness, Schönheit, Partnerschaft oder Ehe, Beruf, Persönlichkeitsentwicklung, Lebensträume und viele mehr.

Die Hormonveränderungen sind nicht ausschließlich bedauerlich und belastend. Viele Frauen berichten, dass sie erst aufgrund der Wechseljahre bei sich selbst ankommen oder gestärkt aus dieser Zeit hervorgehen. Es ist wie so oft im Leben: Wenn eine Tür zugeht, gehen viele andere auf.

Wechseljahre sind so individuell wie jede Frau

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen alle Seiten der Wechseljahre zeigen, denn Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit und Falten sind nur die eine Seite der Medaille. Ja, die Hormonschwankungen können belastend sein und den Alltag torpedieren. Das möchte ich nicht kleinreden, im Gegenteil. Ich schaffte damals meinen Alltag nicht, und sicherlich trug meine Verfassung unter anderem dazu bei, dass meine Ehe scheiterte. Ich sehe heute aber einen entscheidenden Unterschied: Selbst als Medizinerin verfügte ich nicht über das nötige Wissen; es gab damals noch zu wenig Studien und Informationen. Heute sind die Wissenschaft und sicherlich auch die Gesellschaft viel weiter. Es existieren wertvolle Erkenntnisse aus der Schulmedizin, Naturheilkunde, Stressmedizin, Ernährungsmedizin, Epigenetik, Mikrobiomforschung und der positiven Psychologie für den hormonellen Wandel.

Jede Frau auf der Welt kommt in die Wechseljahre. Ebenso wie wir es schon einmal in der Pubertät erlebt haben, verändern sich die Hormonspiegel dann erneut fundamental. Das hat Folgen für den Körper – gesundheitlich, ästhetisch und psychisch-seelisch. Langjährige Beziehungen werden inniger oder gehen auseinander, Frauen geben in erotischer Hinsicht Gas oder haben keine Lust mehr auf Sex, der Job wird als anstrengender empfunden, oder aber die Karriere nimmt

noch einmal Fahrt auf, der Auszug der Kinder kann freudig oder als Auslöser großer Einsamkeit empfunden werden. Zwischen diesen Extremen ist alles möglich, denn die Wechseljahre werden individuell erlebt.

Der Wandel des »weiblichen Ichs« ist für viele Frauen ein einschneidendes Erlebnis, verbunden mit Gefühlen wie Leere, Angst und Traurigkeit oder dem Verlust des Selbstbewusstseins. Nicht nur psychische Erkrankungen wie Depression, Körperwahrnehmungsstörungen oder Suchtverhalten können daraus resultieren, sondern auch Beziehungsprobleme und Vereinsamung. Aber auch kreative Wut, die Sehnsucht nach Freiheit, ein Freischwimmen, ein neues Selbstbewusstsein oder das Anknüpfen an ein vergangenes Ich sind möglich und normal. Viele Frauen berichten am Ende der Wechseljahre, dass sie sich wie ein Schmetterling aus einem Kokon herausgeschält haben und jetzt »fliegen«. Sie berichten von großer Zufriedenheit und (nie da gewesenem) innerem Frieden und Glück.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Aus all diesen Gründen ist es mir ein großes Bedürfnis, neben den körperlichen auch die neurologisch-psychischen Herausforderungen und die wichtigen seelischen Lebensthemen in einem Buch zu behandeln. In Kapitel 1 stelle ich die weiblichen Hormone vor, und Kapitel 2 beschäftigt sich mit den Auswirkungen sich verändernder Hormonspiegel auf allen Ebenen. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie erst in Kapitel 8 gezielte Maßnahmen zur Linderung spezifischer Wechseljahressymptome finden. Selbstverständlich können Sie sofort dort nachlesen, damit es Ihnen gleich besser geht. Trotzdem spreche ich vorher bewusst andere wichtige Themen an, denn über die Lösung dieser Themen treten manche Symptome gar nicht erst auf oder bessern sich bereits.

Meiner Erfahrung nach verunsichert die Frage nach Attraktivität, Jugendlichkeit, Schönheit, Sexualität und Beziehung zum Partner die meisten Frauen, ob sie wollen oder nicht. Das betrifft ebenso verhei-

ratete und unverheiratete Frauen wie Singles. Das heutige Schönheitsdiktat stresst in großem Maße, eventuell auch dadurch, dass es bei den Partnern falsche Bilder erzeugt.

In langen Beziehungen liegt die Sexualität sowieso oft brach und führt zu Sprachlosigkeit und Traurigkeit. Darum möchte ich Sie in Kapitel 3 direkt mit wertvollen Gedanken zu äußerer und innerer Schönheit und in Kapitel 4 zur weiblichen Sexualität, Libido und Partnerschaft stärken.

Bezüglich der neurologisch-psychischen Symptome in den Wechseljahren haben wir die paradoxe Situation, dass diese einerseits nicht ernst genommen werden – Frauen gelten jetzt als »hysterisch« –, andererseits bleiben mögliche neurologisch-psychische Krankheitsbilder oft unbehandelt. Vor dem Hintergrund, dass mindestens jede fünfte Frau in den Wechseljahren so schwerwiegende psychische Symptome hat, dass sie behandelt werden muss, ist das natürlich fatal. Kapitel 5 behandelt deshalb den Umgang mit belastenden Gefühlen und mit dadurch möglicherweise resultierenden psychischen Krankheiten.

Die Wechseljahre sind eine Zeit, die jede Frau in einem eigenen Rhythmus erlebt, mit individuellen Themen, anderen Beschwerden und persönlichen Lösungsstrategien. Rollen wie die Mutterrolle, die der Geliebten und Ehefrau verändern sich. Zwischen Beginn und Ende der Wechseljahre liegen mitunter zehn Jahre oder mehr. Kein Wunder, dass man dann ein anderer Mensch ist mit anderen Bedürfnissen. *Wenn zukünftig ein großer Teil von mir, über den ich mich all die Jahre definiert habe, nicht mehr vorhanden ist, woher kann ich jetzt mein Selbstvertrauen gewinnen?* In Kapitel 6 gibt es auf Fragen wie diese Antworten.

Kapitel 7 und 8 unterstützen Sie im Umgang mit Wechseljahresbeschwerden. Studien zeigen, dass Frauen in den Wechseljahren stärker auf Stress reagieren, vor allem auf emotionalen Stress. Dadurch können Wechseljahresbeschwerden sogar erst ausgelöst werden oder sich verschlechtern. Das A und O, damit es einem in dieser Lebensphase gut geht, ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst sowie die Vermeidung

Ein paar Worte vorab

von übermäßigem Stress. In Kapitel 7 zeige ich Ihnen daher wichtige Techniken aus der Body-Mind-Medizin und der Stressmedizin, ehe ich in Kapitel 8 auf konkrete Wechseljahresbeschwerden eingehe und Maßnahmen vorstelle, wie diese gelindert werden können.

Bevor ich Ihnen mit dem Ausblick auf viele gesunde Jahre in Kapitel 10 unter anderem einen Überblick über die wichtigen Vorsorgeangebote in Ihrer hausärztlichen oder gynäkologischen Praxis gebe, möchte ich Sie in Kapitel 9 animieren, über wichtige Lebensthemen nachzudenken. In der Lebensmitte scheint es, als wenn wir nicht drum herumkommen, verschüttete oder bewusst ausgeblendete Themen anzuschauen. Diese können aus der Kindheit stammen und/oder sich auf Trennungen, Muster oder Situationen beziehen, die man viele Jahre mit sich trägt und bislang nicht gelöst bekommt. Oft stehen sie dem eigenen Glück im Weg, weil man sich im Kreis dreht. Das ist kein Wunder, wenn man auf die gleichen Probleme immer wieder mit den gleichen Verhaltensmustern reagiert. Viele Frauen berichten, dass die aktive Betrachtung und bestenfalls Lösung dieser Themen und Muster für den inneren Seelenfrieden entscheidend sind. Dazu gehört die Aussöhnung oder Versöhnung mit anderen und auch mit sich selbst.

Kurz gesagt möchte ich Ihnen mit meinem Buch, das sich an alle Frauen ab 40 Jahren richtet, die Angst vor den Wechseljahren nehmen, Ihnen Maßnahmen zur Beschwerdelinderung an die Hand geben und Ihnen zeigen, welche spannenden Chancen diese Lebensphase beinhaltet und wie Sie diese nutzen können.

Herzlich,

Ihre

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

1

SO EINZIGARTIG CHANCENREICH IST DIE MENOPAUSE

Vorurteile über die Wechseljahre gibt es viele. Um nicht in ihnen gefangen zu sein, ist es hilfreich, die Fakten über die Auswirkungen der Hormonveränderungen sowohl auf körperlicher als auch auf psychisch-seelischer Ebene zu kennen. Denn die Wechseljahre bieten entgegen allen Vorurteilen Chancen für einen Neubeginn, für Vertrauen in den eigenen Körper und ein neues Verständnis von Schönheit, für einen gesunden Selbstwert, für Selbstbestimmung sowie eine erfüllte Sexualität.

Leben ist Wandel. Dieses Motto ist für Frauen ein Naturgesetz, denn der weibliche Körper verändert sich im Laufe des Lebens permanent. Das beginnt in der Pubertät, wenn sich Brüste und Schamhaare entwickeln und die Figur durch die Ausbildung von Hüften und Taille eine weibliche Silhouette annimmt. Im Rahmen des Zyklus steigen die Hormonspiegel an und fallen kurz vor der Regelblutung wieder ab – und zwar jeden Monat von Neuem.

Die Auswirkungen auf Körper, Psyche und Seele spürt jedes Mädchen und jede Frau in der ersten Zyklushälfte, wenn sich Flüssigkeit in den Geweben einlagert. Insbesondere während des Eisprungs fühlen sich die Brüste praller an, die Haare glänzen, die Haut strahlt. Man ist gut drauf. Wenn die Hormone vor der Periode wieder abfallen, fühlen sich viele Frauen müde, unkonzentriert, schlapp und womöglich deprimiert. Unter PMS, dem prämenstruellen Syndrom, leiden weltweit 20 bis 30 Prozent aller Mädchen und Frauen. Sie haben monatlich mit großen Schmerzen, Leistungsabfall und Stimmungsschwankungen zu kämpfen.

1 So einzigartig chancenreich ist die Menopause

Nach den Tagen heißt es auf hormoneller Ebene dann: Kommando zurück, Hormonspiegel steigen lassen, alles wieder auf Anfang. Ich möchte behaupten, jede Frau ist froh über die Tage im Monat, an denen die Hormone balanciert sind und es ihr einfach gut geht.

Pubertät, Schwangerschaft, Wochenbett und Wechseljahre sind in dieser Hinsicht große Hormonwechselphasen. Wie die Auswirkungen auf der psychisch-geistig-seelischen Ebene erlebt werden, ob glücklich und freudig oder aber traurig-depressiv, ist allerdings nicht nur eine Frage der Hormone. Studien zeigen, dass Frauen, die für Veränderungen offen sind und diese eher als Chance sehen, in der Regel besser, gesünder und glücklicher durch diese Lebensphasen kommen. Das Mindset ist also entscheidend. Aus vielen Tausenden Gesprächen mit und Rückmeldungen von Frauen in den Wechseljahren weiß ich, wie unterstützend es ist, der Sorge vor dieser Lebensphase mit einer neuen Perspektive zu begegnen. Dafür ist es auch wichtig zu wissen, was im Körper geschieht.

Betrachten wir in diesem ersten Kapitel darum zunächst den Strauß an Chancen, die diese Lebensphase beinhaltet, ganz nach dem Motto des Nummer-1-Hits von Miley Cyrus »I can buy myself flowers« – ich kann mir selbst Blumen kaufen. Denn das ist möglich: Bei all den großen Herausforderungen, die mit den Hormonveränderungen einhergehen, können Sie diese Lebensphase besser meistern, wenn Sie gut informiert sind; Sie können Unterstützung erhalten, sich über die Wechseljahre mit anderen Frauen austauschen und mit vielen sinnvollen und leicht umsetzbaren Maßnahmen mögliche Symptome lindern.

Ich erkläre die wichtigsten weiblichen Hormone und welche Veränderungen das Schwanken der Blutspiegel und ihr Abfall mit sich bringen. Am Ende des Kapitels gehe ich darauf ein, warum es die Wechseljahre überhaupt gibt. Denn das ist alles andere als selbstverständlich: Nur beim Menschen, einigen Wal- und einer Schimpansenart kommen die Weibchen in die Wechseljahre.

5 GROSSE CHANCEN DER WECHSELJAHRE

Leben ist Wandel, aber das bedeutet nicht zwangsläufig, dass mit fortschreitendem Alter eine Veränderung zum Schlechten stattfinden muss. Im Gegenteil: Keine Frau muss in die Wechseljahre hineinstolpern. Sie muss sich nicht alleingelassen fühlen und verzweifelt und hoffnungslos durch diese Jahre kämpfen. Keine Frau muss über ihre Situation schweigen und mögliche Beschwerden still erdulden.

Modernes medizinisches Wissen ist heutzutage leicht und kostenlos über das Internet verfügbar. Die weiblichen Hormone sind inzwischen untersucht, die Zusammenhänge zwischen dem körperlichen und psychischen Befinden und möglichen Wechseljahressymptomen sind bekannt. Darum kann sich jede Frau, wenn sie sich dafür interessiert, frühzeitig auf die Wechseljahre vorbereiten und gut und gesund durch diese anspruchsvollen Jahre kommen. Für die meisten Beschwerden gibt es inzwischen wirkungsvolle Unterstützung, und zwar sowohl hormonell als auch hormonfrei.

Viele Frauen fürchten sich vor den Wechseljahren, weil unsere Gesellschaft über Jahrzehnte hinweg ein verkehrtes Bild geprägt hat: Darstellungen und Erzählungen über schwitzende, überforderte und hysterische alte Frauen sind nicht nur bösartig, sondern schlichtweg grob falsch. Inzwischen weiß man, dass – obwohl jede Frau auf der Welt in die Wechseljahre kommt – nicht jede Frau unter Wechseljahresbeschwerden leidet. So hat ein Drittel der Frauen trotz Hormonabfall gar keine Symptome, während ein Drittel unter leichten bis mittelschweren und ein weiteres Drittel unter schweren Symptomen leidet. Sehr viele Symptome können jedoch heute mit den modernen Wissenschaften wie unter anderem der Ernährungs- und Bewegungsmedizin, Mikrobiomforschung, Anti-Aging-Medizin, Hormontherapie, Phytohormontherapie, Psychotherapie sowie Verhaltenstherapie begleitet und behandelt werden. Es ist sogar möglich, im Vorfeld, also präventiv, gegen einige Beschwerden gewappnet zu sein.

Inklusive der Babyboomer-Generation sind aktuell etwa neun

1 So einzigartig chancenreich ist die Menopause

Millionen Frauen in den Wechseljahren. Ab circa Mitte/Ende 30 verändert sich der Zyklus, es reift nicht mehr verlässlich jeden Monat eine Eizelle heran. Als Folge verändert sich ab circa Mitte 40 allmählich die Periodenblutung. Mit der Menopause, also der letzten Regelblutung, die sich etwa mit Anfang 50 einstellt, endet nach ungefähr 30 Jahren somit die fruchtbare Zeit.

Für viele Frauen ist das eine Zäsur. Einerseits ist die Freude groß: Endlich kein PMS mehr, keine Angst mehr vor einer Schwangerschaft und auch die monatlichen Ups und Downs gehören nun der Vergangenheit an. Andererseits sehen sich die Frauen mit einer unumkehrbaren Situation konfrontiert: Durch das Absinken der weiblichen Hormone verändert sich der Körper nun dauerhaft. Die Haut wird trockener, das Bindegewebe weicher, das Gesicht faltiger, die Haare dünner. *Wer bist du, fremder Körper? Wer bist du, Fremde?* Die vielen Veränderungen nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychischer Ebene machen Angst. Man fühlt sich erschöpft, die Nerven liegen schneller blank, man muss mit seiner Energie haushalten. *Bin ich noch schön und sexy? Schaffe ich das alles noch? Wo geht mein Leben hin?*

Die eigenen Rollen im Leben wollen neu definiert werden, und zwar auf jeder Ebene und in jeder Hinsicht. Die Rolle innerhalb der Familie erlebt einen Wandel, wenn Töchter gleichzeitig in die Pubertät kommen oder erwachsene Kinder das Haus verlassen. Im Beruf rücken jüngere Kolleginnen mit eigenen Vorstellungen nach. Neue Strukturen werden etabliert, künstliche Intelligenz und moderne Techniken erfordern geistige Flexibilität und Energie, die doch eigentlich momentan so rar sind.

Selbstzweifel und Verzweiflung machen sich breit, und das Selbstbewusstsein sinkt. Viele Frauen versuchen darum, auf Teufel komm raus die Kontrolle zu behalten über ihren beruflichen und gesellschaftlichen Status, über die eigene Schönheit und Jugendlichkeit. Das verursacht nicht nur enormen Stress, Frustration und Traurigkeit, sondern kann zu handfesten psychischen Problemen wie Essstörungen oder *Body Dysmorphic Disorder* führen (s. Seite 89).

Von vielen Frauen höre ich oft: »Jetzt bin ich eine alte Frau, mein Leben ist nun zu Ende.« Dem möchte ich ein entschiedenes NEIN entgegensetzen, und zwar aus vielen positiven Gründen, die ich gern Chancen nenne.

Chance 1: Ein kraftvoller Neubeginn

Die durchschnittliche Lebenserwartung für Frauen in den westlichen Kulturen liegt bei circa 83 Jahren. Wenn die Hormonschwankungen mit Mitte 40 in der Perimenopause beginnen, hat man heute als Frau theoretisch noch die Hälfte des Lebens vor sich. Selbst wenn wir von der Menopause ausgehen, also der letzten Regelblutung um das 51. Lebensjahr herum, sind es immer noch 32 Jahre. Diese vielen Lebensjahre für Frauen sind in der Geschichte der Menschheit neu und absolut einmalig. Nicht nur darum spreche ich in Zusammenhang mit den Wechseljahren als Chance. Und immer mehr Frauen ergreifen sie. Das ist heute auch möglich, weil es Maßnahmen und Therapien (Hormonersatz und hormonfreie Lösungen) für die Behandlung von Wechseljahressymptomen gibt – damit man nicht ausgebremst wird und diese Jahre aktiv gestalten kann.

Viele Frauen nutzen die Wechseljahre als Neubeginn. Ob sie erstmalig oder wieder als Verkäuferinnen oder Krankenschwestern arbeiten, in die Politik einsteigen oder sich in einem Ehrenamt engagieren, ob sie aussteigen, eine Firma gründen, in ihrer Rolle als Großmütter aufgehen oder einen anderen Traum verwirklichen – diese starken Frauen machen Mut. Ich erlebe Frauen, die ganz bewusst durch die Wechseljahre gehen, und andere, die das Ende der Fruchtbarkeit als neue Freiheit feiern. Die Hormonkonstellation mit Anfang 50 begünstigt den eigenen Willen und die Durchsetzungskraft. Das ist dem Testosteron geschuldet (s. Seite 50). Viele Frauen spüren ihre Power, setzen vielleicht sogar zum ersten Mal Grenzen und lassen sich – salopp gesagt – nicht mehr die Butter vom Brot nehmen. Sie trauen sich jetzt, für ihre Bedürfnisse einzustehen und Forderungen zu stellen. Das betrifft partnerschaftliche Themen genauso