

PRIV.-DOZ. DR. MED. DANIELA PAEPKE

Anna Cavelius

Ganz schön heiß hier

COOL UND
STARK DURCH
DIE WECHSEL-
JAHRE

ZS VERLAG



Privatdozentin Dr. med. Daniela Paepke ist Oberärztin in der Frauenklinik der Technischen Universität München. Die Gynäkologin ist Expertin in Anthroposophischer Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie sowie in Ernährungsmedizin (DGEM). Das Zentrum für Integrative Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum rechts der Isar verdankt sich ihrem Engagement. Heute berät sie hier jeden Tag ihre Patientinnen, von denen viele in den Wechseljahren stehen, wie sie ganzheitlich gesünder leben und bei frauentypischen Erkrankungen ihren Heilungsprozess aktiv und positiv mitgestalten können.

Anna Cavelius ist studierte Philosophin (M. A.) und seit mehr als 25 Jahren eine der erfolgreichsten Ratgeberautorinnen für Gesundheits- und Lifestylethemen im deutschsprachigen Raum. Auch als Ghostwriterin hat sie zahlreiche Bestseller verfasst.

Willkommen im Club

Jetzt oder demnächst beginnt eine spannende Zeit für Sie – der Auftakt zu einem neuen Lebensabschnitt. Er wird unter Umständen Ihre volle Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, da Ihr Körper und auch Ihre Psyche Ihnen jede Menge Signale schicken. Sie sagen Ihnen unter Umständen mehr als deutlich, was Sie jetzt brauchen, um die hormonelle Achterbahnfahrt der Wechseljahre gut zu überstehen. Und Sie können entgegen anderslautender Behauptungen viel dafür tun, damit Sie durch diese Zeit nicht „irgendwie durchmüssen“. Damit Sie Ihr Wechseljahre-Drehbuch so positiv gestalten können wie möglich, ist es wichtig zu wissen, was sich in dieser Phase eigentlich alles abspielt. Dazu gibt es jede Menge wirksame Unterstützung aus Medizin und Naturheilkunde gegen verschiedenste Beschwerden, sodass aus der Achterbahnfahrt ein smoother Trip wird, bis nach den heißen Zeiten wieder gemäßigte Temperaturen anstehen.

Ganz schön
heiß hier

Priv.-Doz. Dr. med. Daniela Paepke
Anna Cavelius

Ganz schön
heiß hier



Für
Noemi und Rosa



Inhalt

Vorwort	9
---------	---

Hilfe, werde ich jetzt alt?

<i>Ist doch kein Thema</i>	14
Trau keiner über 45	15
Älter werde ich doch später, oder?	16
Einfach darüber reden	18
<i>Es ist nur eine Phase, Hase</i>	21
Freies Spiel	23
Pubertät 2.0	24
Auf geht's!	25

Das Wechseljahre-Drehbuch

<i>Flowerpower</i>	28
Hallo, gute Jahre!	28
Cool Aging	30
<i>In den Hauptrollen</i>	32

Heimliche Chefinnen	34
Das Weiblichkeitshormon: Östrogen	38
Das Wohlfühlhormon: Progesteron	44
Schrittmacher: FSH und LH	46
Das Lust-am-Leben-Hormon: Testosteron	50
Das Ohne-mich-gäbe-es-sie-ja-alle-nicht-Hormon: DHEA	51
Verwechslungsgefahr: Schilddrüsenhormone	53
Ersatzspielerinnen: Hormone aus der Tube	55

<i>Der Plot</i>	59
Sind das schon Wechseljahre?	60
The Way of Life	63
Perimenopause: Es geht los	65
<i>Mein Wechseljahre-Tagebuch</i>	74
Jetzt noch ein Baby	77
Menopause: Ciao, Periode!	79
Postmenopause: Peace, Love and Happiness	80

Körpersprache

<i>Eine Medizin für Frauen</i>	84
Heilen mit der Kraft der Natur	84
<i>Zyklusstörungen – in der Regel unregelmäßig</i>	88
Wie jetzt? Oder: Was ist schon normal?	89
<i>PMS reloaded</i>	96
Brustspannen	96
Verstopfung	98
<i>Schlaflosigkeit – aufstehen oder weitergrübeln?</i>	100

<i>Herzrasen – keine Panik!</i>	108
<i>Hitzewallungen – ganz schön heiß hier!</i>	111
<i>Trübe Tage – nichts mehr los mit mir?</i>	116
Depressive Verstimmungen	117
Ängste	119
<i>Kognitive Einschränkungen – Nebel im Gehirn</i>	122
Meno-Brain	122
Alzheimer-Demenz	124
<i>Der Meno-Bauch – die Figur isst ja immer auch mit</i>	126
Unser wunderbarer Stoffwechsel	126
Dickmacher Insulinresistenz	127
Wie viel darf ich jetzt noch essen?	129
<i>Blasenbeschwerden – ich glaube, es tröpfelt!</i>	135
Blasenschwäche	135
Blasenentzündung	138
<i>Trockenzeit – willkommen in der Wüste!</i>	141
Trockene Augen	141
Mundtrockenheit	143
Scheidentrockenheit	145
Libidoverlust	147
<i>Gelenkschmerzen – heute schon geknackst?</i>	150
<i>Osteoporose – wenn die Knochen schwächeln</i>	156
<i>Haut und Haare – Spieglein, Spieglein</i>	162
Pickelalarm	163
Faltencheck	165
Ob blond, ob rot, ob grau	169

<i>Krebs – do something about it!</i>	172
Brustkrebs	173
Darmkrebs	177

Ich tu jetzt was für mich

<i>I like to move it, move it</i>	180
Das Couch-Potatoe-Rezept: Quick Aging	181
Just do it!	181
Nur wenn's Spaß macht	183
Das Easy-peasy-Programm für jeden Tag	185
<i>Wellbeing – dem Wechseljahresstress keine Chance</i>	189
Zeit nur für mich	191
<i>Eat, drink, live</i>	194
Was Sie jetzt über Ihr Essen wissen müssen	195
Hormone zum Essen?	204

Zum Nachschlagen

Bücher & Studien zum Weiterlesen	208
Dank	214
Register	216
Die Autorinnen	222
Impressum	224

Den im Text erwähnten Studien und Untersuchungen haben wir jeweils eine Ziffer in Klammern nachgestellt, unter der Sie sie im Anhang ab Seite 208 leicht finden können.

Liebe Leserin!

Sind Sie auch schon drin oder haben Sie Ihre heißen Zeiten etwa noch vor sich? Wenn ja, dann auf jeden Fall willkommen im Club. Jetzt oder demnächst beginnt eine tolle Zeit für Sie – der Auftakt zu einem neuen Lebensabschnitt. Im Englischen heißen die Wechseljahre „the change“, was man auch mit „Veränderung“ und „Aufbruch“ übersetzen kann. Das ist wunderbar, denn Sie können jetzt viele Entscheidungen für sich treffen, wie Sie Ihre nächsten 30 Jahre erleben möchten. Denn auch darum geht es bei den Wechseljahren, die sich mit Pauken und Trompeten bemerkbar machen oder auch in aller Stille die Veränderung einläuten. Entgegen anderslautender Vermutungen handelt es sich bei dieser Phase weder um eine weibliche Spezialität, noch um eine Ansammlung verschiedener Krankheiten und noch viel weniger um einen „Zustand“, den frau am besten aushält, indem sie möglichst nicht groß darüber redet.

Obwohl diese Phase eine wichtige ist in unserem Frauenleben und obwohl sie sehr viele Menschen betrifft, herrscht erstaunlich viel Uninformiertheit: Hierzulande sind die Babyboomerinnen gerade durch ihre Wechseljahre gereist, dann war die Pillenknick-Generation an der Reihe. Millionen Frauen schlittern völlig unvorbereitet in diese Lebensphase und können überhaupt nicht einschätzen, was mit ihnen gerade los ist. Dabei wird es bis 2025 laut [businessinsider.de](https://www.businessinsider.de) weltweit über eine Milliarde Frauen geben, die in die Wechseljahre kommen, das sind zwölf Prozent der gesamten Weltbevölkerung. Nur eilt den Wechseljahren ein denkbar schlechter Ruf voraus, sie sind irgendwie peinlich oder sogar unheimlich und machen Angst. Außerdem scheint damit das Schicksal jeder Frau verbunden zu sein, dass in ihr ein Schalter automatisch auf alt, unattraktiv, unberechenbar, dick und unsexy gestellt wird.

Wir lösen das hier auf und sagen: alles nicht wahr. Zum einen kommen auch Männer in die Wechseljahre, nur mit offenbar weniger spektakulären Anekdoten über durchgeschwitzte Hemden in Meetings

oder durchwachte, grübelvolle Nächte. Und eine Frau wird im Wechsel weder alt, unsichtbar noch peinlich. Ihr Körper sagt ihr in diesen heißen Zeiten lediglich manchmal, dass sie sich jetzt sehr gut um sich kümmern sollte, und das am besten mit einem Rundumpaket, genannt gesunder Lebensstil und ein paar besonderen Tricks. Je eher Sie etwas für sich tun, desto besser durchleben Sie die heißen Zeiten.

Eigentlich wissen Sie auch schon, was ansteht, denn mit hormonellen Achterbahnfahrten verschiedenster Art sind Sie bestens vertraut. Schließlich war jede von uns mal ein Mädchen und „hatte“ Pubertät, und nicht wenige Frauen haben auch eine oder mehrere Schwangerschaften und Geburten hinter sich, in denen die Hormone ordentlich mit ihnen Achterbahn gefahren sind. Insofern ist jedem weiblichen Wesen klar, ob jünger oder älter, dass „die“ Hormone ganz schön Wucht haben. Doch während die Pubertät bei Mädchen im Großen und Ganzen wohlwollend zur Kenntnis genommen wird, weil sie zu Frauen erblühen, und eine Schwangerschaft bei einer werdenden Mutter meist freudig beklatscht wird, weil es schön ist, dass ein Baby unterwegs ist, besitzen Wechseljahre ihren speziellen Gruselfaktor.

In dieser zweiten Pubertät geht es allerdings um noch viel mehr. Natürlich lässt bei jeder Frau zwischen 45 und 55 die Produktion der (Geschlechts-)Hormone nach, weil die Eierstöcke sich nach hunderttausenden von Eisprüngen aufs wohlverdiente Rentenalter vorbereiten. Und natürlich machen vielen Frauen diese wilden Zeiten ganz schön Stress. Schließlich haben sie offenbar null Kontrolle mehr über Körper, Geist und Seele. Sie leiden wahlweise unter Zerstreuung, depressiven Verstimmungen, Knieschmerzen und Schweißausbrüchen, haben keine Lust mehr auf Sex oder gar das Leben und verlieren womöglich auch noch ihre gute Figur. Die einen fühlen sich in das Chaos ihrer Pubertät zurückversetzt, die anderen sind überzeugt, dass nun ihr Ende nah ist oder sie als sexuelles Neutrum nur noch unter dem Radar fliegen.

All diese Veränderungen haben mitunter aber gar nicht zwangsläufig mit der hormonellen Umstellung zu tun. Eine Frau wandelt sich jetzt eben auf verschiedenen Ebenen. Dieser Lebensabschnitt fällt oft mit

gewaltigen Umbrüchen und Schlusspunkten zusammen: Auf der einen Seite kommt die Freiheit zurück, denn das Kümmeren um andere ist nicht mehr so gefragt, weil die Kinder das Haus verlassen. Auf der anderen Seite geht's vielleicht im Beruf noch mal richtig zur Sache, weil Frau in ihrem Metier jetzt ein Profi ist, Beziehungen gehen auseinander, neue Liebesgeschichten formieren sich. Die ersten nahestehenden Menschen werden gebrechlich oder erkranken. Wenn die Stimmung deshalb manchmal im Keller ist oder Traurigkeit das Leben verdunkelt, können nicht unbedingt die Hormone etwas dafür.

Lassen Sie uns also gemeinsam auf den nächsten Seiten dieser spannenden Lebens- und Entwicklungsphase auf den Grund gehen. Älterwerden ist schließlich ein Privileg, das in vielen Generationen vorher noch eine Seltenheit war. Deshalb markieren die Wechseljahre heute auch nicht zwangsläufig ein nahes Ende, sondern sind das erfreuliche Zeichen für einen Anfang, und dem wohnt, wie wir dank dem Dichter Hermann Hesse wissen, schon immer „ein Zauber inne“. Wie bei allen großen Veränderungen im Leben brauchen Ihr Körper und Ihre Seele jetzt aber auch besonders viel Zuwendung. Aktivieren Sie Ihre körperlichen und seelischen Ressourcen, um diese neue spannende Lebensphase – Ihr Leben als erfahrene, attraktive, gelassene und reifere Frau, die nicht mehr jung, aber längst noch nicht alt ist – aktiv und positiv zu gestalten, damit Sie Ihre vielleicht beste Zeit in vollen Zügen genießen können. Wie das geht, zeigen wir Ihnen ab Seite 28.

Wir haben für Sie in diesem Buch alles Wichtige über Ihre Wechseljahre zusammengestellt, was Wissenschaft, Medizin und Naturheilkunde zu bieten haben. Nutzen Sie die Chance und werden Sie jetzt zu der Frau, die Sie immer sein wollten. Seien Sie lieb zu sich und passen Sie gut auf sich auf!

Hilfe, werde ich jetzt alt?

Selbst vernünftige, im Leben stehende, kluge, lässige Frauen kennen sie: die Angst vor den Wechseljahren und dem damit vermeintlich drohenden eigenen Verfallsdatum. Doch warum ist dieses spannende Lebensjahrzehnt immer noch so gefürchtet? Wir haben doch unsere ersten Wechseljahre in Form der Pubertät auch anstandslos hinter uns gebracht und sind groß geworden. Der Wechsel, der sich in den Jahren vor dem letzten Eisprung in uns anbahnt, hat es auf jeden Fall in sich. Nichtsdestotrotz ist er immer noch ein Tabuthema und ähnlich sexy wie, sagen wir, Reizdarm. Sehen wir uns deshalb jetzt mal genauer an, was an diesen Jahren, die den dritten Akt unseres Lebens einläuten, wirklich dran ist.

IST DOCH KEIN THEMA

Wir leben in widersprüchlichen Zeiten. Einerseits sind sehr viele von uns – also auch diejenigen, die das Handy noch kannten, als man es ausklappen konnte – heute unheimlich mitteilungsfreudig, zeigen und posten, was sie gerade tun, auf Reisen oder zu Hause in der Küche, wie sie dabei aussehen und/oder was sie zum Thema XY meinen. Gerade wir Frauen, ob woke oder nicht so woke, sprechen und tauschen uns gern offen und direkt über unsere Befindlichkeiten und Intimstes aus: über unsere Periode, unsere Schwangerschaften, die Geburten und – natürlich – über Sex. Wir haben *Sex in the City* geguckt, sind Charlotte Roche durch ihre *Feuchtgebiete* gefolgt und haben in der U-Bahn (mit oder ohne Schutzumschlag) *Shades of Grey* gelesen. Wir gehen, wenn wir es wollen, offen und aufgeklärt mit Männern (*Sex in the City*), Menstruation (*Feuchtgebiete*) sowie BDSM-Praktiken (*Fifty Shades of Grey*) um und haben uns im Vorfeld der Geburten unserer Kinder intensiv auf diese vorbereitet. Außerdem stehen wir moderne Frauen mittleren Alters mitten im Leben, sind sportlich aktiv, beruflich erfolgreich, leben unsere Sexualität aus und sind, sofern wir eine Familie gegründet haben, auch noch aufmerksame Mütter.

Bei einem Thema jedoch hakt es, da werden schätzungsweise genauso viele von uns, die eben noch freimütig und detailreich über ihre Menstruation, Sex und die Geburten ihrer Kinder gesprochen haben, verschämt und geradezu schmallippig. Obwohl es dabei um ein Großereignis im Leben jeder Frau geht. Und obwohl dieses, ähnlich wie unsere Pubertät, die große Liebe, die Geburt eines Kindes, das Ende einer großen Liebe oder der Traumjob die Themen „Menstruation“ und „Sex“ ohne Weiteres toppen kann: die Wechseljahre. Denn in dieser spannenden Phase entsteht die Folie für unser letztes Lebensdrittel. Wie wir jetzt unseren Alltag gestalten, was wir jetzt entscheiden, welche Veränderungen wir einleiten, wie wir für uns sorgen – all das stellt die Weichen für den Lebensabschnitt, der uns nach den heißen Zeiten erwartet, wenn wir keine roten Ampeln mehr anschreien und keine fünf Tops mehr am Tag durchschwitzen.

TRAU KEINER ÜBER 45

Warum in Sachen Wechsel entweder Sprachlosigkeit oder wahlweise eine erstaunliche Uninformiertheit herrscht, lässt sich nur vermuten. Für die eine Begründung wird tief in die Mottenkiste der Menschheitsgeschichte gegriffen. Sie läuft darauf hinaus, dass wir Frauen, genauso wie natürlich Männer, evolutionär nicht darauf vorbereitet sind, so alt zu werden, wie das heute üblich ist. Der Mensch segnete in Urzeiten, als er es noch nicht so gemütlich hatte wie heute, mit durchschnittlich 30 Jahren das Zeitliche. Die Urzeitfrau lernte die Wechseljahre und ihre möglichen Begleiterscheinungen demnach also gar nicht kennen. Das ging dann offenbar weiter bis in die Zeit der Ritter und Burgen. Auch die durchschnittliche Rittersfrau schrappte haarscharf an den Wechseljahren vorbei. Sie musste sich keine Sorgen um Knieschmerzen und Scheidentrockenheit sowie das Älterwerden machen, weil sie zu diesem Zeitpunkt bereits im Kindbett, wegen Seuchen, Hunger oder Krieg verschieden war.

Diese Die-Wechseljahre-gibt's-doch-gar-nicht-Phase zog sich offenbar noch ein paar Jahrhunderte und Frauengenerationen lang so hin. Noch vor gut 130 Jahren lag das weibliche Durchschnittsalter bei 44. Und bis in die Nachkriegszeit wurde das Thema Wechseljahre nicht größer erwähnt. Trotzdem gab es zu allen Zeiten Frauen, die älter wurden als der Durchschnitt, das waren dann im besten Fall die alten und weisen oder die lieben Großmütter oder manchmal auch die bösen Hexen aus dem finsternen Wald. Die berühmte Heilerin des Mittelalters, Hildegard von Bingen (1098–1179), wurde immerhin 81 Jahre, Königin Elisabeth I. von England (1533–1603) konnte noch ihren 70. Geburtstag feiern, ihre Nachfahrin Victoria (1819–1901) wurde 82 Jahre.

Wir können bei all diesen Frauen mit Fug und Recht davon ausgehen, dass sie es einerseits mit dieser gut zehn Jahre dauernden Phase zu tun bekommen haben und nach ihr auch mehr oder weniger froh und munter weitergelebt haben. Wissen tun wir darüber trotzdem kaum etwas, was daran liegen mag, dass wir heute in unseren Geschichtsbüchern noch immer viel zu wenig über „normale“ Frauenleben zu allen Zeiten und die Rollen, die sie Tag für Tag in ihrer Gemeinschaft

und ihrer Familie spielen, lesen können. Man findet, wenn man will, zwar eine gut erforschte Kulturgeschichte der Menstruation oder auch der Schwangerschaft und Geburtshilfe im Lauf der Zeiten. Die Wechseljahre kommen aber auch hier nicht vor, genauso wenig wie übrigens jene große andere Zeit des Wechsels im Leben jeder Frau: die Pubertät. Mag vielleicht daran liegen, dass die Geschichtsschreibung über Generationen hinweg Männersache war. Wie hätte also eine Frau von heute – vor diesem historischen Hintergrund – lernen sollen, angemessen mit dem Thema Übergang zum dritten Lebensabschnitt umzugehen?

Aber: Markieren die Wechseljahre denn wirklich unseren finalen Verfall? Schließlich verlieren wir ja jetzt „nur“ unsere naturgegebene Fortpflanzungsfähigkeit, erfreuen uns aber bestenfalls, statistisch gesehen, noch eines ganzen Lebensdrittels, das wir mit erfüllenden, beglückenden Momenten anreichern können.

Hat uns wegen dieses Missverständnisses – „das Ende des Eisprungs = das Ende von allem“ – niemand beigebracht, mit den Begleiterscheinungen des Wechsels, den Schlafstörungen, der sich gefühlt von Kopf bis Fuß einstellenden Trockenheit und der Inkontinenz fertig zu werden? Haben wir deshalb in der Schule nichts darüber gelernt, dass diese Phänomene, in denen Körper und Seele möglicherweise verrückt spielen und ein Eigenleben entwickeln, zum ganz normalen Leben jeder Frau gehören? Weil es in all der Zeit niemanden gab, der oder besser die etwas Genaueres über diesen bemerkenswerten Lebensabschnitt wusste?

ÄLTER WERDE ICH DOCH SPÄTER, ODER?

Vielleicht bannen wir Frauen ja aber auch instinktiv unsere Angst vor diesem „schlimmsten“ Lebensjahrzehnt. Nach dem Motto: Wenn wir nicht groß darüber sprechen, findet es auch gar nicht statt. Bleiben wir stattdessen doch einfach so, wie wir sind, und halten die Zeit an. Sollte uns auf dem Weg mal heiß werden, das Herz bis zum Hals schlagen oder die Gelenke einrosten, behandeln wir das wie eine Krankheit, die schon wieder weggehen wird, und thematisieren es aber bitte schön nicht groß. Vielleicht wollen uns Frauen die Wechseljahre daran

erinnern, dass wir Menschen sind, die mit jedem Lebenstag mehr zwar älter werden, aber eben gerade jetzt auch die Chance haben, uns ein ganzes Stück weiterzuentwickeln.

Anfang des Milleniums ließ die damals etwa 50-jährige Iris Berben verlauten „Älter werde ich später“. Auf dem Cover des gleichnamigen Ratgebers sah sie aus wie gerade 31 geworden und hat sich seither kaum zu ihrem Nachteil verändert. Das spätere Älterwerden war damals ein großes Wort, zumal Schauspielerinnen immer noch zu der Berufsgruppe gehören, der das Altern am wenigsten verziehen wird. Aber: Wie sie ihren Wechsel gemanagt hat, ist das Geheimnis der immerschönen Frau geblieben. Vielleicht war natürlich auch gar nichts. Ratgeber wie diesen – heute nennt man das Thema Anti-Aging – gibt es mittlerweile aus der Feder von vielen Autorinnen, die man anhand ihres jeweiligen Coverbildes in natura an der Supermarktkasse womöglich gar nicht erkennen würde. Sie alle plädieren letztlich für den Verzehr von wenig Kohlenhydraten und viel Bewegung. Daran ist im Übrigen auch nichts auszusetzen, weil sie so gesünder durch ihre Wechseljahre kommen und im Alter fitter sind. Aber am Älterwerden per se ändert sich dadurch natürlich nichts.

Das gleiche Phänomen des Weglassens dieser typisch weiblichen Lebensphase erlebt man derzeit bei der fulminanten Wiederauflage von *Sex and the City*. Die Serie heißt jetzt *And Just Like That*, auf Deutsch in etwa: Und einfach so. Der Titel passt auch gut zum Weglassen, einfach so sehen die ein wenig gealterten Hauptdarstellerinnen wieder toll aus, managen ihr Leben und die Aufgaben, die die Postmenopause so mit sich bringt. Das ist schön anzuschauen und unterhaltsam und macht wirklich Lust auf die Zeit NACH den Wechseljahren. Die in der Mitte ihrer 50er angekommenen Carrie, Miranda und Charlotte tragen jetzt ein bisschen Fältchen (Carrie), graues Haar und Shapewear (Miranda), ein paar sexy Pfunde mehr (Charlotte), aber der Wechsel dahin von jung, wild und sexy auf älter, cool und auch noch sexy wurde vornehm übersprungen. Die Einzige übrigens, die einst, als die drei unzertrennlichen Freundinnen noch vier waren, einen kleinen Ausschnitt aus dem großen weiten Wechseljahresuniversum mit

seinen Höhen und Tiefen zeigte, war die ungezähmte Samantha. Mit ihr erlebten wir ein paar Folgen lang, wie auch eine unabhängige, starke Frau von Brustkrebs mitsamt Haarverlust und fliegenden Hitzen erwischt werden kann. Zur Belohnung bekam sie von den Drehbuchautoren einen jüngeren, heißen Liebhaber an ihre Seite geschrieben (noch so ein Tabu), der in all der Zeit nichts von seiner Hingabe verlor. Aber, *Tempi passati*, das ist schon lange her und die beiden sind diesmal (leider) auch nicht mehr dabei.

Will eine Leserin heute wissen, wie sie lange jugendlich frisch und fit bleibt, findet sie viele kompetente Bücher zu den Themen Gesundheit, ausgewogene Ernährung und Bewegungsprogramme für die verschiedensten Bedürfnisse. Zum cooler älter werden und wie sie ihre Wechseljahre am besten managt, gibt es aber erstaunlich wenig. Jetzt langsam tut sich etwas. Wer möchte, findet Blogs, gute Webseiten und auch unterhaltsame Ratgeber, die unangestrengt offen mit diesem großen Thema umgehen.

EINFACH DARÜBER REDEN

Warum, fragt man sich, gibt es so viele moderne, aufgeklärte, offene Frauen, die sich vor dem Zeitpunkt fürchten, wenn die letzte Regel naht? Möglicherweise liegt es daran: Wir sind nicht mehr ganz jung und noch nicht ganz alt, aber – so haben wir es intuitiv gelernt – es geht jetzt, wo der Zyklus holprig wird und das Nervenkostüm immer dünner, bergab. Diese Einschätzung entstammt einer im Westen üblichen Denkweise, in der wir Menschen uns mit etwa 40 Jahren auf dem Höhepunkt unserer Entwicklung erleben und danach findet immer weniger statt.

Eine Untersuchung der Robert Bosch Stiftung (42) zeigte, dass hierzulande das Alter meist mit mangelnder Leistungsfähigkeit und sinkender Produktivität gleichgesetzt wird – ohne die langjährigen Erfahrungen und Kompetenzen dieser Lebensphase in den Blick zu nehmen. In Norwegen oder Japan ist das anders: Hier bleiben die Älteren lange erwerbstätig und nehmen am gesellschaftlichen Leben aktiv teil, weshalb die Altersbilder in diesen Ländern viel optimistischer ausfallen als bei uns.

Sieht man sich die Daten des letzten Deutschen Alterssurvey (DEAS) an, so erwarten Menschen in der zweiten Lebenshälfte in Deutschland vom dritten Akt ihres Lebens zwar die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung, aber sie fürchten auch körperliche Einschränkungen. Je älter Menschen werden, desto eher geben sie an, dass sie die körperlichen Verluste als typisch für das Älterwerden empfinden. Mit 50, so scheint in unserem Kulturkreis mitunter noch die stillschweigende Übereinkunft zu lauten, wird vor allem eine Frau zwangsläufig zum Schatten ihrer selbst, sexuell weit unterhalb der Wahrnehmungsschwelle. Das ist natürlich Quatsch. Hier können wir uns von anderen Kulturen inspirieren lassen. In der TCM, dem jahrtausendealten Heilsystem der Chinesen, dem wir zum Beispiel die Akupunktur zu verdanken haben, stehen die Wechseljahre der Frau nicht für einen Prozess, der einen unendlichen Verlust markiert, sondern den einer Bereicherung. Jetzt muss die Frau nicht mehr jeden Monat menstruierten, womit ihr jedes Mal auch ein Teil ihrer Lebensenergie verloren geht. Frauen gewinnen jetzt auf der ganzen Linie, an Reife und an Weisheit. Und wenn Beschwerden auftreten, so die TCM, dann liegt das an einem energetischen Ungleichgewicht, das meist durch den Lebensstil bedingt ist. So kommen Frauen auch dem Ziel näher, auf gesunde Weise alt zu werden. Und dieses gilt in Asien als höchstes Glück, wie in anderen Kulturkreisen auch. Nur sind die Sichtweisen und die Wege, wie man das erreichen kann, eben sehr unterschiedlich.

Wir plädieren deshalb unbedingt für einen offenen Umgang mit dem Thema Wechseljahre und einen positiven Zugang. Sie werden deshalb in diesem Buch auch sehr viele ärztliche Empfehlungen finden, die eine „weiblichere“ Medizin spiegeln. Sie sind auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt, die einerseits gewohnt sind, ihr Leben in die Hand zu nehmen, und andererseits gut auf sich achten möchten, indem sie natürliche Behandlungsmethoden bevorzugen, die die Selbstheilungskräfte aktivieren und keine unerwünschten Nebenwirkungen haben.

Eine prominente Mitstreiterin in puncto Gesellschaftsfähigkeit der Wechseljahre ist die ehemalige US-amerikanische First Lady, Rechtsanwältin und Bestsellerautorin Michelle Obama. Auch sie hat sich

deutlich für mehr Offenheit im Umgang mit dem Thema Wechseljahre ausgesprochen. Das sei nicht nur für Frauen wichtig, sondern auch Männer könnten dabei viel lernen. Es sei ein großes Problem, dass Frauen Symptome verschweigen und/oder sich für sie schämen würden. Besonders am Arbeitsplatz sollte die Situation von Frauen in den Wechseljahren berücksichtigt werden, genauso wie es mit schwangeren Frauen gehandhabt wird. Möglicherweise ändert sich hier langsam etwas mit mehr Chefinnen und Abteilungsleiterinnen in Unternehmen. So hat die Zahl der weiblichen Führungskräfte und Managerinnen in den vergangenen Jahren deutlich zugelegt. In den *Fortune 500*, das sind die 500 umsatzstärksten Unternehmen in den USA, gibt es heute mehr weibliche CEOs als je zuvor. Solche Frauen sind wichtig und je mehr Frauen in Führungspositionen sind, desto mehr nimmt auch das Bewusstsein für die Wechseljahre zu, denn sie sind in dem Alter, in dem sie typischerweise im Management aufsteigen. Untersuchungen von Arbeitspsychologen aus England zeigen allerdings auch die besorgniserregende Entwicklung, dass jede vierte aus dieser Altersgruppe in Erwägung zieht, ihre Karriere zu beenden, die Arbeitszeit zu reduzieren oder einen schlechter bezahlten Job anzunehmen, weil sie sich nicht verstanden fühlt in ihrer Situation. Wenn Frauen in ihren Wechseljahren aber weiter im Job erfolgreich performen können, wirkt sich das nicht nur auf ihr Wohlbefinden aus, sondern auch auf die Leistung des Unternehmens. Für Betriebe kann es sich also nur auszahlen, wenn sie erfahrene Angestellte halten, sie motivieren und ihnen ein Arbeitsumfeld bieten, das sie und ihre Bedürfnisse ernst nimmt.

Eine Handvoll Unternehmen bietet mittlerweile ihren Mitarbeiterinnen in den Wechseljahren eine auf diese Lebensphase zugeschnittene Gesundheitsförderung an. So hat die britische Niederlassung der Santander Bank sogar schon 2019 mit gezielten Informationsveranstaltungen für die Belegschaft begonnen, damit Mitarbeiterinnen keine Bedenken haben, über Beschwerden zu sprechen, und keine verunsichert sein muss. Ein kleines Licht am Ende des Tunnels.

Natürlich sind heute Frauen zwischen 50 und 60 viel präsenter und jugendlicher als ihre Omas oder auch Mütter. Trotzdem ist es wichtig,

dass sie besonders in der Zeit davor, im Wechsel, Aufmerksamkeit und Empathie erfahren, damit sie in der Zeit danach stark und cool bleiben. Was dabei hilft: darüber reden, sich schlaumachen und sich austauschen über seine Erfahrungen, hilfreiche Mittel und Maßnahmen und eine unaufgeregte, aber unbedingt offene Sichtweise. Wir sind nicht allein mit unseren Knieschmerzen, klatschnassen Blusen oder Depressionen. Und wir sind schon gar nicht die große Ausnahme. Auch ein ganz natürlicher Prozess kann das Leben auf den Kopf stellen. Am Ende dieser heißen Zeit steht auf jeden Fall etwas Gutes: Sie haben sich noch mal neu kennengelernt, im besten Fall auch neu mit sich selbst angefreundet und blicken auf eine spannende und bereichernde Lebensphase zurück.

ES IST NUR EINE PHASE, HASE

Natürlich können die weiblichen Wechseljahre in ihrer Absolutheit und Unumkehrbarkeit beängstigend sein. Es lässt sich eben (noch) nicht rückgängig machen, dass unser Eizellvorrat in den Eierstöcken irgendwann alle ist und unser Körper infolgedessen nach und nach die Produktion mancher Hormone zurückfährt. Weil Hormone aber extrem wichtige Mitspieler sind, was unser Wohlbefinden und unsere körperliche wie geistige Gesundheit anbelangt, bekommen wir dieses Gefälle auch in jeder Zelle zu spüren. Die biologische Botschaft dieser Phase dahinter lautet, dass wir langsam in die Zeit unseres Lebens hinüberwechseln, in der wir keine Kinder mehr bekommen können.

Es kann auch etwas Befreiendes haben, wenn man nicht mehr schwanger werden und Kinder gebären kann. Viele Frauen empfinden es als großes Plus, vor allem, wenn sie schon Nachwuchs großgezogen haben, dass sie und ihre Partner sich endlich keinen Kopf mehr um Verhütung machen müssen. Wobei: gut aufgepasst! Denn es kann durchaus auch passieren, dass eine Frau in ihren frühen 50ern tatsächlich noch mal schwanger wird, weil die Hormone Achterbahn gefahren sind. Und es gibt natürlich heute auch immer mehr Frauen, die sich aus unterschiedlichen Gründen den Kindersegen für diese

Lebensphase aufgehoben haben und sich dafür jetzt medizinische Unterstützung suchen, denn ohne die geht es in diesem Alter kaum noch (mehr dazu auf Seite 77).



KRAFTGESCHENK

Ich hatte seit vielen Jahren mächtig Respekt, ja fast schon Angst vor den anstehenden Wechseljahren. Zu viele Horrorgeschichten vonseiten meiner Patientinnen – ich bin Physiotherapeutin – oder aus dem Freundeskreis haben diese Angst immer größer werden lassen. Ich habe angefangen, mir richtig Sorgen zu machen. Wo und wann würde bei mir die Uhr stillstehen? Ich hatte bereits jahrelang mit prämenstruellen Symptomen gekämpft, und meine Pubertät war auch kein Zuckerschlecken gewesen. Wie würde der Wechsel für mich stattfinden? Was käme als Erstes? Geht alles ganz langsam oder merke ich gar nichts? Alles falsch. Bei mir kam er über Nacht, ohne Vorwarnung, ohne Symptome! Ausgelöst durch ein Schockerlebnis stoppte mein Zyklus am Tag X. Es gab keine Vorboten, keine verlängerten oder verkürzten Menstruationszyklen. Ich rauschte von einem jahrelang regelmäßigen 28-Tage-Zyklus ins plötzliche, ungeahnte Ende meiner Fruchtbarkeit.

Das Erstaunliche daran war aber nicht nur dieses abrupte Ende, sondern der unglaubliche Energieschub, den ich verspürte. Es fühlte sich an, als würde der Körper die Kraft, die er für jeden Monatszyklus in all den Jahren eingesetzt hat, mir nun zur freien Verfügung stellen. Ich war voller Tatendrang und Kreativität. Kein verschwitztes Shirt, keine Gelenkbeschwerden, im Prinzip ein Sprung in eine kraftvollere Zeit.

Als ich anfing, meine Geschichte und meine Erfahrungen anderen zu erzählen, stellte ich fest, dass es doch ziemlich viele Frauen gibt, die den Wechsel genauso erlebt haben oder erleben. Klar, manche mit etwas Hitzewallungen und Schlafstörungen. Aber viele nahmen die Zunahme an Kraft und Kreativität ebenfalls wahr. Leider wird darüber viel zu wenig gesprochen und geschrieben. Wir bekommen leider immer nur die Horrorstories zu hören...

Julia, 47 Jahre

FREIES SPIEL

Ihre Wechseljahre erlebt jede Frau unterschiedlich, bei der einen dauern sie länger, bei der anderen sind sie kürzer. Auch wenn im Körper die gleichen Prozesse stattfinden, so erlebt jede Frau diese Phase in einer anderen Intensität, und jede kann anschließend, wenn die Phase vorbei ist, ihr ganz eigenes Buch darüber schreiben. Deshalb hilft es auch wenig, bei der eigenen Mutter oder Großmutter nachzufragen. Natürlich mag es eine bestimmte familiäre Neigung zu bestimmten Malaisen geben, das heißt aber noch lange nicht, dass diese schicksalhaft sind und sich Hitzewallungen von einer Frauengeneration auf die nächste vererben. Wie wir leben, was wir essen und trinken, ob wir uns genug bewegen, ob wir unser Leben mögen und es sinnvoll finden, ob wir positive Beziehungen zu anderen Menschen haben oder solche, die uns eher belasten, all das hat im Zusammenspiel mit unserer Persönlichkeit und Lebenserfahrung viel mehr Einfluss auf unsere Wechseljahre, ob sie uns Probleme machen oder eher nicht, als Vererbung.



KEIN WECHSELJAHRESSTREBERTUM!

Es gibt Frauen, die haben keine Wechseljahresbeschwerden. Als Ärztin kann ich dazu nur sagen, dass sie weder über besondere Tricks verfügen, um mit dieser Phase geschmeidiger umzugehen, noch dass sie belastbarer als andere sind. Frauen, die Symptome entwickeln, sollten daher nicht als Sensibelchen oder wehleidig abgetan werden. Sie erleben den Wechsel mit Haut und Haar! Darüber hinaus kann es vorkommen, dass Frauen lange Zeit gar keine Beschwerden haben und dann plötzlich über Nacht wie von einem Tsunami von ihnen überrollt werden. Es gibt also Frauen OHNE und Frauen MIT Wechseljahresbeschwerden. Beides ist völlig normal.

Der Zeitpunkt um Ihre letzte Regel markiert ganz deutlich den Eintritt in Ihre dritte und – ja, das ist sie auch – letzte Lebensphase. Und die ist auch noch mal richtig lang, denn seit einigen Generationen