

## Unbeschreiblich weiblich: Wechseljahre

Wenn bei Frauen zwischen 40 und 50 Jahren die Hormonbildung durch die Eierstöcke allmählich nachlässt, beginnt eine neue Lebensphase: die Wechseljahre. Die hormonelle Umstellung führt bei vielen Frauen zu Missempfindungen und Beschwerden. Durch eine bewusste Lebensweise, möglichst viel Gelassenheit und gegebenenfalls mit ärztlicher Unterstützung lassen sich die Wechseljahre gut meistern.

# Zeit des Wandels

Sie sind Frauen der Generation 50plus, selbstbewusst, beruflich und privat aktiv, stehen mitten im Leben. Die Kinder sind aus dem Haus, sie selbst die Karriereleiter gerade ein paar Stufen hinaufgeklettert – und sie sind in

den Wechseljahren. Rund acht Millionen Frauen in Deutschland stecken gerade mittendrin in jenen Jahren, die noch vor einigen Jahrzehnten für viele das Ende der Weiblichkeit und den Anfang vom Ende kennzeichneten.

### Das dritte Lebensalter

Heute werden wir alle älter, viel älter. Das Alter aber, in dem Frauen in die Wechseljahre kommen, hat sich im Laufe der Zeit nicht verändert. Daher lebt die Frau von

heute statistisch rund 30 Jahre mit und nach den Wechseljahren. Diese Jahre sind eine Zeit des Wandels und der Veränderungen, ein biologischer Einschnitt, durch den sich die Frauen unweigerlich mit dem eigenen Älterwerden und den Vorstellungen vom Alter in der Gesellschaft auseinandersetzen. Der weibliche Körper verändert sich. Die Psyche ändert sich auch. Beides ist eine Herausforderung, und jede Frau erlebt dies auf ihre ganz eigene und sehr individuelle Art und Weise.

Die meisten Frauen sehen dem Einstieg in diesen neuen Lebensabschnitt mit gemischten Gefühlen entgegen, wissen sie doch, dass viele ihrer Altersgenossinnen mit einigen Problemen zu kämpfen haben. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, auftretende Beschwerden individuell und wirkungsvoll zu behandeln oder ihnen frühzeitig zu begegnen und so den Wechsel selbst aktiv und positiv zu gestalten.

## Ende der Fruchtbarkeit

„Die Wechseljahre – medizinisch: Klimakterium – und das damit verbundene Ende der Fruchtbarkeit sind nicht gleichbedeutend mit dem Ende des Frauseins, sondern ein Teil des natürlichen Alterungsprozesses der Frau, wie

**„Die Wechseljahre – medizinisch: Klimakterium – und das damit verbundene Ende der Fruchtbarkeit sind nicht gleichbedeutend mit dem Ende des Frauseins, sondern ein Teil des natürlichen Alterungsprozesses der Frau.“**

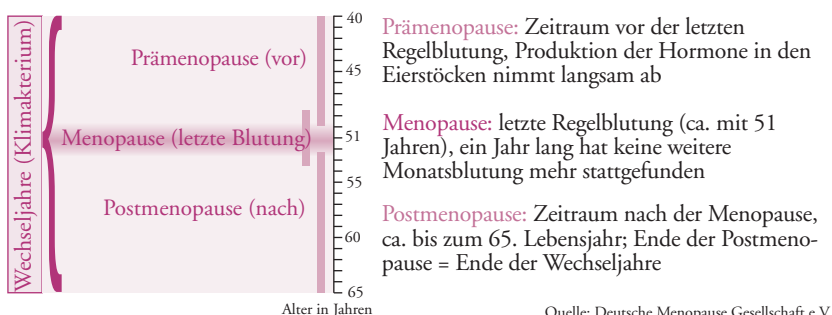
*Prof. Dr. Stefan Niesert, Direktor der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des Elisabeth-Krankenhauses Essen*

die ersten grauen Haare auf dem Kopf oder die Falten um die Augen“, erklärt Prof. Dr. Stefan Niesert, Direktor der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe des Elisabeth-Krankenhauses Essen. „Während dieser Zeit – bei den meisten Frauen findet sie zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr statt – ändert sich der gesamte Sexualhormonhaushalt. Es bilden sich immer weniger Sexualhormone – beispielsweise Östrogen – und es kommt zu körperlichen und psychischen Veränderungen und Beschwerden, die als klimakterisches Syndrom bezeichnet werden. Zusätzlich fürchten viele Frauen den Verlust ihrer Vitalität, Gesundheit, Figur oder auch Sexualität.“ In den Wechseljahren ist rund ein Drittel der Frauen von starken Wechseljahresbeschwerden betroffen und benötigt medizinische und therapeutische Hilfe. Die anderen empfinden ihre Beschwerden nicht als behandlungsbedürftig oder sind während der Wechseljahre weitgehend beschwerdefrei.

## Wenn es heiß wird

Zu Beginn der Wechseljahre treten zumeist vegetative und psychische Symptome auf. Diese Beschwerden werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Dieses regelt lebenserhaltende Funktionen wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel und Wasserhaushalt. Prof. Niesert: „Jede Frau reagiert anders auf die Umstellungen im Hormonhaushalt. Es kann zu den allgemein bekannten und typischen Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Herzrasen und Schwindelgefühlen kommen, aber auch zu Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen, einer verminderten Leistungsfähigkeit, Depressionen oder sexueller Lustlosigkeit. Im weiteren Verlauf der Wechseljahre können organische Symptome hinzukommen. Es kann unter anderem zu Veränderungen an den Geschlechtsorganen kommen. Gebärmutter, Scheide, Vulva und Brustdrüsen bilden sich zurück. Die Schleimhäute der äußeren Geschlechtsorgane werden dünner und weniger elastisch. Trockenheit der Scheide und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können die Folge sein. Bei einigen Frauen kommt es durch die Hormonumstellung auch zu Gewichtszunahme, Bluthochdruck, Arthrose, Osteoporose oder chronischen Schmerzen.“

### Drei Abschnitte der Wechseljahre



### Folgen der Wechseljahre

**Positiv:** • Verhütungsfrage hat sich geklärt • keine Blutungen mehr • Umstrukturierung des Lebens, „mehr Zeit für sich“ • beruflicher Erfolg • Perspektivenwechsel

**Negativ:** • Anstieg von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems • Zunahme degenerativer Erkrankungen des Skelettsystems (Arthrose/ Arthritis) • Rückgang des Muskelgewebes • Morbus Alzheimer • Osteoporose

## Bewegung und gesunde Ernährung

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, auch wenn die Symptome und Auswirkungen gerne als solche aufgefasst werden. Präventionsmöglichkeiten gibt es keine. Jede Frau wird die Wechseljahre irgendwann in ihrem Leben durchleben, entscheidend ist jedoch, wie. „Durch eine gesunde und bewusste Lebensweise kann den Beschwerden der Wechseljahre bis zu einem gewissen Grad entgegengewirkt werden“, erklärt Prof. Niesert. „Regelmäßige Saunagänge beugen beispielsweise übermäßigen Hitzewallungen vor. Körperliches Training wirkt der Osteoporose entgegen. Sport und Bewegung sollten zum täglichen Leben gehören, und zwar nicht erst mit Beginn der Wechseljahre. Kaffee und Alkohol sollten nur in Maßen genossen, auf Nikotin ganz verzichtet werden. Auch ein gesunder Schlaf und eine ausgewogene, Kalzium- und Vitamin-D-haltige gute Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornpro-

*„Durch eine gesunde und bewusste Lebensweise kann den Beschwerden der Wechseljahre bis zu einem gewissen Grad entgegengewirkt werden.“*

*Prof. Dr. Stefan Niesert*

dukten wirken sich positiv auf den Hormonhaushalt und das allgemeine Wohlbefinden aus. Tägliches Beckenbodentraining kann in jedem Alter ausgeübt werden, es strafft und stärkt die Muskulatur. Gebärmutter- und Blasensenkungen können ebenso gemildert oder ganz verhindert werden wie Beschwerden beim Geschlechtsverkehr.“

## Positiv altern

Es hat sich gezeigt, dass Frauen, die relativ problemlos durch ihre Wechseljahre kommen, diese Zeit als das betrachten und annehmen, was sie im wortwörtlichen Sinn ist: eine Zeit für Wechsel und Veränderungen. Viele freuen sich auf das Ende der Menstruation und auf das Ende der damit verbundenen Unannehmlichkeiten. Für diese Frauen ist es wichtig, sich von den gängigen gesellschaftlichen Vorstellungen, was eine Frau ausmacht, den Zwängen und Schönheitsidealen befreit zu haben. Schließlich zeigt der Blick in den Spiegel immer noch eine Frau, älter zwar und mit Fältchen und Falten, doch auch reifer und im Leben fester verwurzelt. Diese Frauen können dem Altern auch positive Aspekte abgewinnen, haben sie doch an Le-

benserfahrung jüngerer Frauen einiges voraus. Sie gestalten ihren Alltag bewusster und haben einen neuen Weg zu sich selbst gefunden und ihren Körper und ihre Sexualität – einige auch ihre Partnerschaft – neu entdeckt.

Prof. Niesert: „Auch wenn wir heute in den Medien vermehrt auf Frauen zwischen 50 und 60 Jahren treffen, die die Ausstrahlung, das Selbstbewusstsein und die Sinnlichkeit vieler Dreißigjähriger übertreffen, ist nicht wegzuleugnen, dass es gleichaltrige Frauen gibt, deren Wechseljahresbeschwerden so extreme Auswirkungen auf ihr Leben und Wohlbefinden haben, dass sie medizinische Hilfe benötigen. Ob und wann diese Frauen beispielsweise eine Hormonersatztherapie, pflanzliche Wirkstoffe mit hormonähnlichen Wirkungen oder eine andere medizinische oder psychologische Therapie erhalten, muss ganz individuell entschieden werden.“ Frauen sollten sich nicht scheuen und mit ihrem behandelnden Arzt Therapiemöglichkeiten besprechen und Alternativen abwägen, um gut durch ihren Wechsel zu kommen. Denn er ist nicht der Anfang vom Ende, sondern der Anfang eines neuen und durchaus spannenden Lebensabschnitts. ■

### Weitere Informationen:

- Deutsche Menopause Gesellschaft e.V., [www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de)
- Berufsverband der Frauenärzte e.V., [www.bvf.de](http://www.bvf.de)
- Elisabeth-Krankenhaus Essen, Gynäkologie, [www.elisabeth-essen.de](http://www.elisabeth-essen.de)

# Ernährungsempfehlungen in den Wechseljahren

Die Korrektur des Lebensstils und insbesondere eine angepasste Ernährung sind während der hormonellen Umstellung von großer Bedeutung. Es lohnt sich für jede Frau, das Ernährungsverhalten zu überdenken, selbst wenn sich die klimakterischen Beschwerden in Grenzen halten. Denn durch eine bewusste Ernährung lässt sich manchen gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig vorbeugen.

## GEWICHTSPROBLEME

In den Wechseljahren haben viele Frauen das un-gute Gefühl, stetig zuzunehmen, obgleich sie nicht mehr essen als früher. Das liegt an der Veränderung der Körperzusammensetzung und der Abnahme von Muskelmasse. Dadurch ist u. a. der Energieverbrauch deutlich verringert, der Nährstoffbedarf bleibt allerdings unverändert, bei einigen Nährstoffen steigt er sogar. Darum sollten spätestens ab dem 50. Lebensjahr Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte wie **frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte sowie mageres Fleisch und Kaltwasserfisch (Makrele, Lachs, Hering und Sardinen)** bevorzugt werden. Eine fettbewusste Ernährung sollte wenig gesättigte Fettsäuren tierischen Ursprungs (Fleisch und Wurstwaren) und stattdessen mehr ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen wie **Oliven-, Raps- und Walnussöl** enthalten. Sie unterstützen die Anpassung an den geringeren Energiebedarf und schützen darüber hinaus die Gefäße.

## HAUTFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

In den Wechseljahren wird die Haut trockener, verliert an Festigkeit und klarer Kontur. Zigarettenrauch und UV-Strahlen wirken als Beschleuniger. An erster Stelle einer hautfreundlichen Ernährung steht die tägliche Trinkmenge von **1,5 bis 2 Litern in Form von mineralstoffreichem Wasser, mit Wasser verdünnten Obst- und Gemüsesäften und Tee**. Ebenso sind **Molke und Buttermilch** empfehlenswert. Diese enthalten hochwertiges Eiweiß, das die Zell-erneuerung begünstigt. Für die Stabilität der Haut wird eine zuverlässige Kalziumversorgung benötigt. **Fettreduzierte Milchprodukte wie Käse, Quark und Joghurt** sind ideale Proteinquellen. Vitamin C ist für die Regeneration der Haut unverzichtbar. Auch der Haut zuliebe sollten **frisches Obst, Salat und Gemüse** mehrmals am Tag verzehrt werden.

## DEM KNOCHENABBAU BEGEGNEN

Ab dem 40. Lebensjahr gehen durchschnittlich 0,3 bis 0,5 Prozent der Knochenmasse pro Jahr verlo-

ren. In der Zeit vor und nach der Menopause steigt die Abbaurate pro Jahr durchschnittlich um 2 bis 5 Prozent. Regelmäßige Bewegung sowie eine optimale Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr sind für den Erhalt des Skelettsystems unverzichtbar. Dem Knochenabbau und der Osteoporose beugt neben Kalzium das Vitamin D vor, denn dieser Nährstoff sorgt dafür, dass Kalzium im Darm überhaupt aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann. **Leber, Eier, Fisch und Pilze** bieten gewisse Mengen an Vitamin D, zuverlässig ist eine gezielte Nahrungsergänzung, die mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin besprochen werden sollte.

## REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN

Es gibt Hinweise, dass Hitzewallungen und Schweißausbrüche insbesondere dann auftreten, wenn der Blutzuckerspiegel stark abfällt. Regelmäßige und dem Energieverbrauch entsprechende Mahlzeiten sind daher gerade während der Wechseljahre empfehlenswert. Alkohol und Kaffee können Hitzewallungen verstärken und sollten zumindest bei ausgeprägten Beschwerden nur in kleinen Mengen genossen werden.

## SOJA, ROTKLEE UND CO

Zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden werden häufig isoflavonreiche Präparate aus Soja sowie Rotklee-Extrakt propagiert. Isoflavone können im Körper eine hormonähnliche Wirkung entfalten. In Anzeigen und auf Produktverpackungen werden sie als Naturstoffe ohne Nebenwirkungen beschrieben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung kam jedoch zu einem anderen Ergebnis: Isoflavone können in isolierter Form und hoher Dosierung die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen und das Brustdrüsengewebe verändern. Dabei ist nicht völlig auszuschließen, dass die Entwicklung von Brustkrebs gefördert werden könnte. Da es bisher keine stichhaltigen Belege und Vergleichsstudien für eine Linderung der Wechseljahresbeschwerden gibt, können diese Präparate nicht empfohlen werden.

Quelle: Berufsverband der Frauenärzte e.V.