



# Leseprobe

Diana Helfrich

## **WECHSELJAHRE - Ich dachte, ich krieg' das nicht!**

Wie unterschiedlich Frauen die Zeit der Hormonumstellung erleben und was wirklich hilft - Von der Gesundheitsexpertin der Brigitte Woman

---

»Klärt fundiert und unterhaltsam über Wechseljahre und Begleiterscheinungen auf.« *Brigitte Mom*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 11. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Jede von uns wird sie früher oder später durchleben – und doch sind die Wechseljahre noch immer ein Tabuthema, mit dem sich viele Frauen plötzlich und unvorbereitet konfrontiert sehen. Diana Helfrich, leidenschaftliche Pharmazeutin und Expertin für Frauengesundheit, füllt mit ihrem neuen Buch eine Lücke und klärt unaufgeregt, fundiert und unterhaltsam über die Wechseljahre und ihre Begleiterscheinungen auf. Sie lässt Frauen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen zu Wort kommen, denn jede geht anders mit der hormonellen Umstellung um und hat Wertvolles zu berichten. Als Apothekerin mit jahrelanger Berufserfahrung weiß Diana Helfrich, was wirklich gegen Hitzewallungen, Gereiztheit oder Herzrhythmusstörungen hilft. Sie teilt mit uns ihre besten Tipps, um diese besondere Zeit beschwerdefrei erleben und genießen zu können.



**Autor**

**Diana Helfrich**

---

**Diana Helfrich** ist seit über 20 Jahren leidenschaftliche Pharmazeutin und Journalistin. Neben ihrem ursprünglichen Beruf schreibt sie in *Brigitte woman* und *Brigitte wir* sowie auf ihrem Blog »Die Apothekerin Ihres Vertrauens« über

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe Oktober 2021

Copyright © 2021: Mosaik Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Icons im Buch: Infografik-Hamburg.de/Sabine Timmann

Icon »Kreuz mit Herz«: nach einer Vorlage von Anne Rudolph, Hamburg  
Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: © lookphotos/PhotoAlto; Icon »Kreuz mit Herz«:  
nach einer Vorlage von Anne Rudolph, Hamburg

Redaktion: Birthe Vogelmann

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

EB · IH

ISBN 978-3-442-39385-5

www.mosaik-verlag.de

*Für meine Tochter und alle Mädchen*

# Inhalt

Vorwort . . . . . 13

Einführung: Was sind die Wechseljahre heute? . . . . . 14

## **Partywissen Wechseljahre**

Elf Dinge, die jede Frau ab 40  
mal gehört haben muss . . . . . 23

1. »Ich hab noch gar nichts!« –  
Stimmt eigentlich nie . . . . . 23
2. Die Wechseljahre haben viele Gesichter . . . . . 24
3. Keine Angst vor niedrig dosierter und  
symptomorientierter Hormontherapie . . . . . 24
4. Hormone schaffen es durch die Haut . . . . . 25
5. Progesteron macht müde . . . . . 25
6. Man muss keine Hormone nehmen . . . . . 25
7. Das mit dem Alter kommt erst später . . . . . 26
8. Kannst du wechseln? . . . . . 26
9. Das eigentliche Tabu sind nicht die Wechseljahre –  
die Monatsblutung ist es . . . . . 26
10. Lieber mittelalte Frau als alter weißer Mann. . . . . 27
11. Auch Tiere haben Wechseljahre . . . . . 28

## **Wechseljahre – was ist was?**

Die einzelnen Phasen und andere  
wichtige Begriffe . . . . . 29

- Wechseljahre . . . . . 29
- Menopause . . . . . 29
- Prämenopause . . . . . 30
- Perimenopause . . . . . 30
- Postmenopause. . . . . 30

Hormonersatztherapie (HRT) . . . . .	31
Leitlinie . . . . .	32
WHI(Woman's Health Initiative)-Studie . . . . .	32
<b>Wechseljahre – so ist es bei mir.</b> . . . . .	<b>37</b>
<i>»Ich war mir sicher: Ein günstiges Schicksal würde verhindern, dass ich von jung nach alt wechsele.«</i>	
Karoline D., Journalistin, 55 Jahre	

## **Alles über Hormone**

<b>33 Fragen an die Apothekerin.</b> . . . . .	<b>41</b>
1. Was sind Östrogene, und wofür sind sie im Körper da? . . . . .	41
2. Und Gestagene? . . . . .	44
3. Wenn die Östradiolwerte nach der Menopause sinken, sind dann alle Frauen über 50 Mangelwesen? . . . . .	46
4. Wie üblich ist eine Hormonersatztherapie (HRT)? . . . . .	48
5. Warum steht in meinem Beipackzettel, dass ich die Östrogentabletten nur einnehmen darf, wenn mir die Gebärmutter entfernt wurde? . . . . .	51
6. Was sind bioidentische Hormone, und sind sie besser? . . . . .	52
7. Braucht man für Salben, die Apotheken anmischen, auch eine Verordnung? . . . . .	54
8. Was sind equine Östrogene? . . . . .	55
9. Soll ich Hormone nehmen? . . . . .	56
10. Wie groß sind die Risiken einer HRT, und welche sind es genau? . . . . .	58
11. Gibt es auch Vorteile einer HRT? . . . . .	65
12. Nehmen jetzt nur noch Frauen mit akuten Wechseljahresbeschwerden Hormone? . . . . .	66
13. Wird man das Risiko der heute gängigen Mittel jemals genau einschätzen können? . . . . .	67

14. Ich habe meine Gebärmutter noch. Was muss ich über Gestagene wissen? . . . . .	68
15. Sehe ich mit Hormonen jünger aus? . . . . .	70
16. Und was machen Hormone mit meinen Haaren? . . .	72
17. Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit der Hormongabe anzufangen? . . . . .	73
18. Machen Hormone dick? . . . . .	73
19. Einphasen-, Zweiphasen-, Monopräparate ... Das ist ja wie bei der Pille! . . . . .	74
20. Ist es besser, das Östrogen durch die Haut zu nehmen? . . . . .	76
21. Pflaster, Spray oder Gel? . . . . .	78
22. Man kann Hormone auch lokal anwenden, oder? . .	78
23. Wie sinnvoll ist es, den Hormonspiegel im Blut bestimmen zu lassen? . . . . .	80
24. Und was ist mit Testosteron? Das soll ja auch absinken in den Wechseljahren ... . . . . .	81
25. Was ist DHEA, und bringt es was? . . . . .	83
26. Dürfen Frauen mit oder nach Brustkrebs Hormone nehmen? . . . . .	84
27. Bekomme ich, wenn ich Hormone nehme, dann einfach ein paar Jahre später die ganzen Probleme? . . . . .	84
28. Woran erkenne ich, dass ich mit der Hormontherapie aufhören kann? . . . . .	85
29. Wann kann ich denn damit rechnen, dass sich die hormonelle Lage wieder beruhigt? . . . . .	86
30. Und wie höre ich mit der Hormontherapie auf? Einfach alles weglassen? . . . . .	86
31. Wenn die Wechseljahre vorbei sind, habe ich auch keine Beschwerden mehr, richtig? . . . . .	87
32. Muss ich noch verhüten, wenn ich keine Blutungen mehr habe? . . . . .	89
33. Was sind Phytohormone, und wie sinnvoll sind sie? . .	89

**Wechseljahre – so ist es bei mir.** . . . . . 97

*»Wie sehr man sich in die Verunsicherung hineinbegibt, ist auch Beschlussache.«*

Nina Petri, Schauspielerin, 58 Jahre

**Die Zipperlein und was dagegen hilft**

**Zwölf häufige Beschwerden** . . . . . 101

1. Ich zerfließe ... Hitzewallungen . . . . . 102
2. Ich kann nicht schlafen. . . . . 110
3. Ich bin sooo gereizt und einfach schlecht drauf. . . . . 122
4. Ich kann mich nicht mehr bewegen!  
Morgensteifigkeit und andere Gelenkschmerzen . . . . . 129
5. Mein Herz flippt aus . . . . . 137
6. Scheidentrockenheit ist eine Gemeinheit . . . . . 140
7. Ich habe dauernd Blasenentzündungen . . . . . 148
8. Ich bin nicht mehr ganz dicht und muss  
ständig aufs Klo . . . . . 154
9. Ich werde immer dicker . . . . . 158
10. Ich habe keine Lust mehr . . . . . 174
11. Mir fallen die Haare aus . . . . . 180
12. Meine Haut ist so trocken . . . . . 186

**Wechseljahre – so ist es bei mir.** . . . . . 194

*»Ich bin viel genussfreudiger geworden.«*

Bettina B., Redakteurin, 58 Jahre

**Off nicht zu spüren, aber wichtig**

Diese Organe brauchen jetzt ein wenig

**Zuwendung** . . . . . 197

1. Die Muskeln . . . . . 197
2. Die Knochen. . . . . 202
3. Die Blutgefäße . . . . . 216
4. Das Gehirn . . . . . 222



**Wechseljahre – so ist es bei mir.** . . . . . 225

»Wie würde es mir gehen,

wäre ich in Korea geblieben?«

Joung-Ja M., Krankenschwester, 67 Jahre

**Alt werden wir später**

Wie man klug mit seinen Ressourcen umgeht:

eine To-do-Liste . . . . . 231

1. Vergessen Sie nicht zu verhüten . . . . . 231

2. Lernen Sie Ihre Muskeln lieben . . . . . 231

3. Stellen Sie sich Ihr Skelett vor . . . . . 232

4. Gut essen wäre gut . . . . . 232

5. Denken Sie einmal darüber nach, wann genau  
Sie trinken . . . . . 232

6. Lernen Sie, wie man meditiert . . . . . 233

7. Fragen Sie sich: Wie will ich in zehn Jahren leben,  
was wünsche ich mir für noch später? . . . . . 233

8. Sorgen Sie für mehr Genuss im Alltag . . . . . 233

9. Melden Sie sich für den kassenärztlichen  
Gesundheits-Check-up an . . . . . 234

Die wichtigsten Quellen . . . . . 235

Danke! . . . . . 245

Register . . . . . 247

## Vorwort

Willkommen in meinem Buch! Ich freue mich ganz besonders, dass Sie es jetzt in den Händen halten. Denn als der Mosaik Verlag mich gefragt hat, ob ich Lust hätte, über das Thema »Wechseljahre« zu schreiben, habe ich mir erst mal einige Tage Bedenkzeit erbeten. Ich habe gezögert und gezaudert, weil auch ich bis zu diesem Zeitpunkt – mit 49 Jahren – das Gefühl hatte, die Wechseljahre hätten eigentlich nichts mit mir zu tun. Ich dachte, dass das gern so bleiben dürfe, bis es nicht mehr anders ginge. Aber zum Glück habe ich auch gespürt, dass in der Auseinandersetzung mit diesem Thema eine große Kraft liegt. Je länger ich dann dabei war, desto toller fand ich es. Es stimmt nämlich, dass auch Chancen in dieser Umstellung liegen. Und dass man besser durchkommt, wenn man ein paar Dinge weiß – die viel zu oft auch Ärzt\*innen nicht auf dem Zettel haben. Die gesellschaftliche Dimension des Themas fand ich ebenfalls immer spannender.

Mein gesammeltes Wissen aus über 20 Jahren als Gesundheitsredakteurin bei Frauenzeitschriften, als Apothekerin, als Frau und Freundin ist in dieses Buch eingegangen. Und natürlich die Geschichten der vier Frauen, die zwischen den einzelnen Kapiteln von ihrem Erleben erzählen. Bei jeder einzelnen möchte ich mich hier noch einmal gesondert bedanken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Hamburg, im August 2021

## Einführung: Was sind die Wechseljahre heute?

»Ich dachte, ich krieg' das nicht«: Viele Frauen leben mit dem Gefühl, die Wechseljahre betreffen sie nicht – bis sie plötzlich Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen an sich feststellen. »Wir tun so, als würden sie nicht passieren, dabei macht die Hälfte der Menschen die Wechseljahre durch«, so hat es Michelle Obama mal ausgedrückt. Das Wort »Menopause« zu erwähnen, sei ungefähr so, als würde man sehr laut »SCHWANZ« sagen, schreibt eine Userin auf dem Instagram-Account des sehr unterhaltsamen Podcasts »Postcards from Midlife« zweier britischer Journalistinnen. Der Kommentar stammt von einer Hörerin aus Los Angeles, USA. Ich habe mir gleich eine Terrasse über dem Meer vorgestellt, auf der mittelalte, schlanke Menschen sich von der Nachmittagssonne bescheinen lassen, mit sehr weißen Zähnen und Cocktails in den Händen. Menschen, die es geschafft haben. Warum erstarren sie beim Wort »Menopause«? Läge es nicht eigentlich nahe, etwas, das zum Leben gehört wie morgens aufzuwachen, erst mal zumindest irgendwie okay zu finden?

Die Antwort hat mir eine der Frauen gegeben, mit denen ich für dieses Buch gesprochen habe, die Redakteurin Bettina: »Wechseljahre, das klingt nach alt und schrumpelig. Und darum schäme ich mich dafür.« Schon das Wort komme muffig daher, sagt sie. Und mit dem Alter will nun wirklich niemand etwas zu tun haben. Wir wollen jung, leicht und lecker sein. Also behält fast jede ihre Geschichte für sich.

Das fängt allerdings schon viel früher im Leben an, bei der Regelblutung. Die handeln wir von Beginn an möglichst diskret ab. »Wenn Männer einmal im Monat aus dem Penis bluten würden, die Zeitungen wären voll davon«, hat mein Mann mal zu mir gesagt. Und ich glaube, er hat recht. Aber es bluten nun mal die

Frauen, es ist wenig zu lesen über die Menstruation, und geredet wird auch kaum darüber, das ändert sich gerade erst ganz langsam. Und so hören wir auch viel zu selten die Geschichten über das Klimakterium, wie die Wechseljahre medizinisch genannt werden. Die kleinen und großen Erlebnisse und Empfindungen im Alltag, die Erfahrungsberichte.

Diese Erzählungen sind aber allein schon deshalb ganz besonders interessant, weil die hormonelle Umstellung in eine Zeit fällt, in der sich das Leben ohnehin verändert. Bis etwa Mitte 40 folgt doch bei vielen alles einer gewissen Chronologie: Schule, Ausbildung, Berufseinstieg, vielleicht Partnerschaft und Familiengründung. Dann versucht man, die Kinder groß zu kriegen und im Job voranzukommen. Und wenn das alles läuft, lässt einem das Leben für gewöhnlich gar keine Zeit für anderes. Irgendwann sind die Kinder groß, die Partnerschaft ist längst zerbrochen oder 20 Jahre alt, der Job vielleicht auch. Und dann ahnen wir, dass wir womöglich ein anderes Leben haben könnten. Eines, das unseren Wünschen vielleicht besser entspricht. Nur: Was sind denn unsere Wünsche? Die Wechseljahre sind darum auch eine Zeit der Selbstbefragung und Selbstfindung. Eine Phase, in der wir vielleicht entdecken, wie viel Freude es macht, mit den Händen im Beet zu wühlen oder dass Trauerrednerin ein interessanter Beruf ist. Und erfüllender als der bisherige Job.

Und noch eines sind die Wechseljahre: ein spürbares Signal der Lebensmitte. Das Leben klopft an und sagt: »Hallo, ich gehe irgendwann zu Ende, auch wenn du es bisher geschafft hast, das zu ignorieren.« Darum sind die Wechseljahre immer auch eine Aufforderung zur Zwischenbilanz. Die Gelegenheit, etwas im Leben zu verändern, um es später nicht zu bereuen.

Aber gehören Schwitzattacken, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme zwangsläufig zu dieser Zeit? Nein, Wechseljahresbeschwerden sind keine Bürgerinnenpflicht, so hat es die

Gynäkologin Dorothee Struck aus Kiel in einer ihrer Wechseljahreskolumnen in der *BRIGITTE WOMAN* formuliert. Die Bandbreite, wie sehr die Wechseljahre einen Menschen auf welche Art auch immer belasten oder nicht, reicht von hier bis hinteres Weltall: Es gibt Frauen, die viele, viele Male am Tag vom Glühen in ihrem Inneren so überwältigt werden, dass sie sich ausgeliefert fühlen. Andere sind plötzlich gereizt, ihr Herz wummert oder die Gelenke tun ihnen weh, und im schlechtesten Fall kommen sie über Jahre hinweg nicht drauf, dass die Hormone dahinterstecken. Und es gibt die, die super durch die Wechseljahre kommen. Die einfach irgendwann nicht mehr bluten und ansonsten wenig mitkriegen von der hormonellen Umstellung. Es ist wie beim Kinderkriegen: Das ist auch keine Krankheit, aber nicht für jede eine gute Erfahrung. Manche erleben einen Notkaiserschnitt mit Angst, Hilflosigkeit und Enttäuschung, andere bringen ihr Kind bei Kerzenschein auf dem Sofa zur Welt.

Wenig mitzubekommen vom Wechsel ist sicherlich der angenehmere Verlauf. Aber auch diese Frauen müssen sich um ihre Knochen kümmern, weil die brüchig werden, und noch um ein paar Dinge mehr, wenn es mit der Gesundheit weiter bestens laufen soll. Denn älter werden sie genauso – es laufen zwei Prozesse gleichzeitig ab, unabhängig voneinander. Und auch sie trauern womöglich ihrer Jugend nach. Dennoch hat keine der Frauen, mit denen ich gesprochen habe, darüber geklagt, unsichtbar geworden zu sein. Der Tenor war: Nein, es stimmt nicht, ich kann Männer und alle anderen genauso auf mich aufmerksam machen wie früher. Nur will ich es nicht mehr, oder jedenfalls nicht mehr so oft. Für viele ist es schön, selbst entscheiden zu können, ob sie gesehen werden oder nicht.

Trotzdem: Je mehr Wohlstand und Selbstbestimmung wir erlangen, desto köstlicher scheint das Jungsein, das wir uns niemals werden zurückkaufen können. Dieses Empfinden hat aber mit

unserer Gesellschaft und deren Wertesystem zu tun, weniger mit dem Verlust der Fruchtbarkeit. Orcas haben auch Wechseljahre, und die nicht mehr fortpflanzungsfähigen Weibchen übernehmen Führungsaufgaben, gerade in schwierigen Zeiten, etwa wenn es nur wenig Lachse zu jagen gibt. Die US-Amerikanerin Darcey Steinke formuliert es in ihrem Buch *Fliegende Hitze* so: Nicht die Menopause sei das Problem, sondern die Menopause, wie man sie im Patriarchat erlebt. Lernen von den Walen.

Die Wechselzeit ist für jede Frau anders, und auch Ärzt\*innen und Expert\*innen gucken extrem unterschiedlich darauf. Wer das Buch *Woman on Fire* der Gynäkologin Sheila de Liz liest, schlägt es zu mit dem Gefühl, dass es ohne Hormontherapie einfach nicht geht. Dass, wer drauf verzichtet, einen idiotischen Fehler macht, nicht nur mies durch die Wechselzeit kommt, sondern auch danach herzkrank und mit verkümmerten Geschlechtsorganen vor sich hin vegetieren wird. Die Wissenschaftlerin Prof. Kerstin Weidner von der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik der Uniklinik Dresden dagegen, die sich auf gynäkologische Psychosomatik spezialisiert hat, zeichnet ein ganz und gar anderes Bild: Sie und ihr Team haben die typischen Wechseljahresbeschwerden bei beiden Geschlechtern verschiedener Altersgruppen abgefragt, auch bei jungen Frauen und Männern. Sie kamen zu dem Schluss, dass es genau ein einziges Symptom gibt, das wirklich nur bei Frauen zwischen 40 und 65 häufiger vorkommt: Hitzewallungen. Andere Beschwerden wie Gelenkprobleme nahmen bei allen Geschlechtern mit den Jahren zu, noch mal andere kamen und gingen im Verlauf eines Lebens immer mal wieder, etwa psychische Beschwerden. Die Studie kam 2012 heraus, und ich erinnere mich gut, wie ich damals, mit Anfang 40, davon las. Dann gibt es die Wechseljahre also vielleicht gar nicht, dachte ich. Und: Das werden wir ja mal sehen, ob ich das überhaupt kriege.

Erste Zweifel, ob wirklich alles so belastend werden würde, hatte ich aber schon runde zehn Jahre früher – bei meinem allerersten größeren journalistischen Projekt zum Thema. Ein *BRI-GITTE*-Dossier, in dem unter anderem mehrere Frauen von ihrem Erleben der Wechselzeit berichteten. Ich erinnere mich, wie ich die Geschichte einer der Frauen las. Sie hatte das Wort »Wechseljahre« ganz wörtlich genommen und war mit etwa 50 ausgewandert, nach Australien, wenn ich mich recht entsinne. Sie lebte dort auf einer Farm, und es schien ihr viel besser zu ergehen als zuvor in Deutschland. Sie hatte eine richtig gute Zeit, auch mit ihrem Partner. Ihre Geschichte war das Gegenteil von dem, was ich erwartet hatte.

Jetzt bin ich selbst 51 Jahre alt und warte auf die Veränderungen. In der Zwischenzeit habe ich das Thema natürlich verfolgt, schon allein wegen meines Jobs. Aber irgendwann waren dann auch Freundinnen und Kolleginnen so weit und fragten sich (und manchmal auch mich): Soll ich Hormone nehmen? Vor allem der Umgang damit hat sich über die letzten Dekaden sehr verändert: Bis zum Jahr 2002 wurden sie nach dem Gießkannenprinzip verordnet, danach verteufelt. Frauen, die die volle Ladung Hitze-wallungen oder andere Wechseljahresprobleme abbekamen, wurden zuletzt viel zu schlecht versorgt und hatten dabei viel zu viel Angst.

Jetzt scheint das Pendel gerade wieder in die andere Richtung zu schwingen. Denn mit den bioidentischen Hormonen haben wir inzwischen die Möglichkeit, ganz natürlich zu behandeln. Man kann heute ziemlich öko sein, und trotzdem überzeugter Fan von Hormontherapien. Man nimmt ja nur genau die Wirkstoffe, die der Körper selbst auch produziert. Hilft der Natur ein bisschen auf die Sprünge, so scheint es. Dabei geht manchmal unter, dass es sich dabei natürlich genauso um hochwirksame Medikamente handelt, die zwangsweise auch unerwünschte

Wirkungen haben. Keine Wirkung ohne Nebenwirkung, das ist so eine alte Pharmazeutenweisheit.

Heute gilt bei der Hormontherapie, ob mit »künstlichen« oder »bioidentischen« Hormonen: So niedrig dosiert und so kurz wie möglich soll sie sein. Aber längst nicht immer läuft es auch so. Denn für einige, so scheint mir, ist ein Östradiolpflaster nur ein weiteres Optimierungstool, neben Sport, gesunder Ernährung, Achtsamkeit, Kieferregulierung, Botoxspritzen, Fruchtsäurepeelings oder Laserbehandlungen. Wir sind heute überzeugt, aus allem immer das Beste herauszuholen zu können. Und oft wird so getan, als müsste der körperliche Verfall nicht sein. Wer genug Zeit und Geld investiert, könne sich mit 70 noch anmutig halten, ohne Falten lächeln und auf gebräunten Beinen stehen, unter deren Haut sich die Muskulatur abzeichnet – so hat es mir die Journalistin Karoline gesagt, die in diesem Buch auch zu Wort kommt. Das sieht oft auch richtig gut aus, aber ich hoffe dann immer, dass diese Frau all das tut, weil sie es kann. Weil sie viel Zeit und das nötige Geld hat, und sich genauso einfach besser gefällt. Weil es ihr Freude macht. Und nicht, weil sie im tiefen Inneren davon überzeugt ist, dass Frauen nur jung etwas wert sind, weil sie nur dann für die Männer attraktiv sind.

Das klingt so frauenfeindlich, dass ich rufen will: Halt! An unserem Blick auf die Geschlechter hat sich doch viel getan! Man muss nur das »m/w/d« in den Stellenanzeigen registrieren, um zu begreifen: Die Wahrnehmung der Geschlechter ist durchlässiger geworden. Es gibt eben nicht nur Barbie und Ken. Da ist noch viel, viel mehr, und es ist gut, dass das nach und nach in unser Mainstreambewusstsein einsickert.

Warum verlangen wir uns dann oft so viel ab, um so gut es irgend geht in das weibliche Ideal zu passen, ob vor oder nach der letzten Blutung? Nur um uns davon zu vergewissern, dass bei uns alles »in Ordnung« ist? Ich hoffe, wir können aufhören, das



reflexhaft zu tun. Natürlich kann jede Frau mit der entsprechenden Hormontherapie bis an ihr Lebensende menstruieren, aber ist das dann jung?

Abgesehen davon ist »Toll, sie sieht viel jünger aus!« auch ein fragwürdiges Kompliment. Denn es bedeutet nichts anderes als Anerkennung dafür, dass man stagniert, dass man nicht reifer wird. Und warum sollte man sich nicht entwickeln wollen? Man kann doch auch auf eine 50-jährige Weise schön sein. Wir haben »auf eigene Rechnung gekämpft, geliebt, gewollt, gelitten und genossen«, wie Simone de Beauvoir in *Das andere Geschlecht* über die alternde Frau schreibt. Daraus ist Autonomie erwachsen. Und die ist doch etwas Wünschenswertes. Das würde ja niemand infrage stellen, wenn es beispielsweise ums eigene Einkommen ginge.

Ich finde, es ist an der Zeit, das Bild ewiger Jugend und eindimensionaler Weiblichkeit endgültig aus unseren Köpfen zu schieben. Oder das zumindest immer wieder zu versuchen. Dann wird Raum frei, von dem ohnehin gerade einiger entsteht, etwa dank der Genderdiskussion. Den sollten nicht nur alle besetzen, die sich jetzt schon für mehr Geschlechtervielfalt stark machen, sondern auch wir mittelalte Frauen. Und dort, in diesem neuen Raum, Partys feiern, weil wir dem »kompromisslosen binären System der zwei Geschlechter«, wie Darcey Steinke es in ihrem oben genannten Buch sagt, endlich entkommen können. Die Zeit ist reif dafür, und wir haben gerade einen Lauf, während der alte weiße Mann ins Straucheln gerät. Wir sind sichtbarer denn je, besser ausgebildet denn je, fitter denn je. Und gar nicht so wenige von uns spüren einen richtigen Boost, wenn die Umstellung geschafft ist: mehr Energie, mehr Klarheit, das Gefühl, so Steinke, »wie eine weise Eule in die Ferne zu gucken«.

Manchen Frauen wird auch erst klar, wie sehr die Hormone sie im Griff hatten, wenn es vorbei ist. Gerade die, die unter PMS

gelitten haben. Andere ernten in der Wechselzeit die ersten Früchte der Plackerei in jüngeren Jahren, in denen sie alles gegeben haben, um Job UND Familie unter einen Hut zu bringen: Im besten Fall haben wir einen interessanten Beruf, ein eigenes Einkommen und eine eigene Rente, auch als Mütter. Wir können mit unseren Liebsten zusammen sein, weil wir das wollen, und nicht, weil wir finanziell von ihnen abhängen. Ich denke, es gibt sehr viele mittelalte Frauen, die das Leben sehr genießen. Frauen wie uns gab es lange gar nicht, man war entweder jung oder Oma. Da ist in den letzten Jahren ein neues Frauenbild entstanden, neue Rollen, vielleicht ein neuer Typ Frau: nicht nur im mittleren Alter, sondern auch mittendrin im Leben, selbstbestimmter, selbstbewusster, vielfältiger als früher. Klar, einfach ist das nicht immer. Aber schön und spannend, diese Veränderung mitzuerleben. Sie ist noch lange nicht zu Ende.

herkommt. Aber natürlich gibt es auch diejenigen, bei denen praktisch bis zum Ausbleiben der Regelblutung nichts zu spüren ist.

## **2. Die Wechseljahre haben viele Gesichter**

Die Wartezimmer dieser Republik sind voll mit Frauen, die unter unerklärlichen Beschwerden wie Herzrhythmusstörungen und Gelenkschmerzen leiden, und niemand kommt drauf, dass sie hormonell bedingt sind. »Es gibt eine Wissenslücke zwischen dem, was bereits wissenschaftlich über die Perimenopause bekannt ist und dem, was die meisten Frauen und ihre Ärzte wissen«, sagte schon im November 2019 der damalige Präsident der Deutschen Menopause Gesellschaft, Prof. Alfred O. Mueck. »Diese Lücke verhindert, dass Symptome zutreffend hormonellen Veränderungen zugeordnet werden.« Daran hat sich seitdem nicht viel geändert. Zum Begriff »Perimenopause« siehe S. 30.

## **3. Keine Angst vor niedrig dosierter und symptomorientierter Hormontherapie**

Hormone sind für Frauen um die 50 weniger riskant, als beim Studienschock 2002 (siehe S. 33) angenommen. Und bei vielen Frauen ist es einfach so, dass sich ihre Wechseljahressymptome nicht mehr als freundliches »Die neue Lebensphase ist da!«-Signal des Körpers deuten lassen, sondern nur noch als feindliche Übernahme. Diese Frauen sollten keine Angst vor Hormonen haben. Statt sich Sorgen über mögliche Nebenwirkungen zu machen, ist es sinnvoller zu versuchen, die grundsätzlichen Gesundheitsrisiken in den Griff zu bekommen, und das sind Übergewicht, zu wenig Sport, Zigaretten und zu viel Alkohol.

## 4. Hormone schaffen es durch die Haut

Östradiol als Gel, Pflaster oder Spray oder wie auch immer über die Haut aufzunehmen ist besser als per Tablette, weil man viel niedrigere Dosierungen braucht. Der Grund: Ein großer Teil des Tablettenwirkstoffs wird in der Leber abgebaut, bevor er überhaupt in den Blutkreislauf gelangt. Und genau bei dieser Leberpassage entstehen auch die Gerinnungsfaktoren, also an der Blutgerinnung beteiligte Proteine, die für die erhöhte Thrombose- neigung unter Östrogenen verantwortlich sind.

## 5. Progesteron macht müde

Progesteron ist ein Gestagen. Es hat die bemerkenswerte Eigenschaft, dass es sehr beruhigend wirkt, stärker als Valium. Wer seine Kapsel morgens nimmt statt wie empfohlen abends, kann in komatösen Schlaf fallen. Sehr beliebt nach monatelangem schlechtem Schlaf in den frühen Wechseljahren ist eine Progesteronschlafkur.

## 6. Man muss keine Hormone nehmen

All Ihre Freundinnen nehmen Hormone? Ihr Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin in der schicken Privatpraxis redet mit Ihnen, als wäre klar, dass Sie welche möchten, wenn es soweit ist? Man kann in eine Pro-Hormon-Welt hineingeraten und hat plötzlich das Gefühl, es gehöre dazu, welche zu nehmen. Aber das ist nicht so! Wenn Sie sich gut fühlen, brauchen Sie keine Hormone. Dass man mit ihnen Krankheiten vorbeugen kann, ohne dabei womöglich auch zu schaden, ist eine Idee aus dem vergangenen Jahrhundert.

## 7. Das mit dem Alter kommt erst später

Ja, wir sind nicht mehr jung, wenn die Regelblutung aufhört, aber alt sind wir auch noch nicht! Für viele von uns kommt nach der Wechselzeit eine stabile und tolle Lebensphase, die viele Jahre anhält – wenn wir gut mit unseren Ressourcen umgehen. Ich glaube, die Karten dafür sind besser denn je, denn mit mehr Wissen über die Wechseljahre und deren Wirkungen auf den ganzen Körper können wir unsere Gesundheit jetzt für die nächsten 30 bis 40 Lebensjahre zum Guten hin beeinflussen, ob das nun das Herz, die Knochen, die Blase oder die Schleimhäute betrifft. Alles sieht danach aus, als würden wir wesentlich besser alt werden als unsere Eltern. Und bis dahin haben wir wirklich noch viele, viele Jahre.

## 8. Kannst du wechseln?

Es ist nicht immer und für jede leicht, die Wechseljahre als das zu nehmen, was sie sind: körperlich gesehen eine manchmal wilde Übergangszeit zu einer neuen Lebensphase. Und eben auch eine Erinnerung daran, dass wir nicht unsterblich sind. Unsere Gelegenheit also, etwas im Leben zu verändern, um nicht irgendwann zu bereuen, dass wir tatenlos geblieben sind. Ich denke, rückblickend wird es leicht sein, das zu erkennen, aber im besten Fall gelingt es, sich das jetzt schon bewusst zu machen.

## **9. Das eigentliche Tabu sind nicht die Wechseljahre – die Monatsblutung ist es**

Weil wir schon von Beginn an unsere Regelblutung möglichst dezent abhandeln und nicht darüber reden, setzt sich das fort, wenn sie nicht mehr kommt. Wenn es heißt »Die Periode ist politisch«, dann ist die wegbleibende Periode das erst recht. Und wenn die Wechseljahre die »Puberty for the Middle-Aged« sind, als die sie die im November 2018 die New York Times bezeichnete, dann brauchen wir auch mehr Aufklärung und Austausch, so wie damals als Mädchen: Wie lange dauert das, wie war das für dich und was machst du, wenn Sex wehtut? Das würde guttun. Jede, aber auch wirklich jede Frau muss durch diese Umstellung und kann ihre Geschichte erzählen.

## **10. Lieber mittelalte Frau als alter weißer Mann**

Na klar ist unsere Gesellschaft noch immer patriarchal geprägt, man muss nur mal auf die Lohnlücke gucken oder auf die Männer-Frauen-Quote in den Vorständen. Aber man muss sagen: Ein alter weißer Mann zu sein ist weniger attraktiv denn je, weil sein Macht- und Kompetenzmonopol bröckelt. Und mittelalte Frauen gewinnen an Einfluss und Wissen. Sie sind sichtbarer denn je, besser ausgebildet denn je, fitter denn je. Wir werden noch viel mehr von ihnen hören.

## 11. Auch Tiere haben Wechseljahre

Und zwar nicht nur Wale wie Belugas, Narwale und Orcas, die ich schon vorne (S. 17) erwähnt habe. In den letzten Jahren hat man auch bei weiblichen Zootieren beobachtet, dass sie im hohen Alter keinen Zyklus mehr haben, zumindest bei einem Teil der Gorillas, Schimpansen und Orang-Utans, und beim Asiatischen Elefanten kann das ebenfalls so sein. Und, besonders überraschend: Auch bei Guppys endet die Fruchtbarkeit nicht erst mit dem Tod, dabei kümmern sich die kleinen Fische nicht eine Minute um ihren Nachwuchs. Warum ist das so? Leben diese Weibchen zu ihrem puren Vergnügen, ohne biologischen Sinn und Zweck? Die allermeisten Fragen sind noch offen, aber die Vermutung liegt nahe, dass noch einige Tiere dazukommen werden in den Wechseljahres-Club, man muss nur danach suchen.

