

KLIMAWECHSEL

Manche Frauen bemerken die Wechseljahre kaum,

für andere stellen sie das gesamte Leben auf den Kopf.

Wie erleben Frauen diesen Prozess?

Welche Symptome gibt es?

Wie kommt man entspannt durch diese bewegte Zeit?

Der griechische Begriff für die Wechseljahre „Klimakterium“, den die Mediziner verwenden, klingt zwar recht steril, bedeutet jedoch nichts weiter als „neue Stufe“. Damit bewertet er das Phänomen der Wechseljahre treffend: Es ist ein Wendepunkt, ein neuer Lebensabschnitt – nicht der Vorbote des Verfalls, und auch keine Krankheit.

Alles anders als gewohnt

Zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr reduzieren die Eierstöcke ihre Hormonproduktion. Es kommt nicht mehr bei jedem Zyklus zu einem Eisprung. War die Regelblutung früher regelmäßig, geht jetzt alles drunter und drüber: Die Blutungen kommen mal gar nicht, mal zwei oder dreimal im Monat. Sie fallen deutlich schwächer aus als gewohnt oder aber wesentlich stärker. Sie sind kürzer oder dauern wesentlich länger als zuvor. Anders gesagt: Auf den Rhythmus des Zyklus, an den sich eine Frau Jahrzehnte lang gewöhnt hat, ist plötzlich kein Verlass mehr.

Das kann beängstigend sein: „Alles fing ganz harmlos mit einer ausgefallenen

Regelblutung an“, erzählt Katrin Burger, 46 Jahre. „Als es mit einem Monat Verspätung dann doch endlich losging, hielten die Blutungen vier Wochen an und waren mit nichts zu vergleichen, was ich bisher kannte. Wie bei den Wochenbettblutungen nach der Geburt brauchte ich extra starke Binden. Normal starke Binden musste ich alle Viertelstunde wechseln.“

Nach sieben Tagen ging Burger zur Frauenärztin, die feststellte, dass die Gebärmutterschleimhaut extrem stark aufgebaut war und ihr erst einmal Blut abnahm. „Als wenn ich nicht schon genug Blut verloren hätte“, wunderte sich die Patientin. Die Frauenärztin schlug eine Ausschabung vor. „Das klang nach Schwangerschaftsabbruch“, wehrte sich die Patientin. „Es ging mir zu schnell, war mir zu heftig. Ich wollte einen solchen Eingriff nach Möglichkeit vermeiden.“

Natürliche Veränderung

Burger suchte Rat bei einer zweiten Frauenärztin. Inzwischen war auf dem Ultraschall schon zu sehen, dass sich

die Schleimhaut mit Hilfe der starken Blutung nach und nach von selbst abbaute. Mit einem leichten Hormonpräparat ließe sich die Blutung wahrscheinlich vorübergehend stoppen, erklärte die zweite Ärztin. Da fiel Burger die Frage ein, nach der sie die ganze Zeit gesucht hatte: „Kann ich das auch einfach so durchstehen?“, fragte sie. „Ja, aber es wird anstrengend“, lautete die klare Antwort der Ärztin.

„Mit der vorübergehenden Hormongabe hätte ich meinem Körper lediglich vorgetäuscht, dass ich noch nicht in den Wechseljahren bin – ihn sozusagen wieder in den alt bekannten Zustand versetzt“, erzählt Burger. „Dabei wäre ein Umstellungsprozess unterbrochen worden, der in Gang gekommen war,

zeitig die überflüssige Schleimhaut Stück für Stück abgebaut. Das war lästig und auch immer wieder mal mit ziehenden Bauchschmerzen verbunden – weil die Gebärmutter arbeiten musste, um das Gewebe abzustößen. Aber mir war in der gesamten Zeit nicht ein einziges Mal schwindelig. Es war immer genug Blut da.“

Burger ist beeindruckt: „So intelligent und weitsichtig wie mein Körper selbst, hätte das wohl kein Mediziner planen können. Als ich nach vier Wochen endlich Vertrauen in diesen Prozess gefasst hatte, hörten die Blutungen auf. Das Gewebe hatte sich vollständig und sauber abgebaut. Auf dem Ultraschall sah alles wieder wunderbar aus.“

Die Wechseljahre haben damit gerade erst begonnen, weiß die Patientin. „Keine Ahnung, was jetzt noch kommt“, sagt sie. „Aber ich habe gelernt, meinem Körper noch stärker, als bisher zu vertrauen.“

Was geschieht wann?

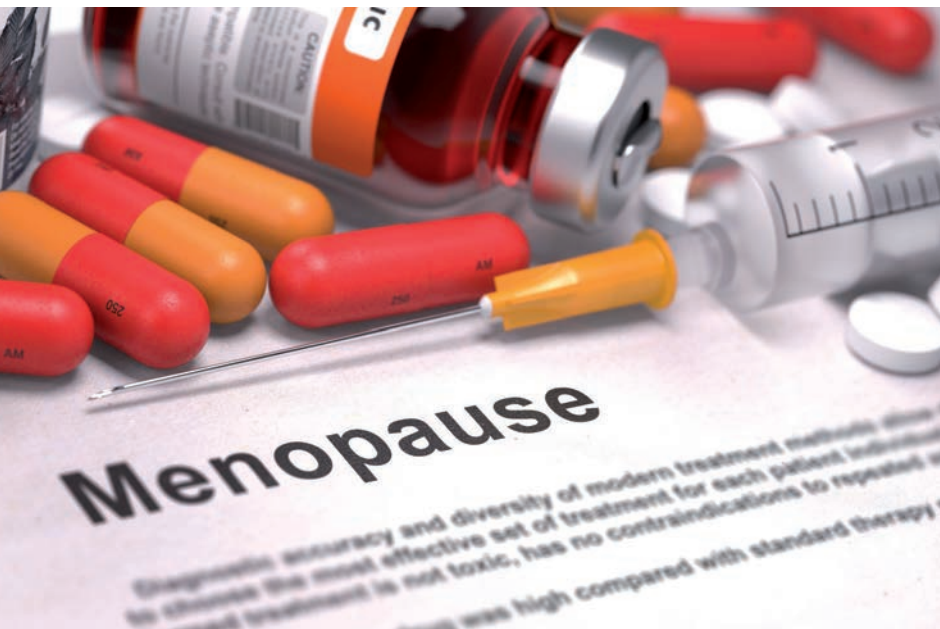
Während der Wechseljahre, d.h. über einen Zeitraum von zehn bis fünfzehn Jahren, lässt die Gebärfähigkeit der Frau langsam nach, bis sie nicht mehr schwanger werden kann.

Als „**Menopause**“ bezeichnet man den Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Erst wenn seit dieser ein Jahr vergangen ist, kann eine Frau tatsächlich nicht mehr schwanger werden.

Die „**Prämenopause**“ ist die Zeit vor der Menopause, in der sich Frauen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr befinden. In dieser kommt es vor, dass sich der Zeitraum zwischen zwei Regelblutungen verkürzt. Da der Östrogenspiegel meist erhöht ist, können die Blutungen intensiver werden und länger andauern.

„**Perimenopause**“ heißt die Phase, in der die Wechseljahre ihren Höhepunkt erreichen. Sie dauert durchschnittlich sechs bis sieben Jahre. Der Zyklus wird sehr unregelmäßig, bis die Blutung schließlich ganz ausbleibt. Hitzewallungen, Herzrasen und Nervosität sind häufige Beschwerden in dieser Zeit.

Die „**Postmenopause**“ beginnt ein Jahr nach der letzten Periode und dauert so lange, bis der Hormonhaushalt sich an die neue Situation angepasst und stabilisiert hat. Im Durchschnitt erleben Frauen in Deutschland ihre letzte Regelblutung im 51. Lebensjahr.



Medikamente sind nur notwendig, wenn der Alltag durch die Beschwerden stark eingeschränkt ist.

weil es offenbar an der Zeit war. Nach dem Absetzen der Pillen, hätte ich aber genau da weitermachen müssen, wo ich aufgehört hatte.“

„Ich habe auf einmal gewusst, dass diese Veränderung etwas Natürliches ist“, sagt Burger. „So wie die Pubertät, nur anders herum. Mit 13 habe ich ja auch keine Pillen genommen, um meine Stimmungsschwankungen zu bekämpfen.“

Sie erzählt, wie es weiter ging: „Während die Regel vier Wochen lang andauerte, gab es immer wieder Pausen von bis zu drei Tagen, in denen die heftige Blutung in eine sehr schwache übergang – und dann erneut einsetzte. Mein Körper hat also pausiert, Blut nachgebildet, damit ich nicht verblute, und hat gleich-

Ein Jahr danach können sie nicht mehr schwanger werden und müssen sich auch nicht mehr um die monatliche Blutung kümmern. Daraus ergibt sich für einige Frauen eine ganz neue Lebensqualität. Weder die Attraktivität noch das Lustempfinden der Frauen hat damit zwangsläufig etwas zu tun.

Wie die Wechseljahre und die Zeit danach empfunden werden, hängt von den individuellen Lebensumständen der einzelnen Frau ab. Diese sind heute vielfältiger denn je. So fielen die Wechseljahre früher fast immer in eine Zeit, in der die Kinder das Haus verließen und eine Neuorientierung stattfand. Heute entscheiden sich viele Frauen erst mit Ende 30 oder Anfang 40 für ein Kind. Lebensphasen überschneiden sich auf ganz neue Weise. Mit einem Kleinkind in den Wechseljahren zu sein, ist keine Seltenheit mehr.

Vielfältige Symptome

Etwa ein Drittel der Frauen geht völlig unbeschwert durch die Wechseljahre, ein weiteres Drittel berichtet über leichte Beschwerden, die sich mit Tees und anderen pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen lassen. Das letzte Drittel hat sehr starke Beschwerden, die den Alltag einschränken. Nervosität und Reizbarkeit sind dabei die am häufigsten genannte Beschwerden. Etwa 90% der Frauen leiden darunter. Dicht gefolgt werden diese Empfindungen von Müdigkeit, von der etwa 80% der Frauen betroffen sind. Allerdings ist es sehr schwierig, diese Erscheinungen mit Sicherheit auf die Wechseljahre zurückzuführen. Daher werden in den Medien am häufigsten Hitzewallungen und Schweißausbrüche genannt, die etwa 70% der Frauen belasten. Ebenfalls 70% der Frauen klagen über depressive Verstimmungen, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen.

Durch den Rückgang der Östrogenproduktion können Haut und Schleimhäute trockener sein – was Juckreiz oder häufigere Entzündungen zur Folge haben kann. Auch Muskel- und Gelenkschmerzen kommen in den Wechseljahren zunehmend vor.

Für 60% wird es schwerer, ihr Gewicht zu halten oder abzunehmen. Auch wenn die meisten Frauen das nicht gern sehen: Während der Wechseljahre nimmt vor allem das Unterhautfettgewebe zu. In diesem wird ein notwendiges Maß an Östrogen gebildet, das



die verschiedenen Stoffwechselforgänge stabil hält. Mehr Bewegung und eine bewusster Ernährung helfen dabei, nicht allzu sehr die Form zu verlieren.

Lästig sind außerdem Schlafstörungen. Die Hälfte aller Frauen in den Wechseljahren liegt nachts stundenlang wach. Hinzu kommt, dass auch die Hitzewallungen besonders nachts auftreten und die Frauen dazu zwingen aufzustehen, um die Kleidung zu wechseln. Weniger bekannt sind Wechseljahresbeschwerden wie Taubheitsgefühle und Kribbeln in den Händen, Armen, Beinen oder im Oberkörper. Doch immerhin ein Viertel der Frauen sind davon betroffen. Rund 20% leiden außerdem unter Schwindelgefühlen.

Aber selbst bei völlig anders gearteten Symptomen sollte man als mögliche Ursache die Wechseljahre berücksichtigen, denn der Hormonhaushalt und die Stoffwechselforgänge erleben in dieser Zeit eine tief greifende Veränderung. So können z.B. Herzrasen oder Allergien ausgelöst werden, die vorher nicht vorhanden waren.

Hormontherapie – künstlich oder natürlich

Wenn die Beschwerden so stark sind, dass sie die Lebensqualität unzumutbar einschränken oder die Bewältigung des Alltags erschweren, kann man über eine Hormonersatztherapie nachdenken. Grundsätzlich unterscheidet man dabei zwischen einer

Rund 70% der Frauen leiden im Klimakterium unter Kopfschmerzen.

Monotherapie, bei der nur Östrogene eingesetzt werden, und einer Kombinationstherapie, bei der eine Kombination aus Östrogen und Gestagen verabreicht wird.

Eine sehr interessante Alternative für Patientinnen mit starken Beschwerden ist die bioidentische Hormontherapie. Vollsynthetische Hormone können langfristig zu Thrombosen, Krebs oder Schlaganfällen führen. Natürliche Hormone werden dagegen aus biologischen Rohstoffen produziert. Durch die halbsynthetische Herstellung sind bioidentische den körpereigenen Hormonen ähnlich und werden besser aufgenommen. So können etwa aus der Yamswurzel die körpereigenen Hormone Progesteron, Östrogen, Östriol und Testosteron gewonnen werden. Die bioidentische Hormontherapie erfordert allerdings eine aufwändige individuelle Analyse, deren Kosten nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Auch die entsprechenden Medikamente müssen privat bezahlt werden. Dennoch lohnt es sich bei schweren Wechseljahresbeschwerden über diese Alternative nachzudenken, weil die bioidentischen Präparate deutlich verträglicher sind.



Zahlreiche Pflanzenstoffe kommen dem Körper zur Hilfe. Auch in der TCM arbeitet man mit speziellen Heiltees und Akupunktur.

Phytotherapie – eine pflanzliche Alternative

Für Frauen, die nicht allzu stark unter Wechseljahresbeschwerden leiden, gibt es eine Vielzahl von Alternativen zu den verschiedenen Hormontherapien. Eine davon ist die Phytotherapie – die Pflanzentherapie. Dabei nimmt die Patientin östrogenähnliche Substanzen – sogenannte Phytoöstrogene – ein, die die Pflanzen selbst produzieren.

Diese Substanzen sind in speziellen Tees oder Tabletten enthalten. Damit Phytoöstrogene wirken können, müssen sie langfristig und regelmäßig genommen werden. Über die Dosierung und das geeignete Präparat sollte man sich mit der einer Frauenärztin beraten, die sich auch in der Pflanzenkunde gut auskennt.

Unter dem Begriff „Phytoöstrogene“ werden die pflanzlichen Bestandteile Isoflavon und Ligan zusammengefasst. Sie sind vor allem in Sojabohnen, Erdnüssen, Leinsamen, Himbeeren und Hülsenfrüchten enthalten. In geringerem Maße kommen sie auch in Spargel, Haferflocken und Knoblauch vor. Auch

Traubensilberkerze, Rotklee und Mönchspfeffer haben eine östrogenartige Wirkung. Ihre Extrakte werden in Tablettenform oder als Tee eingenommen.

Die Traubensilberkerze wirkt sich besonders auf Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche positiv aus. In Laborexperimenten konnten Extrakte aus Traubensilberkerze in die Temperaturregulation des Körpers eingreifen.

Rotklee – als Kapseln oder Tee – lindert Schweißausbrüche, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen.

Mönchspfeffer – auch Keuschlamm genannt – wirkt regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt. Seine Inhaltsstoffe bewirken außerdem, dass weniger Prolaktin freigesetzt wird. Dieses Hormon kann bei Störungen des weiblichen Zyklus erhöht sein. Auch Tee aus Hopfendolden ist durch seine östrogenartigen Inhaltsstoffe ein wirksames Heilkraut bei Wechseljahresbeschwerden. Hopfen hat zudem eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung.

Das ursprünglich aus Indien stammende Nachtkerzenöl, aus den gelben Blüten der Nachtkerze gewonnen, ist inzwischen auch in Europa verbreitet. Die Blüten enthalten Pflanzenhormone, die, als Tee aufgegossen, Wechseljahresbeschwerden erfolgreich bekämpfen.

Kräuter wirken wohltuend

Ganz ohne östrogenähnliche Inhaltsstoffe – einfach als natürliches Heilmittel – wirkt Johanniskraut bei leichten psychischen Problemen. Es hat zudem eine stimmungsaufhellende und stabilisierende Wirkung. Bei Johanniskraut muss man beachten, dass es Wechselwirkungen mit Medikamenten haben kann. Auch Salbei gehört zu den stimmungsaufhellenden Pflanzen. Salbeitee oder Salbeiwassungen helfen zudem bei Schweißausbrüchen oder Hitzewallungen.

Bei starken Blutungen kann ein Aufguss aus Hirtentäschelkraut wohltuend sein. Hirtentäschelkraut ist blutstillend und wirkt auf Menstruationsblutungen regulierend. Bei hohem Blutverlust sollte man sich außerdem dreimal täglich Kräuterblut gönnen, um die vermehrte Eisenbildung anzuregen.

Auch die Yamswurzel beeinflusst den weiblichen Hormonhaushalt. Der in der Knolle enthaltene Inhaltsstoff, wirkt im weiblichen

Körper wie ein natürliches Progesteron – ein Gelbkörperhormon, das den Menstruationszyklus mitbeeinflusst. Yamswurzel kann daher schmerzhafte Unterleibskrämpfe lindern, Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Gewichtszunahme entgegen wirken. Es gibt den Bestandteil der Wurzel als Kapsel oder Hautcreme, bei der der Wirkstoff über die Haut aufgenommen wird.

TCM und Hormon-Yoga

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist über Jahrhunderte erprobt und hält ebenfalls wirksame Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden bereit. Die Philosophie, die hinter der TCM steht, ist allerdings eine vollkommen andere, als die der westlichen Medizin, sodass es hilfreich ist, sich zunächst damit vertraut zu machen und zu prüfen, ob man sich darauf einlassen möchte.

Folgt man der chinesischen Medizin, werden Beschwerden in den Wechseljahren durch einen Rückgang der Nierenessenz SHEN JING verursacht. Bei der Diagnostik spielen die Untersuchung von Puls und Zunge eine wichtige Rolle. Die Behandlung erfolgt mit Hilfe spezieller Kräutertee-Mischungen oder durch Akupunktur.

Begründerin des Hormon-Yogas ist Dinah Rodrigues, Psychologin aus São Paulo.

Durch Bewegung und Energielenkung wird bei ihrem System der Hormonhaushalt reguliert. Geeignet sind die Übungen bereits vor den Wechseljahren, denn wenn sich der Organismus auf diese Zeit der Aufruhr vorbereiten konnte, fallen die Beschwerden oft schwächer aus. Hormon-Yoga vereint Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen, die gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und Nebennieren wirken. Mit einer individuellen Mischung aus Therapien, die der Stärke der eigenen Beschwerden angemessen sind, kommt man unbeschwerter durch die Wechseljahre.

Simone Hoffmann

Kräutertee tut gut und hilft in der Zeit der Umstellung.