

Wechseljahre – Belastungsprobe für Körper, Geist und Seele

Teil 1

von *Monica Stadler-Gullotta*

Kommt der Wechsel über Nacht? Wie kann eine Frau den Eintritt in diese Phase erkennen?

Kennen Sie folgende Phänomene: Sie haben Ihren Zyklus wie gewohnt regelmäßig, aber seit geraumer Zeit werden Sie oftmals so um den 22. Tag krank? Da zeichnet sich regelrecht ein Rhythmus ab. Jeden Monat eine Erkältung oder vielleicht eine Blasenentzündung oder eine depressive Woche. Klar ist, Sie werden alle vier Wochen in Ihrem Alltag erheblich beeinträchtigt, weil der Körper Beschwerden hat. Ihr Leben verläuft wie mit angezogener Handbremse.

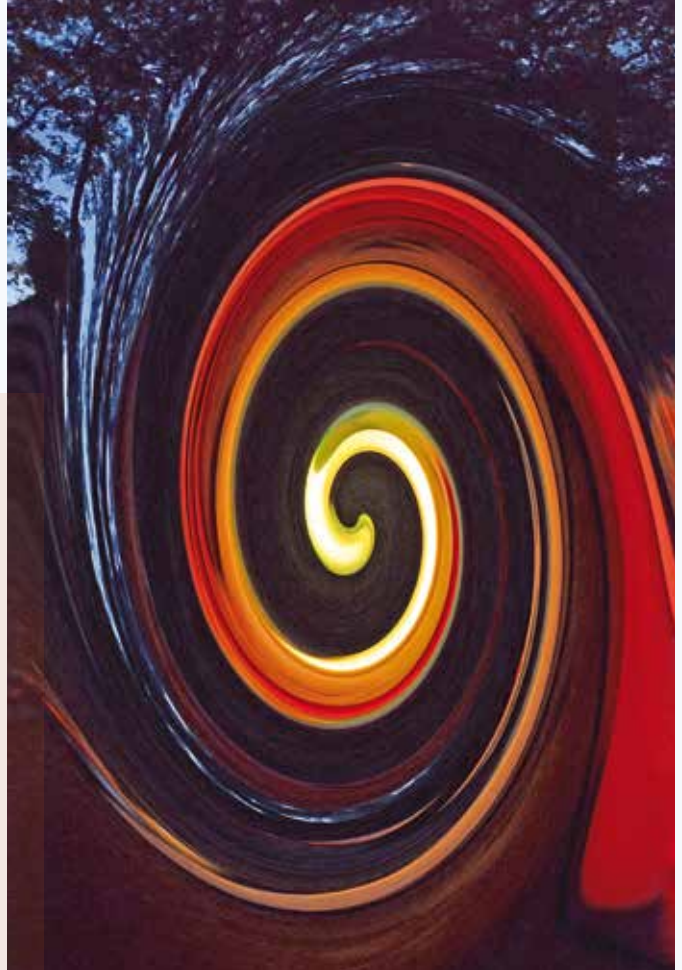
Manche Frauen leiden auch unter nächtlichen Panikattacken, von denen sie dramatisch aus dem Schlaf gerissen werden. Möglich sind auch nervenaufreibende Brustspannungen, die mit der Blutung plötzlich wieder verschwinden. Sollten Sie eine gewisse Beständigkeit im Auftreten von oben genannten oder auch anderen Symptomen feststellen, dann wissen Sie, dass der Auftakt Ihrer Wechseljahre begonnen hat, selbst wenn Sie Ihren vierzigsten Geburtstag noch nicht gefeiert haben. Dann ist es durchaus interessant und wichtig, mal den Gedanken zuzulassen, dass dies die ersten Anzeichen der Wechseljahre sind. Willkommen in der ersten Phase dieser Jahre des Wandels: Der Prämenopause.

Damit Sie, verehrte Leserin, nun selbst einschätzen können, wo Sie gerade stehen, gebe ich Ihnen hier einen kleinen theoretischen Überblick über die verschiedenen Stufen der weiblichen Wechseljahre. In einem Zeitraum zwischen 38 und 65 Jahren stellt sich der Körper der Frau hormonell auf seine Unfruchtbarkeit ein. Die meisten Frauen befinden sich für 5 bis 15 Jahre in ihrer persönlichen Umstellungsphase. Der genaue Zeitraum kann individuell sehr verschieden sein.

Die Phasen der Wandeljahre

Die Prämenopause (lat. *davor*)

Das ist die lange Zeit vor der allerletzten Menstruation. Sie beginnt meist mit 40 Jahren und kann bis zu zehn Jahre andauern. Manche Frauen beginnen mit der Prämenopause schon mit 35 Jahren, das hängt stark von der ureigenen, körperlichen Disposition ab. In diesem Fall wird die



Möglichkeit zur Schwangerschaft bereits hormonell beeinträchtigt. Der Grund liegt darin, dass die Zahl der monatlichen Zyklen ohne abgeschlossener Eisprung nun langsam steigt. Das Progesteron liegt deutlich niedriger als all die Jahre zuvor.

Jetzt starten unregelmäßigere Zyklen, oftmals in sehr kurzen Abständen, so um die 22 Tage. Das kann zu PMS-Symptomen wie schmerzhaften Brüsten, Kopfschmerzen, Völlegefühl, schmerzhafter Periode, seelischen Verstimmungen und Stimmungsschwankungen führen. Auch der Eisenmangel wird hier gerne durch kürzere Zyklen zum belastenden Thema für die Frau.

Die Menopause

Wenn die Eizellen der Frau verbraucht sind, endet die Regelblutung. Ab dem Zeitpunkt der letzten natürlich einsetzenden Menstruationsblutung spricht man von Menopause. Meist tritt diese im Alter zwischen 50 und 52 Jahren ein.

Diese Phase zieht sich bei den meisten Frauen über zwei Jahre lang hin. In dieser Zeit werden immer mal wieder restliche Eizellen aktiviert, es gibt noch vereinzelt Blutungen, aber oftmals mit zwei bis sechs Monaten Pause dazwischen.

Eine Schwangerschaft könnte sich jetzt noch einstellen, jedoch würde im Normalfall das Ungeborene ohne die Gabe des Gelbkörperhormons (= Progesteron) nicht überleben können. Wer also einen Abgang in dieser Zeit verhindern will, sollte noch immer im guten Kontakt mit seinem Körper sein, um z.B. mit der Temperaturmethode mögliche unregelmäßige Eisprünge zu erkennen.

Erst, wenn wirklich zwei Jahre komplett ohne Blutung durch sind, dann können Sie als Frau sehr sicher davon ausgehen, dass die fruchtbare Zeit endgültig abgelaufen ist. Es ist daher äußerst ratsam für Sie als Frau, genaue Notizen über Länge und Dauer und Rhythmus Ihrer sporadischen Periode zu machen. Dann wissen Sie besser, wann zwei Jahre um sind und können sich auf Ihre lange Lebensphase ohne Zyklus einstellen.

Die Perimenopause (lat. von Peripherie, Umgebung)

Die sogenannte Perimenopause bezeichnet den gesamten Zeitraum, indem der Zyklus unregelmäßiger wird, bis er dann schließlich gänzlich aufhört. Die Periode kann hier beispielsweise über einige Wochen ausbleiben und dann auch wieder einsetzen.

Wenn sich so mehrere Zyklen aneinander reihen, baut sich in dieser Zeit mangels Ausschüttung von Progesteron ungehemmt viel Gebärmutter-schleimhaut auf. Kommt es dann zu einer Abbruchblutung, ist diese oft sehr heftig, Frauen werden davon aus Unkenntnis überrascht, vermuten einen Abgang, obgleich es keiner ist, verlieren viel Blut und geraten oft in einen Eisenmangel.

Die Perimenopause ist die eigentliche Zeit des Wechsels. Hier baut der weibliche Körper auf der Ebene der Hormone massiv um. Diese lange Zeit umschließt die Menopause gewissermaßen wie ein Ring. Die meisten Frauen durchleben diese Phase zwischen einem Alter von 48 bis 56 Jahren. In dieser Phase des hormonellen Abbaus leiden viele Frauen unter oft sehr unangenehmen Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Hauttrockenheit, empfindlichen und trockenen Schleimhäuten, Blasenschwäche, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Knochenschwund oder Schwindelgefühle. Hier gerät die hormonelle Balance bei zirka 33 Prozent der Frauen beachtlich aus dem Lot. Weitere 33 Prozent spüren hin und wieder ein Symptom, das verbleibende Drittel der Damen um die 50 hat das Glück relativ unbeeinträchtigt durch diese wechselhafte Zeit zu gehen.

Die Postmenopause (lat. danach)

Sobald zirka zwei Jahre ohne Menstruation vergangen sind, spricht man von der Postmenopause. Das bedeutet, wenn Sie sicher sind, dass Ihre Menopause eingetreten ist, d.h. sich zwei Jahre lang am Stück keine Blutung eingestellt hat, dann dürfen Sie noch gute zwei Jahre an Perimenopause dazu rechnen, bis Sie in der Postmenopause angekommen sind.

Nun ist der Hormonwechsel abgeschlossen und der weibliche Körper hat sich mehr oder weniger an die Situation mit geringeren Hormonmengen gewöhnt.

Eine anhaltende Balance der Hormone ist jedoch weiterhin nur gegeben, wenn eine Frau den Wechsel auch akzeptiert hat und z.B. Stress vermeiden kann, notwendige Pausen einlegt und einen durchaus neuen Lebensrhythmus gefunden hat.

Wie eine Frau die Wechseljahre erlebt, steht oft in einem engen Zusammenhang mit ihrer körperlichen Disposition. Folgende Faktoren können hier eine entscheidende Rolle darüber spielen, wie sanft oder holprig die Wechseljahre im Einzelfall erlebt werden: Wenn sich eine Frau z.B. mit Stressfaktoren wie der Pflege von Angehörigen, finanziellen Sorgen, Eheproblemen und der Verantwortung für Kinder arrangieren muss und sie zudem noch kalte Jahreszeiten mit wenig Sonneneinstrahlung aushalten muss und sich darüber hinaus noch unvernünftig ernährt, dann kann da durchaus eine Mixtur zusammen kommen, die ihre Wechseljahre zu regelrechten Kummerjahren werden lassen.

Denn wie schon erwähnt, setzen auch Stress, Sorgen, finanzielle Nöte und Kälte Ihre Geschlechtshormone auf ein niedrigeres Niveau und können damit auch weiterhin für körperliche und psychische Beschwerden sorgen. Besonders belastet sind nun die Nebennieren, denen ein extra Kapitel gewidmet ist.

Von welchen Hormone ist denn im Wechsel die Rede?

Die Östrogene – die gerne „weiblichen Hormone“ genannt werden – sind eine Gruppe, deren bedeutsamsten **Estradiol** und **Estriol** sind,

manchmal auch Östradiol und Östriol genannt. Dann das Gelbkörperhormon, mit dem Namen **Progesteron**, welches beim Eisprung ausgeschüttet wird. Ja und dann das männliche Hormon **Testosteron**, das wir Frauen natürlich auch brauchen. Dann sind noch das **DHEA** wichtig und das Stresshormon **Cortisol**. Das sind die wichtigsten Hormone, die im Wechsel niedriger werden bzw. aus dem Lot geraten. Abgesehen von den Schilddrüsenhormonen, die häufig auch zu schwanken beginnen, wenn Geschlechts- und Stresshormone keine Balance haben.

Wechseljahre sind Chancenjahre

Wie wir nun wissen, geraten die Geschlechtshormone in den Jahren rund um den weiblichen Wechsel gerne aus dem Gleichgewicht. Das kann sich ja bereits ab 38 körperlich und seelisch bemerkbar machen – jedoch denken Frauen in diesem frühen Alter keineswegs an ihren beginnenden Wechsel. Und so startet häufig ein langer Leidensweg, auf dem Frauen der Ursache ihrer Beschwerden selten direkt auf die Spur kommen. Meist werden die Wechseljahre doch nur mit der Menopause, sprich mit dem Versiegen der Blutung, gleichgesetzt und keinen Moment früher. Das Motto vieler Frauen ist: „Ich blute noch, also bin ich noch nicht im Wechsel!“ Schließlich werden die Wechseljahre oft als weiblicher Makel betrachtet. Ja, das Ende der Fruchtbarkeit gerne als Auftakt zum schnellen Altern tituliert.

Denn diese Jahre des Wandels sind doch in unserer Gesellschaft negativ besetzt.

Wer will denn schon älter werden, Falten bekommen, Haarfarbe und Fruchtbarkeit verlieren und das schier über Nacht?

In unserer makellosen Anti-Aging-Kultur ist bisher kein angemessener Platz für die Frauen über 50 vorgesehen. Frauen werden aussortiert, schnell ersetzt, im Job wie in der Ehe. Die weise Alte wie in anderen Kulturen hat sich hierzulande nicht etabliert, noch nicht. Im besten Falle wird man als Frau ab 55 begrüßt und belächelt.

Gut, es gibt auch Ausnahmen von Politikerinnen oder TV-Stars, aber reifen diese Frauen wirklich in Würde? Oder versuchen sie den Männern nachzueifern, hormonell künstlich mit der Pille weiterhin auf einem Level gehalten wie zu fruchtbaren Zeiten. Mit Botox aufgepeppt, sodass die Zeit scheinbar keinerlei Spuren an Gesicht und Dekolleté hinterlassen hat.

Stattdessen täte uns Frauen ein würdevolles Reifen mit Mut zur Veränderung durchaus gut. So ist das von der Natur auch gedacht. Die weibliche Fruchtbarkeit macht aus Gründen der Evolution ab 45 Jahren realistisch betrachtet keinen Sinn. Wenn in diesem Alter noch eine Schwangerschaft eintritt, bedeutet das für Mutter und Kind zum

einen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, zum anderen ist die Möglichkeit, das eigene Kind in seiner Entwicklung so lange wie möglich zu begleiten, nach vorne zeitlich stark begrenzt. Mit 52 Jahren das eigene Kind einzuschulen ist heute zwar keine Ausnahme, jedoch erlebt eine Frau in dieser Lebensphase sehr persönliche intensive Anforderungen, sodass die Bedürfnisse eines noch schutzbedürftigen Kindes oftmals zur Belastung werden.

Beispiele:

Karinas Kind quengelt an der Supermarktkasse, die Mutter bekommt spontan eine ihr peinliche Schwitzattacke und spürt eine starke Erschöpfung. Bei Britta kriselt die Ehe, der Mittagsschlaf, den die Frau jetzt so dringend bräuchte, kann nicht statt finden, weil sie ihre 8-jährige Tochter bei den Hausaufgaben betreuen muss. Und es gibt sie, die vom Leben gesegneten Ausnahmen, Frauen, die genetisch so gut platziert sind, dass sie frisch wie ein Pfirsich durch ihre Rentenzeit auf dem Jakobsweg marschieren. Der Mann ist zuhause, passt auf die Möbel auf, die kraftvolle Mitfünfzigerin hat stets einen Koffer gepackt und reist um die Welt.

Meist jedoch prallen die Wandeljahre der Frau mit der Pubertät der eigenen Kinder zusammen. Das kann die Stimmung in der Familie oftmals zum Überkochen bringen.



Womit können Stimmungsschwankungen und erhöhte Reizbarkeit in den Wechseljahren zusammen hängen?

In den Wechseljahren sind die Hormone enormen Schwankungen unterworfen. Diese Schwankungen werden bei vielen Frauen auch auf der emotionalen Ebene spürbar. Wenn sich der Hormonstatus verändert, kann das auf psychischer Ebene zu einer Schwächung führen. Bisher jahrelang erlebte und eingeübte Unterdrückungsmuster werden destabilisiert und somit treten alte, unterdrückte Schmerzen ans Licht. Wie in der Pubertät kommt es auch in den Wechseljahren durch die Umstellung der Hormone häufig zu charakterlichen Veränderungen. Diese Veränderungen stellen für viele Frauen eine große Schwierigkeit dar. Frauen haben das Gefühl, die Kontrolle über ihr Verhalten, ihre Gefühle, ja über ihr Leben zu verlieren. Sie werden empfindsamer, aber auch empfindlicher, dünnhäutiger im doppelten Wortsinn. Diese Gemütsschwankungen lösen so manches Mal Angst aus und verunsichern die Frauen in dieser Lebensphase zutiefst.

Wo liegen nun die hormonellen Ursachen für diese plötzliche Reizbarkeit?

Natürlich gibt es viele Faktoren, nervlich überlastet zu sein, aber in der Perimenopause einer Frau sollte an folgende Hormone gedacht werden: Ein niedriger Östrogen- und Progesteronspiegel, eine Östrogendominanz (das heißt, hier ist das Östrogen zwar niedrig, jedoch im Verhältnis zum Progesteron hoch), außerdem kann auch ein hoher Testosteronspiegel, ein niedriges DHEA sowie ein Übermaß an Cortisol Verursacher der Gereiztheit sein.

Welche sind die hormonellen Ursachen für Stimmungsschwankungen?

Durch einen Überschuss der Androgene (wie z.B. das Testosteron) werden aggressive, aber auch klare, zielgerichtete Energien frei gesetzt. Beleuchten wir den Ursprung des Wortes „Aggression“, dann entdecken wir, dass der Begriff auch ein „in Angriff nehmen“ des eigenen Lebens heißen kann. Es ist sehr wichtig, die negative Bewertung dieser Energie wegzunehmen und die positiven Aspekte zu erkennen. Zahlreiche Frauen erleben in der Zeit ihres Wechsels ein drängendes Bedürfnis nach Selbstaussdruck, Kreativität und neuer Schaffenskraft. Die spürbare Aggression kann diese Kräfte entfachen. Es ist hilfreich, wenn Frauen in dieser Zeit des Wechsels versöhnlich mit sich umgehen und diesen Lebensübergang sehen, wissend, dass Phasen des Übergangs oft mit Schwankungen verknüpft sind.

Pubertät versus Wechseljahre

Um zu verstehen, was sich in diesen beiden Lebensabschnitten genau abspielt, lohnt es sich einen Vergleich zu formulieren, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu entdecken. Die Entwicklungsphase, die eine Frau in ihren Wechseljahren durchläuft ist in vielen Punkten mit der Pubertät vergleichbar. In beiden Phasen ist der Hormonhaushalt extremen Schwankungen und Umbrüchen unterworfen.

Themen, die Frauen und Jugendliche erleben können:

■ Eine Auseinandersetzung mit dem Glauben findet statt, das heißt, welches Glaubensbild will ich leben oder will ich weiterhin beibehalten. Welche Glaubensrichtung passt eigentlich zu mir? Wie kann ich meine Spiritualität leben?

■ Die Frage nach der Ausbildung steht sowohl für Jugendliche an als auch für die Frau im Wechsel. Was will ich beruflich anstreben? Oder welche Veränderung im Beruf ist für meinen Lebensweg wichtig und welche Ausbildung kann ich mit 45 Jahren noch machen?

■ Die Frage nach dem Sinn des Lebens steht im Vordergrund? Wofür lebe ich? Was sind meine Ziele? Frauen im Wechsel fragen sich, was soll jetzt noch kommen? Was will ich konkret erleben? Wie gestalte ich meine nun entstandenen Freiräume? Hier ist das „Leere Nest“ gerne ein weitreichendes Thema.

■ Freiheit und Freiraum erleben und ausleben sind für Jugendliche und Frauen herausragende Stichworte in dieser Lebenszeit. Die Welt der Jugendlichen dehnt sich großzügig nach vorne aus, die Welt der Frauen ist oft gekennzeichnet durch mehr zeitlichen Spielraum, und es entsteht das Gefühl von Freiheit. Aber auch Frauen, die z.B. aus existentiellen Gründen diese Freiheit nicht haben, erleben dennoch den enorm starken Drang danach. Sowohl für Eltern als auch für Ehepartner ist dieser Wunsch nach Selbstverwirklichung ein oftmals konfliktreicher Punkt.

■ Frauen im Wechsel und pubertäre Jugendliche gehen häufig nicht konform mit vorherrschenden familiären oder gesellschaftlichen Normen. Sie möchten ihre Regeln neu definieren, erleben Gefühle von Widerspenstigkeit und Aggression.

■ Die Sinne sind besonders für Ungerechtigkeiten geschärft, wobei die Empfindung für Recht und Unrecht in beiden Altersgruppen natürlich sehr subjektiv erlebt werden.

■ In Pubertät und Wechseljahren wird der ureigene Weg angestrebt, am besten ohne Kompromisse, ein kraftvolles Wachsen in eine sehr persönliche Richtung wird verfolgt, wie ein Baum, der gute Wurzeln hat und sich nun nicht verbiegen lassen möchte. Frauen und Jugendliche spüren meist eine intensive Kraft für ihre Entwicklung.

Klare Unterschiede zwischen Pubertät und Wechseljahren:

■ In der Pubertät baut sich körperliche Kraft enorm auf; in den Wechseljahren bauen die körperlichen Ressourcen langsam, aber stetig ab.

■ Jugendliche nehmen Abschied von ihrer Kindheit; Mütter müssen respektive Abschied von ihren Kindern nehmen. Die Rolle der Mutter wandelt sich von der körperlichen zu einer geistigen Mutterschaft.

■ Pubertierende stehen vor der Frage, was sie nun bewusst mit ihrem Leben anfangen. Sie müssen sich damit beschäftigen, was sie erreichen möchten? Frauen im Wandel quält gerne die Frage, was sie von ihrem Leben noch zu erwarten haben? Die Zeit nach vorne ist deutlich kürzer, oft ist der Lebensweg schon deutlich „festgefahren“, der Spielraum ist dann kaum oder nicht vorhanden. Und dennoch können und wollen Frauen neue Weichen stellen für ihren künftigen Weg.

■ In puncto Sexualität stehen Jugendliche am Beginn ihrer sexuellen Erfahrungen. Sie entdecken ihren Körper, müssen herausfinden, was ihnen gefällt, wie sie das Thema Verhütung organisieren, welche Freundin oder welcher Freund zu ihnen passt und wo sie diese/n kennen lernen. Dagegen sind Frauen im Wechsel gefragt, ihre Sexualität wiederzuentdecken, die vielleicht in langen Ehejahren oder durch Kindererziehung oder berufliche Anforderungen auf der Strecke geblieben ist. Oft kommt es während der Wechseljahre auch zu Trennungen. Dann entsteht häufig der Wunsch nach einem neuen Partner; mit einer neuen sexuellen Verbindung erlebt eine Frau ihre Sexualität meist völlig neu.

■ Jugendliche müssen ihre erste Berufswahl treffen und für sich klären, welchen beruflichen Weg sie einschlagen möchten. Frauen im Wechsel müssen oder wollen häufig auf einen neuen Beruf umsteuern. Oder sie suchen den Wiedereinstieg in ihren alten Beruf, nachdem die Kinder aus dem Haus bzw. erwachsen sind.

■ In der Emotionalität besteht ein deutlicher Unterschied zwischen Jugendlichen, die in manchen Situationen durchaus trotzig reagieren und Frauen, die ihre kämpferisch, aggressive Seite ausleben möchten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sowohl die Pubertät als auch die Wechseljahre intensive Zeiten des Wandels sind. Diese Zeiten der Veränderung bringen viele unangenehme, starke Gefühle mit sich, wie Angst, Unfreiheit, Unzufriedenheit, Zorn, Wut, Aggression, Trauer, Empörung, Chaos-Gefühl, Unüberschaubarkeit der Lebenssituation sowie das Loslassen von alten Mustern.

Interessant ist auch ein zeitlicher Vergleich der beiden Entwicklungsphasen: Die Pubertät erstreckt sich über eine Altersspanne von ca. 12 bis 18 und die weiblichen Wechseljahre dauern ähnlich lange, nämlich von ca. 48 bis 54 Jahren. In beiden Fällen eine lange Zeit mit körperlichen Veränderungen, äußerlichen Umbrüchen und Chancen.

Wie kann denn eine gesundheitspraktische Unterstützung für die Wechseljahre aussehen?

Frauen erleben ihre körperlichen und auch psychischen Veränderungen in sehr unterschiedlicher Dauer und Intensität – dabei entstehen viele Fragen und der Wunsch nach Unterstützung. So individuell Ihre Symptome sind, so vielfältig sind auch die Lösungen.

Das Ziel einer gesundheitspraktischen Unterstützung ist, dass eine Frau lernt, die komplexen Vorgänge in Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu deuten. Somit kann sie sich selbst mit mehr Wissen und Klarheit unterstützen, um ihre neue Lebensphase zu genießen. Für die Frau wird auch deutlich, was sie eigenverantwortlich tun kann und wann ärztliche Hilfe notwendig ist!

Teil 2 folgt im nächsten Heft:

Wechseljahre, ein Leidensweg? – Eine Frage der Balance! Wissen über Phytotherapie und naturidentische Hormone und den Speicheltest.



Monica Stadler-Gullotta

ist Gesundheitspraktikerin (BfG) für die Wechseljahre. Ihre Schwerpunkte sind Vorträge & Einzelgespräche (auch via Skype) & Wissensvermittlung über naturidentische Hormone. Näheres unter www.wechseljahre-beraterin.de Kontakt: 0160-4331018 oder per mail: mo.stadler@posteo.de