



Viele Frauen entwickeln während der Wechseljahre neue Interessen und gehen neue Wege.

Im Spätsommer des Lebens

Das Leben der Frau ist gekennzeichnet von biologisch definierten Zeitabschnitten, die von den weiblichen Hormonen bestimmt werden. Doch Wechseljahre und Menopause sind viel mehr als nur organische Vorgänge. Sie bringen neben körperlichen auch seelische und soziale Veränderungen mit sich. Was ist normal und was nicht? Wir geben Antworten.

von Dr. med. H. M. Thauer

Die Begriffe Menopause, Postmenopause und Wechseljahre werden nicht immer ganz exakt unterschieden. Vermutlich ist die fachliche Definition für Sie auch gar nicht so wahnsinnig spannend. Aber im Gespräch mit Ihrem Frauenarzt oder beim Lesen von Gesundheitsinformationen in Zeitschriften und im Internet werden Ihnen diese Begriffe

begegnen, sodass es gut ist, zu wissen, was genau gemeint ist.

Menopause

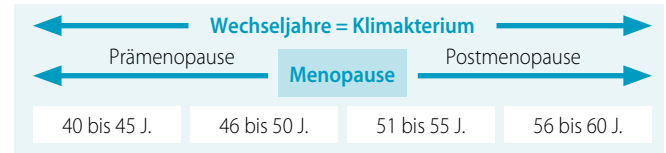
Darunter versteht man den Zeitpunkt der allerletzten Monatsblutung im Leben der Frau, also ein genau definiertes Datum. Wenn der Frauenarzt danach fragt, erhält er zumeist nur eine Jahreszahl als Antwort. Wenn Sie Kalender über Ihre Menstruation führen, dürfen Sie Ihrem Arzt aber auch gerne den genauen Zeitpunkt sagen. Diese Information kann gerade in der Übergangszeit von Bedeutung sein.

Genau genommen kann man den Beginn der Menopause erst rückblickend bestimmen, da erst nach einem ganzen Jahr ohne Blutung wirklich klar ist, dass es tatsächlich die letzte Blutung war. Ein krankheitsbedingtes Ausbleiben der Regel ist damit natürlich nicht gemeint.

Wann setzt sie ein und was bedeutet das?

Die natürliche Menopause tritt gewöhnlich zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein und ist ein vollkommen normaler Vorgang im Leben jeder Frau. Das bedeutet für sie zunächst, dass die Fruchtbarkeit endet, sie also keine Kinder mehr bekommen kann. Die Menopause ist keine Krankheit und insofern nur bei Beschwerden behandlungsbedürftig. Bei vielen Frauen halten sich die durch die hormonelle Umstellung verursachten Probleme in Grenzen.

Die Menopause setzt nicht plötzlich aus heiterem Himmel ein. Eine Übergangsphase zeigt die näher kommende Veränderung an und setzt sich danach für eine gewisse Zeit fort. Diese Übergangszeit wird Wechseljahre oder Klimakterium genannt. Die nebenstehende Grafik zeigt die einzelnen Phasen.



Menopause = Zeitpunkt der letzten Monatsblutung (zwischen 45 und 55 J.)

Die Wechseljahre

Die Wechseljahre umfassen die Übergangszeit vom fruchtbaren in den nicht mehr fruchtbaren Lebensabschnitt, also einen längeren Zeitraum. Manche Frauen kommen schon mit Anfang vierzig in die Wechseljahre, andere erst Mitte fünfzig. Ende fünfzig haben sie die meisten Frauen hinter sich.

Der Begriff Wechseljahre beschreibt sehr gut, was in dieser Lebensphase vor sich geht: Vieles wechselt, ändert sich. Das Ende der Fruchtbarkeit kann für Frauen eine großartige Erfahrung sein, da man sich nicht mehr um Verhütung und Familienplanung kümmern muss. Die Kinder sind meistens schon groß, so bleibt mehr Zeit für sich selbst und den Partner, um das gemeinsame Leben auf neue Ziele auszurichten.

Biologisch gesehen produzieren die Eierstöcke, die bis dahin gemeinsam mit der Hirnanhangdrüse pünktlich wie ein Uhrwerk Ihren Zyklus gesteuert haben, jetzt schwankende Mengen an Sexualhormonstoffen: mal so viel wie früher, mal ein bisschen weniger, mal deutlich weniger. Auch der zeitliche Ablauf der Hormonproduktion wird wechselhaft. Der Zyklus, so wie Sie ihn kennen, in regelmäßigen Abständen und mit den entsprechenden Empfindungen, verändert sich. Sie merken das

anfangs möglicherweise durch häufigere Monatsblutungen, später sind die Abstände dazwischen meist länger, bis „die Tage“ schließlich ganz ausbleiben.

Bekommt jede Frau starke Beschwerden?

Nein. Ein Drittel der Frauen hat keine, ein weiteres Drittel leichte bis mittlere und nur ein Drittel mittlere bis starke Wechseljahresbeschwerden, wobei sowohl körperliche als auch psychische und soziale Faktoren eine Rolle spielen. Eine sehr individuelle Sache also. Fragen Sie doch einmal Ihre Mutter, wie es bei ihr war. Vieles kann sich bei Ihnen so oder ähnlich abspielen. Bedenken Sie aber, dass es heutzutage viel bessere Möglichkeiten der Behandlung gibt.

Typische Beschwerden der Wechseljahre, die auftreten können, aber nicht auftreten müssen, sind:

- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Herzklopfen
- schwächere Blase
- Trockenheit der Scheide
- Haut-, Haarveränderungen
- Gelenk-, Muskelbeschwerden
- Depression
- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- labile Stimmungslage
- nervöse Erschöpfung
- Gedächtnisprobleme
- Veränderungen des sexuellen Verlangens

Wenn Sie starke Beschwerden haben, sich nicht mehr wohlfühlen, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Frauenarzt. Er wird Sie individuell beraten, ob und wenn ja, welche Behandlung für Sie infrage kommt. Er ist Ihr Experte – von der pflanzlichen bis zur Hormontherapie und begleitende Maßnahmen. Körperliche Bewegung und Entspannungs-

Ihr Frauenarzt rät

Körperliche Bewegung oder Entspannungstechniken wie Yoga können bei Wechseljahresbeschwerden häufig sehr hilfreich sein. Wenn es um Medikamente geht, greifen Sie bitte nicht einfach ins Regal und nehmen irgendetwas. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten.

techniken wie Yoga helfen in vielen Fällen bei der Wiederherstellung des Wohlbefindens.

Auf zu neuen Ufern!

Akzeptieren Sie diesen neuen Lebensabschnitt und freuen Sie sich auf viele neue Erfahrungen und Erlebnisse. Der Spätsommer ist eine tolle Jahreszeit und ebenso ist der Spätsommer Ihres Lebens ist ein toller Lebensabschnitt. Also kein Grund zur Angst vor den Wechseljahren.

Dr. med. H. M. Thauer
aus Offenbach/Main, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, ist Experte für Frauengesundheit und Schwangerschaft durch langjährige klinische Erfahrung aus Oberarzt- und Praxistätigkeit.

Gut zu wissen

Ein Drittel aller Frauen hat in den Wechseljahren überhaupt keine Beschwerden.