

Alle Frauen kommen in die Wechseljahre - kluge Frauen kommen weiter

Die Wechseljahre – kein starres Schema

Die Wechseljahre leiden. An einem Imageproblem. Sie stehen für Verlust von Jugend, Fruchtbarkeit und Attraktivität. Und sie stehen für Beschwerden aller Art, an denen frau zu leiden habe, da sie aus medizinischer Sicht in einen mehrfachen Mangelzustand komme.

Verena Kast schreibt in ihrem Buch «Sich wandeln und sich neu entdecken»¹: *Das Klimakterium ist keine Krankheit, kein Defekt, aber auch kein rauschender Aufbruch. (...) Wünschenswert wäre eine Beschäftigung mit diesem Lebensübergang jenseits von Idealisierung und Entwertung, die ja beide Ausdruck einer Irritation sind, Ausdruck eines noch nicht wirklichen Akzeptierenkönnens. Wünschenswert wären eine Beschreibung dieses Übergangs – so wie er von verschiedenen Frauen auch unterschiedlich erlebt wird – und ein Ausblick auf ein neues Frausein nach dem Klimakterium, jenseits aller Leidensideologie. Denn immerhin dauert das Leben der Frau nach dem Klimakterium im Durchschnitt noch über 30 Jahre.*

Es ist eine Veränderung, nicht immer angenehm, aber auch keine biologische Tragödie und vor allem auch kein abruptes Ereignis. Wer wachsam mit seinem Körper umgeht, kann erste winzige Veränderungen schon früh erkennen oder fühlen. Denn die Wechseljahre können ein zehnjähriger Prozess sein. Zwischen Mitte 40 und Anfang 50 kommen Frauen in Europa in die «heisse Phase» und es dauert ca. fünf Jahre, manchmal auch länger, bis sich die Hormone in ein neues Gleichgewicht eingependelt haben. Spätestens jetzt ist die Zeit, gemeinsam in guter und aufmerksamer Zusammenarbeit von Frau und Frauenärztin oder Frauenarzt eine individuell angepasste Strategie zu entwerfen. Ist eine medikamentöse Behandlung überhaupt notwendig? Können pflanzliche Mittel und eine Ernährungsumstellung hilfreich sein? Oder sollte eine niedrig aber ausreichend dosierte, kurzzeitige Hormonersatztherapie zur Linderung von Beschwerden in Erwägung gezogen werden? Da die Wechseljahre ein natürlicher Prozess sind, sollten sie frau nicht zur Langzeitpatientin machen. Die meisten Frauen wünschen sich einfach einen ganz natürlichen Umgang mit den Wechseljahren.

Eine bissige Karikatur ihrer selbst...

In den 60er Jahren hiess das erste Präparat «Feminine forever». Der Gynäkologe und Pionier der Hormonersatztherapie, Robert Wilson, betitelte Frauen in der Menopause als «eine bissige Karikatur ihrer selbst.

Ein Brennpunkt der Bitterkeit und Unzufriedenheit in unserer Zivilisation.» Zum Schutz der Zivilisation vor soviel Unattraktivem bot der Markt nun eben die Hormonpräparate. Ein nachfolgendes Präparat mit dem Namen «Presomen» wurde in Kürzestzeit zum meistverkauften Medikament der damaligen Zeit. Ungefähr 10 Jahre später hatte sich die Gebärmutterkrebsrate verzehnfacht. Frauen litten unter irregulären Blutungen und anderen hormonabhängigen Erscheinungen, die man(n) dadurch löste, indem reihenweise Gebärmütter entfernt wurden. Die Verkaufsrate sank, die Pharmaindustrie fügte dem reinen Östrogenpräparat als Krebschutz ein Gestagen bei und man versprach den Frauen, dass sie damit auch noch der Osteoporose und der Thromboseerkrankung vorbeugen würden. Das Gestagen verringert (nicht verhindert!) tatsächlich das Krebsrisiko, steigert aber die Thrombosegefahr.

Orthopäden, die eigentlichen Knochenspezialisten, empfehlen zur Vorbeugung von Knochenbrüchen nicht Hormone, sondern Mineralien, allen voran Calcium, dazu Vitamin D, Kieselsäure und vor allem Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Aktivität ist immer Trumpf.



Individuelle Lösungen

Um die Wechseljahre gibt es viele Gerüchte, die nicht oder wenig zutreffen: asiatische Frauen litten nicht an Wechseljahrsbeschwerden oder im Japanischen gäbe es kein Wort für Wechseljahrsbeschwerden. Die japanische Sprache ist eine

sehr indirekte Sprache, Wechseljahre werden, wie so vieles, diskret umschrieben. Asiatinnen leiden an denselben Symptomen, die TCM nutzt seit ihren Anfängen vielfältige Anwendungen gegen Wechseljahrsbeschwerden und haben diese ebenfalls studiert. Oder der Körper falle einer drastischen «Entkalkung» zum Opfer, die nur mit Hormonen aufgefangen werden könne. Frauen, die sich gegen die Abänderung wehren würden, litten stärker und häufiger an Wechseljahrsbeschwerden. Es gibt wohl Lebensumstände, die die Beschwerden oder den Leidensfaktor verstärken, aber ansonsten gibt es keine pauschalen Anhaltspunkte.

Die Wechseljahre werden völlig individuell erlebt und so sollten Frauen auch nach individuellen Lösungen suchen. Auch eine Hormonsubstitution sollte nach dem Empfinden der Frau und nicht nach Laborwerten erfolgen. Die sprechende Medizin ist hier die halbe Miete. Gute Beratungssituationen in gynäkologischen Praxen vorzufinden, ist leider beim Thema Wechseljahre manchmal noch Mangelware. Folgendes Zitat eines Gynäkologen lässt aufhorchen: «Sie sollten die Hor-

monthherapie unbedingt beanspruchen, es kann doch für Ihren Mann (!) nicht angenehm sein, wenn sie nachts derart neben ihm schwitzen.» Die Sachlage scheint klar, frau sollte sich zuliebe den Arzt wechseln. Ob frau die Hormone nehmen will, ist eine freie Entscheidung für sich selber. In der Praxis werden die Hormone oft mit niederschmetternden Argumenten angepriesen: unsere Knochen werden dem grossen Rieseln anheim fallen, der Alterungsprozess beschleunigt sich um das x-fache, wir trocknen dahin, das Herzinfarktrisiko steigt vehement an und zur Schlaflosigkeit gesellt sich unweigerlich auch noch die Depression. Das Reifen und Altern scheint mehr Bürde als Würde. Wer würde sich da nicht zu Recht vor der zweiten Lebenshälfte fürchten und sofort nach Hormonen greifen, wenn die Medizin damit winkt? Aber so simpel sind Frauen nicht über einen Kamm zu scheren:

1/3 aller Frauen haben keine oder keine nennenswerten Beschwerden rund um den Wechsel

1/3 der Frauen haben gut tolerierbare Beschwerden

1/3 der Frauen leiden an unangenehmen Wechseljahresbeschwerden

Die ersten Symptome

Manche Frauen beobachten Wassereinlagerungen in Fingern, Knöcheln und Augen. Oder sie fühlen sich innerlich gereizt und angespannt. Kurz vor ihrer Periode wachen sie öfter morgens früh auf, weil sie Hitzewallungen und Schweissausbrüche bekommen. Doch all diese Symptome enden mit oder während der Periode.

Wenn der Eisprung ausbleibt

Diese ersten Symptome entstehen, weil bis zu sieben Jahre vor dem Ende der Eierstockfunktion der Eisprung immer wieder ausbleiben kann und keine befruchtungsfähige Eizelle heranreift. Das hat zur Folge, dass sich kein Gelbkörperhormon (Progesteron) bildet. Zugleich führt eine oft überhöhte Östrogen-Eigenproduktion unter anderem zu Wassereinlagerungen oder zu verstärkten Periodenblutungen.

Sturmböen im Frontallappen

Dr. Vanadin Seifert-Klauss: Weil die weiblichen Hormone in den Wechseljahren buchstäblich zu einer Berg- und Talbahnfahrt ansetzen, vergleichen Wissenschaftler diese Zeit zuweilen mit der Pubertät, in der auch hormonelle Umbauvorgänge passieren. Denn auch wenn Frauen in den Wechseljahren viel reifer und lebenserfahrener sind als die Jugendlichen, sind sie trotzdem manchmal genauso emotional und körperlich gebeutelt.

Natürlich spielen die Hormone während den Wechseljahren verrückt und können frau ganz schön an der Lebensqualität nagen. Frauen wollen mit Sicherheit die Sturmböen im Frontallappen mit Würde durchleben und wünschen sich eine angenehme Nachtruhe, keine dunklen Wolken über dem Kopf und keine Schweissattacken mitten in einer Sitzung. Während den Wechseljahren befinden sich die meisten Frauen mitten in ihrem Berufsleben und müssen und wollen leistungsfähig sein. Schlafstörungen wirken sich negativ auf Be-

rufs- und Familienleben aus, und sie können sich ja nicht einfach mal zum Nickerchen hinlegen. Bei starken Beschwerden muss eine geeignete Therapie genau abgeklärt werden. Es sollte bei Hormonen aber eine Zeitgrenze geben. Nach fünf Jahren kumulieren die Risiken, die vorher eher noch gering sind. Nach fünf Jahren sollte die Hormonsubstitution langsam aufgebaut werden. Und nicht vergessen, mit den Hormonen wird aufgeschoben, nicht umgangen.

Die Pharmaindustrie hatte die Absicht, mit der Hormonsubstitution Frauen in den Wechseljahren das Leben zu erleichtern. Die Hormone in Tabletten, Salben- oder Pflasterform entsprechen den Hormonen der Pille, aber die Dosierung ist eine andere.

Die klassischen, vegetativen Symptome der Wechseljahre sind:

- Hitzewallungen
- Schweissausbrüche
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Abgeschlagenheit
- Müdigkeit

Manche Frauen klagen ausserdem über:

- Schwindelgefühle
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken

Östrogene und Progesteron

Die Östrogene, die in den Eierstöcken produziert werden, wirken unter anderem regulierend auf das Wärmeregulierungszentrum im Gehirn. Wenn sie im Körper fehlen, gerät er in eine Dysbalance, die so gravierend sein kann, dass Hitzewallungen aufkommen. Östrogene wirken auch auf das limbische System des Gehirns. Bleibt dieser Einfluss aus, können Traurigkeit und depressive Verstimmungen auftreten. Kommt ein Mangel von Progesteron dazu, wirkt sich dies zudem auf den Schlaf aus.

Woran Frauen aber eigentlich am meisten leiden, ist nicht der absinkende Hormonspiegel, sondern am schwankenden Auf und Ab des Hormonspiegels. Auf das Absinken des Östrogens sind Frauen eingerichtet. Überhaupt ist das Augenmerk zu sehr auf das Östrogen gerichtet. Denn um die 40 ist der Progesteronspiegel meist viel schneller gesunken als der Östrogenpiegel. Viele Frauen zeigen in dieser Zeit Symptome eines Östrogen-Überschusses: schmerzende Spannungsgefühle in der Brust, vermehrtes Kopfweg, Blutungsunregelmässigkeiten und alles, was man sonst unter dem Prämenstruellen Syndrom versteht.

Der Progesteronmangel hingegen verkürzt die Zyklusphasen, die bei Frauen ab 40 auftreten können.

Mit der Hormonabgabe war die Medizin grosszügig, auch Frauen ohne grosse Beschwerden wurden die Hormone empfohlen. In zwei gross angelegten Studien³ an Frauen, welche Hormone nahmen und an Frauen, die keine nahmen, stellte man fest, dass die

Hormoneinnahme Beschwerden mildern, der Nutzen ist aber bei weitem nicht so hoch, wie man sich das versprochen hatte und lang andauernde Hormongaben verstärken gewisse Gesundheitsrisiken:

- Brustkrebs
- Tiefe Beinvenenthrombosen
- Embolien
- Schlaganfall und Herzinfarkt
- Demenzerkrankung

Die Diskussion um die Hormoneinnahme wird daher verständlicherweise immer sehr kontrovers und vor allem sehr emotional geführt. In Amerika reagierte man rasch auf die Studienergebnisse und drosselte die Hormonabgabe. Die Brustkrebsrate bei Frauen nach 50 nahm um eine hohe Zahl ab. Die Verordnungspraxis der Hormone musste grundsätzlich neu überdacht werden. Es klappt zum Teil, aber leider noch nicht generell und nur in langsamen Schritten: Die Hormoneinnahme soll idealerweise nach folgendem Prinzip empfohlen werden: *so kurz und so wenig als möglich.*

Die Anamnese spielt eine wichtige Rolle. Die Lebensumstände ebenfalls. In Phasen von Lustlosigkeit, Trauer oder Gereiztheit setzt sich frau auch noch kritisch unter das Mikroskop und nimmt die körperlichen Veränderungen wie Spannkraftverlust der Haut, Mimikfalten, Pölsterchen an Hüften ohne großes Wohlwollen wahr. Die Werbung ist auch nicht hilfreich, frau wird zu etwas, dass geglättet, gestrafft, gemindert und geliftet werden soll. Wir werden in Zonen eingeteilt und diejenigen, die man mit dem Wort Problem behaften kann, können trainiert oder verhüllt werden. Es ist eher eine Frage des Selbstbewusstseins und der allgemeinen Zufriedenheit, die eine Frau gut durch die Wechseljahre bringt. Auch wenn der Laborbefund «Mängel» nachweist, heisst das noch lange nicht, dass frau sich auch so fühlt: *Befund und Befindlichkeit müssen nicht das Gleiche sein!*

Alle Frauen kommen in die Wechseljahre, kluge Frauen kommen weiter...

Bis 1900 starben die meisten Frauen vor dem Einsetzen der Wechseljahre. Somit ist unser Umgang mit dieser zweiten Lebenshälfte also immer noch jung. Mit der Lebensmitte ist die Übergangsphase in die zweite Lebenshälfte verbunden. Die vor uns lebende Generation wechselte noch nahezu übergangslos von der Mutter zur alten Frau. Uns beschert die höhere Lebenserwartung einen zusätzlichen Lebensabschnitt, den wir nicht nur als zusätzliche Lebens-Zeit verstehen wollen. Vielmehr soll diese Zeit sinnvoll gefüllt werden. Und so spüren viele Frauen die innere Aufforderung: «Werde (immer mehr), die Du bist!». Die typische Frauenbiographie gibt es nicht mehr. Heute sind Frau-

en unverheiratet, verheiratet, geschieden oder wieder-verheiratet, mit oder ohne Kinder, müssen oder mussten Kinder und Berufsleben unter einen Hut bringen, bilden sich in jedem Alter weiter und springen ganz einfach auf andere, manchmal mehrere, Züge auf, wenn derjenige mit der Karriere nach der Kindererziehung abgefahren ist. Vielleicht wurde auch nicht alles, oder nicht das erreicht, was wir uns erträumt oder vorgenommen hatten. Vielleicht macht es uns das erwachsene Alter leichter, gewisse Traktanden von unserem Lebensplan zu streichen und sie durch andere zu ersetzen. Wir haben viele Lebensjahre hinzugewonnen. Ein Geschenk, das zugleich eine Aufgabe mit sich bringt. Denn die zweite Lebenshälfte kann nicht und muss nicht einfach die nahtlose Fortschreibung und Fortsetzung der ersten sein. Frauen haben am Gestalten der Welt auch noch einen anderen Anteil gewonnen, als den der Fortpflanzung und Kindererziehung. Viele Frauen entwickeln vor allem in der zweiten Lebenshälfte ihre Stärken und ihre einzigartige Persönlichkeit. Wir sehen dies an vielen Beispielen in der

Geschäftswelt, in der Literatur, in der Politik und im sozialen Geschehen. In der zweiten Lebenshälfte verfügen Frauen automatisch an viel Lebenserfahrung, sie stehen besser über den Dingen, vertrauen ihrem Urteil und lassen sich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen. Frauen in der zweiten Lebenshälfte haben viele oder die meisten ihrer Selbstzweifel überwunden.



Der zweite Frühling

Aus chinesischer Sicht kommt frau während der Wechseljahre in den zweiten Frühling. Die Wechseljahre sind keine Anzeichen des Alterns, sondern verzögern diesen Prozess. Aus der Sicht der TCM werden die Wechseljahre dadurch eingeleitet, dass die Energieaspekte Blut und

Essenz abnehmen. Mit dem schwindenden Blutverlust mindert sich der Energieverlust, um ein neues Gleichgewicht für die Jahre zu schaffen, die nun vor uns liegen. Es ist eine Veränderung der Yin-Energie in Relation zur Yang-Energie.

Bereits mit 35 Jahren beginnt die Milz langsamer zu arbeiten, nach und nach wird weniger Blut, Chi und nachgeburtliche Essenz produziert. In dieser Zeit wird mehr vorgeburtliche Essenz verbraucht. Damit die Essenzen bewahrt werden können, beendet die Weisheit des Körpers den monatlichen Blutverlust durch die Menstruation – in China «das himmlische Wasser» genannt.²

Der Übergang zum zweiten Frühling ist eine Zeit voller gemischter Gefühle, Reaktionen und persönlicher Erfahrungen. Körperliche Symptome und starke Gefühle sind wie rote Flaggen. Sie geben einen Hinweis darauf, dass etwas Bedeutsames erlebt wird. Gefühle sind Ausdruck des Chi und von daher sollen sie nicht als gut oder schlecht bewertet, aber ernst genommen werden.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Frauen sind zwischen dreissig und vierzig Wölfinnen, zwischen vierzig und fünfzig sind sie Tiger und zwischen fünfzig und sechzig sind sie Drachen». Es ist ein Zeichen der Yang-Energie, die in der zweiten Lebenshälfte deutli-

Frauen haben am Gestalten der Welt auch noch einen anderen Anteil gewonnen, als den der Fortpflanzung und Kindererziehung.

cher hervortritt. Frauen vertreten ihre Meinung mit mehr Vehemenz, können besser für sich selber eintreten, übernehmen mehr Verantwortung und Kontrolle und genieren sich auch nicht mehr, ihrem Zorn Ausdruck zu verleihen.

Ein Zitat zu den Wechseljahren von Sun Simiao, Chinesischer Arzt, Religionswissenschaftler und Magier im Jahre 681:

Grosse Dinge stehen bevor, und Euer Weg ist erst zur Hälfte beschritten. Hitze versprüht Ihr und Kraft, kein Blut schwemmt sie davon. Der hölzerne Drache bäumt sich auf. Frei ist die wilde Macht. Doch auch des Drachen Kraft muss gehorchen, wenn die Tigerin der Klugheit es gebietet. Kraft braucht Lenkung, Kraft braucht Richtung. Seid Tigerin, und beherrscht den wilden Drachen. Reitet ihn, und er wird Euch tragen, wohin Ihr wollt. Weint und klagt, und er wird Euch zerstören mit Feuer und Leid.

Gibt es ein männliches Klimakterium?

Natürlich gibt es auch Wechseljahre des Mannes (Fachausdruck: Klimakterium virile). Auch hier handelt es sich um eine biologische Ursache, nämlich die Abnahme der Testosteron-Produktion, also der männlichen Sexualhormone. Dies geschieht allerdings meist langsamer als bei den Frauen. Deshalb kommt es auch seltener und weniger ausgeprägt zu klimakterischen Beschwerden. Entsprechende Symptome, die ebenfalls um das 50. Lebensjahr beginnen können, sind aber auch hier Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Angstzustände und natürlich der Rückgang von geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit sowie von Libido und Potenz. Allerdings spielt das Klimakterium des Mannes bezüglich Häufigkeit und Intensität keine so bedeutsame Rolle. Dies hat nicht nur organische, sondern auch psychologische und damit gesellschaftliche Hintergründe. Denn wenn man sich – laut allgemeiner Meinung – in den sogenannten besten Jahren befinden soll, dann lassen sich auch die seelischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen und vor allem die psychosozialen Folgen mit der Gefahr eines Teufelskreises besser überstehen.

Psychosoziale Auswirkungen des Reiferwerdens

Die Alterungsprozesse stellen Anforderungen an den Menschen, die sich von vielen Erfahrungen des Erwachsenenalters unterscheiden, denn Altern ist kein singuläres Ereignis, sondern ein ständiger Prozess.

Die Veränderungen durch das Altern sind jeden Tag sichtbar und spürbar und werden immer bedeutender, weil man Wege finden muss, sie in seine Identität zu integrieren. Immer mehr erleben diese Veränderungen, also Aussehen, Kompetenzen, Körperkraft und Gesundheitszustand betreffend, als nicht vereinbar mit dem Bild, das sie von sich selbst haben. Sie sehen die Veränderungen oberflächlich, und müssen erkennen, dass der Körper nicht mehr so gut funktioniert, wie er es früher konnte. Man

muss also unterscheiden zwischen Teilen der Identität, die das Äussere betreffen und solchen, die das innere Bild des Körpers betreffen.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind die gesellschaftlichen Vorstellungen über die gewünschten Eigenschaften von Frauen und Männern, die das Körperbild von älteren Menschen bedrohen können. Studien haben gezeigt, dass vor allem Frauen, die ein hohes subjektives Wohlbefinden angeben, zwischen dem Gefühl über sich selbst und dem Gefühl über den Körper unterscheiden können. Beispielsweise zeigten Frauen, die die Veränderungsprozesse ihres Körpers weniger oder als natürlichen Lebensprozess beachteten, mehr Selbstwertgefühl als solche, die sich auf die Veränderungen ihres Körpers konzentrierten und diese negativ bewerteten.

Aber das letzte Drittel des Lebens ist nicht das Schlechteste, wenn man seine Vorteile oder Ressourcen kennt und einzusetzen weiss. Es sollte ein wenig mehr für den wichtigsten Abschnitt im Leben von reifen Frauen und Männern, in der sowohl biologische als auch psychologische, partnerschaftliche, familiäre und oft auch berufliche Änderungen von einschneidender Bedeutung zusammenfallen, erforscht und getan werden. «Drachen» benötigen mit Sicherheit immer noch ein wenig mehr Lebensraum und -Fülle.

Quellen:

¹Verena Kast:

Sich wandeln und sich neu entdecken
Verlag Herder / Spektrum, ISBN 3-451-0477-3

²Xiaolan Zhao:

Der Schein des Mondes auf dem Wasser
Verlag Irisiana, ISBN 978-3-7205-5002-4

³WHI (woman's health initiative) Studie Hormonersatztherapie (USA) und
Million woman study (England)

Evelyne Kernen

Komplementärtherapeutin OdA KTTC

Methode Atemtherapie

Bollstr. 16, 5413 Birmenstorf

evelyne.kernen@atem-schweiz.ch