

RUTH JAHN | REGINA WIDMER

COOL durch die heissen Jahre

Individuell zu Wohlbefinden in den Wechseljahren



COOL durch die heissen Jahre

RUTH JAHN | REGINA WIDMER

COOL durch die heissen Jahre

Individuell zu Wohlbefinden in den Wechseljahren

Autorinnen und Verlag danken

Dieses Buch konnte nur dank der Mithilfe zahlreicher Frauen entstehen, die uns offen von ihren leidvollen, unproblematischen oder befreienden Jahren des Wechsels berichtet haben.

Ferner danken wir für den fachlichen Rat: Prof. Dr. rer. nat. Ulrike Ehlert, Psychologin, Leiterin Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Zürich; Dr. sc. nat. Beatrix Falch, Apothekerin, Vizepräsidentin SMGP; Dr. phil. nat. Susanne Frei-Kleiner, Pharmakologin, Meggen; Dr. med. Angelica Müller, Fachärztin für Dermatologie und Geschlechtskrankheiten, Bern; Dr. med. Marion Ombelli-Meisser, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Neuchâtel; Prof. Dr. phil. Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Entwicklungspsychologin und Generationenforscherin, Universität Bern; Prof. Dr. med. Elisabeth Zemp Stutz, Epidemiologin, Leiterin Gender Health, Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut, Basel.

Dieser Ratgeber basiert auf dem aktuellen Wissensstand in Medizin und Naturheilkunde. Er kann allerdings ärztlichen Rat nicht ersetzen. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei einer Fachperson.

Beobachter-Edition

© 2019 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter

Lektorat: Käthi Zeugin, Zürich; Sandra Bourguignon, Oberrieden

Umschlaggestaltung: Rebecca De Bautista

Umschlagfoto: iStock

Fotos: iStock

Grafisches Reihenkonzept: buchundgrafik.ch

Satz: Bruno Bolliger, Gudo

Illustrationen: Monika Kapp-Federer, fraufederer.ch

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-03875-201-1



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?

Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:

www.beobachter.ch/shop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



www.facebook.com/beobachtermagazin



www.twitter.com/BeobachterRat



www.instagram.com/beobachteredition



Inhalt

Vorwort	11
----------------------	----

1 **Zeit des Wandels**

Keine Angst vor den Wechseljahren!	14
Unterschiedlichste Lebenspläne	15
Wie Frauen den Wechsel erleben	16
Wie Sie dieses Buch benutzen	19

Was wechselt eigentlich?	21
Was im Körper vor sich geht	21
Das Auf und Ab der Hormone	23

Die Phasen der Wechseljahre	28
Jetzt schon? Die Jahre davor – die Prämenopause	29
Mitten drin – Perimenopause und Menopause	31
Nach dem Wechsel – die Postmenopause	32
<i>Frühe Wechseljahre – späte Wechseljahre</i>	34

2 **Gesund bleiben**

Auf zu neuen Ufern!	38
Nicht mehr jung und noch nicht alt	38
Nutzen Sie die regellosen Jahre für sich!	40

Lust und Liebe	42
Die Beziehung wachhalten	42
Alleine zufrieden	43
Auf Partnersuche	43
Verhütung ade?	44

Bewegung – jetzt besonders wichtig!	46
Mehr Schwung und Lebensqualität	46
Welche Sportart ist für mich geeignet?	48
Wunderwerk Beckenboden	52
Die innere Mitte	52
Beckenbodenschwäche – was nun?	53
Das können Sie für Ihren Beckenboden tun	55
Beckenbodengymnastik zum Ausprobieren	58
Hormon-Yoga – gemacht für den Wechsel	60
Mit Asanas die Hormone wecken – <i>Janny Terpstra</i>	60
Hormon-Yoga zum Ausprobieren	62
Entspannung leicht gemacht	68
So klappt das Loslassen	69
Autogenes Training	70
Progressive Muskelrelaxation	71
Imaginative Verfahren	72
Bewusst essen – besser leben	73
Lob der Vielfalt	73
Phytoöstrogene – Pflanzen als Hormonlieferanten	80
<i>Soja, Leinsamen und Co.</i>	83
Prävention: Das sollten Frauen wissen	85
Welcher Lebensstil ist gesund?	85
Check-up: Was ist für mich sinnvoll?	87
<i>Die wichtigsten Früherkennungstests</i>	90

3 Komplementärmedizin für Frauen	93
Altes Pflanzenwissen neu entdeckt	94
Frauenmantel, Salbei und Co. – <i>Regina Widmer</i>	94
Tee, Tablette oder Tropfen?	97
<i>Tipps aus dem Klostergarten – Schwester Theresita Blunschi</i>	100
Anthroposophische Medizin	104
Der sanfte Weg – <i>Angela Kuck</i>	104
Anthroposophische Heilmittel	108
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	109
Von Asien lernen – <i>Li Tian</i>	109
Chinesische Heilkräutertherapie	112
<i>Akupressur: Selbsthilfe ohne Chichi</i>	114
Ayurveda	120
Das indische Erbe – <i>Bettina Kneip</i>	120
Selbsthilfe mit Ayurveda	124
Homöopathie	128
Globuli für jede Situation – <i>Elfi Seiler</i>	128
So behandeln Sie sich selbst	131
<i>Die homöopathische Wechseljahrapotheke</i>	133
4 Hormontherapie	137
Hormone: ja oder nein?	138
Östrogen gut, alles gut?	138
Sinnvoll mit Vorbehalt	140
Wann besser nicht?	142

Hormontherapie: möglichst schonend	143
Hormone schlucken, kleben oder cremen?	144
Bioidentische Hormone	147
<i>Lebensphase oder medizinisches Problem?</i>	152

5 Die besten Rezepte für den Wechsel 155

Der Zyklus gerät ins Stottern	156
Unregelmässige Blutungen, prämenstruelles Syndrom	156
Starke, häufigere und schmerzhaftere Blutungen	158
<i>Myome und Polypen</i>	162

In der Hitze des Gefechts	165
Wallungen und Schwitzen	165
Herzklopfen	170
Bluthochdruck	173
<i>Haben Männer Wechseljahre?</i>	176

Sexualität	178
Immer öfter lustlos?	178
Trockene, empfindliche Scheide	183
Scheidenentzündung und Ausfluss	186
<i>Sexualität ist kein Privileg der Jugend</i>	192

Harnwege	194
Reizungen und Entzündungen	194
Harndrang und Inkontinenz	200
<i>Intimpflege – sich überall Gutes tun</i>	204

Körper und Knochen	206
Die leidigen Kilos	206
Verdauungsbeschwerden	210
Schmerzende Brüste, Wassereinlagerungen	212

Gelenkbeschwerden	214
Osteoporose – poröse Knochen	217
<i>Stärken Sie Ihre Knochen!</i>	223
Haut und Haare	225
Trockene Haut	225
Haarausfall	227
<i>Verwöhnprogramm für schöne Haut</i>	230
Augen, Nase und Mund	233
Trockene Augen	233
Trockene Nase	235
Mund- und Rachentrockenheit	237
<i>So stärken Sie Ihr Immunsystem</i>	239
Wenn die Psyche leidet	242
Stimmungsschwankungen, Nervosität, Ängste	242
Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit	246
Kopfschmerzen und Migräne	249
Schlafstörungen	254
Depressive Verstimmung	260
Erschöpfung	264
<i>Hat die Menopause einen Sinn?</i>	268
 Anhang	271
Nützliche Links	272
Literatur	274
Stichwortverzeichnis	277



Vorwort

Wechseljahre! Die Zeit vor und nach der letzten Periodenblutung beschäftigt viele Frauen. Dies zeigen auch die vielen Gespräche, die wir für dieses Buch mit erfahrenen Gesundheitsfachfrauen führen durften. Frauen in den Wechseljahren wollen sich vorbereiten auf den Wandel und die neue Lebensphase. Sie wollen ihrer Gesundheit Sorge tragen und sich weiterhin gut fühlen – in ihrer Haut und als Frau in der Gesellschaft.

Sie halten diesen Ratgeber womöglich deshalb in Händen, weil sie erste körperliche oder stimmungsmässige Veränderungen bemerken und wissen möchten, ob der Wechsel im Anzug ist. Vielleicht interessieren Sie sich für die biologischen und sozialen Hintergründe des Phänomens Wechseljahre. Oder Sie stecken schon mittendrin und möchten erfahren, was die Natur- und die Schulmedizin bei diesen oder jenen Wechseljahrsbeschwerden für Rezepte bereithalten. Was Sie etwa gegen Wallungen, starke Blutungen, Gelenkschmerzen oder psychische Achterbahnfahrten in Eigenregie tun können und wann fachliche Unterstützung ratsam ist.

Sie freuen sich zu Recht, dass Sie in einem einzigen Nachschlagewerk eine grosse Sammlung von komplementärmedizinischen und schulmedizinischen Ansätzen zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden gefunden haben! Erfahrene Spezialistinnen der Phytotherapie, der Klostermedizin, der Homöopathie, der Anthroposophischen Medizin, der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Ayurvedischen Medizin verraten in diesem Buch ihre bewährtesten Tipps und Rezepturen.

Im Kapitel zu Hormontherapien erfahren Sie, was es mit bioidentischen Hormonen auf sich hat. Es soll Ihnen helfen, einen Überblick zu gewinnen. Damit Sie wissen, wann Hormone sinnvoll sind und welche Therapie am wenigsten schadet. So können Sie kompetent mitentscheiden.

Wir sind stolz auf die Schatztruhe in Form dieses Buches. Welchen Weg werden Sie einschlagen, um cool durch die heissen Jahre zu spazieren? Mit diesem Buch laden wir Sie, liebe Leserin, dazu ein, sich selbstbewusst auf die neue Lebensphase zu freuen, den Wechsel gelassen zu nehmen und ihn als Chance zu verstehen. Als Chance zu einer zweiten Blüte.

Ruth Jahn und Regina Widmer
Zürich, im Oktober 2019



Zeit des Wandels

1

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Das erste Kapitel widmet sich den Veränderungen, die im Körper während dieser Zeit vor sich gehen, und dem neuen Lebensgefühl, das viele Frauen dabei für sich entdecken.

Keine Angst vor den Wechseljahren!

Die Menopause, die Frauen in der Schweiz durchschnittlich mit 51 Jahren erleben, bringt körperliche, seelische und auch soziale Veränderungen mit sich. Solche, auf die Sie vermutlich verzichten könnten, wie etwa Wallungen. Aber sicher auch solche, die Sie nicht mehr missen werden, stehen die Wechseljahre doch auch für einen fulminanten Start von etwas Neuem, Spannendem, das noch vor Ihnen liegt.

Frauen sehen den Wechseljahren meist mit gemischten Gefühlen entgegen. Einerseits stellen die unverwechselbaren Jahre eine Befreiung dar – manche Frau gewinnt ein differenzierteres Selbstbild und entdeckt neue Werte für sich –, andererseits drohen Wallungen und andere «Klimakatastrophen».

Da ist zunächst die Zäsur, fortan keine Kinder mehr bekommen zu können. Dazu kommt die Sorge, an Schönheit einzubüssen und weniger attraktiv zu sein. Viele Frauen befürchten, nicht mehr beachtet und ernst genommen zu werden. Die Wechseljahre machen ihnen bewusst, dass das Leben nicht nur einen Anfang, sondern auch ein Ende hat. In der verbleibenden Lebenszeit können sie nicht mehr alles realisieren, was sie sich in jungen Jahren erträumt haben. Frauen, die kinderlos geblieben sind, trauern möglicherweise darum, dass sie diesen Teil des Frauseins nicht ausleben konnten. Andere merken, dass schlummernde Talente brachliegen. Oder sie fragen sich, ob sie ihr bisheriges Leben zu sehr auf andere ausgerichtet haben – auf Kinder, Mann oder pflegebedürftige Angehörige beispielsweise.

Die Menopause markiert den Wechsel in die zweite Lebenshälfte. Körperlich bemerkbar macht sich dieser meist schon ab Mitte 40 – mit kleinen Zipperlein und Veränderungen im Zyklus. Später mit Wallungen und anderen, teils vorübergehenden, teils auch bleibenden Beschwerden.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, die Wechseljahre bewusst zu erleben. Es zeigt Ihnen, wie Sie sich mit sanften Mitteln selber helfen können. Und es

will Sie darin bestärken, dass Sie die Jahre des Wechsels nicht mit Verlust gleichsetzen, sondern als Auftakt zu einem neuen Lebensabschnitt verstehen, der voller Möglichkeiten und Chancen steckt.



NELLY (55), SOZIALPÄDAGOGIN: «Ich war immer neugierig, was da auf mich zukommt und wie er sein wird, der Wechsel.

Angst davor hatte ich nie. Meine letzte Periode liegt nun vier Jahre zurück. Die Wechseljahre haben mir eine Art Gelassenheit und Über-den-Dingen-Stehen geschenkt, dafür bin ich dankbar. Ich fühle mich «angekommen» und freue mich auf den nächsten Lebensabschnitt, den ich mit meiner langjährigen Partnerin zusammen verbringen möchte. Punkto Wallungen und schlechte Nächte ist es bei mir – im Gegensatz zu ihr – aber auch glimpflich abgelaufen: Ich habe nie etwas gebraucht, ausser vielleicht mal eine Tasse Salbeitee, wemms mir mit der Schwitzerei zu bunt wurde.»

Unterschiedlichste Lebenspläne

Rund 10 Prozent der weiblichen Bevölkerung in der Schweiz befinden sich gerade in den Wechseljahren. Ein Teil dieser Frauen gehört noch zur Generation der sogenannten Babyboomer (geboren zwischen 1957 und 1966). Ein weiterer Teil der Frauen ist später geboren. Was bewegt diese Frauen? Was haben sie für Lebenspläne? Im Vergleich zu ihren Müttern und Grossmüttern haben sie deutlich bessere Bildungs- und Berufschancen, einen erweiterten Horizont, sind aktiver und selbstbewusster und nicht zuletzt wirtschaftlich unabhängiger vom Mann. Ihnen sind verschiedenste Lebensweisen vertraut: als Ehefrau und Mutter wie auch als Partnerin, als Single, als Alleinerziehende oder als Mitglied einer Patchworkfamilie.

Frauen in den Wechseljahren befinden sich denn auch in den unterschiedlichsten Lebenssituationen: Die eine lässt sich gerade nach zwanzig Ehejahren scheiden, die andere hat gar nie geheiratet, hat wechselnde Partner, wechselnde Partnerinnen oder immer nur den einen. Viele dieser Frauen stehen mitten im Beruf, haben vielleicht noch halbwüchsige Kinder. Manche satteln jetzt um oder steigen nach Jahren, in denen sie für die Kinder da waren, wieder ins Berufsleben ein.

Eines ist allen gemeinsam: Sie haben meist noch mehrere Lebensjahre vor sich. Und sie wollen diese Jahre nutzen und geniessen. Die mittlere Lebenserwartung einer Frau in der Schweiz liegt heute bei rund 85 Jahren. Gut ein Drittel ihres Lebens verbringt eine Frau somit in der Postmenopause, der Zeit nach der Fruchtbarkeit und den monatlichen Blutungen.

Wie Frauen den Wechsel erleben

Vier von fünf Frauen betrachten die Wechseljahre als natürliches Geschehen. Das Ausbleiben der Menstruation erlebt jede zweite als entlastend. Ein Viertel sieht die Jahre des Wechsels sogar als Chance, um neue Möglichkeiten für sich zu entdecken. Nach der Bedeutung der Wechseljahre gefragt, erwähnen Frauen in Umfragen aber auch Negatives: den Verlust an Attraktivität und Weiblichkeit, die Zunahme psychischer Probleme und körperliche Beschwerden. Mancher Frau macht das veränderte Äussere Sorge: An erster Stelle stehen Figurprobleme, dann die faltigere Haut sowie eine vermeintliche Einbusse an erotischer Ausstrahlung. Allerdings stufen nur wenige Frauen solche Äusserlichkeiten als wichtigste Veränderung ein.

Beschwerden haben zum Glück längst nicht alle. Ungefähr ein Drittel der Frauen verspürt während der hormonellen Umstellung kaum körperliche oder psychische Symptome, ein weiteres Drittel hat leichte bis mässige Probleme. Nur ein Drittel der Frauen hat starke Beschwerden. Dazu gehören: Wallungen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, eine trockene Scheide, Schlafstörungen und, und, und. Die Liste der möglichen Unpässlichkeiten, die in dieser Zeit auftauchen können, ist lang. Aber nicht alle sind wirklich auf die schwindenden Hormone zurückzuführen. Vieles sind Alterserscheinungen, gegen die auch Männer in der Lebensmitte nicht gefeit sind. Und nicht jede Frau durchleidet alle Anzeichen des Klimakteriums: Gehören Sie zu den Glücklichen, denen hitzig-rote Backen und durchnässte Kleider fremd sind, kennen Sie womöglich schlaflose Nächte oder Schmerzen in den Gelenken. Oder es erschüttern Sie vor allem Ihre unberechenbaren Stimmungsschwankungen.

Wie Sie solch kleinen oder auch grösseren Unpässlichkeiten am besten begegnen, lesen Sie in Kapitel 5 ab Seite 155.

NATURMEDIZIN: WAS ÜBERNIMMT DIE KRANKENKASSE?

Die **Grundversicherung** übernimmt Konsultationen, Beratungen und Therapien von Ärztinnen (pract. med./Dr. med./Dr. med. FMH), die sich auf Phytotherapie, Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Akupunktur oder Neuraltherapie spezialisiert haben. Voraussetzung ist ein Fähigkeitsausweis und eine komplementärmedizinische Weiterbildung der Ärztin.

Einzelne pflanzliche, anthroposophische oder homöopathische Heilmittel werden von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen, sofern sie von einer Ärztin verschrieben wurden und auf der **Spezialitätenliste (SL)** aufgeführt sind. Das Spektrum solcher Arzneien für die Wechseljahre ist breit: Es reicht von gewissen Traubensilberkerzenpräparaten über Tinkturen bis zu pflanzlichen Vaginalcremes. Von der Grundversicherung bezahlt werden auch **Magistralrezepturen** – das sind individuelle Einzelzubereitungen, die auf ein ärztliches Rezept hin für Sie persönlich in der Apotheke hergestellt werden –, sofern die Wirkstoffe in der Arzneimittelliste mit Tarif (ALT) aufgelistet sind.

Nicht von der Grundversicherung übernommen werden hingegen Heilmittel, die weder in der SL noch in der ALT zu finden sind, wie Beifusstee oder Granatapfel-ölkapseln sowie Präparate, die als Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt sind, wie zum Beispiel Rotklee- oder Sojaprodukte, oder als Kosmetika, wie etwa eine Körpercreme mit Yamswurzel.

Falls Sie eine **Zusatzversicherung** für Komplementärmedizin oder Naturheilverfahren abgeschlossen haben, kommt diese zum Teil für solche naturheilkundlichen Arzneimittel auf, die von der Grundversicherung nicht bezahlt werden. Ausserdem übernimmt sie einen Teil der Kosten von verschiedenen komplementärmedizinischen Therapien.

Falls Sie eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin abgeschlossen haben, erkundigen Sie sich, ob Ihre Therapeutin (Nichtärztin) bei der Kasse registriert ist und zu wie viel Prozent die Therapiekosten übernommen werden. Lassen Sie sich diese Informationen vor Beginn der Therapie und wenn möglich schriftlich geben.

Verträge bestehen etwa mit dem EMR (Erfahrungsmedizinisches Register) oder der ASCA (Stiftung zur Anerkennung und Entwicklung der Alternativ- und Komplementärmedizin). Eine Zusammenstellung über die Vertragspartner der Krankenkassen finden Sie unter www.medum.ch/PDF/KK-Liste.pdf. ■

Lust, Leid und Lebensqualität

Wallungen und Schlafstörungen oder Gelenkschmerzen verspürt ungefähr jede zweite Frau, unter trockenen Augen oder Herzbeschwerden leidet etwa jede fünfte. Eine von drei Frauen leidet auch psychisch, und mehr als jede dritte ist von urogenitalen Symptomen wie Scheidentrockenheit, Harndrang oder Inkontinenz betroffen.

Bei den meisten Frauen nimmt – wie auch bei den Männern – das körperliche Wohlbefinden mit zunehmendem Alter ab. Hintergrund sind «Altersbresteli» und Krankheiten. Genau gegensätzlich verläuft jedoch die Kurve des psychischen Wohlbefindens: nämlich steil nach oben! Mit dem Älterwerden – insbesondere ab 45 – wird das psychische Wohlbefinden als immer besser eingestuft. Jüngere Frauen fühlen sich seelisch weniger ausgeglichen als reifere. Dies könnte daran liegen, dass sie mehr Stress ausgesetzt sind und sich erst behaupten müssen. Oder aber am Gewinn an Reife und Gelassenheit in den Wechseljahren.

Das Nest ist nicht immer leer

Ein Klischee hält sich hartnäckig: das der Frau in den Wechseljahren, die nach dem Auszug der Kinder von einer regelrechten Lebenskrise erfasst wird. Neuere Forschungen zum sogenannten Empty-Nest-Syndrom bestätigen allerdings das Gegenteil: Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Bern zeigt auf, dass Väter den Auszug der Kinder als einschneidender erleben als Frauen. Sei es, weil die Frauen sich heute nicht mehr primär über das Muttersein definieren, sondern auch einen Beruf haben, sei es, weil sie die neu gewonnene Freiheit und Arbeitsentlastung geniessen oder weil sie aktiv den Kontakt mit den Kindern pflegen.

In der Schweiz leben etwa 60 Prozent der 50-jährigen Frauen mit Kindern unter 25 Jahren zusammen, mit eigenen oder solchen vom Partner. Bei den 55-jährigen sind es immerhin noch 35 Prozent. Kinder verlassen heute das Elternhaus später denn je – sie sind noch in Ausbildung, nutzen die Infrastruktur und können auf tolerante, verständnisvolle Eltern zählen. Statt empty nest herrscht lange Zeit full house – und wenn Kinder ihren Eltern sehr lange auf der Pelle sitzen, kann das durchaus zu einer Belastung für Mütter und Väter werden. Auch sind die Kinder heute nicht unbedingt schon flügge, wenn die Mutter in die Wechseljahre kommt. Sie kann bereits Töchter und Söhne um die 30 haben – aber genauso gut auch noch Kinder im Schulalter, wenn sie besonders früh ins Klimakterium

gekommen ist oder spät ihr letztes Kind geboren hat. Fast 20 Prozent der heute 50- bis 59-jährigen Frauen sind bereits Grossmutter. Und genauso viele Frauen haben keine leiblichen oder adoptierten Kinder.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Wenn Sie genau wissen möchten, was für Veränderungen während der Wechseljahre und deren verschiedener Phasen im Körper ablaufen, können Sie sich ab Seite 37 ein Bild machen.

In Kapitel 5 schlagen Sie bei Bedarf einzelne Symptome oder Beschwerden nach (das Inhalts- und das Stichwortverzeichnis erleichtern Ihnen die Suche nach einem bestimmten Begriff). Dort finden Sie Hintergrundinformationen und allgemeine Tipps sowie Hinweise zu den besten Heilmitteln für die sanfte Selbsthilfe. Die meisten der beschriebenen Mittel lassen sich übrigens wunderbar kombinieren – untereinander und auch mit der Schulmedizin, sprich mit einer Hormontherapie.

In Kapitel 3 erläutern Fachfrauen die wichtigsten komplementärmedizinischen Methoden in Bezug auf die Wechseljahre: pflanzliche Medizin, Homöopathie, Anthroposophische Medizin, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Ayurveda. Lesen Sie nach, woher diese Heilmethoden stammen, welche Philosophie dahintersteckt, welches deren wirkungsvollste «Hausmittel» für Frauen sind und was Sie bei der Anwendung der Methoden beachten sollten.

Es geht aber nicht nur um Selbsthilfe bei Problemen, sondern Sie lernen, sich selber vermehrt Sorge zu tragen: In Kapitel 2 sind sinnvolle und sinnliche Tipps zur Gesundheitsvorsorge für Frauen in den Wechseljahren versammelt. Hier dreht sich alles ums Gesundbleiben: von Beckenbodengymnastik, knochenstärkendem Sport und Hormon-Yoga bis zu gesunder Ernährung und den wichtigsten medizinischen Check-ups. Und auch darum, wie Frauen in der Mitte des Lebens ihre Lebensfreude neu entdecken. Oder wie die zuweilen turbulenten Zeiten für die Beziehung zu einer Bereicherung werden können.

Dieses Buch will Ihnen helfen, sich auch punkto Hormontherapie eine eigene Meinung zu bilden. In Kapitel 4 erfahren Sie, wann eine Hormontherapie sinnvoll ist, wo die Gefahren liegen, was Sie Ihre Ärztin fragen sollten und welche Hormontherapie wann angewendet wird.

Selbsthilfe mit Bedacht

Die Naturmedizin hat viele wirkungsvolle und sehr gut verträgliche Rezepte bei Wechseljahrbeschwerden auf Lager. In diesem Buch haben wir eine Auswahl der bewährtesten für Sie aufgelistet. Komplementärmedizinische Mittel und Methoden sollen die Schulmedizin nicht ersetzen. Sie sollen und können sie aber – gleichbedeutend – ergänzen. Salbei, Mönchspfeffer, Sepia und Co. kommen auch immer öfter zum Einsatz. Sie sind Teil eines reichen Schatzes der Erfahrungsmedizin. Ihre Wirksamkeit wird von den Frauen selbst als gut beurteilt. Die allermeisten Mittel sind natürlichen Ursprungs und zeitigen im Gegensatz zu Hormontherapien keine Nebenwirkungen. Unterdessen existieren zudem auch immer mehr klinische Studien, die etwa für phytoöstrogenhaltige Präparate (zum Beispiel Isoflavone aus Soja) oder für die Traubensilberkerze einen lindernden Effekt bei Hitzewallungen und andern Wechseljahrbeschwerden aufzeigen. Bei depressiver Verstimmung ist die Wirksamkeit von Johanniskraut, bei Erschöpfung und Schlafproblemen diejenige von Ginseng wissenschaftlich bestätigt.

So nützte, ohne dass es schadet:

- Bei schweren Krankheiten verstehen sich die in diesem Buch beschriebenen Therapien (aus Phytotherapie, Homöopathie, TCM etc.) als Begleitmassnahmen.
- Halten Sie sich bei der Dosierung der Arzneien an Beipackzettel und Angaben auf der Verpackung oder an die Anweisungen von Ärztinnen, Apothekern, Drogistinnen, Heilpraktikerinnen und Kräuterheilkundigen. Beachten Sie etwaige Anwendungseinschränkungen.
- Informieren Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt darüber, welche Mittel und Methoden aus der Komplementärmedizin Sie anwenden – wie Sie dies auch bei schulmedizinischen Medikamenten tun. So lassen sich allfällige Wechselwirkungen mit andern Arzneien vermeiden.
- Stellt sich der erwartete Therapieerfolg nicht ein und das Sojapräparat, das Majoranscheidenzäpfchen oder die homöopathischen Kügelchen helfen nicht innert nützlicher Frist, ist ein Besuch in der Praxis angezeigt.
- Auch Naturmedizin kann Nebenwirkungen zeitigen: Setzen Sie ein Heilmittel ab, wenn Sie unerwünschte Wirkungen verspüren.

Was wechselt eigentlich?

Die Wechseljahre sind eine Übergangszeit: zwischen den Jahren, in denen eine Frau (theoretisch) schwanger werden und Kinder bekommen kann, und der Zeit danach. Der biologische Hintergrund: Der Eizellvorrat in den Eierstöcken geht zur Neige, und die Hormonsuppe in unseren Adern verändert sich.

Eine umgekehrte Pubertät nennen manche diese Lebensphase. In der Pubertät entwickelt sich das Mädchen zur fruchtbaren Frau: Dann kommt der hormongesteuerte Menstruationszyklus, der den Körper für eine Schwangerschaft vorbereitet, in Gang. In den Wechseljahren endet die biologisch fruchtbare Zeit: Die immer wiederkehrende Vorarbeit für eine mögliche Schwangerschaft ist nun nicht mehr nötig. Der weibliche Körper passt sich an diese veränderte Situation an: Die Eierstöcke werden kleiner, die Monatsblutungen hören auf, und die Sexualhormone finden – meist nach ein paar Turbulenzen – zu einem neuen Gleichgewicht.

Was im Körper vor sich geht

Auslöser dieser Vorgänge ist das allmähliche Zurneigegehen des Eizellvorrats in den Eierstöcken. Denn der Vorrat ist begrenzt: Alle Eizellen einer Frau sind nämlich bereits gebildet, wenn sie selbst noch als Ungeborenes in der Gebärmutter ihrer Mutter schlummert. Anders als bei Männern, die auch als Erwachsene Spermien produzieren.

Bei der Geburt enthalten die Eierstöcke eines weiblichen Babys etwa eineinhalb Millionen Eizellen. Die allermeisten gehen im weiteren Leben zugrunde, ein paar Hundert werden in den fruchtbaren Jahren der Frau heranreifen und «springen», einige wenige vielleicht befruchtet werden. Zum Zeitpunkt der ersten Menstruation sind etwa 400 000 Eizellen in den Eierstöcken. Mit 35 Jahren befinden sich dort noch 30 000, und vor der Menopause sind es etwa 1000 Eizellen.

Will man die Veränderungen in den Wechseljahren verstehen, hilft es, sich kurz die Details des Menstruationszyklus in Erinnerung zu rufen.

Die Sache mit dem Zyklus

In den fruchtbaren Jahren reift jeden Monat ein Eibläschen (Follikel) in einem der beiden Eierstöcke heran. Zugleich bereitet sich die Schleimhaut der Gebärmutter Monat für Monat auf die Einnistung eines befruchteten Eis vor. Wenn keine Befruchtung durch eine männliche Samenzelle stattfindet, wird die Schleimhaut als Menstruationsblutung ausgestossen. Ein nächstes Ei reift heran. Und so fort.

Verschiedene Hormone steuern diesen Zyklus, der etwa 28 Tage dauert. Zwei davon werden in der Hirnanhangdrüse produziert: das Follikelstimulierende Hormon (FSH) und das Gelbkörperstimulierende Hormon (Luteinisierendes Hormon, LH). FSH und LH gelangen mit dem Blut in den Eierstock. Dort bringen sie das Eibläschen zur Reifung und steuern nach dem Eisprung dessen Umwandlung zum sogenannten Gelbkörper, der wegen seiner gelben Farbe so heisst. Zwei weitere wichtige Hormone entstammen dem Eierstock: erstens Östrogen aus den Eibläschen und zweitens Progesteron, das vom Gelbkörper ausgeschüttet wird.

Östrogen wirkt in vielen Geweben des Körpers, unter anderem sorgt es für den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Ein bestimmter Östrogenspiegel im Blut ist zudem Signal für die Hirnanhangdrüse, statt FSH nun LH auszuschütten, was den Eisprung auslöst. Dabei entlässt das Eibläschen das Ei in den Eileiter, Richtung Gebärmutter. Das Progesteron aus dem Gelbkörper steuert den Umbau der Gebärmutterschleimhaut, um sie auf eine Einnistung eines befruchteten Eies vorzubereiten. Wird die Frau nicht schwanger, fällt der Gelbkörper zusammen, Östrogen und Progesteron sinken auf einen Tiefstand und die Menstruation setzt ein. Im Falle einer Schwangerschaft arbeitet der Gelbkörper weiter, bis die Plazenta seine Funktion übernimmt. Eine weitere Wirkung des Progesterons ist die Erhöhung der Körpertemperatur. Dies kann zur natürlichen Empfängnisplanung wie auch zur Empfängnisverhütung genutzt werden (siehe Seite 44).

DER MENSTRUATIONSZYKLUS

Wenn im Zusammenhang mit den Monatsblutungen von Zyklus die Rede ist, meint dies das sich Monat für Monat wiederholende Geschehen im weiblichen Körper.

Der erste Zyklustag ist der erste Tag der Menstruationsblutung. Der letzte Zyklustag ist der Tag vor der nächsten Periodenblutung. ■

Die Hormonkonzentration im Blut schwankt mit dem Zyklus: FSH und LH haben einen Gipfel um den Eisprung herum. Östrogen steigt in der ersten Zyklushälfte bis zum Eisprung steil an und fällt dann in der zweiten etwa wieder auf Werte wie zu Beginn des Zyklus. Progesteron haben Frauen in der zweiten Zyklushälfte gewöhnlich in hoher Konzentration im Blut. Unmittelbar vor der Menstruationsblutung fallen Östrogen und Progesteron ab.



CLAUDIA (42), KOSMETIKERIN: «Mein Zyklus ist nicht mehr regelmässig, ab und zu gibts einen Aussetzer. Als mir mein Arzt eröffnete, dass ich mich wahrscheinlich schon an der Schwelle zu den Wechseljahren befände, war das zunächst ein Schock. Denn nach vielen Jahren ohne Partner habe ich vor einem halben Jahr einen wunderbaren Mann kennengelernt. Beide sind wir ungewollt kinderlos und würden gerne noch eine Familie gründen. Nun hoffen wir, dass es einschlägt. Aber wir «üben» immer im Bewusstsein, dass wir uns nicht darauf versteifen dürfen, weil die Chance, schwanger zu werden, nicht mehr sehr gross ist. Und ausserdem wollen wir ja auch weiterhin unsere späte Liebe geniessen – mit oder ohne Kind.»

Das Auf und Ab der Hormone

Die hormonelle Umstellung der Wechseljahre verläuft nicht nach festem Schema, wobei auch die Wissenschaft noch nicht alle Details versteht. Auf alle Fälle probt das Hormonorchester nun andere Melodien – und es sind zuweilen Misstöne dabei. Östrogen, Progesteron und weitere beteiligte Hormone schwanken stark, teilweise scheinbar unkoordiniert – und bei jeder Frau unterschiedlich.

Einige Muster lassen sich dennoch erkennen: Als Erstes verringert sich oft die Konzentration des Progesterons, später nimmt auch das Östrogen ab. Beide Hormone entstammen ja den die Eier umgebenden Zellen (siehe Seite 22). Diese Zellen sind aber unterdessen rar geworden und auch nicht mehr sehr produktiv. Zunächst macht sich deshalb in der Prämenopause ein Zuviel an Östrogen bemerkbar (siehe Seite 26 und 30).

Mit dem Schrumpfen des Eizellvorrats werden Eisprünge immer seltener. Es kommen deshalb nicht nur normale Menstruationszyklen, sondern

BEGRIFFSSALAT IM KOPF?

Für die Jahre rund um das Versiegen der Blutungen gibt es eine verwirrende Vielfalt von Begriffen. Das sind die wichtigsten:

- Die **Menopause** beschreibt einen genauen Zeitpunkt – den der letzten spontanen Periodenblutung im Leben einer Frau. Dieser Begriff wird manchmal für die Dauer der Jahre danach benutzt, was aber nicht korrekt ist: Frauen können sich nicht «in der Menopause» befinden. Wohl aber «im Klimakterium», «in der Abänderung» oder «in der Postmenopause».
- Mit **Klimakterium** sind die Jahre des Wechsels gemeint, die Jahre mit den typischen Wechseljahrsymptomen – Wallungen und Schweissausbrüchen. Klimakterium ist griechisch und heisst «kritischer Zeitpunkt im Leben» oder «Stufenleiter».
- **Prämenopause** bedeutet «vor der Menopause», also vor der allerletzten Blutung. Es ist die Vorphase der Wechseljahre. Sie beginnt mit etwa 40 oder 45 Jahren. Dieser Begriff wird meistens gebraucht für die Zeit ab den ersten Zyklusveränderungen, in der die Frau aber meist noch keine Wallungen hat.
- **Perimenopause** bedeutet «um die Menopause herum». Gemeint sind die Jahre vor und nach der Menopause.
- **Postmenopause** bedeutet «nach der Menopause». Sie umfasst den Zeitraum ab der letzten Periode. Gebraucht wird der Begriff meist für die Zeit des Abklingens der Wechseljahrsbeschwerden und danach.
- Das **Senium**, also das eigentliche Alter, beginnt erst mit etwa 65 Jahren oder später.

auch solche ohne Eisprung vor. Ausserdem verliert das abwechslungsweise Dickerwerden und Bluten der Gebärmutter Schleimhaut (allmählich oder auch plötzlich) seine Regelmässigkeit (siehe Kasten Seite 26) und hört eines Tages vollständig auf.

Diese Achterbahnfahrt der Hormone in den Jahren und Monaten vor dem Blutungsstopp ist wahrscheinlich der Grund dafür, dass manche Frauen (wieder) verstärkt prämenstruelle Beschwerden wie etwa Stimmungsschwankungen verspüren. Weitere Symptome der frühen Wechseljahre sind Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vermehrtes Schwitzen.

Der Zenit der Hitzewallungen liegt bei den meisten Frauen in der Zeit der Postmenopause – also nach der letzten Blutung (gemäss Studien durchschnittlich zwölf Monate nach Blutungsende). Wodurch Wallungen ausgelöst werden und ob es tatsächlich der Einfluss der veränderten Sexualhormone ist, weiss man allerdings noch nicht. Sicher ist: Der in der Zeit

nach der Menopause relativ tiefe Östrogenspiegel ist für eine trockener werdende Haut und trockene Schleimhäute verantwortlich – was lästige Symptome bei Augen, Mund, Harnwegen oder Scheide hervorrufen kann.

Bei manchen Frauen sind allerdings Gelenkbeschwerden das Hauptproblem der Postmenopause.

Ein neues Gleichgewicht

Ist die allerletzte Blutung vorbei, reift in den Eierstöcken kein Eibläschen mehr heran. Ihre reproduktive Tätigkeit ist beendet, aber sie werden nicht untätig. Die Eierstöcke bleiben weiterhin Hormondrüsen: Sie produzieren jetzt vermehrt Androgene. Zu dieser Gruppe männlicher Sexualhormone gehört unter anderem das Testosteron: Es steigt im Klimakterium an, und erst etwa im Alter von 75 Jahren fällt der Testosteronspiegel wieder auf das frühere Niveau. Das ist mit ein Grund für Damenbart, dünner werdendes Kopfhaar und eine tiefere Stimme bei manchen Frauen.

Eine weitere Hormonfabrik, die auch nach der Menopause Sexualhormone produziert, ist die Rinde der Nebenniere. Diese pumpt immer noch gewisse Mengen selbst hergestellter Hormone ins Blut: Androgene, Östrogen und Progesteron. Wobei Androgene nun von Muskel- und Fettzellen im Körper sowie von Zellen in der Haut zum Teil in Östrogene umgewandelt werden. Diese Vorgänge helfen dem Körper, das Versiegen der Östrogen- und Progesteronproduktion in den Eierstöcken «wegzustecken». Damit sind die hormonellen Turbulenzen vorbei. Das Hormonorchester spielt nicht mehr verrückt, sondern hat zu einem neuen Gleichgewicht gefunden.

Hormonbestimmung bei der Frauenärztin

«Bin ich mitten in den Wechseljahren, stehe ich kurz davor oder hab ich schon alles hinter mir?» Viele Frauen würden das gerne genau wissen und möchten deshalb ihren Hormonstatus bestimmen lassen.

Was dabei zu beachten ist: Die Wechseljahre sind keine Labordiagnose, sondern eine klinische Diagnose. Das heisst: Ihr subjektives Befinden und Ihre allfälligen Beschwerden sind der beste Indikator für die Wechseljahre. Eine Hormonbestimmung ist meist überflüssig. Die Messung des Hormonspiegels erlaubt nicht immer eine eindeutige Antwort auf die Frage, ob sich eine Frau in den Wechseljahren befindet oder nicht. Ihre Frauenärztin wird Ihnen daher nur in Ausnahmefällen eine Hormonmessung

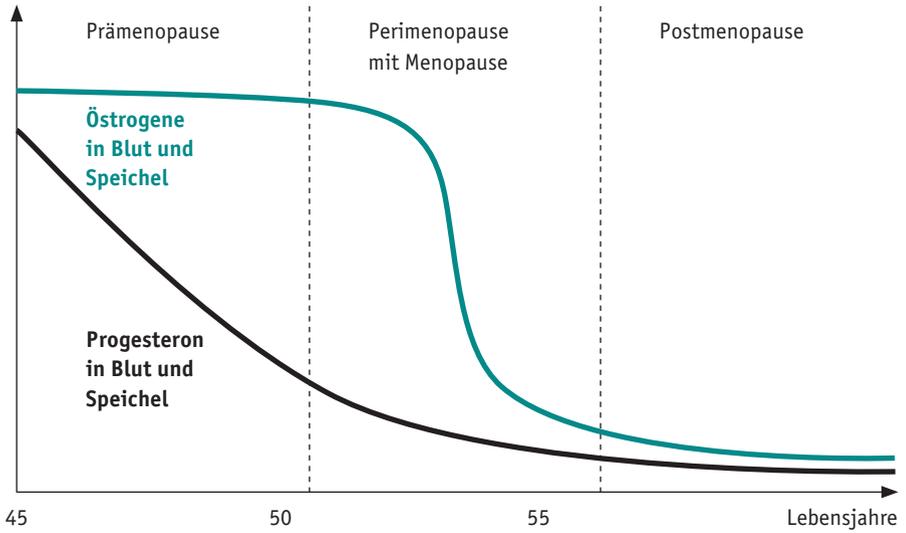
ZYKLUS-KAPRIOLEN

Bei vielen Frauen wird der Zyklus ab 40 immer kürzer. Dies kann an einer schneller ablaufenden ersten Zyklushälfte (Follikelphase) liegen oder aber an einer kürzeren Gelbkörperphase in der zweiten Hälfte. In diesem Fall besteht ein Hormonungleichgewicht: Da nach dem Eisprung die Progesteronproduktion des Gelbkörpers vermindert ist, herrscht ein relativer Östrogenüberschuss. Die Östrogene dominieren also die zweite Zyklushälfte, was Flüssigkeitseinlagerungen im Körper bewirken kann. Die Betroffenen bemerken unter Umständen ein vermehrtes Spannen der Brust, ihre Stimmung ist gereizt –beides Anzeichen für ein prämenstruelles Syndrom (PMS). Ausserdem können die Blutungen stärker werden, und es ist möglich, dass bereits in der Gebärmutter vorhandene Myome (gutartige Geschwülste, siehe Seite 162) wachsen. Starke, schmerzhaft oder auch besonders lange Blutungen gibt es in jenen Zyklen, in denen das Ei im Eierstock «sitzen bleibt», anstatt zu springen (persistierender Follikel). Das Ei produziert «endlos» Östrogen, die Gebärmutterschleimhaut wächst und wird immer dicker – bis sie dann doch abgestossen wird, was zu einer starken Periodenblutung führen kann. Auch möglich: Wenn die (letzten) Eibläschen nur noch verzögert heranreifen und das Östrogen nicht mehr stark genug ansteigt, kann sich ein Östrogenmangel in der ersten Zyklushälfte ergeben. Dadurch verzögert sich die nächste Periode. ■

vorschlagen, denn die Hormonwerte sind individuell verschieden. Ausserdem schwanken sie während des monatlichen Zyklus und im Klimakterium sehr stark. Weil es sich um eine Momentaufnahme handelt, sind manchmal mehrmalige Messungen der Hormonkonzentration im Blut nötig.

Sinnvoll kann die Bestimmung des momentanen Hormonstatus bei speziellen Fragestellungen sein, etwa wenn Wechseljahrsbeschwerden oder Blutungsstopp sehr früh (vor 45 Jahren) einsetzen. Oder wenn eine Frau, bei der die Blutungen ausgesetzt haben, wissen möchte, ob sie noch verhüten muss oder – der andere Fall – ob sie noch schwanger werden kann (siehe Seite 44).

In der Regel sind deshalb allfällige Symptome und die Stärke und Frequenz Ihrer Blutungen aussagekräftiger als die Resultate von Hormonmessungen.

RELATIVE ÖSTROGENDOMINANZ IM VERLAUF DER WECHSELJAHRE

Die Phasen der Wechseljahre

Bis der Körper sein neues Gleichgewicht gefunden hat, dauert es mehrere Jahre. Zunächst verkürzt sich der Zyklus, die Mens wird stärker, prämenstruelle Beschwerden flammen wieder auf. Dann stockt der Zyklus, es gesellen sich oft Wallungen oder Schlafprobleme dazu, bis die Blutungen ganz zum Erliegen kommen. Die drei Phasen der Wechseljahre – Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause – kurz erklärt.

Der Wechsel von den fruchtbaren zu den unfruchtbaren Jahren läuft bei jeder Frau anders ab. Schon der Beginn des Klimakteriums ist uneinheitlich, und auch der weitere Verlauf gestaltet sich von Frau zu Frau verschieden. Es ist ähnlich wie bei der Menstruation: Während sich die eine Frau Monat für Monat krümmt vor Schmerzen oder sich während Tagen psychisch labil fühlt, kann es die andere ganz gelassen nehmen. Ob eine Frau den Übergang von der zyklisch gestalteten Zeit in die nächste Lebensphase als problemlos oder eher als problematisch erlebt, ist deshalb ganz individuell.

Hormonschwankungen und Anpassungsvorgänge im Körper führen bei manchen Frauen neben Turbulenzen im Zyklus zu weiteren physischen oder psychischen Symptomen. Typischerweise tauchen diese Beschwerden schubweise auf: Sie zeigen sich nicht pausenlos, bis die Frau quasi auf der andern Seite – im Alter – angekommen ist. Vielmehr haben die meisten Frauen – falls sie überhaupt Symptome verspüren – zunächst ein paar Wochen Beschwerden und dann wieder längere Zeit keine mehr. Dann folgt wieder ein «Schub» an Wechseljahrsbeschwerden und so weiter. Die einen erleben zuletzt ein turbulentes Schlussbouquet, andere bemerken das Aussetzen der Mens – und das wars. Insgesamt dauern die Wechseljahre zwischen zwei und fünf Jahren, es kann aber auch kürzer oder länger gehen.