

am Wasser oder in den Bergen umherstapfen muss. Ich wollte wissen, welche Optionen mir zur Verfügung stehen, wenn die Zeit kommt, und das Schreiben dieses Buchs hat mir genau das ermöglicht. Auf diese Weise konnte ich auch vorab Entscheidungen treffen, von denen ich zum Teil selbst überrascht war. Die Herausforderungen der mittleren Lebensjahre treffen auch mich. Ich lerne, die Superpower meiner Hormone einzusetzen und gelassen den radikalen Umbruch zu genießen, den sie mir abverlangen.

Dieses Buch hat sich auch dann gelohnt, wenn es mir gelingt, mit dem furchtbaren Schlamassel aufzuräumen, den die fehlerhaften Ergebnisse der WHI-Studie (*Women's Health Initiative*) geschaffen haben – eine Forschungsarbeit, die 20 Jahre lang für größtenteils unbegründete und beängstigende Schlagzeilen gesorgt hat (mehr dazu ab Seite 104).

Also, sind Sie dabei?

Los geht's.

Kapitel 1

Was zum Teufel ist hier los?

Während unserer fruchtbaren Jahre gewöhnen wir uns an das, was wir als normal erleben – unsere individuelle Erfahrung des eigenen Zyklus. Bei all den zyklusbedingten Symptomen, wie Schmerzen, starken Blutungen, PMS, Brustspannen, Aufgeblätheit und Veränderungen in Energie, Stimmung und Verhalten, wissen wir doch immer ungefähr, was wir zu erwarten haben. Ihr Zyklus mag mit seinen ausgeprägten Hochs und Tiefs einer Achterbahnfahrt gleichen, aber zumindest wissen Sie, wie sich eine Fahrt auf dieser speziellen Achterbahn anfühlt.

Mit der Perimenopause ändert sich das. Am Anfang sind es eher subtile Veränderungen, doch irgendwann schlagen die Wechseljahre zu. Anstatt in jedem Zyklus auf der gleichen Achterbahn unterwegs zu sein, fühlt es sich nun so an, als würden Sie ständig auf einer anderen fahren, vor allem wenn kürzere und längere Zyklen sich ohne Regelmäßigkeit abwechseln und nichts mehr so richtig vorhersehbar ist. Sie haben richtig gelesen – es ist an der Zeit, sich von regelmäßigen Zyklen zu verabschieden, sofern dies bei Ihnen bislang der Fall war, was nicht bei allen so ist.

Ratsuchende, die in meine Praxis kommen, sind häufig unsicher, ob sie überhaupt schon in den Wechseljahren sind. Sie erzählen mir, dass sich ihr Zyklus irgendwie verändert hat – meist betrifft es die Länge oder Stärke der Blutung. Manchmal sind neue Symptome hinzugekommen oder bestehende haben sich verschärft. Solche Veränderungen sind häufig (wenngleich nicht immer) den Wechseljahren geschuldet, aber weil sie nicht unbedingt in das Bild passen, das wir von Frauen in der Menopause haben – ständig schwitzend und zur Abkühlung vor dem offenen Kühlschranks stehend – verbinden viele Betroffene ihre Symptome nicht automatisch mit dem Einsetzen der Perimenopause. Die Hitzewallungen, die wir für so typisch halten, kommen tatsächlich häufig erst später.

Andere kommen zu mir, weil sie unter einer ganzen Reihe von Symptomen leiden, die dafürsprechen, dass sie die Wechseljahre durchleben, es ihnen aber nicht bewusst ist. Die meisten thematisieren die Perimenopause erst dann, wenn sie sich schon mittendrin befinden, und Jahre voller offensichtlicher Anzeichen und Symptome können der „hitzigen“ Phase mit den Schweißausbrüchen vorangehen, ohne jedoch mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht zu werden. Ich bewerte das übrigens nicht, obwohl es mich ärgert, dass viele von uns nur wenig über die Funktionsweise unserer Hormone und Fortpflanzungsorgane wissen. An diesem Nichtwissen sind allerdings weniger die Betroffenen schuld als vielmehr das Patriarchat.

Natürlich gibt es auch all jene, die genau wissen, was in ihrem Körper abläuft und die sich einfach nur Hilfe und Unterstützung erhoffen.

Ganz gleich, in welchem Stadium Sie sich derzeit befinden (und ich hoffe natürlich, dass einige dieses Buch lange vor dem Beginn der Wechseljahre lesen) – beginnen möchte ich mit einer Erklärung, was genau die Perimenopause ist und wann sie startet, denn wenn Sie so ähnlich ticken wie ich, werden Sie sich eine klare und eindeutige Beschreibung wünschen, um von Anfang an zu wissen, ob Sie schon Mitglied im Club sind oder noch nicht.

Erste Anzeichen

Laut dem Stufensystem, das eine Gruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus fünf Ländern und verschiedenen Fachbereichen im Jahr 2001 im Rahmen des *Stages of Reproductive Aging Workshop* (STRAW) entwickelt hat, beginnt die frühe Perimenopause, wenn sich die Länge Ihres Zyklus in mehreren aufeinanderfolgenden Zyklen um sieben oder mehr Tage verändert.³ Gegen Ende der fruchtbaren Jahre seien zudem leichte Veränderungen in Stärke und Länge möglich. Dazu muss ich sagen, dass ich mit vielen Ratsuchenden gearbeitet habe, die meiner Einschätzung nach schon unter den hormonellen Veränderungen der Perimenopause litten, diese Kriterien aber nicht erfüllten.

Meiner beruflichen Erfahrung nach zeigen sich bereits Symptome, bevor es zu einer siebentägigen Abweichung der Zykluslänge kommt. Insofern sollten Sie nicht unbedingt bis zur Erfüllung dieses offiziellen Kriteriums warten, bevor Sie sich in den Wechseljahren sehen. Zu diesen Symptomen zählen unter anderem ein verkürzter Zyklus, Veränderungen der Blutungsstärke, Nachtschweiß vor und während der Periode, starke Kopfschmerzen und Migräne, ein Anschwellen und eine Berührungsempfindlichkeit der Brüste, die uns sogar vor Umarmungen zurückschrecken lassen, und ein Vorrat an Wut, der für eine ganze Armee ausreichen würde.

Hier kann ich tatsächlich aus persönlicher Erfahrung sprechen. Im vergangenen Jahr hat sich mein Zyklus auf 24 bis 25 Tage verkürzt, auch wenn es zwischendurch immer wieder einmal zu einer für mich normalen Zykluslänge von 28 bis 32 Tagen kommt. Neu ist auch, dass ich nun in den Tagen unmittelbar vor der Regel schlecht einschlafen kann, begleitet von prämenstruellem Nachtschweiß, der mich zumindest vorwarnt, dass meine Regel früher kommt als erwartet. Die erste größere Veränderung war jedoch, dass meine prämenstruellen Stimmungsschwankungen sich extrem verstärkt haben. Kommt Ihnen das bekannt vor? Ich weiß, dass ich nicht allein damit bin. Im Laufe der Jahre haben mir viele Betroffene von ähnlichen Erfahrungen berichtet.

Es handelt sich hier um eine Lebensphase, die das kanadische *Centre for Menstrual Cycle and Ovulation Research* (www.cemcor.ubc.ca), das zum Thema Zyklus und Ovulation forscht, als „sehr frühe Perimenopause“ bezeichnet. Das CeMCoR widersetzt sich zum Glück dem Trend, den Beginn der Perimenopause genau zu definieren, denn es legt den Fokus auf unsere sich verändernden Erfahrungen, die besser als regelmäßige Zyklen auf Veränderungen im Hormonhaushalt hinweisen.⁴ Eine äußerst positive

Entwicklung! Auf der Internetseite des CeMCOR findet sich der folgende Satz⁵: „Wenn sich unser Erleben verändert, wenn sich unser Hormonhaushalt verändert, dann legen wissenschaftliche Befunde nahe, dass der perimenopausale Östrogenspiegel höher ist, stärker schwankt und unvorhersehbar wird, weniger häufig ein Eisprung stattfindet und der Progesteronspiegel niedriger ist, was wiederum bedeutet, dass die Perimenopause begonnen hat, selbst wenn die Zyklen regelmäßig sind und eine normale Länge aufweisen.“ Das CeMCOR nennt eine Reihe von möglichen Veränderungen, von denen drei beliebige Faktoren zur Bestimmung des Beginns der Wechseljahre dienen können, auch wenn der Zyklus weiterhin normal lang und regelmäßig ist:⁶

- Stärkere und/oder länger anhaltende Blutungen als bisher
- Kürzere Zykluslänge (25 Tage oder weniger)
- Stärker schmerzende, angeschwollene und/oder knotige Brüste als zuvor
- Stärkere oder neu auftretende Regelschmerzen
- Aufwachen in der Nacht
- Einsetzen von Nachtschweiß, speziell rund um die Blutung
- Migränekopfschmerz, der neu oder wesentlich stärker auftritt
- Prämenstruelle Stimmungsschwankungen, die neu oder verstärkt auftreten
- Deutliche Gewichtszunahme ohne Veränderungen an Ernährung oder Bewegung

So viele von uns haben ihren Tanz mit der Perimenopause bereits begonnen, ohne dass es uns bewusst ist. So verpassen wir die Gelegenheit, etwas zu tun – Zeiten, in denen wir vorausschauend aktiv werden und unser Erleben der Wechseljahre sowie der Zeit nach der Menopause positiv beeinflussen und gestalten können. Daran möchte ich etwas ändern.

Wann geht es los?

Die meisten von uns erleben ihre natürliche Menopause, wenn die Periode also aussetzt, irgendwann zwischen 45 und 55 Jahren. Das Durchschnittsalter liegt bei 51, wobei diese Zahl schwankt, je nach dem Land, in dem Sie leben. Vielleicht denken Sie jetzt, dass eine „natürliche“ Menopause bedeutet, dass man ohne Hormonersatztherapie auskommt – als gäbe es eine besondere Auszeichnung dafür (kleiner Spoiler: Nein, gibt es nicht!). Stattdessen geht es einfach nur um die Festlegung des Alters, in dem Sie ganz natürlich in die Menopause eintreten, im Gegensatz zur induzierten Menopause als Folge einer medizinischen Behandlung (wie einer Bestrahlung) oder eines chirurgischen Eingriffs (wie der Entfernung der Eierstöcke).

Die Perimenopause, in der Sie noch einen Zyklus haben, aber bereits menopausale Symptome auftreten, dauert in der Regel vier Jahre, aber es können auch schon einmal 10 oder 15 sein. Die ersten leisen Anzeichen, dass sich etwas verändert, sind häufig verkürzte Zyklen, variierende Zykluslängen und ein (manchmal extrem) schwankender

Hormonhaushalt. Obwohl man bei der Menopause meist eher an einen Hormonmangel denkt, insbesondere in Hinblick auf den sinkenden Östrogenspiegel, ist die Perimenopause häufig eine Zeit, in der der Östrogenspiegel erhöht bleibt.⁷

Bei Zwanzigjährigen liegt der höchste Östrogenspiegel etwa bei 500–1000 pmol/L, aber auch in der Perimenopause können 5000 pmol/L gemessen werden. Von einem Mangel kann da wohl nicht die Rede sein. (Es ist nicht wichtig, wenn Sie sich mit der hier verwendeten Maßeinheit nicht auskennen, bei der es sich um Pikomol pro Liter oder pmol/l handelt, wichtig ist das Verhältnis.) Nach und nach sinkt der Östrogenspiegel, und es kann sein, dass Sie zwischen Zyklen mit hohem Östrogenwert und solchen mit niedrigem schwanken. Das erste Hormon jedoch, das sich verabschiedet, ist das Progesteron. In den Zeiten, in denen der Östrogenspiegel hoch ist und der Progesteronspiegel niedrig, treten Symptome auf wie kürzere Zyklen, stärkere und/oder längere Perioden, Regelschmerzen, Schmierblutungen, Aufgeblähtheit, Kopfschmerzen und Migräne, Schlafstörungen, Ängste, Depressionen, Reizbarkeit und jede Menge WUT.

Der stufenweise und sprunghafte Rückgang des gebildeten Östrogens ist eher typisch für die späten Stadien der Perimenopause und sorgt dafür, dass der Zyklus länger wird, immer mehr Zeit zwischen Ihren Blutungen liegt und sich Symptome zeigen wie Hitzewallungen, Nachtschweiß und Scheidentrockenheit. Der sinkende Östrogenspiegel bewirkt Veränderungen im Urogenitalsystem, und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Osteoporose steigt.

Stadien des Klimakteriums

