

DANIELA SIXT

Change of Life



Die Wechseljahre
verstehen,
annehmen und
als Chance nutzen

SCM
Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

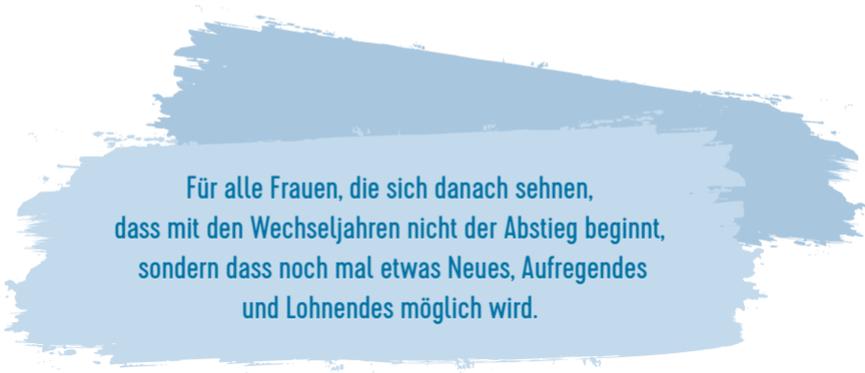
SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2021 SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Weiter wurden verwendet:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)
Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers
Fontis - Brunnen Basel. (HFA)
Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SCH)

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart
Titelbild: copyright: Frau: Shape charge // gettyimages
Autorenfoto: Sabine Schreiber
Satz: Kathrin Spiegelberg, www.spika-design.de
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-7751-6051-3 · Bestell-Nr. 396.051



Für alle Frauen, die sich danach sehnen,
dass mit den Wechseljahren nicht der Abstieg beginnt,
sondern dass noch mal etwas Neues, Aufregendes
und Lohnendes möglich wird.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Nicola Vollkommer	7
Einleitung	9
1. Das Hormonkarussell – Was ist los mit mir?.....	13
1.1. Hormonelles und emotionales Ungleichgewicht	13
1.2. Die Wechseljahre und ihre Phasen	16
1.3. Wechselzeit ist Herbstzeit	21
1.4. Prima Klima – Natürliche Hilfen für den »Klimawandel«	23
2. Abschied – von der Jugend	26
2.1. Auf dem Zenit des Lebens	26
2.2. Anders als gedacht – Abschied von Lebensträumen	36
2.3. Die innere Schönheit entfalten	46
2.4. Schwachheit wird zur Stärke	57
3. Abschied – von der Familienzeit	67
3.1. Wenn Töchter und Söhne flügge werden	67
3.2. Elternsein ohne Erziehungsauftrag	79
3.3. Loslassen unter erschwerten Bedingungen – Das herangewachsene kranke Kind.....	90
3.4. Noch mal neu fruchtbar werden	100
3.5. Spiritual Motherhood – Die andere Art von Mutterschaft.....	110
4. Neubeginn und neue Rollen	122
4.1. Wenn Eltern in die Jahre kommen	122
4.2. Paar sein im Wandel des Lebens	133

4.3. Und plötzlich heißt du Omi	145
4.4. Vom Babyboomer zum Best Ager	158
4.5. Vom Umgang mit Veränderung	169
4.6. Eine neue Berufung	180
5. Dranbleiben – vom Segen der Ausdauer	192
5.1. Ein vollwertiges Leben, das sich lohnt.....	192
5.2. Ein Leben in Reife und Freiheit.....	205
5.3. Kurzsicht, Weitsicht, Zuversicht	218
5.4. Vom Geheimnis der Zufriedenheit	231
5.5. In der Zielgeraden – bloß nicht aufgeben!	243
6. Anhang	256
6.1. Das Fünf-Säulen-Hilfsprogramm	256
Auflistung natürlicher Hilfen	262
6.2. Die Lebensalter mit den dazugehörigen	
Krisen nach <i>Romano Guardini</i>	266
Endnoten	269

Vorwort von Nicola Vollkommer

Die Wechseljahre. Ein Thema, bei dem man innerlich stöhnt und das Gespräch oder die Gedanken lieber woandershin lenkt. Es gehört einiges dazu, gerade aus diesem Thema eine fesselnde Lektüre zu machen! Die Verfasserin dieses Buchs hat das geschafft. Mit ihrem lockeren und flüssigen Schreibstil klärt sie über die Irrungen und Wirrungen des weiblichen »Klimawandels« auf (wobei sie nebenbei darauf hinweist, dass es auch eine männliche Variante der Wechseljahre gibt).

In den biologisch-medizinischen Ausführungen, mit denen das Buch beginnt, vermeidet sie es, sich in schwerfälligen Details zu verlieren. Stattdessen führt sie auf eine natürliche und mitreißende Weise von der äußeren zur inneren Wende. Ohne Wenn und Aber beschreibt sie verschiedene Aspekte des Lebensgefühls, das die späteren Jahre oft begleitet: bedrückende Endgültigkeit, Abschied nehmen von der »fruchtbaren« Familienphase, Lebensdämmerung, verpasste Chancen, Reue über Fehler, die nicht wiedergutzumachen sind.

Humorvolle Anekdoten aus persönlichen Erfahrungen mit den Wechseljahren – sowohl aus ihrem eigenen Leben als auch von anderen Frauen erzählt – werden mit Episoden aus der Bibel ergänzt und vertieft, die so spannend wiedergegeben werden, dass alles wie aus einem Guss erscheint, ohne gefühlte Stilbrüche zwischen Erzählungen von heute und Erzählungen aus biblischer Zeit. Dadurch zeigt die Autorin, wie praktisch, alltagsbezogen und Mut machend das Wort Gottes ist, gerade für die Umbruchzeiten des Lebens.

»Change of life« heißt das Buch, »Lebenswechsel«. Mit ansteckender Überzeugungskraft schafft es die Autorin, negativ besetzte Begriffe neu zu definieren und einen frischen Blickwinkel anzubieten. Sie nimmt uns auf eine Reise zu einer neu-

en Art von Lebenswechsel mit: eine Wende zu Gott hin. Abschied nehmen von der Jugend, nicht als Trauerspiel, sondern als Einladung zu Wachstum und Reife. Nicht das Ende, sondern ein Neubeginn, mit neuen Lebenszielen. Nicht der Tod aller Jugendträume, sondern die Aufforderung, neue Träume zu entdecken oder alte neu zu beleben. Nicht etwas Lästiges, das man über sich ergehen lassen muss, sondern eine Lebensphase, die faszinierende Chancen mit sich bringt und ihren ganz ureigenen Charme hat.

Es bleibt aber nicht bei abstrakten Ratschlägen. Jedes Thema im Buch enthält wertvolle Tipps, wie die Impulse umgesetzt werden können, nicht nur als Eintagsfliege, sondern als Ziele, an denen man dranbleibt. So werden die Leserinnen dazu ermutigt, aktiv mit dem Lebenswechsel zu arbeiten und Studentinnen des Wortes Gottes zu werden, um mit Gottes Hilfe eine Ewigkeitsperspektive zu entdecken, die die Angst vor der Vergänglichkeit abfedert. In den Worten der Autorin selbst:

Ich träume davon, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die zweite Lebenshälfte nicht als Abstieg zu verstehen ist, sondern eine Möglichkeit zur Reifung und zum Wachstum des inneren Menschen darstellt.

Wechseljahre ... nicht als Punkt, sondern Doppelpunkt.

Nach der Lektüre dieses Buches könnte man sogar richtig Lust auf die Wechseljahre bekommen! Und sie in der Tat nicht mehr als mühsamen Abstieg in die Lebensdämmerung sehen, sondern als ein Befreiungsschlag, der, wenn wir so wollen, dem Alltag einen neuen Glanz verleiht, gerade in der Herbstzeit des Lebens!

Nicola Vollkommer

Einleitung

Wechseljahre. Allein schon, wenn ich das Wort höre, möchte ich mir am liebsten die Ohren zuhalten. Und die Augen gleich mit. Wechseljahre. Betrifft mich doch noch lange nicht! Oder etwa doch?

Wenn ich ehrlich bin, kann ich meine Augen und Ohren nicht länger davor verschließen, dass ein Wechsel ansteht, ein Wendepunkt – Umbruchzeit: innerlich und äußerlich. Etwas Vertrautes geht zu Ende und bringt einen Abschied mit sich. Doch ich tue mich schwer damit, Abschied zu nehmen. Und überhaupt: Abschied von wem oder was?

Abschied von der Jugend, der Fruchtbarkeit, des bisher gut ausgefüllten Platzes in Familie, Beruf und Gesellschaft als energiegelade, tatkräftige Macherin? Warum sollte ich mich davon verabschieden? Jugend. Kraft. Fruchtbarkeit. Das alles will ich doch nicht entsorgen! Es fühlt sich an, als müsste ich mein langjähriges Lieblingskleid ablegen, weil ich insgeheim spüre, dass es langsam an der Zeit ist, mir ein neues Outfit zuzulegen. Ein Outfit, das passender und zeitgemäßer ist. Also mache ich mich auf den Weg und halte Ausschau, wie das neue Kleid wohl aussehen könnte. Ich versuche mich zu orientieren und will ins Gespräch kommen. Wie gehen meine Altersgenossinnen mit dem Wandel um? Dabei entdecke ich eine erstaunliche Palette an Reaktionen. Manche sind einfach sprachlos und wollen den Wechsel nicht wahrhaben, andere verspüren eine Art Sehnsucht, dass »es endlich vorbei ist«, und wieder andere reagieren aus lauter Überforderung geradezu über, sodass allen aus ihrer Umgebung klar wird, dass da gehörig etwas aus dem Lot gekommen ist.

Da ist eine Bekannte, die mir zu ihren 50. Geburtstag blumig erklärt, sie sei noch nicht in den Wechseljahren, weil »Tante

Rosa« nach wie vor stets pünktlich zu Besuch komme. Eine andere gerät mit 53 in Panik, weil sie aufgrund des Ausbleibens der Regel Angst hat, schwanger zu sein. Die Freundin einer Freundin ist hingegen regelrecht im Wechselfieber. Sie beschließt, neben dem Hormonstatus auch noch Mann, Wohnort und Beruf auszutauschen, und kommentiert: »Wenn schon ein Wechsel ansteht, dann wechsele ich wenigstens gründlich.« Eine weitere berichtet von betroffenem Schweigen, als sie Freundinnen von ihrer Befürchtung erzählt, sich mit 45 wohl inmitten des hormonellen Wandels zu befinden.

Wechseljahre scheinen ein gefürchtetes Tabuthema zu sein. Diese Vermutung verdichtet sich, als ich in einer Frauenzeitschrift lese: »Früher haben die Wechseljahre die Frauen unsichtbar gemacht, heute machen die Frauen die Wechseljahre unsichtbar.«

Ich finde, das muss nicht sein. Wenn es uns alle früher oder später betrifft, können wir doch genauso gut offen darüber reden. Deshalb möchte ich die wechselhaften Zeiten im Leben der Frau in diesem Buch zur Sprache bringen und aus der Unsichtbarkeit in die Aufmerksamkeit rücken. Ich träume davon, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die zweite Lebenshälfte nicht als Abstieg zu verstehen ist, sondern eine Möglichkeit zur Reifung und zum Wachstum des inneren Menschen darstellt. Ich möchte Sie, liebe Leserin, zu einem Perspektivwechsel anregen, sodass Sie den Blick nicht wehmütig in die Vergangenheit richten, sondern hoffnungsvoll in die Zukunft. Ihr Gestern lässt sich nicht verändern, doch Ihr Heute und Morgen können Sie gestalten. Und vom Morgen haben Sie noch genügend vor sich. Mithilfe des Buches will ich Sie auf dieser Reise begleiten.

Das mache ich, indem ich zunächst auf die körperliche Seite des Wechsels eingehe und später im Anhang verschiedene Hilfsmittel vorstelle, mit denen Sie auf natürliche Weise man-

che körperlichen Beschwerden lindern können. Doch diese Lektüre ist kein medizinischer Ratgeber. Den Großteil der Kapitel widme ich deshalb dem inneren Wandel und den damit zusammenhängenden Aspekten von Abschied und Neubeginn.

Dabei schreibe ich nicht als Expertin, sondern von Frau zu Frau, und lasse immer wieder auch andere Frauen zu Wort kommen, die sich auf derselben Reise befinden. Wir alle wollen vor allem eines: Mut machen, diese Wendezeit nicht nur anzunehmen, sondern aktiv zu gestalten und als Chance zu begreifen. Die Chance liegt darin, den Abschied nicht als Punkt, sondern als Doppelpunkt zu verstehen und einen Neubeginn in den Blick zu bekommen. Ein Neubeginn, der genauso neue Rollen beinhaltet, wie auch Neuorientierung auf unterschiedlichen Gebieten ermöglicht, und letztlich unser Leben auf eine andere Weise fruchtbar machen kann.

Denn die Zeit des Kinderkriegens ist zwar vorbei, aber nicht die Zeit, um mit einem Herzenswunsch »schwanger« zu sein und ihn ins Leben zu bringen. Manches wird jetzt möglich, was in früheren Zeiten durch die enge Taktung des Familien- und/oder des Berufsalltags unerreichbar schien. Wir dürfen noch einmal auf eine andere Weise aufblühen und fruchtbar werden, uns investieren und »unser Baby« zur Entfaltung bringen.

In diesem Sinne bedeutet der weibliche »Klimawandel« nicht nur Abschied und Umbruch, sondern noch einmal Aufbruch. Doch mit einem bewussten Um- und Aufbruch ist es nicht getan. Midlife-Frauen haben noch eine ausgiebige Wegstrecke vor sich. Deshalb möchte ich Sie auch dabei unterstützen, einen langen Atem zu entwickeln, nicht aufzugeben, sondern dran-zubleiben. Das gelingt nur mit einem klaren Ziel vor Augen. In jungen Jahren waren es häufig die zeitlichen Vorhaben, wie Beruf, Familie und Besitz, die wir verfolgten. Doch nach der Lebensmitte geht der Blick oft weiter.

Denn Wechselzeit ist die Zeit, in der die Fragen nach Lebensziel und Lebenssinn noch mal an die Tür klopfen. Die Frage nach dem Inhalt des Lebens. Welcher Inhalt hat das Potenzial zum Halt? Woran halten wir uns fest inmitten des Wandels, Loslassens und der Zeitenwende?

Moment: loslassen und festhalten? Ist das nicht ein Widerspruch? Nein, es gehört zusammen, denn loslassen kann nur, wer sich gehalten weiß. Das Wissen vom ewigen und lebendigen Gott, von ihm durch die Lebensphasen hindurch gehalten und getragen zu sein, ist der Halt, der es ermöglicht, loszulassen. Mit Gott an Ihrer Seite sind Sie gehalten! Seine Zusage gilt, auch wenn Sie im Trubel des Hormonkarussells auf Schleuderkurs geraten. Denn er verspricht: »Ich will euer ganzes Leben lang euer Gott sein – ich werde euch tragen, bis euer Haar vom Alter ergraut. Ich habe es getan und ich werde euch weiterhin tragen. Ich werde euch auf meine Schulter laden und euch retten« (Jesaja 46,4).

In diesem Sinne lade ich Sie dazu ein, sich mit mir auf den Weg zu machen. Es ist eine Wanderung zum Bergkamm des Lebens. Ziel der gemeinsamen Reise durch die Kapitel ist es, den unvermeidlichen hormonellen Abschwung in Ihren ganz persönlichen Aufschwung zu verwandeln.

Daniela Sixt

1. Das Hormonkarussell - Was ist los mit mir?

1.1. Hormonelles und emotionales Ungleichgewicht

Schon wieder wachte ich völlig nass geschwitzt auf, mit einem Dekolleté, auf dem Aquaplaning-Alarm herrschte. Es war nur eine weitere Nacht in Folge. Mein 45. Geburtstag lag gerade hinter mir, als mich die fliegende Hitze regelmäßig zu nächtllicher Stunde einholte. Beim Schlafengehen noch frierend, im Zwiebellook gerüstet, warf ich mitten in der Nacht alle Lagen von mir, trocknete die Schweißbäche und stieg mit gewechseltem, jetzt trockenem Nachthemd wieder ins feuchtwarme Bett. Tagsüber blieb ich von Schweißausbrüchen weitgehend verschont. Nur hin und wieder stieg die Glut in mir hoch. Dann aber zu den unpassendsten Gelegenheiten, die mir peinliche Momente bescherten. Es erinnerte mich an meine Teenagerjahre, als ich zu allen möglichen und unmöglichen Gelegenheiten errötet war. Genauso fühlte ich mich wieder, und danach sahen meine flammenden Wangen auch aus, wenn man mal von den tiefer gewordenen Furchen meines inzwischen gereiften Gesichts absah.

Und auch mein Hormonstatus wirbelte ähnlich durcheinander wie vor dreißig Jahren. Was ich jetzt durchlebte, war wie der Beginn eines gegenläufigen Hormonkarussells.¹ Damals sprang ich auf das Karussell, jetzt, drei Jahrzehnte später, war ich im Begriff wieder abzuspringen. Vor allem meine nächtlichen Wechselbäder machten mir deutlich, dass der Endspurt der Hormone begonnen hatte.

Dieses Bewusstsein stürzte mich in ein weiteres Wechselbad, nämlich in das der Gefühle. Mein Kopf wusste es schon lange. Denn spätestens, als die »vier« vorne stand, war mir klar, dass ich aus der Klasse der »Bivis« (bis vierzig) in die ehrwürdige Stufe der »Uhus« (unter hundert), gewechselt hatte. Nicht mehr jung und noch nicht alt – eben mittelalt. In den Vierzigern befand ich mich in einem Zwischenreich. Ein Zwischenreich, in dem ich wohl oder übel Abschied nehmen musste: Abschied von

**Alt ist der Inbegriff von ausgedient.
Wer will ein altes Sofa, ein altes Auto oder
ein altes Kleid? Diese Dinge werden ent-
sorgt, sind übrig, nicht mehr zu gebrauchen.**

der Jugend und auch Abschied von der Fruchtbarkeit, obwohl eine Schwangerschaft theoretisch noch möglich war.

Lange Zeit hatte ich mir ein viertes Kind gewünscht. Manchmal so sehr, dass mich der Anblick von Babys schmerzte, obwohl ich Mutter von drei gesunden Kindern war. Etwa zwei Jahre vor dem Beginn meiner hitzigen Nächte verabschiedete ich mich endgültig vom Kinderwunsch. Der Abstand war zu groß. Ich wollte keine »O-Mama« sein. Mama und Oma zugleich, das mag wohl gehen, doch es war nicht das, was ich mir wünschte. Mein Kopf hatte sich von der Fruchtbarkeit verabschiedet, doch ganz so emotionslos meisterte ich den Wechsel dann doch nicht. Immer wieder klopften widersprüchliche Gefühle an meine Herzenstür, die weitaus schwerer zu sortieren waren als die rationale Entscheidung, die Fruchtbarkeit auch im Endspurt zu verhüten.

Dabei wurde mir bewusst, dass ich noch weitaus mehr verhütete als eine verspätete Schwangerschaft. Es war das Thema Alter. Irgendwie verband ich mit der Lebensmitte und den damit eintretenden Wechseljahren den Wendepunkt zum Alter. Alt sein, wer will das schon? Alt ist der Inbegriff von aus-

gedient. Wer will ein altes Sofa, ein altes Auto oder ein altes Kleid? Diese Dinge werden entsorgt, sind übrig, nicht mehr zu gebrauchen. Unsere Wegwerfgesellschaft propagiert: »Neu ist gut! Muss ich haben.«

Sicherlich, es gibt auch Altes, das zu den Kostbarkeiten zählt, wie der alte, gut gereifte, geschmack- und gehaltvolle Wein. Auch Antiquitäten wird ein besonderer Reiz und Wert zugesprochen, was mich fortan etwas tröstete, meine zwiespältigen Gefühle aber nicht verhinderte.

Dieses schwierige Auf und Ab der Gefühle spiegelte sich auch in meinem Hormonhaushalt wider. Beides war auf Schleuderkurs und brachte mich ins Schlingern, obwohl ich, wie viele andere Midlife-Frauen auch, doch so geübt darin war, sowohl hormonelle als auch seelische Krisen zu überstehen. Nachgeburtlicher Babyblues, monatliche Stimmungsschwankungen – haben wir doch alles meist jahrzehntelang mit Bravour gemeistert! Doch dann, mit Mitte vierzig, steigert sich ein bis dahin nicht gekanntes hormonelles Ungleichgewicht zum fulminanten Endspurt. Der Höhepunkt wird von der ausbleibenden Regel, der sogenannten Menopause, besiegelt. Spätestens jetzt ist klar: Nicht nur die Regel ist weg, sondern auch die Jugend. Ein Lebensgefühl, mit dem man erst einmal klarkommen muss, obwohl das junge Gefühl doch eigentlich noch da ist! Ist es nicht so, dass wir uns alle jünger fühlen, als wir eigentlich sind?

Das Älterwerden lässt sich vielleicht einige Jahre vertuschen und kaschieren, aber letztlich nicht verhüten. Die mitschwingende Angst, als Frau bald nicht mehr attraktiv zu sein, kann dabei seltsame Ausdrucksformen annehmen. Botox, Facelifting, Hals-, Brust-, Bauch- und Oberschenkelstraffung – alles ist möglich. Es sind moderne, aber kostspielige und gesundheitsgefährdende Verhütungsmittel der zweiten Lebenshälfte, die uns ewige Jugend versprechen.

1.2. Die Wechseljahre und ihre Phasen²

Bisher ging es im Leben bergauf, dem Gipfel entgegen. Die Zeichen standen auf »Aufstieg – Aufbau – Wachstum«. Das war herausfordernd, aber irgendwie auch befriedigend. Und jetzt, irgendwann in den Vierzigern, sind wir oben angekommen, in Bezug auf Karriere, Nestbau und Lebensverhältnisse. Doch gerade den Zenit erreicht, erahnen wir, dass das Überschreiten des Scheitelpunktes nicht nur unsere Lebensumstände betrifft, sondern weitaus mehr:

Die Vorzeichen ändern sich, und die Sicht tut es allmählich auch. Manches, was während des Aufstiegs im Verborgenen lag, wird deutlicher wahrnehmbar. Wechseljahre sind Wendezeiten, in denen sich ein innerer und äußerer Wandel vollzieht. Der Auslöser ist zunächst ein körperlicher, nämlich ein zunehmendes Ungleichgewicht der Fruchtbarkeitshormone, was sich wiederum auf alle Organsysteme auswirkt. Dabei wird das Ticken der inneren Uhr unüberhörbar laut und klopft sich Stück für Stück ins Bewusstsein der Frau, was dann den inneren Wandel auslöst.

Bevor wir uns aber dem inneren Menschen zuwenden, lassen Sie uns, auf dem Gipfel angekommen, eine kurze Rast machen und innehalten, indem ich Ihnen sehr vereinfacht die hormonellen Vorgänge im weiblichen Körper erkläre. Denn diese sind erheblich und können der Frau in der Lebensmitte wirklich zu schaffen machen.

Wie kommt es aber eigentlich zur Disbalance der Hormone und den damit verbundenen Beschwerden? Die **Prämenopause** beginnt bei einigen Frauen schon bald nach dem 40., bei den meisten jedoch um den 45. Geburtstag herum. Währenddessen neigt sich der bei der Geburt angelegte Eizellenvorrat langsam dem Ende zu, sodass bereits fünf bis zehn Jahre vor der letz-

ten Regelblutung die Eisprünge seltener stattfinden. Durch die fehlenden Eisprünge steigt das Progesteron nicht mehr wie gewohnt an, womit die bisherige Stabilität des weiblichen Zyklus bereits schwankt. Außer kleinen Unregelmäßigkeiten ist davon jedoch anfangs noch nicht viel zu spüren.

Die Folge dieser Schwankungen ist ein Östrogenüberschuss, der sich nicht auf die Menge des Hormons, sondern auf das Verhältnis zum fehlenden Progesteron bezieht. In dieser Phase des beginnenden Ungleichgewichts kommen Schwangerschaften weniger zustande, sind aber durchaus noch möglich.

Als **Perimenopause** werden die Jahre unmittelbar vor der eigentlichen Menopause, also dem Ausbleiben der Regel, bezeichnet. Es ist die Zeit des tatsächlichen Wechsels, die der Frau ganz schön zusetzen kann. Die kontinuierliche Abnahme der Hormonproduktion macht sich zunehmend bemerkbar, und zeitgleich nimmt auch die Fruchtbarkeit immer weiter ab. Trotzdem ist Vorsicht geboten: Späte »Überraschungen« sind noch nicht ganz ausgeschlossen. Dazu leiden viele in dieser Zeit bereits unter den typischen Beschwerden der Wechseljahre.

Das durchschnittliche Alter der Frauen beim Eintritt in die Menopause liegt in Mitteleuropa etwa bei 52 Jahren.

Die eigentliche **Menopause** lässt sich übrigens nur im Nachhinein sicher bestimmen. Erst ein Jahr nach der letzten Regel können wir mit Sicherheit sagen, dass der Wechsel vollzogen ist. Das durchschnittliche Alter der Frauen beim Eintritt in die Menopause liegt in Mitteleuropa etwa bei 52 Jahren. Manche erleben sie schon mit 45, andere erst mit 55 Jahren. Nach dieser Zeit kommt es langsam, aber stetig zu einem Ausgleich des inneren und äußeren Geschehens. Ein bis zwei Jahre nach der

letzten Blutung kehrt allmählich Ruhe ein. Ungefähr mit 60 Jahren ist ein neues hormonelles Gleichgewicht auf jetzt niedrigem Niveau entstanden, mit dem es sich gut leben lässt.

Bis es allerdings so weit ist, erleben etliche Altersgenossinnen infolge der hormonellen Unausgewogenheit tropische Momente, hellwache Nächte, in denen sie paradoxerweise todmüde sind, sind mal himmelhoch jauchzend und bald darauf zu Tode betrübt, werden mit einem dünner werdenden Nervenkostüm konfrontiert und bekommen den Eindruck, dass sich ihr bisher verlässliches Kurzzeitgedächtnis in einen Schweizer Käse verwandelt. Als ob das nicht schon genug wäre, bestätigt die enger werdende Garderobe, figürlich vor allem in der Körpermitte irgendwie aus der Form zu geraten. Die bisher sanft

Infolge des hormonellen Wechsels erleben Frauen tropische Momente, hellwache Nächte, werden mit einem dünner werdenden Nervenkostüm konfrontiert und bekommen den Eindruck, dass sich ihr bisher verlässliches Kurzzeitgedächtnis in einen Schweizer Käse verwandelt.

nach innen geschwungene Taille wölbt sich durch wachsende Speckröllchen zunehmend nach außen. Studien besagen, dass eine Gewichtszunahme von vier bis acht Kilogramm in dieser Zeit relativ üblich ist.

Und noch weitere Unpässlichkeiten können die Wechseljahre anstrengend machen und einen langen Atem erfordern. Auch Haarausfall am Kopf und verstärkter Haarwuchs im Gesicht, Schwindel, Konzentrationsstörungen und verringerte Leistungsfähigkeit, trockene Haut und Schleimhäute (u. a. Scheidentrockenheit), Blasenschwäche, vermehrte Harnwegsinfekte sowie Muskel- und Gelenkbeschwerden können den Auswirkungen des hormonellen Ungleichgewichts zugeschrieben werden. Die Vielfältigkeit der möglichen Beschwerden macht deutlich, dass

vom Wechsel nicht nur die Eierstöcke und der Zyklus betroffen sind. Dies kommt zustande, weil sich überall sogenannte Andockstellen für das Fruchtbarkeitshormon Östrogen befinden. Es wirkt dabei aktivierend und stimulierend auf den gesamten Organismus. Somit wird klar, was passiert, wenn es zu einem altersbedingten Östrogenmangel kommt: Alle Organe sind betroffen und können auf unterschiedlichste Weise Symptome auslösen.

Zugegeben, dieses Szenario trifft bei Weitem nicht alle Frauen mit dieser Wucht, doch ganz ungeschoren kommt etwa nur ein Drittel davon. Ein weiteres Drittel wird von wenigen bis mäßigen Beschwerden heimgesucht. Hier gibt es übrigens einen genetischen Zusammenhang. Untersuchungen haben ergeben, dass Töchter den Wechsel oft auf ähnliche Weise wie einst ihre Mütter erleben. Auch der Beginn des Klimakteriums scheint genetisch festgelegt zu sein. Je zeitiger die eigene Mutter in diese Phase kam, desto eher müssen auch die Töchter mit einem frühen Eintritt rechnen.

Doch nicht nur die Gene spielen eine wichtige Rolle, ebenso bestimmt die ethnologische Herkunft Anfang und Ende sowie Art und Weise der Wechseljahre. Frauen aus Völkern, in denen Achtung und Wertschätzung vor dem Alter eine hohe Priorität haben, leiden weitaus weniger in diesen Jahren. In diesen traditionellen Gesellschaften erhalten die alt werdenden Frauen oft einen gesellschaftlichen Statuszuwachs. Der Rat der Alten gilt als gefragt und weise.

Anders in modernen und westlichen Kulturen. Hier bestimmen jugendliche Schönheitsideale die Wertschätzung und begünstigen einen Jugendkult, der dem alten Menschen wenig Ehre zuteilwerden lässt. Dieser Umstand trägt dazu bei, dass die Wechseljahre – als Eintrittspforte ins Alter – eher negativ belegt sind.