



Die Zeit der Wechseljahre

Eine Information für Betroffene und Angehörige

Die sogenannten Wechseljahre beziehen sich auf den Zeitraum um die Menopause. Mit Menopause ist der Zeitpunkt gemeint, wenn die monatliche Blutung ganz aufhört. Das ist nur selten ein exakter Zeitpunkt, weil die Blutungen zu Beginn oftmals unregelmäßig kommen und dann immer weniger und seltener werden. Dafür wurde auch der Begriff „Prämenopause“ geprägt. Mit Postmenopause bezeichnet man den Zeitraum, nachdem die Menstruation gar nicht mehr auftritt.

Die Wechseljahre haben einen schlechten Ruf. Viele Beschwerden und Symptome in dieser Lebensphase werden gerne dem Hormonwechsel angelastet, die aber möglicherweise eher dem Älterwerden und auch Umbruchsituationen in Familie und sozialem Umfeld geschuldet sind.

Die typische Zeit für die Wechseljahre

Das durchschnittliche Alter, in dem Frauen ihre letzte Regelblutung (Menopause) haben, liegt bei ca. 51 Jahren. Frauen verbringen also etwa ein Drittel ihres Lebens in der Zeit nach der Menopause. Menschen altern heute anders und sind oft noch im hohen Alter körperlich leistungsfähig und aktiv. Die Erhaltung der Fitness durch gesunde Lebensweise, Ernährung sowie Sport gewinnt in diesem Zusammenhang immer mehr an Bedeutung. Aber auch »Anti Aging«-Maßnahmen durch Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente und operative Eingriffe versprechen, sich damit länger „jung“ zu fühlen.

Die Wechseljahre können bereits nach dem 40. Lebensjahr beginnen und machen sich zunächst durch unregelmäßigere Menstruationszyklen bemerkbar, später kommen dann die typischen Wechseljahrsbeschwerden hinzu. Einzelne der Symptome (wie etwa Schlafstörungen oder nächtliches Schwitzen) sind nicht selten erste Hinweise auf die beginnenden Wechseljahre.

Häufigkeit von Beschwerden

Untersuchungen zeigen, dass etwa ein Drittel aller Frauen in den Wechseljahren beschwerdefrei ist und dass je ein weiteres Drittel unter leichten bzw. ausgeprägten Beschwerden leidet. In einer Studie mit Befragung von 1.350 Frauen zwischen 14 und 92 Jahren konnte lediglich das Symptom Hitzewallung eindeutig der Zeit der Wechseljahre zugeordnet werden; viele andere Symptome treten auch zu anderen Zeiten auf. Entscheidend für den Schweregrad der Beschwerden insgesamt waren Lebensregion, Alter, psychische Belastung, Depression, körperliche Beschwerden und Stress.

Häufige Symptome

Häufige Symptome, die von betroffenen Frauen jedoch in diesem Zusammenhang benannt werden, sind:

- Niedergeschlagenheit/depressive Verstimmung
- Reizbarkeit/Aggressivität
- Ängstlichkeit/Panikattacken (auch nachts, aus dem Schlaf heraus)
- Stimmungslabilität (rascher Stimmungswechsel, erhöhte Empfindlichkeit)
- »Nervosität«/innere Unruhe
- Vergesslichkeit/Konzentrationsstörungen
- Energiemangel/Ermüdbarkeit
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen, kein erholsamer Schlaf)
- Libidoverlust (mitbedingt durch schmerzhaften Geschlechtsverkehr)

Neue Lebensphase

Vieles verändert sich in dieser Lebensphase. Die Kinder werden erwachsen, gehen aus dem Haus. Nicht nur für kinderlose Frauen ist der endgültige Abschied von der Fruchtbarkeit ein wichtiges Thema. Vieles, was das Leben der letzten Jahrzehnte bestimmt hat, fällt weg.

Partnerschaften werden eventuell schwieriger, da der Zusammenhalt als Eltern nicht mehr erforderlich ist; die vielleicht schon länger im Raum stehende Idee einer Trennung wird plötzlich konkret. Nach langer Familienphase kann ein Wiedereinstieg in den Beruf oft erschwert sein; eine berufliche Neuorientierung wird vielleicht notwendig. Auch ein Rollen- oder Generationswechsel ist nicht immer einfach: Plötzlich wird man Großmutter, gehört zu den „älteren Leuten“. Und nicht mehr die Eltern helfen, sondern immer mehr muss man sich selbst als Tochter um die eigenen Eltern kümmern, weil sie gebrechlich und hilfsbedürftig werden.

In der Altersphase um die Fünfzig muss man darüber hinaus nicht selten endgültig Abschied nehmen von früheren Erwartungen und Hoffnungen, zum Beispiel in Bezug auf berufliche oder partnerschaftliche Pläne. Dieser Abschied bedeutet Konfrontation mit der Begrenzung der eigenen Lebensperspektive und teilweise auch eine Art Trauerprozess. Dazu kommt möglicherweise die konkrete Trauer durch vermehrte Verlusterfahrungen (Partner/Eltern/Familienangehörige).

Körperliche Veränderungen

Das Körperempfinden kann sich in diesem Altersabschnitt verändern. Viele Frauen fühlen sich weniger energiegeladener, klagen über Ein- und Durchschlafstörungen und bemerken erste „Alterswehwehchen“. Auch das **Sexualleben** kann sich in den Wechseljahren verändern; zum einen durch die Abnahme sexuellen Verlangens in langjährigen Partnerschaften; zum anderen können auch körperliche Veränderungen wie z. B. trockene Schleimhaut im Bereich der Scheide, nach Operationen oder Krankheiten das Erleben von Sexualität beeinträchtigen. Manche Frauen erleben ihre Sexualität nach der Menopause jedoch auch als freier, da nicht mehr über Verhütung nachgedacht werden muss.

Exkurs „Vorzeitige Wechseljahre“

Was umgangssprachlich „vorzeitige Wechseljahre“ genannt wird, ist eine frühzeitige Funktionseinschränkung der Eierstöcke. Im Fachjargon heißt das „prämatüre Ovarial-Insuffizienz (POI)“. Junge Frauen unter 40 Jahren erleben Symptome der Wechseljahre, meist durch das Eintreten von unregelmäßigen Menstruationszyklen und Hitzewallungen. Eine Hormonanalyse im Blut gibt dann die Gewissheit, dass die Eierstöcke keine altersgemäße Östrogenproduktion mehr übernehmen. Diese Diagnose stellt eine erhebliche körperliche wie psychische Belastung dar. Das Selbstbild als Frau wird oft stark erschüttert, auch weil die Erfüllung eines noch bestehenden Kinderwunsches praktisch nicht mehr möglich ist.

Hinzu kommt, dass die Frauen eine Hormonersatztherapie benötigen, da sie sonst u.a. ihre Knochengesundheit riskieren. Kommt es nämlich zu früh zu einem Ausfall der Östrogenproduktion, dann erhöht sich das Risiko der Entwicklung einer Osteoporose. Da das ein nicht umkehrbarer Prozess ist, muss bei der vorzeitigen Ovarialinsuffizienz unbedingt die Frage der Hormonersatztherapie geklärt werden.

Was hilft?

Es kann also zu vielfältigen Veränderungen im Leben von Frauen zwischen 45 und 55 Jahren kommen. Der »subjektiven Lebensqualität« kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Es gibt kein »richtig« oder »falsch«, und mithilfe einer entsprechenden frauenärztlichen Beratung können Frauen entscheiden, was für sie der richtige Weg ist. So kann bei bestimmten Belastungen und Abwägung von Nutzen und Risiken für manche Frauen eine Hormongabe eine Entlastung darstellen. Die Anwendung östrogenhaltiger Cremes kann einer Scheidentrockenheit entgegenwirken. Andere Frauen entscheiden sich dafür, nicht in die natürlichen Abläufe einzugreifen. Manchmal kann bei ausgeprägter depressiver Symptomatik und Schlafstörungen auch ein **Antidepressivum** hilfreich sein. Bei deutlichen Umbruchsituationen (Krankheit, Verluste etc.) kann eine Psychotherapie bei der Verarbeitung helfen.



Dem Thema **Selbstfürsorge** und achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten kommt in dieser Lebensphase eine besondere Bedeutung zu. Körperliche Aktivitäten, das Wiederaufleben von Hobbys, für die man schon lange keine Zeit mehr hatte, bewusste Planung des partnerschaftlichen Zusammenlebens oder auch die Intensivierung der Pflege von Freundschaften sind hierbei nur ein paar wenige Maßnahmen. Damit ist es möglich, die Wechseljahre nicht ausschließlich als eine Zeit der Belastung erscheinen zu lassen, sondern Lebensqualität und Selbstbestimmung in den Vordergrund zu stellen.

Weiterführende Informationen

Portal der BZgA mit vielfältigen Informationen zur Frauengesundheit, u. a. zu den Wechseljahren
(<http://www.frauengesundheitsportal.de>)

Beckermann M (2020) Wechseljahre – was muss ich jetzt wissen, was passt zu mir? Nach den aktuellen medizinischen Leitlinien. Hogrefe

Schwenkhagen A & Schaudig K (2014) Kompass Wechseljahre: Von Hitzewallungen bis Gewichtszunahme: Hormontherapie – ja oder nein? Trias