



# „Ich wollte keine Psychopillen oder Hormone“

*Petra Gärtner-Kritzler, 57 Jahre,  
Erzieherin und Yoga-Lehrerin für Kinder,  
Dortmund, verheiratet, drei Kinder*

**V**or vier Jahren habe ich gemerkt, dass ich weniger belastbar bin als früher. Ich fühlte mich schneller erschöpft, war nicht mehr so leistungsstark. Und seit einem Jahr ist die Periode unregelmäßig geworden, mit Zwischenblutungen und dann wieder langen Pausen. Da wurde mir klar: Jetzt bin ich wohl in den Wechseljahren. Angst davor hatte ich nie. Das liegt vielleicht auch am Vorbild meiner Mutter, die damit nie Probleme hatte und ihre Hitzewallungen mit *Grandeza* wegfächelte.

Und dann bekam ich diese Stimmungsschwankungen. Beim ersten Mal dachte ich noch: Das geht wieder vorbei. Aber nichts da – jedes Mal bevor meine Regel einsetzte, ging es los. Von jetzt auf gleich tauchte eine dunkle Wolke auf und kam auf mich zu, als wolle sie mich überrollen. Bedrängend. Bedrückend. Belastend. Dieses Gefühl hält mehrere Stunden an, dann legt es sich wieder. Ich merke auch, dass ich häufig nervös bin, dann ist eine eigenartige Unrast in mir, auch abends. Ich konnte schwer ein- und auch nicht richtig durchschlafen. Morgens war ich nicht wirklich ausgeruht.

Ich fand das beunruhigend und fragte meine Frauenärztin um Rat. Aber ich wollte keine Psychopillen oder Hormone. Ich bin sehr naturverbunden, wir wohnen im Grünen und sind viel draußen – das ist für mich Lebensfreude.

Meine Frauenärztin kennt sich mit Naturheilkunde aus und verschrieb mir drei Präparate: *Aurum/Apis regina comp.* und *Tormentilla comp.* als Globuli sowie *Bryophyllum* als Pulver. Diese Mittel kann ich nach Bedarf dosieren. Wenn die dunkle Wolke kommt, oder wenn ich diese Nervosität in mir spüre, nehme ich ein paar Kügelchen mehr. Außerdem lasse ich mir Bachblüten mischen – jeweils auf meine Bedürfnisse abgestimmt. Damit komme ich gut zurecht. Stimmungsschwankungen kann ich besser annehmen. Ich

weiß: Das geht auch wieder weg. Einschlafen kann ich auch wieder gut, und nachts werde ich nicht mehr wach.

Wenn ich mit mir im Gleichgewicht bin, nehme ich keine Medikamente. Ich achte darauf, dass ich mich bewege und entspanne. Meine Hündin Mira hilft mir dabei. Dackel können sehr gut entspannen – Mira ist mir darin ein großes Vorbild!

Mit den Wechseljahren bin ich ruhiger und gelassener geworden. Themen und Konflikte von außen lenken mich nicht mehr so ab.

Ruhiger und gelassener ist auch die Liebe geworden. Früher hatte ich häufiger Lust auf Sex, heute kommt es mir mehr auf die Qualität an. Miteinander vertraut sein, sich geborgen und aufgehoben fühlen, sich gegenseitig gut tun – das ist uns beiden wichtig. Es ist alles etwas ruhiger geworden, dafür inniger und intensiver. Weil wir gelernt haben, unsere Bedürfnisse zu formulieren, uns zu sagen, was wir brauchen. Darüber muss man reden. Es ist die Voraussetzung dafür, dass ich mich öffnen kann.

Ich empfinde die Wechseljahre ein bisschen wie eine zweite Pubertät, nur weniger rebellisch, stattdessen toleranter. Der Blick auf das ganze Leben verändert sich. Die eigene Endlichkeit ist mir bewusster geworden. Ich frage mich heute: Soll ich einen Konflikt wirklich austragen? Wie weit muss ich mich entrüsten? Oder nimmt mir das doch nur Lebenszeit weg, die ich besser nutzen könnte? Ich bin geduldiger geworden und muss nicht mehr gegen alles, was mir nicht passt, anrennen.

Mein Mann und ich, wir schieben nichts mehr auf die lange Bank. Man weiß nicht, was kommt. Wir leben lieber im Jetzt und erfüllen uns unsere Jugendträume. Zum Beispiel Reisen. Es gibt noch so vieles zu sehen und zu erleben. Andere Kulturen kennenzulernen, fördert Toleranz und Verständnis. Beides ist für mich mit den Wechseljahren noch wichtiger geworden. ●



Petra Gärtner-Kritzler mit dem Hund ihrer Tochter. Wie Jamba hilft ihr auch ihr eigener Hund, zu entspannen

# „Hitzewallungen? Ich fand es angenehm, nicht mehr ständig zu frieren“

*Kerstin Funke, 54 Jahre, Konferenz-Dolmetscherin und Übersetzerin, Neubrandenburg, vier Kinder*

**B**ei mir haben sich die Wechseljahre mit verlängerten Zykluszeiten angekündigt. Da war ich 47. Die Regel kam alle vier bis fünf Wochen – das fand ich nett, weil ich normalerweise einen 23- bis 25-Tage-Rhythmus hatte. Und sie war auch sehr unterschiedlich. Mal stark, mal schwach, mal fünf Tage, mal nur drei. Vor zwei Jahren hörte sie dann ganz auf.

Hitzewallungen hatte ich kaum. Im Gegenteil: Ich fand es sehr angenehm, nicht mehr ständig zu frieren. Mein Leben lang war mir ständig kalt. Jetzt nicht mehr. Ich konnte schon im Frühling T-Shirt und Sandalen tragen, abends ohne dicke Jacke draußen sitzen – ein Genuss! Mit Schlafstörungen hatte ich auch nie zu tun. Ich kann immer und überall und lange schlafen.

Meine Haut ist dünner und faltiger geworden, sie ist nicht mehr so elastisch. Na und? Vor kurzem habe ich allerdings entdeckt, dass die Haut am Hals schlaffer geworden ist. Das fand ich dann doch nicht so lustig ...

Körperlich fühle ich mich von den Wechseljahren wirklich nicht beeinträchtigt. Ich war immer sehr sportlich, spiele Tennis, fahre Kanu, und ich schwimme gern im Meer.

Aber ich spüre deutlich, dass sich mein Leben gerade neu sortiert. Meine vier Kinder sind aus dem Haus – ich liebe sie heiß und innig, aber ich kann sie auch von Ferne lieben. Es reicht mir jetzt mit dem Mutter-Sein. Ich möchte auch mal wieder meine volle eigene Identität haben. Zumal ich alle weitgehend allein großgezogen

habe, mitten in der Provinz in der ehemaligen DDR. Die beiden älteren Kinder sind aus meiner ersten Ehe, die nur drei Jahre dauerte. Danach lernte ich einen Afrikaner kennen, der aber schon verheiratet war. Er war die Liebe meines Lebens. Wir konnten zwar nie zusammenleben, aber unser Kontakt ist nie abgerissen. Wegen dieser Verbindung habe ich 1987 meinen Job verloren.

Die Zeit danach war schwierig. Niemand wollte eine alleinerziehende Mutter mit vier kleinen Kindern einstellen. Ich war viele Jahre arbeitslos, daran hat auch die Wende wenig geändert.

Zwischendurch gab ich Nachhilfe und arbeitete als Dozentin für Englisch in der Erwachsenenbildung. Das war dann das Sprungbrett für den Einstieg in die Freiberuflichkeit. Einfach war das nicht. Große Sprünge konnte ich nie machen. Jetzt sind die Kinder aus dem Haus, und ich möchte beruflich wieder durchstarten, mich wirtschaftlich auf festere Füße stellen.

Und ich will reisen. Ich liebe es! Ich bin gern alleine unterwegs. Dass ich Eindrücke nicht mit anderen teilen kann, macht mir nichts aus.

Seit kurzem führe ich eine „Löffel-Liste“, das ist eine Aufzählung der Dinge, die man noch sehen oder erleben möchte, bevor man den Löffel abgibt. Einen Punkt darauf habe ich schon abgehakt: Ich bin voriges Jahr durch den Bosphorus geschwommen, von Asien nach Europa, von Kontinent zu Kontinent, sechseinhalb Kilometer. Das war ein großes Erlebnis. ●



Kerstin Funke liebt es zu reisen – etwa nach Hamburg, wo es ihr Elbe und Hafencity angetan haben



Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter



## „Nach drei Tagen Hormontherapie spürte ich, wie es mir besser ging“

Manuela Melchert, 53 Jahre,  
Malerin und Musikerin, Holm-Seppensen  
bei Buchholz, verheiratet, ein Sohn

**D**ass die Wechseljahre eingesetzt haben, spürte ich schon vor gut drei Jahren. Einen Tag, bevor die Regel kam, war ich in der Nacht so nassgeschwitzt, dass ich die gesamte Bettwäsche hätte wechseln müssen. An Weiterschlafen wäre nicht mehr zu denken gewesen. Ich habe mir deshalb ein Badehandtuch ins Bett gelegt. Da dachte ich noch: Na gut, einmal im Monat, damit kann ich leben.

Dann blieb die Regel häufiger aus, seit zwei Jahren ist sie jetzt ganz weg. Die Hitzewallungen wurden stärker. Völlig aus der Bahn geworfen haben mich aber die damit einhergehenden extremen Stimmungsschwankungen. Von einem Moment auf den anderen begann ich grundlos zu weinen, im nächsten ging es mir wieder blendend. Hinzu kamen Schlafstörungen, die sich über Monate hinweg verschlimmerten. Es gab Nächte, in denen ich alle halbe Stunde aufgewacht bin. So ein Schlafentzug ist fast schon Folter. Trotzdem wollte ich erst mal keine Hormontherapie, sondern alleine damit fertig werden. Darüber reden konnte ich ohnehin nicht – mit wem denn? Später stellte ich allerdings fest: Ich bin nicht die einzige, die sich damit rumquält. Aber niemand spricht darüber.

Im Internet fand ich Berichte über Yamswurzelextrakt. Den habe ich ausprobiert, ebenso einige homöopathische Mittel. Ohne Erfolg. Irgendwann hatte ich genug vom Leiden und ließ mir Hormonpflaster verschreiben. Drei Monate ging es mir besser, dann vertrug ich die Pflaster nicht mehr – die Haut reagierte allergisch. Die Ärztin meinte nur: „Wenn Sie die Beschwerden loswerden wollen, müssen Sie eben Hormontabletten nehmen.“ Sie ist gar nicht auf meine Bedürfnisse eingegangen. Aber ich wollte nicht etwas



Manuela Melchert malt nicht nur, sie tritt auch als Sängerin auf kleineren Bühnen auf. Dafür lernt sie Texte

nehmen, womit ich mich nicht wohlfühlte – und habe die Pflaster abgesetzt.

Die Folge: Ich war mehrmals täglich schweißgebadet. Besonders unter Stress. Wenn mich etwas aufgeregt hat oder ich vor einem Auftritt Lampenfieber hatte, stieg eine heiße Welle in mir auf, bis zum Kopf. Dann brach der Schweiß aus allen Poren.

Die Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen waren auch wieder da. Ich bin von Natur aus ein fröhlicher Mensch, positiv und extrovertiert. Jetzt war ich nur noch negativ, gereizt und unleidlich. Immer wieder fuhr ich grundlos aus der Haut. Ich war nicht mehr ich selbst.

Noch einmal durchstöberte ich das Internet. Und stieß auf eine Therapeutin, die Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur anbietet. Während der Pulsdiagnose sagte sie: „Da ist ja gar nichts mehr an Energie, Ihr Akku ist komplett leer.“ Sie verschrieb mir

teure Tees, die ekelhaft schmeckten und nadelte mich einmal in der Woche. Aber es wurde nicht besser. Nach drei Monaten vergeblicher Therapien empfahl sie mir eine Hormonspezialistin in Hamburg.

Schon beim ersten Termin hatte ich das Gefühl: Diese Ärztin versteht mich; endlich eine, die sich auskennt. Sie wusste genau, wovon ich spreche. Ich konnte auch meine Ängste auf den Tisch legen – ich war mir selbst so fremd geworden. Sie verschrieb mir ein Östrogen-Gel, das ich täglich auf die Haut auftrage und einreibe. Außerdem nehme ich täglich eine halbe Tablette mit einem Gestagen, als Schutz vor Gebärmutterkrebs.

Schon nach drei Tagen spürte ich, wie es mir besser ging. Es war wie ein Wunder: Ich konnte wieder halbwegs durchschlafen. Drei Wochen später war ich beschwerdefrei. Keine Wallungen mehr, keine Schlafstörungen mehr, keine Launen mehr. Auch die Akkus füllten sich wieder – nach zwei Monaten war ich die Alte. Energiegeladen. Aktiv. Fröhlich.

Früher habe ich immer gedacht: Älter werden andere. Dieser Wechsel, diese körperlichen und seelischen Veränderungen kamen für mich sehr plötzlich. Seit ich die schlimmsten Beschwerden mithilfe der Hormontherapie los bin, kann ich mich besser einlassen auf das, was die Wechseljahre mit sich bringen.

Ich spüre, dass ich keine 30 mehr bin. Früher bin ich täglich gejoggt und mit dem Fahrrad zum Tennis gefahren, 40 Kilometer hin und zurück. Ich bin auch Marathon gelaufen. Das ist mir heute zu anstrengend. Wenn ich mal nicht zum Joggen komme, quetsche ich es nicht auf Biegen und Brechen noch in meinen Terminplan. Ich sehe alles etwas gelassener und ruhiger. Ich muss mich zu nichts mehr zwingen.

Das heißt nicht, dass ich mich gehen lasse. Mein Äußeres ist mir schon sehr wichtig. Ich habe immer noch eine gute Figur. Trotzdem ist unverkennbar: Mein Körper hat sich verändert. Ich hatte zum Beispiel immer eine Wespentaille. Die ist weg. Das war für mich ein Stückweit ein Verlust an Weiblichkeit. Natürlich habe ich die nicht verloren – aber so manches von den Attributen, die eine Frau braucht, wenn sie auf Partnersuche ist und voll im Saft steht. Und ich habe vier oder fünf Kilo zugenommen. Zwei habe ich mit Sport wieder runtergeholt, der Rest ist geblieben. Sie weichen einfach nicht, egal, wie viele Sit-ups ich mache.

Dass mein Körper mir Grenzen setzt, mich einschränkt, war für mich am schwierigsten zu akzeptieren. Ich war daran gewöhnt, dass er alles mitmacht. Das geht nicht mehr. Ich habe ein Gespür dafür entwickeln müssen, was mir gut tut und was nicht. Genau besehen, ist das gar nicht so schlecht. ●

## Anzeige 1/3



# Aufbruch in eine neue Lebensphase

Es ist nicht lange her, da galt die Menopause als Anfang vom Ende der Weiblichkeit. Und Hormontherapien als Allheilmittel für vermeintlich leidende Frauen. Doch dieses negative Bild wird immer weiter entkräftet

TEXT: ANNETTE BOPP

**W**echseljahre“ – ein Reizwort, das für viele Frauen immer noch mit negativen Assoziationen verbunden ist: Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen. Und mit dem

Altwerden. In unserer auf Fitness, Jugendlichkeit und Leistung getrimmten Gesellschaft bedeutet das: nicht mehr attraktiv und begehrenswert zu sein, weniger akzeptiert und wertgeschätzt. Kurzum: Von nun an geht's bergab.

Die gängige medizinische Definition unterstreicht das noch. Das klinische Wörterbuch „Psyhyrembel“ charakterisiert die Wechseljahre der Frau – medizinisch: „Klimakterium“ – als „Übergangsphase von der vollen Geschlechtsreife bis zum Greisenalter (Senium), in der die Eierstöcke (Ovarien) fortschreitend die Funktion einstellen und dementsprechend die Fortpflanzungsfähigkeit nachlässt“. Der Begriff „Klimakterium“ umschreibt jedoch gerade das Gegenteil: Das griechische Wort „climax“ steht für „Stufenleiter“, „Leitersprosse“ oder – in der Rhetorik – für den Übergang von weniger Wichtigem zu Wichtigerem. Im Allgemeinverständnis gilt „climax“ auch als Höhepunkt, auf den etwas zusteuert. Grundsätzlich geht es also eher bergauf – gerade in den Wechseljahren! Fragt sich nur: Wohin?

„Ich empfinde die Wechseljahre ein bisschen wie eine zweite Pubertät“, erzählt zum Beispiel die 57-jährige Petra Gärtner-Kritzler, „nur weniger rebellisch, stattdessen toleranter. Der Blick auf das ganze Leben verändert sich.“ (siehe auch Seite XX) Tatsächlich wird das Klimakterium „oft mit den Wandlungsvorgängen der Pubertät verglichen“, sagt die Berliner Medizinpsychologin Beate Schultz-Zehden, die seit vielen Jahren zu diesem Thema forscht (siehe Interview auf S.XX). „Beides sind Wechseljahre, die durch hormonelle und psychosoziale Umstellungen mit Krisencharakter gekennzeichnet sind. In der Pubertät lautet die Frage: Soll ich Kind bleiben oder erwachsen werden? In den Wechseljahren heißt die Frage: Soll ich in alten Rollen und Zielvorstellungen verharren oder eine neue Aufgabe übernehmen?“

Dass die Wechseljahre heute von der überwiegenden Mehrheit der Frauen überhaupt erreicht werden, ist eine Errungenschaft des 20. Jahrhunderts. Denn das Glück des Alterns war unseren Vorfahren nur selten vergönnt. So betrug die durchschnittliche Lebenserwartung 1871 für Frauen nur knapp 39 Jahre; 1949 lag sie bereits bei 68 und 1980 bei knapp 77 Jahren. Für die im 21. Jahrhundert Geborenen beträgt sie stolze 83 Jahre. Eine Frau in den Wechseljahren hat heute also noch gut ein Drittel ihres Lebens vor sich.

Damit und ebenso mit der zunehmenden wirtschaftlichen Unabhängigkeit hat sich das Bild der älteren Frau in den vergangenen 20 bis 30 Jahren komplett gewandelt. Nicht wenige starten mit Anfang 50 beruflich oder privat noch einmal neu durch, stehen mitten im Berufsleben oder im Zenit ihrer Karriere. Mehr und mehr Frauen bekommen ihre Kinder erst jenseits der 40, so dass diese zum Zeitpunkt der Wechseljahre noch klein sind oder gerade in die Pubertät kommen. Die Frauen erleben diese Zeit deshalb völlig anders als ihre Mütter und Großmütter, die noch viel stärker im früheren Ideal der Hausfrau und Mutter verhaftet waren.

Noch bis weit ins zweite Drittel des 20. Jahrhunderts hinein galten die Wechseljahre als Schreckgespenst, vor dem Millionen Frauen zitterten und über das tunlichst geschwiegen wurde. Das gängige Bild der wechsellährigen Frau war ein unleidlich gewordenes, kränkliches, anfallsartig schwitzendes, defizitäres Wesen mit schlaff gewordener Haut und brüchigen Knochen. Was nicht zuletzt genährt wurde durch die Lehren Sigmund Freuds, der in seinen Vorlesungen über die Weiblichkeit Frauen nach den Wechseljahren wie folgt beschrieb: „Es ist bekannt, dass die Frauen, nachdem sie ihre Genitalfunktion aufgegeben haben, ihren Charakter in eigentümlicher Weise verändern. Sie werden zänkisch, quälischerisch, rechthaberisch, kleinlich und geizig.“ Auch

der heute 80-jährige amerikanische Psychiater David Reuben verkündete 1971 in seinem Bestseller „Was Sie schon immer über Sex wissen wollten“ heute nur noch grotesk erscheinende Ansichten: „Für viele Frauen bedeutet der Wechsel das Ende ihres Nutzens. Sie sehen in ihm den Beginn des Alters, des Anfangs vom Ende. Sie haben wahrscheinlich Recht. Ihre Eierstöcke überlebt zu haben, bedeutet vielleicht wirklich, dass sie ihre Nützlichkeit als menschliche Wesen überlebt haben. Die restlichen Jahre sind für sie vielleicht nur ein Aufder-Stelle-Treten, bis sie ihren Drüsen in die Vergessenheit nachfolgen.“

Charakteristisch für die Frauen über 50 war auch das „Syndrom des verlassenen Nestes“, mit dem depressive Störungen von Frauen über 50 umschrieben wurden. Denn mit den flügge gewordenen Kindern hatten sie der offiziellen Meinung zufolge jeglichen Lebensinhalt verloren. Aber es gab ja zum Glück ein Mittel, mit dem man dem Damoklesschwert des Wechsels auf wunderbare Weise entkommen konnte: die Hormontherapie. Anfang der 60er Jahre war es der Pharmaindustrie gelungen, weibliche Geschlechtshormone zu synthetisieren bzw. aus dem Harn trächtiger Stuten herauszufiltern. Der Siegeszug der Hormontherapie, die als wahrer Jungbrunnen für die Frau und als Geschenk der Wissenschaft bejubelt wurde, begann etwa zeit- ▶



gleich mit der Einführung der Anti-Baby-Pille. So heißt es dazu in einem Zeitungsbericht aus dem Jahr 1964 über den Bestseller „Feminine Forever“ (deutscher Titel: „Die vollkommene Frau. Keine kritischen Jahre mehr“) des amerikanischen Arztes Robert Wilson: „Dr. Wilson ist es gelungen, Frauen, die die Wechseljahre schon hinter sich hatten, durch eine Hormonbehandlung so zu verändern, dass sie ihren Zyklus wieder bekamen. Die Frauen sollen sich stark verjüngt gefühlt haben. Dr. Wilson und seine medizinischen Freunde versprechen sich von ihrer Methode auch eine ‚Aufwertung‘ alternder Ehen, in denen der Mann sich oft noch biologisch ‚vollwertig‘ fühlt, während die Frau schon hinter dem Klimakterium steht und kühl geworden ist.“

### In der Gynäkologie galt es nahezu als Kunstfehler, keine Hormone zu verordnen

Der Hype fand jedoch ein jähes Ende, als erkennbar wurde, dass die wundersame Verjüngung mit einem erheblichen Anstieg an Gebärmutterkrebs verbunden war – die Östrogene fungierten geradezu wie eine Art Dünger für die Gebärmutter Schleimhaut. Aber auch dagegen wurde innerhalb weniger Jahre Abhilfe entdeckt: Wenn man die Östrogene in der zweiten Zyklushälfte mit Gestagenen kombiniert und somit den normalen hormonellen Monatszyklus nachahmte, war die Gefahr gebannt.

So begann Anfang der 80er Jahre eine weltweite PR-Kampagne beispiellosen Ausmaßes für die kombinierte Hormontherapie, die bis zur Jahrtausendwende anhielt. Wurden 1986 noch 199 Millionen definierte Tagesdosen Östrogen verordnet, waren es 1990 mit 546 Millionen fast dreimal so viel. Bis zum Jahr 2000 verdoppelten sich die Verordnungszahlen noch einmal bis auf 1,13 Milliarden definierte Tagesdosen (das ist das Maß für die verordnete Arzneimittelmenge, die typischerweise bei Erwachsenen pro Tag angewendet wird) beziehungsweise rund 40 Millionen Packungen Hormonpräparate. Jede zweite Frau in den Wechseljahren nahm damals Östrogene und, sofern sie ihre Gebärmutter noch hatte, auch Gestagene. Aus mehreren Gründen: Hitzewallungen blieben ihr erspart,

Haut und Schleimhäute waren weiterhin straff und „saftig“, sie war vor Knochenentkalkung (Osteoporose) geschützt und angeblich auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das gleichzeitig erhöhte Brustkrebs-Risiko sei demgegenüber zu vernachlässigen, hieß es – oder es wurde ganz verleugnet.

In der Gynäkologie galt es seinerzeit nahezu als Kunstfehler, einer Frau in den Wechseljahren keine Hormone zu verordnen. Einer der profiliertesten Hormon-Befürworter seiner Zeit, Christian Lauritzen (1923 bis 2007), propagierte 1996 die Hormontherapie als „einen der wichtigsten Fortschritte der präventiven Medizin des letzten Jahrzehnts“. Auf sein Konto gehen Äußerungen wie „Keine Hormontherapie zu betreiben ist unterlassene Hilfeleistung“, „Gegen eine Langzeitbehandlung mit Östrogenen in der Postmenopause gibt es keine stichhaltigen Argumente mehr“ oder „Wir wollen verhindern, dass das letzte Drittel des Frauenlebens ein einziges Seufzen ist.“

Dass die Ansicht, die Wechseljahre seien eine generell „behandlungsbedürftige hormonelle Umstellungsphase“, revidiert werden musste, ist unter anderem das Verdienst der Hamburger Psychologin Kirsten von Sydow sowie der Berliner Medizinspsychologin Beate Schultz-Zehden. Kirsten von Sydow hatte gemeinsam mit ihrem Kollegen Christian Reimer eine Reihe von Studien zu Beschwerden in den Wechseljahren aus den Jahren 1988 bis 1992 analysiert und war zu dem Schluss gekommen, dass nur etwa ein Drittel der Frauen Probleme mit dieser Phase hat. Noch nachdrücklicher bestätigte das 1996 eine groß angelegte Untersuchung Beate Schultz-Zehdens. Sie befragte erstmals direkt Frauen in den Wechseljahren, wie sie sich fühlen, was sie körperlich und seelisch erleben und wie sie ihre Befindlichkeit selbst einschätzen. Das Ergebnis: Zwei Drittel der Frauen haben keine oder nur leichte Beschwerden, lediglich bei jeder dritten sind sie tatsächlich behandlungsbedürftig. Frauen mit einem traditionellen Rollenverständnis, mit einem schwachen Selbstbewusstsein, einer negativen Einstellung zum eigenen Körper oder einer unglücklichen Partnerschaft leiden eher als Frauen, die sich bestärkt und anerkannt fühlen und ihr Leben aktiv selbst gestalten.

Seither gab es diverse weitere Befragungen, die diese Ergebnisse bestätigten oder sogar eher noch nach unten korrigierten. Das eindeutige Fazit aller Studien lautet: Wechseljahre können bei einem Viertel bis einem Drittel der Frauen mit Beschwerden



verbunden sein, sie sind aber keineswegs ein krankhafter Zustand. Die Hormontherapie wurde trotzdem weiterhin als segensreich propagiert und meist wahllos verordnet. Viele Gynäkologen schoben den Frauen schon mit Mitte 40 kostenlose Musterpackungen von Hormontabletten oder -pflastern über den Tisch mit den Worten: „Nehmen Sie das mal, das tut Ihnen jetzt gut.“ Die Wende kam erst 2002 mit den Daten aus einer Zwischen-Analyse der groß angelegten „Women’s Health Initiative“. Die Studie an über 27000 amerikanischen Frauen hatten der Verband National Institutes of Health 1991 mit dem Ziel begonnen, die gesundheitsfördernden Wirkungen der Hormontherapie im großen Stil zu beweisen. Zehn Jahre später zeigte sich indes: Das Gegenteil war der Fall. Frauen, die Hormone anwandten, erkrankten häufiger an Brustkrebs, und sie erlitten auch häufiger Herzinfarkte, Schlaganfälle, Thrombosen und Lungenembolien. Das war das Aus für die gießkannenmäßige Ordnungspraxis und für die Meinung, dass jede Frau nur hormonell beglückt gesund älter werden kann.

## Mehr und mehr setzt sich heute der positive Blick auf die Wechseljahre durch

Die Gynäkologen verstanden die Welt nicht mehr: Plötzlich war alles Makulatur, was ihnen jahrelang auf zahllosen Kongressen gepredigt und eingebläut worden war. Hormone zu verordnen war über Nacht zu einem No-Go geworden. Der Markt brach drastisch ein, die Verordnungen gingen mit 276 Millionen verordneten Tagesdosen im Jahr 2013 auf fast den Stand der 1980er Jahre zurück. Und Millionen von Frauen waren verunsichert: Welche Risiken hatten sie sich mit der jahrelangen Anwendung von Pillen und Pflastern eingehandelt? Eindeutig beantworten ließ sich diese Frage nie, wohl aber zeigt die Statistik, dass die Brustkrebs-erkrankungen seither in den USA deutlich zurückgegangen sind. Ob das tatsächlich auf den Rückgang der Hormontherapie zurückzuführen ist, oder ob noch andere Faktoren daran beteiligt sind, lässt sich nicht zuverlässig sagen. Fest steht jedoch, dass Hormone eher zurückhaltend anzuwenden sind. Das bestätigt auch die Hamburger Frauenärztin und Hormon-Spezialistin

Katrin Schaudig: „Frauen sollten keine Hormone einnehmen, um sich vor Krankheiten zu schützen, aber sie können sie durchaus bis zu fünf Jahren angstfrei anwenden, wenn sie unter sehr starken Wechseljahrs-Beschwerden leiden. Danach muss man Nutzen und Risiken sorgfältig abwägen.“

Das Image der Wechseljahre wandelt sich inzwischen zum Positiven – dank Fernseh-Satiren wie „Klimawechsel“ von Doris Dörrie, spannender Biografien über bedeutsame ältere Frauenpersönlichkeiten (Hillary Clinton, Loki Schmidt, Alice Schwarzer, Mia Farrow, Madeleine Albright) und von in Schönheit und Würde älter werdender Schauspielerinnen wie Senta Berger, Iris Berben, Ulrike Kriener, Suzanne von Borsody, Corinna Harfouch, Helen Mirren oder Meryl Streep. Qualitäten des Alters wie Reife, Gelassenheit, Weisheit gelten heute mehr und mehr als erstrebenswert, werden gesellschaftlich respektiert und geschätzt.

Damit bestätigt sich, was die Schweizer Psychotherapeutin Julia Onken schon in den 90ern in ihrem Buch „Die Feuerzeichenfrau“ schrieb: „Die Wechseljahre sind weniger ein medizinisches Problem als vielmehr ein gesellschaftliches, ein ethisches, ein kulturelles, ein philosophisches und letztlich auch ein religiöses.“ Selbst schon mit Anfang 40 in die Wechseljahre gekommen, eröffnete sie damals mit selbstbewusster Schreibe eine ganz neue Sicht auf diese Lebensphase, die bis heute ihre Gültigkeit bewahrt hat. Wechseljahre charakterisierte sie als „Aufbruch in eine neue Lebensphase“, in der zwar die körperliche Fruchtbarkeit erlischt, sich stattdessen aber andere, vielfältige neue Möglichkeiten auftun: „Die erste Lebenshälfte dient der Entwicklung des Selbst, die zweite der Entfaltung des Ich.“

Mehr und mehr setzt sich dieser positive Blick heute durch. Und die Einsicht, dass Leben Bewegung bedeutet und stetige Veränderung, nie Stillstand und Verharren. Ganz egal, ob man 15, 35, 55 oder 75 ist. Die Wechseljahre eröffnen die Möglichkeit, dem Leben neue Qualitäten abzugewinnen, wie es die Schriftstellerin Anne Morrow Lindbergh in ihrem Buch „Muscheln in meiner Hand“ so treffend beschrieben hat: „Der primitive, rein funktionelle Zuschnitt des Lebensbeginns und der tätigen Jahre vor 40 oder 50 ist überlebt. Aber es bleibt uns der Nachmittag, den man nicht im fieberhaften Tempo des Morgens verbringen muss, sondern der uns endlich Zeit lässt für unsere intellektuellen, kulturellen und geistigen Beschäftigungen, die wir in der Hitze des Gefechts beiseite geschoben haben.“ ●

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter



# „Für mich sind die Wechseljahre keine Krankheit“



Die Berliner Medizinspsychologin und Professorin für Gesundheitsmanagement Beate Schultz-Zehden über die Möglichkeiten von Hormontherapien und die Chancen, die das Klimakterium bieten kann

**Sie haben sich viele Jahre lang intensiv mit der Problematik der Wechseljahre auseinandergesetzt. Wenn Sie zurückschauen: Welche Entwicklung können Sie beobachten?**

Mit der Möglichkeit der Hormontherapie kamen die Wechseljahre in den 1970er und 80er Jahre mehr und mehr aus dem Tabu heraus. Das ist das Positive. Die Kehrseite ist, dass dies in einem Hormon-Hype mündete, bei dem nahezu jede zweite Frau mit Östrogenen behandelt wurde, ganz egal, ob sie Beschwerden hatte oder nicht. Und das kippte dann ins Gegenteil durch die große „Women's Health Initiative“-Studie 2002, die ergab, dass Frauen, die Hormone anwandten, ein größeres Brustkrebs-Risiko hatten.

**Mit welchen Folgen?**

Die Frauen, die wirklich Probleme haben, und denen es mit einer Hormontherapie sehr viel besser geht, wurden völlig verunsichert – und das bis heute. Sie fragen sich: Treibe ich den Teufel mit dem Beelzebub aus? Bekomme ich jetzt keine Wallungen oder Schlafstörungen mehr, dafür aber Brustkrebs? Mit dieser Unsicherheit wurden die Frauen weitgehend allein gelassen. Bis heute hat die Hormontherapie bei vielen Frauen noch immer ein Negativ-Image.

**Was ist nötig, um diese Unsicherheit zu beseitigen?**

Es gab seinerzeit den Ansatz, medizinisch ausgebildete Wechseljahre-Beraterinnen zu etablieren. Das hat sich aber nicht durchgesetzt, weil die Krankenkassen nicht bereit waren, die Kosten dafür zu übernehmen. Die Frauen sind dann weiterhin zu ihren Gynäkologen gegangen und fühlten sich meist nicht ausreichend beraten, weil die Ärzte natürlich oft auch keine Zeit für so lange Gespräche haben, es sei denn, die Frauen bezahlten das selbst. Aber es geht hier ja gar nicht nur um medizinische Fragen.

**Dennoch werden die Wechseljahre immer wieder als Krankheit angesehen ...**

Für mich sind die Wechseljahre keine Krankheit. Aber „Krankheit“ ist ein dehnbarer Begriff. International versteht man darunter Funktionsstörungen im wei-

testen Sinne. Etwa ein Drittel der Frauen berichtet über stärkere körperliche und psychische Beschwerden während der Wechseljahre. Wenn diese Störungen grundlegende Körperfunktionen betreffen (zum Beispiel das Schlafen) und dadurch die Lebensqualität der Frauen und auch ihre Aktivität im sozialen Kontext – also in Beruf und Partnerschaft – stark beeinträchtigt ist, dann haben solche Störungen für diese Frauen durchaus einen Krankheitswert.

**Gerade dann scheint ja eine Beratung über die verschiedenen Möglichkeiten, damit umzugehen, sinnvoll?**

Ja, und diese Beratung sollte ganzheitlich angelegt sein. Sie sollte ermöglichen, dass jede Frau ihren eigenen Weg durch diese Zeit des Wandels finden kann. Viele Frauen haben mit dem Druck und den zusätzlichen Anforderungen zu kämpfen, die mit dem Älterwerden auf sie zukommen. Sie sollen auf allen Plattformen funktionieren: im Beruf, in der Partnerschaft, in der Kinderbetreuung. Jammern oder schwach sein ist da nicht vorgesehen. Da heißt es eher: Stell dich nicht so an, das geht auch wieder vorbei.

Es gibt aber durchaus eine nennenswerte Anzahl von Frauen, die Probleme mit dem Wechsel haben, aber keine Hormone nehmen möchten; die sich mit Veränderungen ohne medizinische Ursache herumschlagen. Diese Frauen werden allein gelassen. Befindlichkeitsstörungen und Lebensprobleme als Ursache davon werden als Beeinträchtigung der Lebensqualität immer noch nicht ernst genommen.

**Männer sind ein Leben lang zeugungsfähig, Frauen nur bis zu den Wechseljahren. Warum eigentlich?**

Evolutionenbiologisch gibt es dazu unterschiedliche Erklärungsansätze. Die vorherrschende Theorie zum vorzeitigen Verlust der Fruchtbarkeit ist bisher die sogenannte „Großmutter-Hypothese“. Die besagt, dass Frauen jenseits der Wechseljahre dem Überleben der Kinder und damit den eigenen Genen nützen: Sie sichern sich durch die Sorge um ihre Kinder und Enkel mehr gesunde Nachkommen als durch die Geburt weiterer eigener Kinder. Inzwischen gibt es auch neue Theorien, nach denen die Männer die Verursacher sein könnten: Deren Vorliebe für junge Partnerinnen könnte im Laufe der Evolution dazu geführt haben, dass sich Mutationen im Erbgut häufen, mit dem Ergebnis, dass Frauen im fortgeschrittenen Lebensalter nicht mehr fruchtbar sind.

**Wie könnten wir ein entspannteres Verhältnis zu den Wechseljahren bekommen?**

Wir sollten ein besseres Gefühl für unseren Körper entwickeln und für das, was er braucht, um gesund zu bleiben. Wir sollten mehr auf unsere Körpersignale hören. Darauf machen die Wechseljahre ja unter anderem aufmerksam. Und das ist ein Thema, das durchaus nicht nur Frauen betrifft, sondern auch Männer. Es geht dabei um Veränderungen im Umgang mit uns selbst, mit den Lebenszielen und der Lebensqualität. Darin liegt die Chance, die uns die Wechseljahre bieten!