

Bereit für das Neue

Hitzewallungen, Müdigkeit und Stimmungstiefs – **die Wechseljahre sind für viele Frauen sehr belastend.** Oft ist es schon gut zu wissen, dass frau mit ihren Erfahrungen nicht allein ist. Daneben können Hormonpräparate und Sport helfen, die Balance wiederherzustellen

» Am Anfang dachte ich, dass alles nur eine Phase sei. Dass ich nur ein bisschen entspannen müsse – und dann wieder ganz die Alte sei. Von wegen. Jeder Tag hielt eine weitere absurde Überraschung bereit. Mein vertrautes Körpergefühl schwand. Ich merkte, dass mit meinem Körper etwas nicht stimmte. Doch Gegenwehr war zwecklos: Die Eisprünge und somit meine regelmäßigen Tage fielen mangels Eiern immer spärlicher aus. Das letzte Ei aller Tage machte sich auf den Weg, das Ende rückte unaufhaltsam näher.«
Alle Zitate in Blau: Buchzitate



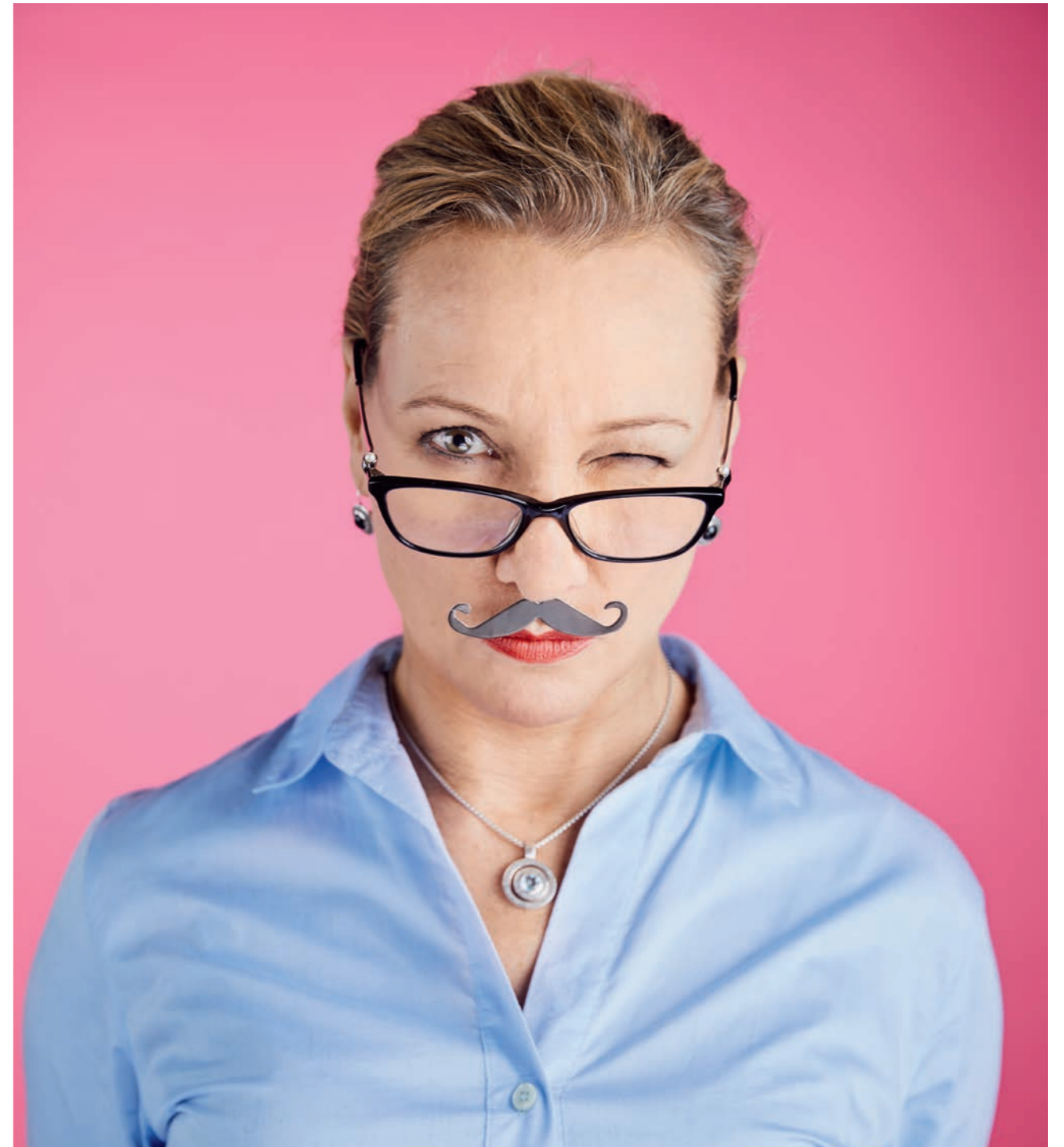
SPRACHROHR

Gabriella Hünnekens, 54, hat über die Wechseljahre Erfahrungen von Frauen, inklusive ihrer eigenen Geschichte, ein Buch geschrieben: „Das Letzte aller Tage“, Lindemanns Bibliothek, 2016

So beschreibt die Journalistin Gabriella Hünnekens diese Zeit um die 50, wenn der weibliche Körper seine Hormonproduktion einstellt. Jede Frau, die in die Wechseljahre kommt, erlebt die Hormonumstellung anders. Was die eine als Sackgasse erlebt, empfindet die andere vielleicht als einen undramatischen Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Hünnekens hat für ihr Buch mit vielen Frauen über das gesellschaftlich tabui-

sierte Thema Wechseljahre gesprochen – und deren Erfahrungen neben ihren eigenen niedergeschrieben. „Je besser Frauen vorbereitet sind, desto eher gelingt es, mit der oft schwierigen Umbruchphase klarzukommen“, weiß die Autorin, die auch als Wechseljahrsberaterin arbeitet. „Es lohnt, sich damit schon im gebärfähigen Alter zu beschäftigen.“ Wer frühzeitig auf einen gesunden Lebensstil achtet und sich viel bewegt, kommt meist leichter durch diese schwierige Zeit. Daneben kann auch die Hormonersatztherapie Symptome deutlich lindern.

Die Wechseljahre werden durch den sich neigenden Vorrat an Follikeln in den Eierstöcken ausgelöst. Die weiblichen Geschlechtshormone versiegen. Die Regel bleibt aus. Ein normaler Vorgang im weiblichen Körper, so wie die Pubertät. Eigentlich. Und doch ganz anders. Denn das Klimakterium, was griechisch so viel bedeutet wie Treppe oder Stufe, ist nicht nur der langsame Übergang von der fruchtbaren Phase in eine Zeit, in der keine Schwanger- ▶



HAARIGE ANGELEGENHEIT

In den Wechseljahren gerät das Verhältnis zwischen männlichen und weiblichen Hormonen aus dem Gleichgewicht. Bei manchen Frauen bildet sich plötzlich ein Flaum auf der Oberlippe – der gefürchtete Damenbart. Am Kopf werden die Haare dagegen oft spärlicher. Ein Arzt kann dies behandeln.

Fotos: Jonas Ratermann für FOCUS-Gesundheit



ABKÜHLUNG FINDEN

33 Prozent der Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen. Ein Fächer oder ein Ventilator schaffen da Abhilfe. Außerdem hilft das Zwiebel-Prinzip: Wird es zu heiß, kann ein Kleidungsstück abgelegt werden. Zudem lieber weniger Alkohol, Kaffee und scharfe Gewürze konsumieren.

schaft mehr möglich ist. Frauen sehen dieser Zeit – die 10 bis 15 Jahre dauern kann – auch mit Unbehagen entgegen. Sie fürchten körperliche Probleme und den Verlust des „Frauseins“. Viele „Wechseljähriige“ verunsichert die Aussicht auf eine ungewollte körperliche Metamorphose und die Angst, auf das gesellschaftliche Abstellgleis gestellt zu werden. „Dennoch versuchen sie, die Hormonschwankungen und die oft zeitgleich ablaufenden, schmerzvollen Veränderungen wie der Auszug erwachsener Kinder mit sich selbst auszumachen“, sagt die Hamburger Gynäkologin Katrin Schaudig.

Autorin Hünnekens trafen die Wechseljahre mit Mitte 50 unerwartet von heute auf morgen. Den Startschuss brachten psychische Probleme. Sie erlebte sich bis zu diesem Zeitpunkt immer als aufgeschlossen, ging positiv an die Dinge heran. „Mit einem Mal war meine Lebenszufriedenheit weg“, sagt sie. „Ich habe den ganzen Tag geheult, ohne zu wissen, warum. Ich habe aus dem Fenster gestarrt, saß wie in einem Loch.“ Ärzte diagnostizierten zunächst einen Burnout. Dann kamen Schlafstörungen, Hitzewallungen, eine trockene Scheide hinzu. „Ich hatte zig Fragen, bekam aber wenige Antworten“, so Hünnekens. Trotz der typischen Symptome hat es zwei Jahre gedauert, bis ein Arzt die Wechseljahre als Grund für ihre Krise ausmachte.

» Bis vor Kurzem verlief mein Leben in geregelten Bahnen. Dann aber fing mein Körper an, selbstständig Dinge zu tun, die er früher nicht tat. Vor einigen Tagen habe ich ein schwarzes Haar auf meinem Brustwarzenhof entdeckt. Seit geraumer Zeit bilde ich mir ein, nach Brühwürfel zu riechen. Auf meiner Oberlippe zeichnet sich ein zarter Hauch von Schnurrbart ab. Mein zunehmend schwindendes Unterhautfettgewebe im Gesicht sorgt für faltige, der Schwerkraft folgende Züge. Nicht nur meine Schultern beginnen auffällig schlaff nach unten zu hängen, sondern auch meine schlagartig teigig gewordene Haut am Hals.«

Nicht jede Frau hat in den Wechseljahren Probleme. Jede dritte Frau merkt wenig davon. Ein weiteres Drittel hat aushaltbare Beschwerden, und ein Drittel leidet massiv. „Die Beschwerden sind immer eine individuelle Sache“, weiß Gynäkologin Schaudig. „Viele Frauen, die zum Beispiel im Beruf stehen, sind

nicht gewillt, die Beschwerden einfach hinzunehmen.“

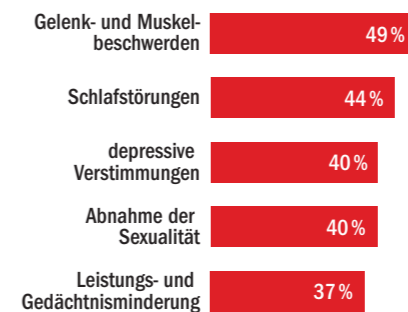
Bis Anfang der 2000er-Jahre zückten Frauenärzte bei Wechseljahrbeschwerden oft unverzüglich den Rezeptblock und verschrieben Hormone. 2002 geriet die Hormonersatztherapie jedoch nach Publikation von Daten der Women's Health Initiative (WHI) in Verfall. Die Forscher hatten untersucht, welche Auswirkungen diese Therapie auf die Gesundheit von insgesamt 27 000 Frauen hatte. Doch die Wissenschaftler mussten die Studie frühzeitig abbrechen. Bei den Frauen, die Östrogen und Gestagen kombiniert erhalten hatten, zeigte sich ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs, Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt. Bei Frauen, die nur Östrogen genommen hatten, stellten Ärzte ein erhöhtes Thrombose- und Schlaganfallrisiko fest, das Brustkrebsrisiko war hingegen erniedrigt.

Nachdem diese Ergebnisse publik wurden, setzten weltweit Frauen die Hormone ab. Die Zahl der Verschreibungen ging um 80 Prozent zurück. Auch Schaudig und ihre Partnerin in der Hormonspezialpraxis, Anneliese Schwenkhagen, waren alarmiert und verschrieben weniger Hormone. Beide Ärztinnen gelten als Expertinnen zum Thema. „Nach zwei Jahren zeigten aber erste Analysen von Untergruppen, dass der mediale Paukenschlag völlig übertrieben war“, sagt Schwenkhagen. „Die Ergebnisse der WHI-Studie lassen sich nicht auf Frauen übertragen, die gerade in die Wechseljahre gekommen sind, das Durchschnittsalter in der Studie lag mit 63 Jahren viel höher.“ Auch hatten die Probandinnen häufig schon Vorerkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck.

2013 werteten die Autoren der WHI-Studie die Daten erneut aus und stellten fest: Nahmen Patientinnen Östrogen und Gestagen kombiniert, steigerte das zwar ihr Risiko für Brustkrebs, Thrombose und Schlaganfall leicht. Das erhöhte Herzinfarktrisiko ließ sich bei erneuter Analyse aber nicht mehr nachweisen. Die Effekte waren zudem gering: So treten neun zusätzliche Fälle von Brustkrebs und 21 zusätzliche Thrombosen auf, wenn 10 000 Frauen ein Jahr lang eine Kombinationstherapie machen. Zudem war die ►

Turbulente Zeit

Prozent der Frauen, die während der Wechseljahre über starke bis sehr starke Beschwerden berichten



Quelle: aid, 2011

DIE QUAL DER WAHL

Ist der Leidensdruck groß, lindern künstliche Hormone die Symptome. Betroffene können zwischen Tabletten, Gels, Sprays oder Pflastern wählen. Bei leichten Beschwerden helfen auch pflanzliche Mittel.



Sterblichkeit bei Frauen, die Hormone nahmen, eher geringer als bei Frauen, die das nicht taten. Die Hormone haben offenbar auch positive Effekte. Sie beugen Hüft- und Wirbelkörperbrüchen infolge einer Osteoporose vor und verringern das Risiko für Darmkrebs und Diabetes. Allerdings ist auch dieser Effekt vergleichsweise gering.

„Wer gesund ist, gerade in die Menopause gekommen ist und einen deutlichen Leidensdruck hat, kann Hormone nehmen“, resümiert Schaudig. „Je älter die Frauen aber sind, desto mehr Vorsicht ist angeraten.“ Möchte eine Patientin mit einer Hormontherapie beginnen, muss zunächst ihr genaues Anliegen klar sein. „Klagt eine Frau darüber, dass sie vor allem ihr Gewicht störe, raten wir zu Sport und gesunder Ernährung“, so Schaudig. Bei starken Hitzewallungen oder anhaltenden Schlafstörungen helfen oft nur Hormone.

„Das Risiko der Therapie hängt entscheidend davon ab, ob eine Frau bereits an Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten oder Übergewicht erkrankt ist“, weiß Schwenkhagen. Anders als früher würden Hormone heute auch häufiger über die Haut verabreicht statt als Tablette. Hierdurch wird das erhöhte Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt oder Thrombosen weitgehend ausgeschaltet.

Keine Frau ist den Wechseljahren hilflos ausgeliefert. Durch einen gesunden Lebensstil kann sie eine Gewichtszunahme vermeiden oder zumindest ganz erheblich einschränken. „Mit der Menopause neigen Frauen vermehrt zu Fettpolstern am Bauch“, weiß die Ernährungswissenschaftlerin Birgit Zyriax vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Dennoch sei Übergewicht keine direkte Folge des Hormonabfalls, sondern bestehe meist schon vorher. „Zwischen dem 20. und 60. Lebensjahr nehmen Frauen im Durchschnitt zwölf bis 14 Kilo zu“, erklärt die Forscherin.

» Seit mein Körper beschlossen hat, sich selbstständig weiterzuentwickeln, hatte ich die Wahl: entweder Seniorenteller oder der unerbittliche Vollzug eines ausgeklügelten Sportprogramms. Ich entstaubte meinen verwaisten Hometrainer – und strampelte mich jeden zweiten Tag mindestens 40 Minuten lang darauf ab. Dennoch nahm ich nicht auffällig an Gewicht ab. Meine Recherchen ergaben, dass zu Beginn erst mal Muskulatur aufgebaut wird. Dadurch verändert sich am Gewicht zwar nichts, aber der Fettanteil wird geringer. Angeblich hat man also schon abgenommen, nur die Waage hat noch nichts davon gemerkt. Sobald der Körper genügend Muskulatur aufgebaut hat, um die neuen Anforderungen gut zu erfüllen, wird der Fettabbau auch auf der Waage sichtbar – ich konnte es kaum erwarten!«

Foto: Jonas Ratermann für FOCUS-Gesundheit

Neben dem Östrogenabfall fördern zu viele Kalorien, Alkohol, Rauchen, Zucker, tierische Fette, Stress und zu wenig körperliche Bewegung den Taillenumfang. Gleichzeitig benötigt der weibliche Körper immer weniger Energie. „Wer mehrmals wöchentlich Sport treibt und weniger energiereich isst, muss auch in den Wechseljahren nicht zunehmen“, so Ernährungswissenschaftlerin Zyriax.

Ein gesunder Lebensstil verbessert nicht nur das Gewicht, das Körpergefühl und die psychische Befindlichkeit. Wer abnimmt, kann auch Beschwerden des Klimakteriums wie Hitzewallungen deutlich entgegenwirken und einen möglichen Herzinfarkt verhindern. „Mindestens die Hälfte des in den Wechseljahren erhöhten Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht auf eine ungesunde Lebensführung zurück“, sagt Forscherin Zyriax. Sport und eine gesunde Ernährung sollten aber bei allen Frauen in den Wechseljahren auf der Agenda stehen.

Auch Autorin Hünnekens hat ihr Buch vor allem geschrieben, um Frauen zu ermutigen, selbst aktiv zu werden – und die Wechseljahre als natürlichen Teil des Lebens anzunehmen.

» Ich schien auf meiner heutigen Wanderung meinen Körper wieder neu entdeckt zu haben. Ich bekam Lust, meinen Körper neu zu möblieren. Wie sollten die Möbel aussehen, die ich in meinen Körper stelle? Geduld, Vergebung, Nachsicht, Glück, Freude und ganz viel Achtsamkeit. Ja, ich würde wieder auf meinen Körper achten, ich würde auf ihn hören und ihn unterstützen. Ich würde nicht mehr böse auf ihn oder meine Eierstöcke sein und hoffen, dass er mir meinen unsensiblen Umgang der letzten Jahre verzeihen wird. Und da war es wieder, das Leuchten in meinen Augen. Ich lächelte mein Spiegelbild lange an und winkte ihm zum Abschied zu.«

BEATE WAGNER

■ **Buchtipps:** A. Schwenkhagen/ K. Schaudig: „Kompass Wechseljahre“, Trias Verlag, 2014
Bernd Kleine-Gunk: „Das Frauen-Hormone-Buch“, Trias Verlag, 2013

Hitzewallungen?

„Heiß wird mir nur noch bei Komplimenten.“

Remifemin®

Bei Wechseljahressymptomen wie z. B. **Hitzewallungen, Schlafproblemen und nervöser Unruhe!**^{1,2}



Deutschlands Nr. 1 in der Apotheke!³



- ✓ **Hormonfrei** – dabei genauso wirksam wie ein niedrig dosiertes Hormonpräparat.²
- ✓ **Wirksamkeit und Verträglichkeit** durch 12.000 Frauen in über 30 Studien **bestätigt**.⁴
- ✓ **Kein pflanzliches Präparat wirkt stärker**.⁵

📘 Hilfe, Tipps und Informationen auf: www.remifemin.de

¹ z. B. Uebelhack et al., 2006. Obstetrics & Gynecology, 107 (2 Pt 1): 247–255; Briese et al., 2007. Maturitas, 57 (4): 405–414.
² Beer und Neff, 2013. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013, Article ID 860602.
³ Basis: Pflanzliche Arzneimittel bei Wechseljahresbeschwerden, Quelle: Insight Health, MAT 05/2017.
⁴ Castelo-Branco, 2016. Climacteric, 19 (Suppl 1): 4885.
⁵ von Studnitz et al., 2013. Complementary Therapies in Medicine, 21(5):492–495.

Remifemin® plus, Anwendungsgebiete: Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. **Warnhinweis:** enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.