



Lust & Last der Wechseljahre

In den Wechseljahren wird frau alt?
Von wegen! Diese Zeit der körperlichen
Veränderung mit oder ohne Beschwerden
erleben viele Frauen als aufrüttelnd – und
als Chance, das Leben neu zu gestalten.

von Claudia Schneider*

Als Agnes 45 Jahre alt war, begann ihre Monatsblutung ab und zu auszufallen, und die Brust fühlte sich unangenehm an. «Ich spürte, dass es für mich Herbst wurde», erzählt die heute 51-Jährige. Um das Loslassen zu lernen, entschied sie sich, in Spitälern und Altersheimen Sterbebegleitung zu machen. Dennoch fiel Agnes der Abschied von ihrer bisherigen Weiblichkeit nicht leicht. «In manchen Nächten weinte ich.» Oft habe sie den Schlaf nicht finden können und habe sich in der Stille der Nacht auf dem Balkon mit den Sternen unterhalten. Sie kam zum Schluss, die nächtlichen Wallungen als inneres Feuer zu nutzen, um für sich einen neuen Lebensabschnitt zu erschaffen. Mit 49 Jahren hatte Agnes eine letzte

Blutung und nahm diese zum Anlass für ein Ritual, auf das sie sich während eines ganzen Jahres vorbereitet hatte. Während des Rituals liess sie sich ihre langen, bis anhin stets rot getönten Haare von den anwesenden Frauen abschneiden. Seither trägt sie sie kurz und in Naturfarbe – bis auf eine breite Strähne, die sie als Zeichen einer Zeit des Übergangs nach wie vor rot färbt. Agnes gab sich anlässlich des Rituals auch den neuen Namen Runa. Dies nicht zuletzt, weil sie sich seit 15 Jahren insbesondere mit keltischem Kulturgut beschäftigt. «Als sich bei meiner Tochter die ersten Zeichen der Pubertät bemerkbar machten, fragte ich mich, was ich ihr erzählen sollte und kam zum Schluss, mich mit der Weiblichkeit auseinander setzen zu müs-

sen», erklärt sie ihr Vorgehen. Im Lauf der Zeit kreierte sie sich kleine Hilfsmittel wie einen Sorgenlappen, an dem sie häkelte, wenn sie eine Sorge plagte. Manchmal entzündete sie eine Wunschkerze. Kam sie in der Auseinandersetzung mit sich selbst nicht weiter, visualisierte sie die Thematik als Bild und klebte es an die Wand. Fürs Wohlbefinden machte sie sich aus selbst gesammelten Kräutern wie Frauenmantel, Hirtentäschli und Waldmeister erst Fussbäder, dann Tee und später auch Essenzen. Ausserdem begann sie, schriftlich einen Rückblick auf ihr bisheriges Leben zu halten.

Beschwerden, die verunsichern

Bewusstwerdungsprozesse, wie sie Runa erlebt hat, machen in den Wechseljahren viele Frauen auf die eine oder andere Weise durch. Die körperliche Umstellung, manchmal begleitet von Beschwerden wie Schwindelanfällen, Wallungen, Herzklopfen, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, fordern Frauen dazu auf, sich verstärkt um sich selbst kümmern. Die 56-jährige Berta konnte zum Beispiel gegen Ende 40 nicht mehr gut durchschlafen und las dann während den schlaflosen Stunden, ohne dem Phänomen gross Beachtung zu schenken. Ihr persönliches Umfeld hatte sich soeben verändert, sie hatte Mann und Kinder verlassen, um, wie sie sagt, wieder autonom leben zu können. Probleme machte Berta ab etwa 52 Jahren, dass sie sich bei der Arbeit kaum wiedererkannte. «Ich fühlte mich verunsichert, ausgeliefert und konnte in manchen Momenten die Tränen kaum zurückhalten.» Im Gespräch mit ihrer Supervisorin wurde Berta klar, dass die Wechseljahre begonnen hatten. Berta suchte daraufhin ihre Frauenärztin auf und bat um Hormone. «Ich fühlte mich sofort wieder wie mich selbst.» Vergangenen Frühling ersetzte sie die Hormontabletten durch pflanzliche Mittel mit östrogenähnlicher Wirkung, sprach jedoch nicht darauf an. «Einmal fuhr ich in die Stadt und wusste nicht, wohin ich wollte. Es war, als würde sich die Verunsicherung des Körpers auf meinen Geist übertragen.»

Berta beschloss, wieder die bewährten Hormone zu nehmen, noch ein, zwei Jahre lang, meint sie. Zum Versuch mit den pflanzlichen Mitteln angeregt fühlte sich Berta durch die in letzter Zeit öffentlich gewordenen Vorbehalte gegenüber Hormonersatztherapien, mit welchen Wechseljahrsbeschwerden behandelt werden können.

Die Lebenssituation spielt mit

Studien beschrieben beispielsweise bei einer kombinierten Hormonersatztherapie (üblicherweise mit Östrogen und Gestagen) ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs sowie für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Solche Resultate haben dazu geführt, dass Frauen zur Linderung ihrer Beschwerden vermehrt nach alternativen Mitteln Ausschau halten. Zum Beispiel hat die Nachfrage nach homöopathischen Behandlungen stark zugenommen. Die Zürcher Ärztin und klassische Homöopathin Christa Limpert macht die Erfahrung, dass rund die Hälfte ihrer Patientinnen bei Wechseljahrsbeschwerden gut auf Homöopathie anspricht. In der klassischen Homöopathie wird trotz gleicher Beschwerden den Frauen nicht unbedingt dasselbe Mittel verschrieben. «Im Vordergrund steht das Individuum mit seinem Charakter und seiner momentanen Lebenssituation», erklärt die Fachfrau.

In der Homöopathie fand etwa die 60-jährige Uta Linderung für ihre Beschwerden und meint, dass erst die Behandlung einen Selbstfindungsprozess auslöste, der ihre Position als Mutter und Ehefrau in Frage stellte. Uta Wechseljahre begannen mit sehr unangenehmen Hitzewallungen, was ihr zu denken gab, nicht zuletzt, weil sie von ihrer Mutter wusste, dass diese die Wechseljahre als fast unmerkliche Verände-

rung erlebt hatte. «Ich spürte im Lauf der Zeit, dass ich den Problemen nicht mehr ausweichen konnte und fühlte mich gezwungen, mein Leben so zu verändern, dass es für mich wieder stimmte.» Uta verliess schliesslich ihren Mann und baute sich eine neue Existenz auf. Obschon ihr diese Phase nicht leicht fiel und damals vieles aufbrach, was ihr vorher nicht bewusst gewesen war, empfindet Uta die Wechseljahre als einen positiven Prozess. Eine Auffassung, welche die Mehrheit der Frauen offenbar teilt: Laut einer Schweizer Studie von 2001, für die 364 Frauen im Alter zwischen 38 und 96 Jahren befragt wurden, finden 84 Prozent der Frauen während der Wechseljahre und 90 Prozent der Frauen, die sie hinter sich haben, dass sie die Wechseljahre gut bewältigen können oder konnten.

In neue Rollen schlüpfen

Laut dieser Studie hängen Wechseljahrsbeschwerden mit psychosozialen Faktoren zusammen. Als deutliche Belastung nennt sie einen niedrigen sozioökonomischen Status, ein niedriges Bildungsniveau, keine ausserhäusliche Berufstätigkeit, Eheprobleme, täglichen Ärger oder den Verlust naher Bezugspersonen. Die im Kanton Zug praktizierende Psychologin Marie-Theres Annen präzisiert: «Eine «einfache», zu-

«Hausmittelchen» bei Hitzewallungen, Schwitzen & Co.

Zum Wohlbefinden können einfache Hausmittel beitragen. Dabei hilft es zusätzlich, wenn die Atmosphäre entspannt ist.

- Nasse Baumwollsocken gegen Hitzewallungen nachts im Bett tragen.
- Eine wechselwarme Dusche oder ein Besuch in der Sauna (s. Artikel Seite 14) tragen dazu bei, den Kreislauf zu trainieren.
- Gegen das Schwitzen Salbeitee trinken (2–3 Blätter Salbei in kochendes Wasser geben, fünf Minuten ziehen lassen, nicht zu heiss trinken)
- Bei Stress und Aufregung ein Entspannungsbad nehmen (z.B. Melisse, Lavendel, Hopfen).
- Allgemein: Sich Zeit für sich nehmen, Kerze anzünden, beruhigende Musik hören.

Wenn Wechseljahrsbeschwerden zur Belastung werden und mit Hausmitteln nicht dagegen anzukommen ist, empfiehlt es sich, mit einer Fachperson, beispielsweise mit einer Ärztin, mögliche Lösungen zu suchen.

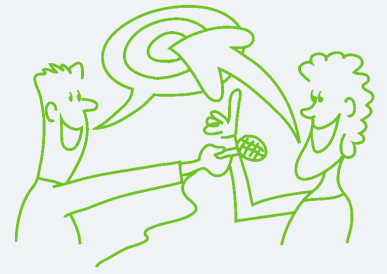
Lust & Last der Wechseljahre



friedene Frau mit einem guten sozialen Netz, das ihr erlaubt, sich nach dem Auszug der Kinder mit Freude hier und dort neu zu engagieren, leidet kaum mehr als eine gut ausgebildete Frau, die neue berufliche Herausforderungen annimmt.»

Entscheidend sei, dass sich die Frauen in den Wechseljahren mit sich auseinandersetzen, um sich selber besser zu verstehen, auch dass sie sich mit ihrer bisherigen Geschichte versöhnen und

offen sind für neue Erlebnismöglichkeiten, abseits der bisherigen Verpflichtungen. «Wechseljahre sind nicht nur durch Verluste von Fruchtbarkeit, Attraktivität und Mutterrolle gekennzeichnet. Sie bieten auch neue Möglichkeiten für Eigenständigkeit, Freiheit und ausserfamiliäre Aktivitäten.» Es sei die Zeit, in der viele Frauen realisieren, dass Pflichtbewusstsein nicht allein selig machend ist. Dies löse nicht selten Konflikte in den Familien



Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess, bei dem die weibliche Fruchtbarkeit allmählich verloren geht. Während dieser Zeitphase können Beschwerden unterschiedlicher Art und Intensität auftreten. Ebenso individuell ist dabei, mit welchen Strategien sich frau wohl fühlt. Ausprobieren lohnt sich.

«Sprechstunde»: Verena Geissbühler, was geschieht aus medizinischer Sicht während der Wechseljahre, auch Klimakterium genannt?

Dr. med. Verena Geissbühler: Das Klimakterium beginnt im Alter zwischen Ende dreissig und Anfang fünfzig. In dieser Zeit reduzieren die Eierstöcke die Produktion des weiblichen Hormons Östrogen, wodurch die Fähigkeit der Fortpflanzung schliesslich verloren geht. Der Prozess dauert mehrere Jahre und findet medizinisch seinen Abschluss in der Menopause, der letzten Monatsblutung.

Das Klimakterium ist keine Krankheit.

Nein, auf keinen Fall, es ist ein natürlicher Prozess, der von mehr

Fortsetzung auf Seite 12

Im Gespräch mit der Frauenärztin Verena Geissbühler

«Frauen übernehmen vermehrt Verantwortung für ihr Wohl»

oder weniger starken Beschwerden begleitet wird. Viele Frauen erleben diese Zeit als Umbruch mit erträglichen Nebeneffekten. Für manche Frauen nehmen jedoch Beschwerden wie Hitzewallungen, Schmerzen, Verstimnungen oder Schlafstörungen ein Ausmass an, das ihre Lebensqualität beträchtlich einschränkt und eine Behandlung sinnvoll oder notwendig macht.

Gibt es bestimmte Frauentypen, die mehr unter den Wechseljahresbeschwerden leiden als andere?

Wichtige Faktoren dafür, wie gut oder schlecht eine Frau die Wechseljahre erlebt, sind ihre psychische Verfassung und die Zufriedenheit mit ihrer persönlichen Situation. Auch eine gewisse genetische Komponente spielt eine Rolle. Einen beträchtlichen Einfluss hat auch, ob die betroffenen Frauen bereit sind, ihren Lebensstil anzupassen, zum Beispiel die Dinge etwas gemächlicher anzupacken, sich Gutes zu tun, auf Nikotin zu verzichten, auf das Gewicht zu achten. Ich darf aus meiner Praxis sagen, dass Frauen vermehrt selber Verantwortung für ihr Wohl übernehmen.

Eine verbreitete medizinische Massnahme gegen Wechseljahrsbeschwerden sind Hormonersatztherapien. Wie funktionieren sie?

Die genannten Beschwerden sind eine Folge des Hormontzugs und verschwinden nach der Menopause auf natürliche Weise. Werden während der Wechseljahre die fehlenden Hormone durch eine Hormonersatztherapie dem Körper zugeführt, verschwinden die Symptome bereits in der Phase der Umstellung.

Die in der Schweiz vor gut 15 Jahren eingeführte Hormonersatztherapie

erlebte einen Boom. Sie wurde in letzter Zeit jedoch durch verschiedene internationale Studien in Frage gestellt. Wie reagieren die Patientinnen?

Die betroffenen Frauen reagieren auf Studienresultate, die in der Presse publiziert werden. Zweifellos birgt die Hormonersatztherapie gewisse Risiken. Die bisherigen Studien sind aber in Relation zu sehen. Das grösste Risiko für Brustkrebs entsteht zum Beispiel erwiesenermassen durch Übergewicht. Ein Vorteil der Studien ist, dass sowohl Fachleute wie Patientinnen aufgefordert sind, sich mit der Frage «Hormonersatztherapie ja oder nein» auseinander zu setzen. Es gibt Situationen, in denen sie Sinn macht, und andere, in denen die Beschwerden auch alternativ gelindert werden können.

Welche Alternativen gibt es zur Hormonersatztherapie?

Soja und Rotklee haben eine östrogenähnliche Wirkung, die vor allem neurovegetative Beschwerden lindern kann. Als Alternative mag sich auch Traubensilberkerze bewähren. Ich mache die Erfahrung, dass einige Frauen gut darauf ansprechen, andere hingegen überhaupt nicht. Manchen hilft Akupunktur gegen Schmerzen, andere sprechen auf Homöopathie an. Manche kombinieren verschiedene Therapien. Gut ist es, wenn Frauen offen sind, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren und zu sehen, worauf sie am besten ansprechen.

Abgesehen von den Beschwerden entstehen durch die Wechseljahre auch gesundheitliche Risiken wie die Bildung von Osteoporose (brüchige Knochen).

Ja, dieses Risiko ist relativ gross, eher mehr als die Hälfte der Frauen ist davon betroffen. Besonders gefährdet sind

Frauen, die zwischen 16 und 20 Jahren einen ungesunden Lebensstil pflegten, zum Beispiel magersüchtig oder Turnerinnen waren. Ich empfehle generell, viel Mineralwasser, Milch oder andere kalziumhaltige Produkte zu konsumieren, das gilt für alle Altersgruppen. Auch Fitness- und Krafttraining bringen sehr viel für die Prophylaxe. In dem Zusammenhang hilft ausserdem Östrogen, im Rahmen einer Hormonersatztherapie, das Risiko zu senken.

Sind die Wechseljahre für Frauen, die Eierstock- oder Gebärmutterbehandlungen hatten, anders als für andere Frauen?

Nein, ausser wenn nach der Gebärmutterentfernung die Monatsblutung und somit auch die Menopause ausbleiben. Die klimakterischen Beschwerden bleiben dieselben. Werden die Gebärmutter und die Eierstöcke entfernt, treten Wechseljahrsbeschwerden meist sofort auf.

Gibt es während der Wechseljahre spezifische Probleme beim Sex?

Ein Problem kann dadurch auftreten, dass die Schleimhäute, unter anderem in der Scheide, trockener sind. Dieses Problem lässt sich aber mit östrogenhaltigen Cremes beheben. Diese wirken nur dort, wo sie aufgetragen werden.

Interview: Claudia Schneider



Dr. med. Verena Geissbühler (46) ist leitende Ärztin der Frauenklinik am Kantonsspital Frauenfeld.

Lust & Last der Wechseljahre

FOTO: MEV



Fortsetzung von Seite 10

aus, könne aber genutzt werden, um die einzelnen Positionen neu zu definieren. Für viele Frauen ergibt sich in dieser Zeit durch das Erwachsenwerden der Kinder auch von aussen eine neue Situation. Kinderlose, im Beruf voll ausgelastete Frauen sind aber

ebenso aufgefordert, ihre Situation zu überdenken, vorübergehend vielleicht einen Gang zurückzuschalten und sich klar zu werden über die Wünsche und Erwartungen für den nächsten Lebensabschnitt.

Sexualität bleibt interessant

Gemäss der Schweizer Studie von 2001 haben während der Wechseljahre knapp zwei Fünftel der Frauen vorübergehend weniger Interesse an Sexualität, bei gut zwei Fünftel bleibt das Interesse gleich, und ein Fünftel hat mehr Bedürfnis nach Sex. Nach den Wechseljahren bleibt laut derselben Studie das sexuelle Interesse bei gut der Hälfte der Frauen gleich. Je etwa ein Fünftel ist nach den Wechseljahren interessierter beziehungsweise weniger interessiert.

Weil sich während der Wechseljahre die Produktion von weiblichen Hormonen reduziert, werden die männlichen Hormone verhältnismässig stärker vertreten. Nicht selten würden die

Frauen dadurch leicht aggressiver, erklärt die Psychologin Annen: «Oft im positiven Sinne, sodass sie sich zum Beispiel weniger gefallen lassen, für ihre Bedürfnisse eintreten oder neue Dinge engagiert anpacken.»

*Claudia Schneider ist freischaffende Journalistin und Autorin und wohnt in Zürich.



INFOTIPP

• Es gibt eine breite Palette an Büchern zu verschiedenen Aspekten der Wechseljahre. Beispiel: «Feuerzeichenfrau. Ein Bericht über die Wechseljahre». Julia Onken. C.H. Beck, 2003. Fr. 18.10. ISBN: 3-406-45996-X.

• Zum Thema Wechseljahre werden auch Kurse angeboten. Informationen beispielsweise bei den regionalen Frauenzentralen.
Internet: www.frauenzentrale.ch

DENKPAUSE

Aufgang oder Untergang

Nenn ich dich Aufgang oder Untergang?
Denn manchmal bin ich vor dem Morgen bang
und greife scheu nach seiner Rosen Röte -
und ahne eine Angst in seiner Flöte
vor Tagen, welche liedlos sind und lang.

Aber die Abende sind mild und mein,
von meinem Schauen sind sie still beschienen;
in meinen Armen schlafen Wälder ein,
und ich bin selbst das Klingen über ihnen,
und mit dem Dunkel in den Violinen
verwandt durch all mein Dunkelsein.

Rainer Maria Rilke