

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

ENTSPANNT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Beschwerdefrei dank der neuen Hormontherapien

Von
Deutschlands
Anti-Aging-
Mediziner
Nummer 1

GU

RATGEBER GESUNDHEIT

Thema. Das hat vor allem zwei Gründe. Zum einen: Bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts lag die allgemeine Lebenserwartung noch bei 45 Jahren. Viele Frauen erreichten also gar nicht erst das Alter, in dem die Wechseljahre eintraten. Grund zwei: Gegen Wechseljahre und die einhergehenden Beschwerden, die aus manchen Frauen einen Schatten ihrer selbst machten, ließ sich lange Zeit nichts tun. Frauen, die früher die 50 überschritten, stellten genauso fest, dass ihre Periode ausblieb und ihre Fruchtbarkeit versiegte. Und wahrscheinlich litten sie auch unter Hitzewallungen, Schlafstörungen und ähnlichen Beschwerden. Nur wurde all das damals unter der Rubrik

»Frauensicksal« verbucht und so mit dem Stempel »unabänderlich« versehen. Gegen das Schicksal lässt sich nichts tun. Das muss man geduldig ertragen. Zumal die Medizin diesbezüglich nichts anzubieten hatte.

INFO

MENOPAUSE? KLIMAKTERIUM?

Mit der letzten Menstruation, der sogenannten Menopause, beginnen die Wechseljahre. Auf der ganzen Welt sind die Frauen dann im Durchschnitt 51 Jahre alt. Insgesamt kann das Klimakterium, wie die Wechseljahre auch heißen, etwa zehn Jahre dauern.

»Muss ich da wirklich durch?«

»Da muss man durch«, hieß dementsprechend der lakonische Ratschlag von Gynäkologen bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts, wenn es um die Wechseljahre und die damit verbundenen Beschwerden ging.

»Man« war dabei natürlich Frau.

»Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher hormoneller Umstellungsprozess.« Hört man immer wieder. Ist prinzipiell auch richtig. Nicht zutreffend ist allerdings die Tatsache, daraus ableiten zu wollen, die Wechseljahre mit ihren Malaisen

müssten einfach so hingenommen werden. Denn in der Tat geht dieser »normale hormonelle Umstellungsprozess« bei vielen Frauen doch mit erheblichen Beschwerden einher. Diese Beschwerden nicht zu behandeln, käme einer unterlassenen Hilfestellung gleich und verursacht viel unnötiges Leid.

Alles nur die Natur

Und auch eine zweite Frage muss gestellt werden: Wie natürlich ist dieser natürliche Umstellungsprozess überhaupt? Werfen wir dazu einen kurzen Blick auf unsere tierischen Verwandten. Biologisch gehören wir zur

Gattung der Säugetiere. Schauen wir uns bei denen einmal um, so stellen wir erstaunt fest: Wechseljahre gibt es dort, bis auf wenige Ausnahmen, gar nicht. Ob Hunde, Katzen, Pferde oder Schweine - die weiblichen Säugetiere bleiben bis ins hohe Alter hinein fortpflanzungsfähig. Das gilt übrigens auch für unsere eher weitläufigeren Verwandten wie Reptilien, Vögel, Fische und was da sonst noch so kriecht und fliecht. Erstaunt stellen wir fest: Die »natürlichen Wechseljahre« kommen sonst in der Natur nicht vor. Warum macht der Mensch hier eine Ausnahme?