

Und jetzt? Irgendwann beschäftigen die Wechseljahre jede Frau. Die neue Lebensphase ist eine Herausforderung.

Menopause Chance für einen Neubeginn

Etwa zehn Prozent der weiblichen Bevölkerung in der Schweiz befinden sich gerade in den **WECHSELJAHREN**. Grund genug, um mit ein paar Vorurteilen aufzuräumen: Das Ausbleiben der Periode ist nicht das Ende, sondern vielmehr der Aufbruch in ein neues Selbstbewusstsein.

TEXT LISA MERZ

Ah, sie hat Wallungen! Die meisten wissen von den Wechseljahren nicht mehr, als dass Frauen ab einem gewissen Alter vermehrt über lästige Hitzeschübe klagen. Das Klimakterium gilt nicht gerade als sexy und ist oft negativ belastet. «Das kann ich nicht mehr hören», sagt Gynäkologin Regina Widmer. «Es ist längst überholt, dass Frauen ab Mitte 40 nicht mehr attraktiv sind. Das war nie so und darf endgültig gekübelt werden.»

Für die Ärztin stellen die Wechseljahre sogar eine Chance dar. «Sie sind eine Einladung, als Frau noch mehr zu sich zu stehen und hindernde Rollenmuster abzustreifen.» In ihrem neuen Buch «Cool durch die heissen Jahre. Individuell zum Wohlbefinden in den Wechseljahren» gibt Regina Widmer zusammen mit Ruth Jahn Tipps, wie das am besten funktioniert. Einer der wichtigsten Ratschläge: keine Angst! Denn obwohl die Wechseljahre auch für unangenehme körperliche und psychische Auswirkungen sorgen, stehen sie für etwas Neues und Spannendes. Vier von fünf Frauen betrachten das Ausbleiben der Periode als natürliches Geschehen, jede Zweite fühlt sich gar entlastet.

Die ersten Anzeichen der hormonellen Umstellung machen sich meist schon ab Mitte 40 bemerkbar – mit kleinen Unregelmässigkeiten im Zyklus. Danach nimmt etwa ein Drittel der Frauen keine Symptome wahr, ein Drittel leidet unter leichten bis mässigen Problemen, und ein Drittel hat starke Beschwerden. «Neben den gängigen Auswirkungen gibt es auch weniger bekannte wie Schlafstörungen und Herzklopfen oder gänzlich unbekannt wie Geruchsveränderungen, Sensibilitätsverminderung der Klitoris und Neuauftreten von Panikattacken», erklärt Regina Widmer.

Viele denken beim Thema Wechseljahre an Hormontherapien. Regina Widmer und Ruth Jahn informieren in ihrem Ratgeber über die verschiedenen Möglichkeiten und empfehlen: «Bevor man sich für oder gegen eine Hormontherapie entscheidet, sollte man sich darüber klar werden, was man davon erwartet.» Möchte man Hormone zur Linderung von Beschwerden einsetzen? Oder erhofft man sich eine präventive Wirkung? Neben der systemischen Hormontherapie gibt es auch die Möglichkeit, bioidentische Hormone zu wählen (siehe «Drei Fragen an die Ärztin»). «Sie sind den körpereigenen Hormo-

nen am ähnlichsten oder sogar identisch und logischerweise am sinnvollsten», sagt Regina Widmer. «Bioidentische Östrogene werden in den meisten Hormontherapien schon lange eingesetzt.» Im Buch werden alle Vor- und Nachteile der verschiedenen Therapieformen aufgezeigt.

«Es gibt sehr viele bewährte traditionelle Mittel aus der Pflanzenheilkunde sowie aus der anthroposophischen, homöopathischen, spagyrischen, ayurvedischen, chinesischen und anderen Medizinen. Bei den Pflanzen helfen: Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Sibirischer Rhabarber, geschroteter Leinsamen, Johanniskraut, Weissdorn und viele mehr», sagt die Gynäkologin. Und es lohne sich stets, bei leichten Beschwerden erst alternative Methoden auszuprobieren – im Buch gibt es dazu mehrere Kapitel.

Auch das Thema Partnerschaft kommt zur Sprache. Und nein, das Klimakterium ist kein Beziehungskiller! Es kommt vielmehr darauf an, wie das Paar auf die neue Situation reagiert. «Die Art und Weise, wie man ins letzte Lebensdrittel eintritt und mit Lebensträumen umgeht, kann Beziehungen schwächen, aber auch beleben und stärken», sagt Regina Widmer.

Drei Fragen an die Ärztin

Was ist das Positive an den Wechseljahren?

«Wir können dankbar sein, dass wir Frauen in der heutigen Zeit mehr Möglichkeiten haben als früher, unsere Prägungen zu sortieren, und all das in unserem Leben auszumisten, was wir nicht mehr brauchen. Die Wechseljahre sehe ich daher für jede Frau als eine Einladung, noch mehr zu sich zu stehen, hindernde Rollenmuster abzustreifen und ein kraftvolles Bild einer älter werdenden Frau zu entwickeln. Zudem hilft es, Vorbilder zu suchen. Diese unterstützen einen, das eigene Potenzial zu entfalten.»

Was ist der Vorteil von bioidentischen Hormonen?

«Körperidentische Östrogene werden schon lange eingesetzt. Über die Haut aufgenommen, schonen sie die Leber und haben das minimste Gesundheitsrisiko. Genauso sinnvoll ist es, Progesteron in einer möglichst körperidentischen Form zuzuführen. Zu Beginn der Wechseljahre genügt oft als alleinige Therapie ein über die Haut aufgenommenes Progesteron-Präparat. Das wird von der universitären Medizin zwar als unwirksam angesehen, funktioniert aber in der Praxis. Viele Apotheken stellen solche Mittel her.»

Wann sind die Wechseljahre vorbei?

«Fertig sind sie, wenn Frau sich in einem neuen Gleichgewicht fühlt. Der Übergang ist individuell sehr unterschiedlich. Oft läuft er schubweise ab: Das können ein paar Wochen unscheinbare körperlich-seelische Zeichen sein, aber auch wahrhaftige Tumulte – oder mehrere Wochen Ruhe. Manchmal dauert es nur Monate, öfters ein paar Jahre.»



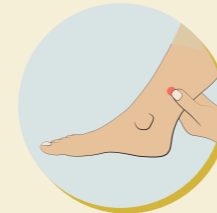
Dr. med. Regina Widmer Frauenärztin und Buchautorin mit Praxis in Solothurn. www.frauenpraxis-runa.ch, www.regyna.ch

BUCHTIPP Nützlicher Begleiter



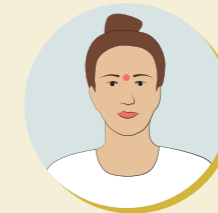
Was hilft gegen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Migräne? Im neuen Beobachter-Ratgeber «Cool durch die heissen Jahre» von Ruth Jahn und Regina Widmer gibts Tipps und Infos. <https://shop.schweizer-illustrierte.ch/buecher>

Wallungen: So hilft Akupressur



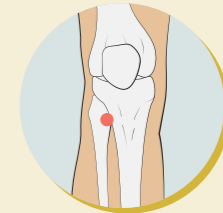
Fussknöchel

Mit der linken Hand die rechte Fessel umfassen. Den kleinen Finger auf die höchste Stelle der Innenseite des Fussknöchels legen. Oberhalb der vier Finger liegt der Punkt San Yin Jiao/SP 6. Mit dem Daumen drücken.



Nasenzwiesel

Durch sanften Druck des Yin-Tang-Punkts zwischen den Augenbrauen lindert man Schwitzattacken und Hitzewallungen während der Nacht.



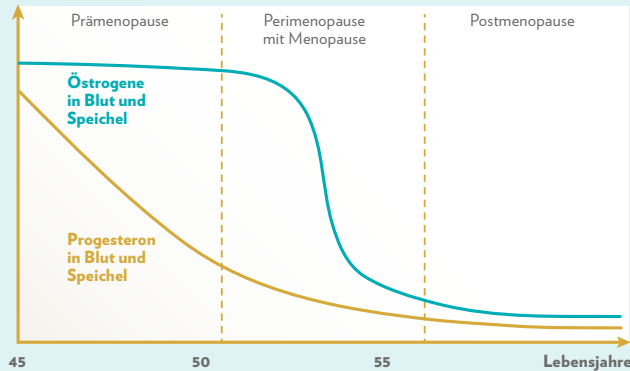
Kniescheibe

Versuchen Sie, tagsüber Wallungen durch Druck auf den Punkt Zu San Li/ST 36 wegzuzaubern. Er befindet sich unterhalb der Knie-scheibe an der Schienbein-Aussenseite. In Kombination mit dem Yin-Tang-Punkt drücken.

Check-up

HORMONELLER WANDEL

Relative Östrogendominanz im Verlauf der Wechseljahre



Die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre verläuft nicht nach einem festen Schema. Einige Muster lassen sich trotz Schwankungen feststellen: Als Erstes verringert sich oft die Konzentration des Progesterons, später nimmt auch das Östrogen ab. Beide Hormone entstammen den Zellen, welche die Eier umgeben. Weil diese rarer werden und nicht mehr so produktiv sind, macht sich zunächst ein Zuviel an Östrogen bemerkbar.

Check Einfach erklärt

1

Menopause

Bezeichnet den Zeitpunkt der letzten spontanen Periodenblutung. Dieser Begriff wird oft für die Dauer der Jahre danach verwendet, was aber nicht korrekt ist. Frauen können sich nicht in der Menopause befinden. Korrekt wäre: Sie befinden sich in der Postmenopause.

2

Prämenopause

Bezeichnet die Zeitspanne vor der allerletzten Blutung, der Menopause.

3

Klimakterium

Damit sind die Jahre der typischen Symptome wie Wallungen und Schweißausbrüche gemeint.