Verlieren und gewinnen

Sind das schon die Wechseljahre?

Hausmittel und Worte können helfen

Hormone als Wunderpillen?

Lebensmitte

»Es wird auch zu wenig berücksichtigt, daß die Lebensqualität im mittleren Alter vor allem auch von der sozialen Integration der Frauen bestimmt wird, d.h. davon, welchen Spielraum die Gesellschaft ihnen für berufliche, soziale und kulturelle Aktivitäten zur Verfügung stellt, damit sie ihre von familiären Verpflichtungen frei gewordenen Potenziale auch umsetzen können.«

Frauengesundheitsbericht 2001
Seite 449

Verlieren und **gewinnen**

Viele Frauen setzen sich in den Wechseljahren erstmals bewusst mit dem Älterwerden auseinander. Sie gewichten Dinge in ihrem Leben neu, prüfen ihre Beziehungen, überlegen, wie sie die nächsten Jahre gestalten wollen.

Die meisten Frauen sehen diese Phase als natürliches, vorübergehendes Geschehen an. Wie sie diese Jahre erleben, wird allerdings stark geprägt durch die Erwartungen, die sie mitbringen und durch ihr soziales und kulturelles Umfeld.

Frauen, die vor den Wechseljahren und ihren möglichen Beschwerden Angst haben, leiden später oft vermehrt an Symptomen. Manche übernehmen auch unbewusst die Einstellung ihrer Mütter: klagten diese viel, verhalten sich die Töchter häufig genauso. Das schlechte Image der älter werdenden Frau belastet Frauen in der Lebensmitte ebenso wie mangelndes Verständnis des Partners. Problematisch können sich die Wechseljahre auch für diejenigen gestalten, die beruflich überanstrengt sind oder Sorgen in der Familie haben. Allein stehende Frauen fürchten sich hingegen davor, im Alter zu vereinsamen.

Zeit der Möglichkeiten, Zeit für Freiräume

Wechsel ist Verlust und Gewinn gleichermaßen. Die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, geht endgültig verloren, die erwachsenen Kinder ziehen aus. Frauen, die ausschließlich in der Familie gearbeitet haben, tragen oft schwer daran. Wer dagegen im Beruf zufrieden ist, stellt sich leichter um. Für die Partner besteht die Chance, sich einander wieder intensiv zuzuwenden – oder auch, sich zu trennen, wenn die Beziehung inhaltsleer geworden ist.

Die gewonnenen Freiräume ermöglichen neue Aktivitäten im Alltag, bringen aber häufig besondere Anforderungen mit sich. Das gilt für den beruflichen Neu- oder Wiedereinstieg von Frauen, die bisher nicht erwerbstätig waren, ebenso für solche, die vorzeitig und gegen ihren Willen aus dem Berufsleben ausscheiden – und die sich nun anderen Lebensaufgaben zuwenden müssen. Doch dieser Lebensabschnitt ist auch als Chance zu begreifen, für sich neue Ziele und Lebensinhalte zu entwickeln. Eine besondere Flexibilität und Anpassungsbereitschaft wurde von ostdeutschen Frauen nach der Wende erwartet. Die politischen Veränderungen betrafen nahezu alle Lebensbereiche, besonders aber die berufliche Situation. Waren Frauen in der DDR fast ausnahmslos berufstätig, verloren sie jetzt häufig ihre Arbeit ohne Aussicht auf Ersatz und damit einen wichtigen Teil ihrer Entfaltungsmöglichkeiten. Der Frauengesundheitsbericht zitiert eine Studie, wonach sich für nahezu die Hälfte der Frauen die berufliche Situation nach der Wende verschlechterte (46 Prozent), verbessert hat sie sich dagegen nur bei 20 Prozent. Allerdings zeigt diese Studie auch, dass die Frauen, die in ein unterstützendes soziales Umfeld eingebettet sind, weniger unter Wechseljahrsbeschwerden leiden und weniger krank sind.

Neue Freiräume existieren oft nicht für solche Frauen, die Enkelkinder mit aufziehen oder kranke und alte Familienangehörige pflegen.

»In der Bundesrepublik Deutschland leben gegenwärtig etwa 1,2 Millionen pflegebedürftige Personen in privaten Haushalten, die zu 73 Prozent von Lebenspartnerinnen, Müttern, Töchtern oder Schwiegertöchtern gepflegt werden... Häusliche Pflege ist ein Bereich der unbezahlten Haus- und Familienarbeit, der zu beträchtlichen gesundheitlichen Belastungen der Pflegenden führt und der vor allem Frauen betrifft. Sie ist mit materiellen Einschränkungen verbunden und häufig von sozialer Isolation begleitet.«

Frauengesundheitsbericht 2001, Seite 444

Tendenz: wechselhaft

Mit den Wechseljahren beginnt eine neue Lebensphase

»Mit kritischem Blick stehe ich vor dem Spiegel: Wie tief werden meine Brüste wohl noch sinken? Die Schwerkraft tut ihr Werk, und ich bin machtlos dagegen. Dabei finde ich mich insgesamt nicht unattraktiv, aber beim Anblick meiner Töchter kann ich schon neidisch werden. ‚Vergleich dich endlich mal mit Frauen, die so alt sind wie du', fordern sie mich genervt auf. Ich möchte gar nicht jünger sein, als ich bin, 50. Hitzewallungen gehören zu den eher angenehmen Ereignissen, mit denen mein Körper mich neuerdings überrascht. Eine Woge von Wärme steigt aus meinem Unterbauch nach oben und klingt – viel zu schnell – wieder ab. Ich staune über die Intensität, mit der sich mein Bauch von seiner Fruchtbarkeit verabschiedet. Meine Blutung kommt unregelmäßig. Nachts liege ich immer wieder stundenlang wach. Mein Mann und ich schlafen jetzt häufiger in getrennten Betten, damit ich nachts lesen oder ungestört meinen Gedanken nachhängen kann. Wenn die Arbeit es erlaubt, schlafe ich auch mal tagsüber. Zwar hat mein Frauenarzt mir Hormone empfohlen, aber die nehme ich nicht. Ich denke, dass die natürlichen Phasen in meinem Leben schon ihren Sinn haben. Und bei meinen Freundinnen, die Hormone schlucken, hängen die Brüste auch.«
Carola B. 50 Jahre

Expertin

Iris Bleyer-Rex, Sozialwissenschaftlerin und Seminarleiterin:

»Wichtig ist, dass sich die Teilnehmerinnen untereinander akzeptieren, so wie sie sind. Egal, ob sie Hormone nehmen oder keine und welche Befürchtungen sie umtreiben. Es sollte auch nicht psychologisiert werden nach dem Motto: Eine Frau mit der ‚richtigen' Einstellung zu ihrer Weiblichkeit bekommt keine Beschwerden.«

Hausmittel und Worte können helfen

Frauengesundheitszentren, Beratungsstellen oder Heilpraktiker-Praxen bieten häufig Wechseljahrsgruppen an. Mit Gesprächen über die eigene Verunsicherung, Yoga und anderen sinnvollen Bewegungsarten, Ernährungsberatung und Beckenboden-Training stärken Frauen dort Seele und Körper und lernen, mit einfachen Hausmitteln und Übungen diese manchmal anstrengende Zeit besser zu bewältigen. Immerhin können sie auf jahrhundertealte Erfahrungen zurück greifen.

In den Gesprächen kommen auch solche Themen zur Sprache, die bei der Darstellung der Wechseljahre in Zeitschriften und Fernsehsendungen tabuisiert werden: Probleme, den Harn beim Lachen, Laufen oder Niesen nicht immer halten zu können (Inkontinenz), weil die Gebärmutter abgesenkt ist und auf die Blase drückt, oder eine Austrocknung der Schleimhäute, insbesondere der Vaginalschleimhaut. Hier lindern in der Regel Öle und Cremes ohne belastende Nebenwirkungen die Beschwerden. Außerdem hilft der Körper sich nach der Umstellungsphase selbst: nach den Wechseljahren produziert er weiterhin weibliche Hormone. In den neuen, meist ungeliebten Fettpölsterchen wird das männliche Hormon Testosteron in Östrogen umgewandelt.

Aus einer Vielfalt von Möglichkeiten, die teilweise auch in Ratgeber-Büchern zu finden sind, kann jede Frau selbst auswählen, was ihr gut tut.

Weniger die körperlichen Symptome als vielmehr tiefer liegende Ängste vor dem Älterwerden sind wichtige Themen der Gesprächsrunden: die als Kind erlebte Beziehung zur eigenen Mutter, Sexualität, Beziehungen zu Männern, Älterwerden in einer Gesellschaft, die vom Jugendkult geprägt ist, Zukunftsvisionen, Vorstellungen für den kommenden Lebensabschnitt.

Frauen werden dazu ermutigt, sich allen Fragen neugierig zu öffnen und die inneren und äußeren Veränderungen liebevoll anzunehmen.

»Sind das schon die Wechseljahre?« Mit angeleiteten Gruppengesprächen zur Selbsthilfe

»Mein Arzt hat mir gesagt, ich soll Hormone nehmen, mit 45 Jahren wäre das angezeigt, sonst würde ich im Alter Osteoporose und Kreislaufbeschwerden kriegen. Stimmt das überhaupt?« fragt eine dunkelgelockte Frau in die Runde. »Meiner hat das auch gesagt, und meine Haut würde straffer, und Sexualität wäre wieder so wie mit 20, aber das kann ich mir nicht vorstellen«, ruft eine andere, gefolgt von dem trockenen Kommentar einer grauhaarigen Teilnehmerin: »Und wenn du die Hormone dann nimmst, wie kommst du davon wieder los?«

»Eine bedeutende Ressource für die Gesundheit ist die Aufmerksamkeit, die eine Frau ihrer eigenen Gesundheit, ihrem körperlichen und geistigen Befinden entgegenbringt.«

Frauengesundheitsbericht 2001, Seite 489

Knapp 20 Frauen sitzen im Seminarraum im Kreis. In der Mitte liegen Steine, daneben steht eine Bodenvase mit üppigem Grün. Es ist Frühling. Der Strauß, passend zur Jahreszeit, symbolisiert den Rhythmus der Natur. »Als Frauen sind wir im Hochsommer angekommen, den Frühling und den Frühsommer haben wir hinter uns gelassen«, sagt die Kursleiterin. Maren, die Jüngste, spürt mit ihren 45 Jahren noch wenig körperliche Veränderungen, sie kommt nur, um zu erfahren, was sie eigentlich zu erwarten hat und wie sie auf den Hormon-Tipp ihres Arztes reagieren soll. Anne (50) kämpft nicht nur mit ihren Hitzewallungen, sondern auch mit ihrer pubertierenden Tochter. Sabine hat Angst, mit 51 nicht mehr attraktiv genug zu sein und ihren Mann an eine Jüngere zu verlieren. Elke, die 54-jährige Bankangestellte, hält den Arbeitsdruck immer schlechter aus und ist oft erschöpft. Karin, mit 60 die Älteste, will nach zwölf Jahren endlich von den Hormonen loskommen. Sie hat bereits mehrere Versuche unternommen – erfolglos. Jedes Mal flammten die Wechseljahrsbeschwerden wieder auf und sie griff erneut zur Kapsel. Andere Frauen haben Schlafstörungen, Herzrasen oder Kopfschmerzen und fragen sich: »Sind das Wechseljahre?«

HORMONE ALS WUNDERPILLEN?

Die Hormontherapie in den Wechseljahren ist kein Allheilmittel

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Übergangs, die mit körperlichen Veränderungen verbunden sind: Frauen erleben, wie ihre Blutungen immer mehr aus der Reihe tanzen, stärker oder schwächer werden – bis sie irgendwann ganz versiegen. Mediziner sprechen dann von Menopause. Es dauert einige Jahre bis der Körper sich auf ein neues Gleichgewicht eingependelt hat.

Ausgelöst werden diese körperlichen Veränderungen durch ein anderes hormonelles Zusammenspiel von Östrogen und Gestagen. Dieses betrifft nicht nur Eierstöcke und Gebärmutter, sondern beeinflusst auch andere Organe. Manche Frauen erleben, dass ihre Brust spannt, andere leiden vielleicht häufiger unter Kopfschmerzen oder in ihrer Gebärmutter wachsen Myome. Auch die Ausschüttung der Schilddrüsen- und Nebennierenhormone ändert sich. Das vegetative Nervensystem gerät aus dem Gleichgewicht. Dies erklärt, warum die körperliche Umstellung mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, starkem Herzklopfen oder Schlafstörungen verbunden sein kann. In der Regel sind aber die Beschwerden harmlos und verschwinden am Ende der Wechseljahre wieder von selbst.

Wechseljahre sind keine Krankheit

Neuere Studien zeigen, dass etwa ein Drittel der Frauen unter starken Beschwerden in den Wechseljahren leidet. Die meisten haben jedoch keine oder geringe Beschwerden, fühlen sich aber häufig durch die Veränderungen in ihrem Körper beunruhigt. Sie sind unsicher, wie sie die Symptome werten sollen, was normal, was krankhaft ist. Hitzewallungen und Schlafstörungen erleben sie als anstrengend. Sie können ihren Alltag vielleicht nicht mehr in gewohnter Weise bewältigen. Viele Frauen suchen deshalb eine gynäkologische Sprechstunde auf, mit dem Wunsch, entlastet zu werden. Frauenärzte und -ärztinnen raten in diesem Fall häufig zu Hormonpräparaten. Seit 1984 haben sich die Verschreibungen verzehnfacht und jede zweite Frau zwischen 50 und 60 schluckt oder klebt inzwischen Östrogene – und zwar unabhängig davon, wie stark ihre akuten Beschwerden sind. Schließlich wird versprochen, mit Hilfe der Hormongaben nicht nur Wechseljahrsbeschwerden zu lindern, sondern auch andere Gesundheitsrisiken zu bekämpfen, die oft mit dem Älterwerden verbunden sind, wie Herz-Kreislauferkrankungen, die Entkalkung der Knochen (Osteoporose) oder Alzheimer.

Über kurz oder lang: Wie Hormone wirken

Die Präparate für eine Hormontherapie sind als Pflaster, Creme, Gel oder Tabletten erhältlich. Unstrittig ist, dass sie meist akute Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörun- →

»Generell ist einzuschätzen, daß sich die Lebensphase des Klimakteriums gegenwärtig in einem Wandlungsprozess befindet. So führt der bei einigen Frauen sich bereits vollziehende nahtlose Übergang von der hormonellen Verhütung zur Hormonersatztherapie sowie die Erzeugung einer vorzeitigen künstlichen Menopause durch Operationen zu tiefen Eingriffen in das vorgegebene natürliche biologische Grundmuster der Periodisierung im Leben der Frau.«

Frauengesundheitsbericht 2001
Seite 452

Expertin

Prof. Dr. Martina Dören, Gynäkologin, Klinisches Forschungszentrum Frauengesundheit, FU Berlin

»Es ist nicht erwiesen, dass Frauen durch Hormonersatz gesünder altern, heute sieht es so aus, dass Östrogene in Kombination mit Gestagenen Wechseljahrsbeschwerden vermindern, aber insgesamt mehr schaden als nutzen.«

gen beseitigen können. Nach Absetzen der Hormongabe können die Beschwerden wieder auftauchen; deshalb ist es wichtig, die Hormone allmählich und mit ärztlicher Hilfe zu reduzieren.

Der vorbeugende Nutzen der Hormontherapie ist wissenschaftlich umstritten. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hält eine Behandlung mit Östrogen-Gestagen-Kombinationen zum Zweck der Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen oder Knochenbrüchen (Osteoporose) nach dem derzeitigen Kenntnisstand für nicht gerechtfertigt. Es rät Frauen mit einem erhöhten Risiko an Osteoporose zu erkranken, auf Alternativen, zum Beispiel zusätzliche Calziumgabe, aber auch ausgewogene Ernährung und Bewegung zurückzugreifen.

Risiken und Nebenwirkungen

Hormonnutzerinnen leiden häufiger unter unregelmäßigen Blutungen. Sie haben ein dreifach erhöhtes Risiko an der Gallenblase oder Leber zu erkranken. Ebenso erleiden sie vermehrt Thrombosen. Andere Langzeitrisiken der Hormontherapie werden derzeit erforscht. Studien zeigen, dass Frauen, die über mehrere Jahre Hormone zu sich nehmen, häufiger an Brustkrebs erkranken. Ein Studienarm der groß angelegten amerikanischen »Women-Health-Initiative« ist aus diesem Grund nach fünfjähriger Laufzeit vorzeitig abgebrochen worden. Es zeigte sich, dass die Behandlung mit einem in Amerika gebräuchlichen kombinierten Östrogen-Gestagen-Präparat bei längerer Einnahmedauer mehr schadet als nutzt. Ob das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, auch auf die auf dem deutschen Markt befindlichen Hormonpräparate zutrifft, sollen in den nächsten Jahren deutsche Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen klären.

Deutsche Zulassungsbehörde rät zur Vorsicht

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat eine Neubewertung des NutzenSchadens-Verhältnisses von Hormonpräparaten für die Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden vorgenommen und im August 2003 ensprechende Anordung getroffen: Alle Östrogen-Gestagen-Kombinationen nur bei ausgeprägtem individuellen Leidensdruck, nach Ausschluss von Risikofaktoren (Herz-Kreislauferkrankungen, venösen thrombembolische Komplikationen, Krebs) sowie nach Aufklärung der Patientinnen über die möglichen Risiken verordnen. Die Anwendungsdauer so kurz wie möglich (zum Beispiel: ein bis zwei Jahre; gegebenenfalls Auslassversuche), die Östrogendosis so niedrig wie möglich wählen...

vgl. Presseerklärung, 18. August 2003
siehe unter:
www.bfarm.de
Telefon 01888 / 30 70

Brustkrebs – Zahlen und Risiken
Brustkrebsfrüherkennung
Im Mittelpunkt die Patientin
Gynäkologische Operationen und ihre Folgen
Frauenleiden – viele trifft es

Gynäkologische Erkrankungen

»Es ist beeindruckend zu sehen, wie häufig Frauen mit gutartigen gynäkologischen Diagnosen operiert werden und also auch gutartige Diagnosen ein nicht zu unterschätzendes Belastungspotenzial haben.... Immer noch ist zu wenig über den Aufklärungs- und Rehabilitationsbedarf, das Erleben von operativen Eingriffen, die sozialen Folgen oder auch über den Zusammenhang zwischen Organentfernung und weiblicher Identität bekannt.«

Frauengesundheitsbericht 2001
Seite 150