

Die Zeit de

Warum bringt uns Frauen der Gedanke an den Fünfziger eigentlich letzten Regel durchaus vermeidbar ist!

Text: REGINE AHNER, **Photos:** STAUDINGER & FRANKE

Painting: OTHMAR VOGL



s Wechsels

immer noch in Wallung? Wo doch heutzutage das Leiden nach der



WENN SICH DIE JÜGEND VERABSCHIEDET,
ist die Uhr noch lange nicht abgelaufen. In mancher
Hinsicht wird das Leben nach der letzten Blutung
erst richtig unbeschwert. Beispielsweise beim
Thema Verhütung.



Es ist eigentlich ein Tag wie jeder andere, aber trotzdem fühlen Sie sich anders. Da ist dieses lästige Hitzegefühl, das oft ganz unvermittelt bis in die Haarwurzeln hochsteigt. Unerklärbar und äußerst störend. Da ist diese Müdigkeit, so ein lähmendes, bleiernes Gefühl. Selbst die Dinge, die Sie in der Freizeit unternehmen, sind anstrengend und bereiten kein besonderes Vergnügen. Gar nicht zu reden von der Arbeit. Die Kollegen, mit denen Sie sich sonst so gut verstanden haben: Sie nerven und erschweren den Aufenthalt im Büro. Sie könnten sie alle auf den Mond schießen.

Aber es sind ja nicht nur die Kollegen, mit denen Sie nicht zurechtkommen. Im Grunde genommen ist die ganze Arbeit zu viel. Sie haben das Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen. Selbst die Nacht verschafft keine Besserung. Durchschwitzt wachen Sie oft zwei- bis dreimal auf und können dann eine Ewigkeit nicht mehr einschlafen. Ihr Partner reagiert verständnislos: „Stell dich nicht so an. Du bist heute wieder besonders hysterisch.“ Das ist oft der einzige Kommentar. Nicht gerade eine große Hilfe in der momentanen Situation. Und da ist noch etwas: Die Monatsblutung, die sonst immer auf die Minute genau gekommen ist, sie war in der letzten Zeit immer unregelmäßiger. Jetzt ist sie ganz ausgeblieben. Es wird doch nicht schon so weit sein, oder doch? Das Alter würde ja stimmen. Sie sind jetzt über fünfzig . . .

Frauen, denen die hier beschriebenen Dinge bekannt vorkommen, die gerade Ähnliches durchmachen, befinden sich im Klimakterium – im Volksmund auch „der Wechsel“ genannt –, einem Lebensabschnitt, der auch heute noch viele Frauen in Angst und Unsicherheit versetzt, nicht zuletzt aufgrund mangelnder Information über die Vorgänge im eigenen Körper

und falschen Schamgefühls.

Doch was passiert eigentlich in den Wechseljahren genau? Wie das Wort schon sagt, findet ein Wechsel statt – jener von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Lebenszeit der Frau. Das genau eingespielte System der weiblichen Fortpflanzung wird gestört. Die Produktion der Hormone, der Eisprung und die Monatsblutung sind ja bekanntlich gewissen Regeln unterworfen. So findet in den Eierstöcken nicht nur die Produktion der weiblichen Hormone (Östrogene und Gelbkörperhormone) statt, sondern auch die Eireifung. Gesteuert wird all dies durch eine zusätzliche Hormonproduktion in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse). Durch Wechselwirkung zwischen Hypophyse und Eierstöcken kommt es zu einem monatlichen Eisprung und letztendlich zur Monatsblutung.

Etwa ab dem vierzigsten Lebensjahr nimmt die Anzahl der Eier (Follikel) in den Eierstöcken ab, und, dadurch bedingt, hört auch die Hormonproduktion allmählich auf. Das Zusammenspiel zwischen Hypophyse und Eierstöcken muß aber stimmen, sonst kommt es zu Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung und schließlich zu ihrem Versiegen. Das veränderte Blutungsverhalten kann sich zeigen:

- in Form einer Schmierblutung vor oder nach der Regel,
- in einer Zwischenblutung während des normalen Zyklus oder
- in vermehrten oder verminderten Abständen, also unregelmäßigen Blutungen.

EIN KURZER TEST ZUR SELBSTERKENNTNIS



Haben Sie Beschwerden?

Testen Sie, wie stark Sie vom Wechsel betroffen sind

1. Oft packt Sie ein Hitzegefühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet. Das Gesicht rötet sich, und das Blut beginnt zu pochern.
2. Sie fühlen sich weniger belastbar als früher.
3. Die Brust spannt und schmerzt bei Berührungen.
4. Sie leiden gehäuft unter Schlafstörungen.
5. Der Geschlechtsverkehr ist schmerzhaft und unangenehm.
6. Die Hände fühlen sich manchmal bamstig an.
7. Sie neigen eher zu Depressionen als früher.
8. Die Augen brennen und jucken. Sie haben das Gefühl, einen Fremdkörper zu spüren.
9. Oft folgt einem Schweißausbruch ein Schüttelfrost.
10. Sie sind lustlos und ohne Antrieb.
11. Das Verlangen nach Sex hat deutlich abgenommen.
12. In der letzten Zeit plagen Sie häufig Kopfschmerzen.
13. Sie leiden unter Müdigkeit und Abgeschlagenheit.
14. Die Gelenke im Fingerbereich schmerzen und sind in der Früh geschwollen.
15. Starkes Herzklopfen taucht grundlos auf.
16. Die Haut ist trocken, schuppt und fühlt sich nicht sehr elastisch an.
17. In der Nacht kommt es vor, daß Sie schweißgebadet aufwachen.
18. Sie geraten ohne Anlaß in Panik.
19. Die Muskeln, besonders im Rückenbereich, sind verspannt und schmerzen.
20. In den Armen und Beinen verspüren Sie ein Kribbeln wie „Ameislauf“.
21. Die Stimmung kann aus heiterem Himmel umschlagen. Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt.
22. Sie leiden vermehrt unter Haarausfall.
23. Die Schleimhaut im Genitalbereich ist trocken. Öfters verspüren Sie unangenehmes Brennen und Jucken.
24. Ab und zu fühlen Sie sich schwindlig.
25. Sie können beim Niesen und Lachen den Harn schlecht halten.

AUSWERTUNG:

Trifft die Behauptung nicht zu, geben Sie 0 Punkte, bei leichter Ausprägung 1 Punkt, bei schwerer

2 Punkte. Addieren Sie und lesen Sie das Ergebnis:

0–10: Die Beschwerden halten sich bei Ihnen in Grenzen, wahrscheinlich gehören Sie zu den Glücklichen, die die Wechseljahre ohne besondere Schwierigkeiten hinter sich bringen. Aber bedenken Sie, daß man auch in Ihrem Fall die Osteoporosevorsorge nicht vernachlässigen sollte.

11–25: Sie befinden sich schon mitten im Klimakterium, die Beschwerden sind aber erträglich. Trotzdem könnte eine Therapie, sei es auf hormoneller oder pflanzlicher Basis, nützlich sein.

26–50: Für Sie sind die Wechseljahre kein Honiglecken. Der rasche Gang zum Arzt wird Erleichterung verschaffen.

In allen Fällen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um sicher zu gehen, daß sich dahinter nichts Ernstes verbirgt. Durch die Abnahme der Hormonproduktion wird eine Reihe sogenannter Wechselbeschwerden hervorgerufen. Sprach man früher in diesem Zusammenhang nur von Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und Wallungen, so weiß man heute, daß praktisch jedes Organ im Zuge der Wechseljahre Veränderungen unterworfen ist. Oft haben Frauen Beschwerden, die sie mit dem Wechsel in gar keinen näheren Zusammenhang bringen, so vielfältig können die Auswirkungen auf Organe und Körperfunktionen verteilt sein:

- Herz-Kreislauf-System und Vegetativum
- Psyche
- Haut und Schleimhaut
- Knochen und Gelenke
- Fettstoffwechsel

Natürlich sind nicht alle Frauen in gleichem Ausmaß betroffen. Ungefähr jede zehnte Frau würde nichts bemerken, wenn nicht die Regel ausbliebe. Für manche ist diese Zeit aber mit handfesten Beschwerden verbunden, die oft die Lebensqualität erheblich vermindern.

Wie sich das im Körper auswirken kann? In den meisten Fällen sind es die schon angesprochenen *Wallungen*, *Schweißausbrüche* und *Schlafstörungen*, aber auch *Kopfschmerzen*, *Schwindelgefühle* und *Herzklopfen*. Viele fühlen sich müde und abgeschlagen, weniger belastbar, sind leicht gereizt, und nicht selten kommt es zu ausgeprägten Depressionen. Schuld daran ist das vegetative Nervensystem, das verrückt spielt.



Es ist eigentlich ein Tag wie jeder andere, aber trotzdem fühlen Sie sich anders. Da ist dieses lästige Hitzegefühl, das oft ganz unvermittelt bis in die Haarwurzeln hochsteigt. Unerklärbar und äußerst störend. Da ist diese Müdigkeit, so ein lähmendes, bleiernes Gefühl. Selbst die Dinge, die Sie in der Freizeit unternehmen, sind anstrengend und bereiten kein besonderes Vergnügen. Gar nicht zu reden von der Arbeit. Die Kollegen, mit denen Sie sich sonst so gut verstanden haben: Sie nerven und erschweren den Aufenthalt im Büro. Sie könnten sie alle auf den Mond schießen.

Aber es sind ja nicht nur die Kollegen, mit denen Sie nicht zurechtkommen. Im Grunde genommen ist die ganze Arbeit zu viel. Sie haben das Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen. Selbst die Nacht verschafft keine Besserung. Durchschwitzt wachen Sie oft zwei- bis dreimal auf und können dann eine Ewigkeit nicht mehr einschlafen. Ihr Partner reagiert verständnislos: „Stell dich nicht so an. Du bist heute wieder besonders hysterisch.“ Das ist oft der einzige Kommentar. Nicht gerade eine große Hilfe in der momentanen Situation. Und da ist noch etwas: Die Monatsblutung, die sonst immer auf die Minute genau gekommen ist, sie war in der letzten Zeit immer unregelmäßiger. Jetzt ist sie ganz ausgeblieben. Es wird doch nicht schon so weit sein, oder doch? Das Alter würde ja stimmen. Sie sind jetzt über fünfzig . . .

Frauen, denen die hier beschriebenen Dinge bekannt vorkommen, die gerade Ähnliches durchmachen, befinden sich im Klimakterium – im Volksmund auch „der Wechsel“ genannt –, einem Lebensabschnitt, der auch heute noch viele Frauen in Angst und Unsicherheit versetzt, nicht zuletzt aufgrund mangelnder Information über die Vorgänge im eigenen Körper

und falschen Schamgefühls.

Doch was passiert eigentlich in den Wechseljahren genau? Wie das Wort schon sagt, findet ein Wechsel statt – jener von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Lebenszeit der Frau. Das genau eingespielte System der weiblichen Fortpflanzung wird gestört. Die Produktion der Hormone, der Eisprung und die Monatsblutung sind ja bekanntlich gewissen Regeln unterworfen. So findet in den Eierstöcken nicht nur die Produktion der weiblichen Hormone (Östrogene und Gelbkörperhormone) statt, sondern auch die Eireifung. Gesteuert wird all dies durch eine zusätzliche Hormonproduktion in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse). Durch Wechselwirkung zwischen Hypophyse und Eierstöcken kommt es zu einem monatlichen Eisprung und letztendlich zur Monatsblutung.

Etwa ab dem vierzigsten Lebensjahr nimmt die Anzahl der Eier (Follikel) in den Eierstöcken ab, und, dadurch bedingt, hört auch die Hormonproduktion allmählich auf. Das Zusammenspiel zwischen Hypophyse und Eierstöcken muß aber stimmen, sonst kommt es zu Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung und schließlich zu ihrem Versiegen. Das veränderte Blutungsverhalten kann sich zeigen:

- in Form einer Schmierblutung vor oder nach der Regel,
- in einer Zwischenblutung während des normalen Zyklus oder
- in vermehrten oder verminderten Abständen, also unregelmäßigen Blutungen.

EIN KURZER TEST ZUR SELBSTERKENNTNIS



Haben Sie Beschwerden?

Testen Sie, wie stark Sie vom Wechsel betroffen sind

1. Oft packt Sie ein Hitzegefühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet. Das Gesicht rötet sich, und das Blut beginnt zu pochern.
2. Sie fühlen sich weniger belastbar als früher.
3. Die Brust spannt und schmerzt bei Berührungen.
4. Sie leiden gehäuft unter Schlafstörungen.
5. Der Geschlechtsverkehr ist schmerzhaft und unangenehm.
6. Die Hände fühlen sich manchmal bamstig an.
7. Sie neigen eher zu Depressionen als früher.
8. Die Augen brennen und jucken. Sie haben das Gefühl, einen Fremdkörper zu spüren.
9. Oft folgt einem Schweißausbruch ein Schüttelfrost.
10. Sie sind lustlos und ohne Antrieb.
11. Das Verlangen nach Sex hat deutlich abgenommen.
12. In der letzten Zeit plagen Sie häufig Kopfschmerzen.
13. Sie leiden unter Müdigkeit und Abgeschlagenheit.
14. Die Gelenke im Fingerbereich schmerzen und sind in der Früh geschwollen.
15. Starkes Herzklopfen taucht grundlos auf.
16. Die Haut ist trocken, schuppt und fühlt sich nicht sehr elastisch an.
17. In der Nacht kommt es vor, daß Sie schweißgebadet aufwachen.
18. Sie geraten ohne Anlaß in Panik.
19. Die Muskeln, besonders im Rückenbereich, sind verspannt und schmerzen.
20. In den Armen und Beinen verspüren Sie ein Kribbeln wie „Ameislauf“.
21. Die Stimmung kann aus heiterem Himmel umschlagen. Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt.
22. Sie leiden vermehrt unter Haarausfall.
23. Die Schleimhaut im Genitalbereich ist trocken. Öfters verspüren Sie unangenehmes Brennen und Jucken.
24. Ab und zu fühlen Sie sich schwindlig.
25. Sie können beim Niesen und Lachen den Harn schlecht halten.

AUSWERTUNG:

Trifft die Behauptung nicht zu, geben Sie **0** Punkte, bei leichter Ausprägung **1** Punkt, bei schwerer

2 Punkte. Addieren Sie und lesen Sie das Ergebnis:

0–10: Die Beschwerden halten sich bei Ihnen in Grenzen, wahrscheinlich gehören Sie zu den Glücklichen, die die Wechseljahre ohne besondere Schwierigkeiten hinter sich bringen. Aber bedenken Sie, daß man auch in Ihrem Fall die Osteoporosevorsorge nicht vernachlässigen sollte.

11–25: Sie befinden sich schon mitten im Klimakterium, die Beschwerden sind aber erträglich. Trotzdem könnte eine Therapie, sei es auf hormoneller oder pflanzlicher Basis, nützlich sein.

26–50: Für Sie sind die Wechseljahre kein Honiglecken. Der rasche Gang zum Arzt wird Erleichterung verschaffen.

In allen Fällen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um sicher zu gehen, daß sich dahinter nichts Ernstes verbirgt. Durch die Abnahme der Hormonproduktion wird eine Reihe sogenannter Wechselbeschwerden hervorgerufen. Sprach man früher in diesem Zusammenhang nur von Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und Wallungen, so weiß man heute, daß praktisch jedes Organ im Zuge der Wechseljahre Veränderungen unterworfen ist. Oft haben Frauen Beschwerden, die sie mit dem Wechsel in gar keinen näheren Zusammenhang bringen, so vielfältig können die Auswirkungen auf Organe und Körperfunktionen verteilt sein:

- Herz-Kreislauf-System und Vegetativum
- Psyche
- Haut und Schleimhaut
- Knochen und Gelenke
- Fettstoffwechsel

Natürlich sind nicht alle Frauen in gleichem Ausmaß betroffen. Ungefähr jede zehnte Frau würde nichts bemerken, wenn nicht die Regel ausbliebe. Für manche ist diese Zeit aber mit handfesten Beschwerden verbunden, die oft die Lebensqualität erheblich vermindern.

Wie sich das im Körper auswirken kann? In den meisten Fällen sind es die schon angesprochenen *Wallungen*, *Schweißausbrüche* und *Schlafstörungen*, aber auch *Kopfschmerzen*, *Schwindelgefühle* und *Herzklopfen*. Viele fühlen sich müde und abgeschlagen, weniger belastbar, sind leicht gereizt, und nicht selten kommt es zu ausgeprägten Depressionen. Schuld daran ist das vegetative Nervensystem, das verrückt spielt.



Es ist eigentlich ein Tag wie jeder andere, aber trotzdem fühlen Sie sich anders. Da ist dieses lästige Hitzegefühl, das oft ganz unvermittelt bis in die Haarwurzeln hochsteigt. Unerklärbar und äußerst störend. Da ist diese Müdigkeit, so ein lähmendes, bleiernes Gefühl. Selbst die Dinge, die Sie in der Freizeit unternehmen, sind anstrengend und bereiten kein besonderes Vergnügen. Gar nicht zu reden von der Arbeit. Die Kollegen, mit denen Sie sich sonst so gut verstanden haben: Sie nerven und erschweren den Aufenthalt im Büro. Sie könnten sie alle auf den Mond schießen.

Aber es sind ja nicht nur die Kollegen, mit denen Sie nicht zurechtkommen. Im Grunde genommen ist die ganze Arbeit zu viel. Sie haben das Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen. Selbst die Nacht verschafft keine Besserung. Durchschwitzt wachen Sie oft zwei- bis dreimal auf und können dann eine Ewigkeit nicht mehr einschlafen. Ihr Partner reagiert verständnislos: „Stell dich nicht so an. Du bist heute wieder besonders hysterisch.“ Das ist oft der einzige Kommentar. Nicht gerade eine große Hilfe in der momentanen Situation. Und da ist noch etwas: Die Monatsblutung, die sonst immer auf die Minute genau gekommen ist, sie war in der letzten Zeit immer unregelmäßiger. Jetzt ist sie ganz ausgeblieben. Es wird doch nicht schon so weit sein, oder doch? Das Alter würde ja stimmen. Sie sind jetzt über fünfzig . . .

Frauen, denen die hier beschriebenen Dinge bekannt vorkommen, die gerade Ähnliches durchmachen, befinden sich im Klimakterium – im Volksmund auch „*der Wechsel*“ genannt –, einem Lebensabschnitt, der auch heute noch viele Frauen in Angst und Unsicherheit versetzt, nicht zuletzt aufgrund mangelnder Information über die Vorgänge im eigenen Körper

und falschen Schamgefühls.

Doch was passiert eigentlich in den Wechseljahren genau? Wie das Wort schon sagt, findet ein Wechsel statt – jener von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Lebenszeit der Frau. Das genau eingespielte System der weiblichen Fortpflanzung wird gestört. Die Produktion der Hormone, der Eisprung und die Monatsblutung sind ja bekanntlich gewissen Regeln unterworfen. So findet in den Eierstöcken nicht nur die Produktion der weiblichen Hormone (Östrogene und Gelbkörperhormone) statt, sondern auch die Eireifung. Gesteuert wird all dies durch eine zusätzliche Hormonproduktion in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse). Durch Wechselwirkung zwischen Hypophyse und Eierstöcken kommt es zu einem monatlichen Eisprung und letztendlich zur Monatsblutung.

Etwa ab dem vierzigsten Lebensjahr nimmt die Anzahl der Eier (Follikel) in den Eierstöcken ab, und, dadurch bedingt, hört auch die Hormonproduktion allmählich auf. Das Zusammenspiel zwischen Hypophyse und Eierstöcken muß aber stimmen, sonst kommt es zu Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung und schließlich zu ihrem Versiegen. Das veränderte Blutungsverhalten kann sich zeigen:

- in Form einer Schmierblutung vor oder nach der Regel,
- in einer Zwischenblutung während des normalen Zyklus oder
- in vermehrten oder verminderten Abständen, also unregelmäßigen Blutungen.

EIN KURZER TEST ZUR SELBSTERKENNTNIS



Haben Sie Beschwerden?

Testen Sie, wie stark Sie vom Wechsel betroffen sind

1. Oft packt Sie ein Hitzegefühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet. Das Gesicht rötet sich, und das Blut beginnt zu pochen.
2. Sie fühlen sich weniger belastbar als früher.
3. Die Brust spannt und schmerzt bei Berührungen.
4. Sie leiden gehäuft unter Schlafstörungen.
5. Der Geschlechtsverkehr ist schmerzhaft und unangenehm.
6. Die Hände fühlen sich manchmal bamstig an.
7. Sie neigen eher zu Depressionen als früher.
8. Die Augen brennen und jucken. Sie haben das Gefühl, einen Fremdkörper zu spüren.
9. Oft folgt einem Schweißausbruch ein Schüttelfrost.
10. Sie sind lustlos und ohne Antrieb.
11. Das Verlangen nach Sex hat deutlich abgenommen.
12. In der letzten Zeit plagen Sie häufig Kopfschmerzen.
13. Sie leiden unter Müdigkeit und Abgeschlagenheit.
14. Die Gelenke im Fingerbereich schmerzen und sind in der Früh geschwollen.
15. Starkes Herzklopfen taucht grundlos auf.
16. Die Haut ist trocken, schuppt und fühlt sich nicht sehr elastisch an.
17. In der Nacht kommt es vor, daß Sie schweißgebadet aufwachen.
18. Sie geraten ohne Anlaß in Panik.
19. Die Muskeln, besonders im Rückenbereich, sind verspannt und schmerzen.
20. In den Armen und Beinen verspüren Sie ein Kribbeln wie „Ameiselauf“.
21. Die Stimmung kann aus heiterem Himmel umschlagen. Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt.
22. Sie leiden vermehrt unter Haarausfall.
23. Die Schleimhaut im Genitalbereich ist trocken. Öfters verspüren Sie unangenehmes Brennen und Jucken.
24. Ab und zu fühlen Sie sich schwindlig.
25. Sie können beim Niesen und Lachen den Harn schlecht halten.

AUSWERTUNG:

Trifft die Behauptung nicht zu, geben Sie **0** Punkte, bei leichter Ausprägung **1** Punkt, bei schwerer **2** Punkte. Addieren Sie und lesen Sie das Ergebnis:

0–10: Die Beschwerden halten sich bei Ihnen in Grenzen, wahrscheinlich gehören Sie zu den Glücklichen, die die Wechseljahre ohne besondere Schwierigkeiten hinter sich bringen. Aber bedenken Sie, daß man auch in Ihrem Fall die Osteoporosevorsorge nicht vernachlässigen sollte.

11–25: Sie befinden sich schon mitten im Klimakterium, die Beschwerden sind aber erträglich. Trotzdem könnte eine Therapie, sei es auf hormoneller oder pflanzlicher Basis, nützlich sein.

26–50: Für Sie sind die Wechseljahre kein Honiglecken. Der rasche Gang zum Arzt wird Erleichterung verschaffen.

In allen Fällen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um sicher zu gehen, daß sich dahinter nichts Ernstes verbirgt. Durch die Abnahme der Hormonproduktion wird eine Reihe sogenannter Wechselbeschwerden hervorgerufen. Sprach man früher in diesem Zusammenhang nur von Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und Wallungen, so weiß man heute, daß praktisch jedes Organ im Zuge der Wechseljahre Veränderungen unterworfen ist. Oft haben Frauen Beschwerden, die sie mit dem Wechsel in gar keinen näheren Zusammenhang bringen, so vielfältig können die Auswirkungen auf Organe und Körperfunktionen verteilt sein:

- Herz-Kreislauf-System und Vegetativum
- Psyche
- Haut und Schleimhaut
- Knochen und Gelenke
- Fettstoffwechsel

Natürlich sind nicht alle Frauen in gleichem Ausmaß betroffen. Ungefähr jede zehnte Frau würde nichts bemerken, wenn nicht die Regel ausbliebe. Für manche ist diese Zeit aber mit handfesten Beschwerden verbunden, die oft die Lebensqualität erheblich vermindern.

Wie sich das im Körper auswirken kann? In den meisten Fällen sind es die schon angesprochenen *Wallungen*, *Schweißausbrüche* und *Schlafstörungen*, aber auch *Kopfschmerzen*, *Schwindelgefühle* und *Herzklopfen*. Viele fühlen sich müde und abgeschlagen, weniger belastbar, sind leicht gereizt, und nicht selten kommt es zu ausgeprägten Depressionen. Schuld daran ist das vegetative Nervensystem, das verrückt spielt.

Es besteht aus zwei Gegenspielern, dem Sympathicus und dem Parasympathicus. Diese steuern unter anderem die Atmung, die Verdauung, die Herzrhythmus, aber auch die Wärmeregulation.

Durch den Östrogenmangel kommt es zu einer Verschiebung zugunsten des Sympathicus. Die Folgen davon sind obige berühmt-berühmte Symptome. Oft beginnen die Wallungen wie aus heiterem Himmel. Von einem Punkt ausgehend, breiten sie sich blitzartig am ganzen Oberkörper aus. Die Haut rötet sich, der Blutdruck steigt, und so schnell, wie sie gekommen sind, verschwinden sie auch wieder. Manchmal folgt auf einen Schweißausbruch ein Schüttelfrost. Länger als einige Minuten dauert es meist nicht. Manche Frauen werden davon sogar zwei- bis dreimal am Tag heimgesucht.

Es sind aber nicht nur die vegetativen Beschwerden, mit denen die Frau fertig werden muß. Auch verschiedene *psychische Faktoren* spielen mit. Für viele bedeutet die Zeit der Wechseljahre den Abschied von der Weiblichkeit, das Ende der Jugend. Sie haben das Gefühl, „in die Jahre“ zu kommen. Die Furcht vor dem Verlust der Attraktivität, aber auch das Einbüßen der Gebärfähigkeit sind oft Grund genug, sich zu isolieren und von der Öffentlichkeit zurückzuziehen. In den meisten Fällen geht es gar nicht darum, noch ein Kind zu wollen. Es ist einfach die Tatsache, daß man jetzt keines mehr bekommen kann. Plötzlich wird man sich bewußt, daß man jetzt vor einem neuen Lebensabschnitt steht, mit dem man sich erst anfreunden muß.

Hat man Kinder, führen sie bereits ihr eigenes Leben und benötigen die Mutter nicht mehr im gleichen Ausmaß wie früher. In der Arbeitswelt hat man zwar schon eine gewisse Position erreicht, die Kollegen sind nett, und man wird von den Vorgesetzten geschätzt. Aber trotzdem bleibt die oft unbegründete Angst vor der Konkurrenz jüngerer.

Der Partner, der in dieser Situation einfühlsam und verständnisvoll auf die Probleme eingehen sollte, ist anderweitig engagiert oder steckt selbst mitten in einer Midlife-crisis. Innerhalb der Beziehung ist eine gewisse Routine eingeklebt, man hat sich vielleicht in den letzten Jahren etwas entfremdet. Alles in allem fühlt man sich so richtig verstanden und alleine gelassen. Die Gesellschaft tut ein übriges, denn noch immer wird dieses Thema tabuisiert. Übers Älterwerden spricht man nicht, zählen doch bei uns nach wie vor Jugend und Aktivität. Das alles stellt die Frau vor eine Situation, der sie sich oft nicht gewachsen fühlt. Der Weg in Depression und Isolation ist nicht weit.

Doch es ist wichtig, genau in diesem Lebensabschnitt zu erkennen, daß es auch weiter Aufgaben geben wird, wobei man seine bisherige Erfahrung und Erkenntnis anwenden kann. Auch in den kommenden Jahren ist Träumen erlaubt, und wer sich Ziele setzt, wird weiter aktiv am Leben teilhaben. Es ist dies die Zeit, in der man eine neue Identität findet und seine frisch erworbene Freiheit schätzen lernt.

All dies ist auch besonders wichtig im Bereich der Sexualität. Die Ansichten, daß das Bedürfnis nach Sex ab einem gewissen Alter nachläßt, ist ja noch immer weit verbreitet. „Sex mit 50“, das ist für viele, vor allem jüngere Men-

schen unvorstellbar. Doch genau wie in jedem anderen Lebensalter ist auch in den Wechseljahren und später das Bedürfnis nach Zärtlichkeit vorhanden. Für viele Frauen ist darüber hinaus mit Aussetzen der Monatsblutung endlich die lästige Frage nach Verhütung vorbei. Sie können nun völlig unbeschwert ihre Sexualität erleben.

Zu den wesentlichen Problemen im Geschlechtsleben gehört freilich die zunehmende *Austrocknung der Schleimhäute*. Betroffen davon sind unter anderem auch die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Scheide wird nach der Menopause (letzte Regelblutung) trockener, die Schleimhaut dünner, weniger dehnbar und reißt oft auch ein. Ihre Geschmeidigkeit geht verloren, weil die Produktion der Scheidenflüssigkeit, angeregt durch die Östrogene, nicht mehr in genügendem Ausmaß erfolgt. So wird letztendlich der Geschlechtsverkehr unangenehm, schmerzhaft und zur Pflichtübung, wenn man nicht etwas dagegen unternimmt.

Um diesem Problem zu entgehen, ist es wichtig, ihm rechtzeitig vorzubeugen. Es gibt heute schon zahlreiche östrogenhaltige Salben auf dem Markt, die für ausreichende Feuchtigkeit sorgen.

Die Trockenheit der Scheide ruft aber noch ein anderes Problem hervor. Sie stellt einen idealen Nährboden für Keime und Pilze dar, die wiederum zu Infektionen und Entzündungen führen. Jucken und Brennen sind die lästigen Folgen – für viele Frauen ein unlösbares Problem, da sich ihr Hygieneverhalten in den letzten Jahren nicht geändert hat. Ebenso wie die Geschlechtsorgane können auch die Harnröhre und die Blase in Mitleidenschaft gezogen sein. Bei einem Hormonmangel kommt es zu einem Abbau von Schleimhaut (welche auch die harnableitenden Organe auskleidet) und zu verminderter Muskulaturspannung.

Neben einer allgemeinen Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur, die zum Beispiel durch eine größere Anzahl an Geburten hervorgerufen sein kann, führt auch der Hormonmangel zu einer für viele Frauen wohl besonders unangenehmen Erscheinung, dem *unwillkürlichen Harnabgang*. Hervorgerufen durch oft minimale Anstrengungen wie Lachen, Husten oder Niesen, macht er den Betroffenen oft jahrelang das Leben zur Hölle. Aus falschem Schamgefühl weihen sie nicht einmal den Arzt ein und ziehen sich schließlich aus jeglichen sozialen Bereichen zurück. Doch es ist wichtig zu erkennen, daß man mit diesem Problem nicht alleine ist. In Österreich leiden etwa 400.000 Frauen an unabsichtlichem Harnabgang oder Harntröpfchen. Der rasche Gang zum Arzt ist notwendig, um eine baldige Besserung zu erzielen.

So wie die Schleimhaut steht auch die Haut unter dem Einfluß der weiblichen Hormone, speziell der Östrogene. In der Jugend tragen sie dazu bei, daß sich die Haut zart und feinporig anfühlt und der Teint ebenmäßig ist. Erreicht wird dies durch Steuerung des Zellstoffwechsels sowohl in Ober- und Lederhaut als auch im



5 Gerüchte

... und was an ihnen wirklich dran ist ...

VERJÜNGUNGSKUR HORMONE?

Hormone sind natürlich kein Mittel für immerwährende Jugend und Schönheit. Doch sie regen die Durchblutung an, wodurch es zu einer besseren Ernährung der Haut und zu frischerem Aussehen kommt. Die vermehrte Wassereinlagerung im Bindegewebe strafft, und die Faltenbildung ist weniger stark ausgeprägt.

ES GIBT KEINE SEXUALITÄT IM ALTER

In unserer Gesellschaft ist der Gedanke immer noch weit verbreitet, daß Frauen im mittleren Alter ihren Sex-appeal verlieren. Der Weg vom weiblichen Wesen zur geschlechtslosen Oma ist also vorgegeben. Doch eine Frau um die fünfzig gehört heutzutage nicht zum alten Eisen. Die Fähigkeit, Sex zu erleben und zu genießen, hat keine Altersgrenzen.

WAS DIE NATUR WOLLTE, MUSS SO SEIN!

„Ja, da müssen Sie durch, da kann man nichts machen.“ Mit solchen oder ähnlich aufbauenden Sätzen werden leider teilweise auch heute noch Frauen, die sich im Wechsel befinden, konfrontiert; so wie man vor hundert Jahren die Zähne so lange im Mund behielt, bis sie eben von selbst herausfielen. Von Zahnhygiene oder Kariesprophylaxe war keine Rede. Doch auch klimakterische Beschwerden und ihre Folgeerscheinung wie die Osteoporose kann man verhindern. Richtig angewandte Hormongabe vermindert körperliches Unbehagen und gilt als zuverlässige Osteoporose-Vorsorge.

HORMONE – EIN KREBSRISIKO?

Als man in den 60er Jahren begann, Östrogen, egal wie hoch dosiert, als Wunderheilmittel gegen jegliches Altern einzusetzen, brach rund um diese Behandlung geradezu eine Euphorie aus. Meldungen von ersten Fehlschlägen ließen nicht lange auf sich warten. Östrogen sei gefährlich und fördere Brust- und Gebärmutterkrebs. Die Hormoneinnahme sank auf den Nullpunkt. Inzwischen ist die Hormonersatztherapie wieder sehr gefragt, sofern sie medizinisch richtig angewandt wird. „Richtig“, das bedeutet möglichst niedrig konjugierte Östrogendosen, die man in bestimmten Abständen mit Gestagenen (Gelbkörperhormonen) kombiniert. Großangelegte Studien schreiben dem Gestagen sogar eine gewisse Schutzwirkung vor Gebärmutterkrebs zu.

SCHWANGER IM KLIMAKTERIUM?

Die Möglichkeit, schwanger zu werden, besteht natürlich auch noch mit 45 Jahren, wenngleich die Wahrscheinlichkeit eher gering ist. Etwa mit dem 35. Lebensjahr nimmt infolge verminderter Hormonproduktion in den Eierstöcken die Häufigkeit der Eisprünge und damit die Fruchtbarkeit mehr und mehr ab. Eine 100%ige Sicherheit kann aber nur durch die Bestimmung der sogenannten Gonadotropine (FSH, LH), welche Speziallabors vorbehalten ist, geben. Liegt die letzte Blutung allerdings ein Jahr zurück, kann von einer gesicherten Unfruchtbarkeit ausgegangen werden. Unregelmäßige Blutungen allein sind noch keine Garantie.



BEHANDLUNGSTIPS



Help yourself

GEGEN WALLUNGEN:

- 10 g Kamille, 10 g Schafgarbe und 10 g Lavendelblüten mischen. Ca. 3/4 l Wasser zum Sieden bringen, Kräutermischung übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Je nach Geschmack süßen.
- Fußbad aus 1 EL Senfmehl, mit 1 l Wasser verrührt.
- Vitamin E: besonders enthalten in Weizenkeimen, Distelöl, Vollkornbrot, Vollgetreide, Nüssen.

GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN:

- 25 g Erikablüten mit ca. 1/4 l Wasser aufgießen. Vor dem Einschlafen warm trinken.
- Gymnastik einige Stunden vor dem Schlafengehen.

GEGEN ERREGUNGSZUSTÄNDE:

- Heiße Fußbäder ca. 10 Min. bei einer Temperatur von 40 °C.
- 1 EL Baldrian mit 1/2 l kaltem Wasser übergießen, 12–24 Std. ziehen lassen. Bei Bedarf dem Tee 16 Tropfen Baldrian zusetzen. Abends eine Tasse trinken.
- Lauwarmes Vollbad (30 Min., 35 °C) mit einem Zusatz von Fichtennadelextrakt (in Apotheken erhältlich) oder getrockneten, abgekochten Fichtennadeln. Nach dem Bad ins Bett und kalte Kompresse aufs Herz legen.

GEGEN HARNVERLUST:

- Vorbeugende Beckenbodengymnastik. Zum Kennenlernen des Muskels (Musculus pubococcygeus) beim Urinieren willkürlich Harnstrahl unterbrechen. Danach Harnblase vollständig entleeren.
- 1. Übung:** Im Takt mit einem schnellen Rhythmus (ähnlich dem Herzschlag) den Muskel abwechselnd anspannen und entspannen.
- 2. Übung:** Muskel so fest wie möglich anspannen und ca. 10 Sek. so verharren. Am Ende der Anspannungsperiode noch einmal fester und stärker zusammenzwicken und dann für 10 Sek. entspannen.
- 3. Übung:** Ca. 10 Sek. lang Muskel langsam steigend bis zum Maximum anspannen, dann über weitere 10 Sek. langsam nachlassen.

Die Übungen entstammen der urologischen Ambulanz der Wiener Polyklinik.

Unterhautfettgewebe. Nicht zu Unrecht wird zarte Haut oft mit der eines Babypopos verglichen. Aber leider wird die perfekteste Pfirsichhaut mit zunehmendem Alter faltiger. Sind es einerseits die ganz normalen Alterungsfaktoren wie etwa der Abbau von Kollagen (Bestandteil des Bindegewebes) und elastischen Fasern, eine Veränderung des Fettgewebes und letztendlich eine Abnahme der Hautdicke, so ist es andererseits leider auch die veränderte Hormonsituation, die diese Abbauerscheinungen noch unterstützt. Neben dem Östrogenmangel kommt es auch zu einer Gleichgewichtsstörung mit den Androgenen (männliche Hormone, die auch im Körper der Frau gebildet werden) und dadurch zu einer Abnahme der Unterhautfettgewebsschicht. Oft ist auch der Haarwuchs von diesem relativen Androgenüberschuß betroffen. Die Scham-, Achsel- und Kopfbehaarung wird dünner, und dort, wo kein Haar sprießen sollte, nämlich auf Oberlippe und Kinn, vermehrt es sich unbarmherzig. Die Haut wird grobporig, Fettgewebe und Muskelmasse schrumpfen, und irgendwann hat man das Gefühl, daß man in seine eigene Hülle nicht mehr hineinpaßt. Das Östrogen ist natürlich kein Jungbrunnen, der um zwanzig Jahre zurückversetzt, aber es bestimmt erheblich das Tempo, in dem sich das Aussehen ändert, mit. So sorgen die Hormone für eine bessere Durchblutung und infolge dessen für eine ausreichende Ernährung der Haut. Es kommt zu vermehrter Einlagerung von Wasser, das die Kollagenfasern quellen läßt und so zu frischem Aussehen verhilft. Die Haut wird straffer, dicker und geschmeidiger, die Falten scheinen wie weggeblasen. Natürlich reagiert nicht jede Frau mit den gleichen Veränderungen. Maßgeblich dafür sind die Veranlagung, aber auch die Art, wie man seine Haut behandelt hat. Wer sie jahrelang den stärksten Sonnenstrahlen aussetzt oder täglich vierzig Zigaretten raucht, wird auch mit einem normalen Hormonhaushalt nicht unbedingt die zarteste Haut vorweisen können. Versuchen Sie, Ihre Haut zu unterstützen, um Ihr jugendliches Aussehen möglichst lange zu erhalten.

- Vermeiden Sie direkte Sonnenbestrahlung. Dieses Hauptübel beschleunigt den Alterungsprozeß und trocknet die Haut noch mehr aus.
- Trinken Sie ausreichend Wasser. Es schadet nicht, auch zwischen den Mahlzeiten öfter zu einem Glas Wasser zu greifen.
- Fetten Sie Ihre Haut regelmäßig ein. Die zarte Schutzschicht hilft gegen schädigende Umwelteinflüsse.
- Machen Sie öfter Bewegung an der frischen Luft. Ein gesunder Kreislauf und gute Durchblutung verhelfen auch der Haut zu frischem Aussehen.

Eine besonders heimtückische Folgeerscheinung des Hormonmangels ist die *Osteoporose* (Knochenschwund). Oft ist es nur ein plötzlicher, schmerzhafter Stich im Rückenbereich, der die betroffene Frau aufhorchen läßt. Wochenlang quälende Schmerzen sind die Folge, aber damit ist auch schon alles wieder vorbei. Doch vorbei ist in Wirklichkeit gar nichts. Die Krankheit nimmt ihren unaufhaltsamen Verlauf und kann im hohen Alter fatale Folgen haben. Was sich im ersten Moment als harmloser Hexen-

schuß erklären läßt, ist in Wahrheit ein über viele Jahre stets steigender Verlust an Knochen-substanz. Obwohl die äußere Form des Knochens noch längere Zeit erhalten bleibt, nimmt die Substanz im Inneren kontinuierlich ab. Und zwar so lange, bis der Knochen auch bei normaler Belastung bricht.

Zuerst betroffen sind die Wirbelkörper. Sie verlieren zunehmend an Stabilität, bis ihre Deckplatten einbrechen. Schmerzhafteste Muskelverspannungen sind die Folge. Später fällt besonders der stark ausgeprägte Rundrücken („Witwenbuckel“) auf, der durch eine Reihe solcher Wirbelschübe entsteht. Viel später werden auch die Hüftknochen davon erfaßt. Ein Bruch des Oberschenkelhalses ist bei alten Menschen ein nicht zu vernachlässigendes Problem. Besorgniserregend sind aber erst seine Folgen: Bettlägrigkeit und Verlust der körperlichen Selbstständigkeit. Viele Betroffene überleben dieses oft banal erscheinende Ereignis nicht.

Warum ist dies alles nun ein speziell weibliches Problem? Der Knochen wird eigentlich das ganze Leben auf- und abgebaut. Etwa ab dem 35. Lebensjahr überwiegt aber die Abbaurate bereits gegenüber dem Aufbau. Gesteuert wird der Vorgang durch die Hormone der Nebenschilddrüse, durch den Kalzium- und Phosphatgehalt des Blutes, aber auch durch die Geschlechtshormone.

So fällt bereits nach der letzten regulären Blutung die schützende Wirkung der Östrogene gegen den Knochenabbau weg. Das Kalzium, das ebenfalls teilweise durch das weibliche Hormon reguliert wird, kann nicht mehr genug eingebaut werden. Es kommt zu einer Abnahme der Knochendichte. Damit ist aber noch nicht gesagt, daß jede Frau unter Osteoporose leiden wird. Bei vielen kommt die Krankheit wirklich erst im hohen Alter zum Tragen, doch bei zirka 25 Prozent verliert der Knochen schon innerhalb weniger Jahre erheblich an Substanz. In diese Risikogruppe fallen besonders Frauen, die

- einen schlanken, graziösen Körperbau, blaue Augen und dünne, durchscheinende Haut haben,
- wenig Bewegung machen,
- viel rauchen und viel Alkohol trinken,
- sich kalziumarm ernähren,
- kinderlos geblieben sind oder
- in jüngeren Jahren die Eierstöcke entfernen lassen mußten.

Für solche Risikopatientinnen ist es besonders wichtig, frühzeitig zu erkennen, inwiefern bereits eine verminderte Knochendichte vorliegt. Das ist heute schon relativ einfach feststellbar. Mit einem sogenannten „Densitometer“ kann man effizient die Dichte des Knochens messen und damit rechtzeitig mit einer Therapie beginnen. Doch Risikopatientin oder nicht: Um die Osteoporose nicht im vollen Ausmaß ertragen zu müssen, sollte man schon rechtzeitig vorbeugen:



● Wichtig ist gesunde und ausgewogene Ernährung. Vermeiden Sie übermäßige Zuckeraufnahme, ungeschälten Reis und zu viel Kleie. Ersetzen Sie öfter Wurst- und Fleischgerichte durch Käse oder Milchspeisen. Speziell Käse hat einen hohen Kalziumgehalt.

● Betreiben Sie regelmäßig Sport. Täglich eine Viertelstunde Gymnastik, Wandern oder Schwimmen kräftigt die Muskeln, aber auch die Knochen.

● Vermeiden Sie allzu schwere Lasten.

Abgesehen von den Knochenbeschwerden verspüren manche Frauen, übergewichtig oder nicht, Schmerzen in den Gelenken, besonders im Bereich der Finger und der Zehen. Meist wird eine vermehrte Schwellung und Schmerzempfindlichkeit in den frühen Morgenstunden angegeben. Auch diese Erscheinungen, die sogenannte „*Arthropathia climacteria*“, stehen in direktem Zusammenhang mit dem Hormonmangel. Sie rühren von einer Austrocknung der Gelenkapseln her. Oft werden die Betroffenen jahrelang auf rheumatische Erkrankungen untersucht, ohne je an eine klimakterische Ursache zu denken.

All diese Symptome werfen natürlich die Frage auf, wie sich solche Beschwerden und Unannehmlichkeiten vermeiden lassen. Die in solchen Fällen sicher effizienteste Therapie: dem Körper die fehlenden Hormone wieder zuführen, also eine Hormonsubstitution (Ersatztherapie). Die durch den Mangel aufgetretenen Erscheinungen können auf diese Weise relativ einfach wieder beseitigt werden. Die Zeit, in der sich der Körper in der Umstellungsphase befindet, wird dadurch gut überbrückt.

Nebenwirkungen dieser Therapie, von denen man oft hört, kann man von vornherein ausschließen, wenn man gewisse Dinge beachtet. Selbstverständlich darf man nicht wahllos irgendwelche Hormone schlucken. Sie stellen kein harmloses Kopfwepulver dar, das man je nach Bedarf einnimmt. Wichtig ist, daß man vor einem Therapiebeginn mit seinem Arzt, sei er Gynäkologe oder Mitarbeiter einer Spezialambulanz, alles eingehend bespricht. Zur Bestätigung eines Hormonmangels kann eine Messung

nützlich sein. Sprechen Beschwerden oder der Befund für einen Mangel und gibt es keine Kontraindikationen (Gegenanzeigen) wie

- Brust- oder Gebärmutterkrebs,
- östrogenabhängige Tumore im Genitalbereich,
- Endometriose,
- Thrombosen oder Embolien, spricht eigentlich nichts mehr gegen eine Hormoneinnahme.

Im Gegenteil. Studien haben gezeigt, daß sie – richtig angewandt – sogar eine längere Lebenserwartung garantiert. Durch den richtiggestellten Hormonhaushalt kommt es zu einer positiven Wirkung auf die Blutfette. Östrogen steigert die Konzentration seiner Lipoproteine (Fetteiweiße), die der Bildung einer Arterienverkalkung entgegenwirken. Dadurch wiederum wird die Herzinfarktrate gesenkt. Auch die Fol-

gerscheinungen der Osteoporose, wie etwa durch Bettlägrigkeit verursachte Lungenentzündung, können durch eine rechtzeitig begonnene Hormonsubstitution verhindert werden.

Sind die Beschwerden nicht allzu unangenehm, kann man diese Zeit auch mit bestimmten Naturheilmitteln oder Hausrezepten (siehe Kasten auf Seite 20) erleichtern. Gute Hilfe leistet in leichten Fällen *Agnukliman*, ein Präparat auf Pflanzenbasis. Sollte aber ein erheblicher Hormonmangel bestehen, ist das Mittel der Wahl sicherlich die Hormongabe. Es gibt Ärzte, die in einer Unterlassung sogar einen Kunstfehler sehen.

Die Möglichkeiten der Hormoneinnahme sind zahlreich. Wichtig ist, daß jede Frau mit Hilfe des Arztes die für sie richtige Anwendungsform findet. Zur Auswahl stehen:

- orale Östrogenpräparate (in Tabletten- oder Drageeform)
- orale Östrogen-Kombinationspräparate (Östrogen und Gelbkörperhormon)
- Depotspritzen (zirka alle zwei bis drei Monate)
- implantierte Hormonkristalle (Wirkungsdauer zwischen drei und sechs Monaten)
- Hormonpflaster (zur Umgehung der Leber)
- Vaginalcreme oder Zäpfchen (zur örtlichen Anwendung)

Wie auch immer sich eine Frau entscheidet, es ist heutzutage nicht mehr notwendig, die Wechseljahre als eine von Gott gewollte Leidenszeit zu sehen. Rechtzeitiges Vorbeugen und die richtige Therapie können auch diese, oft ängstlich erwarteten Jahre lebenswert und schön machen. □