

A photograph of two women walking away from the camera on a beach at sunset. The woman on the left is wearing a white, sleeveless, patterned dress. The woman on the right is wearing a light blue, sleeveless, textured top and a skirt with a green and white floral pattern. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, and the ocean waves are visible in the foreground.

KAPITEL 1

FRAUEN IM WECHSEL

Beginn und Dauer der Wechseljahre variieren von Frau zu Frau. Jede von uns erlebt diese Zeit anders und auch die Begleiterscheinungen lassen sich nicht verallgemeinern. Das macht es nicht immer einfach, mit den Veränderungen zurechtzukommen. Wir haben jedoch starke Verbündete, die uns den Weg in den nächsten Lebensabschnitt leichter machen: Sport und Bewegung!

VERÄNDERUNG IN DREI PHASEN

Häufig vergehen Monate oder sogar Jahre, bis wir registrieren, was mit uns los ist. Viele Veränderungen haben wir dann bereits durchlaufen – nicht immer unbemerkt, aber häufig unbewusst. Erst im Rückblick stellen wir dann fest, dass unsere Dünnhäutigkeit oder die unregelmäßig auftretende Regelblutung bereits Anzeichen waren.

PRÄ- UND PERIMENOPAUSE

Die Prämenopause ist die erste Phase der Wechseljahre, die bereits mit Ende 30, Anfang 40 beginnen kann. Es ist die Zeit, in der sich erste Veränderungen im Hormonhaushalt zeigen. Das Zusammenspiel von Hypophyse – also der für unser Hormonsystem so wichtigen Hirnanhangsdrüse – und Eierstöcken funktioniert weniger gut als bisher und der Hormonspiegel sinkt. Das hat Stimmungsschwankungen oder Unregelmäßigkeiten im Zyklus zur Folge. Da die wenigsten Frauen in dem Alter bereits an die Wechseljahre denken, ist es nicht verwunderlich, dass diese ersten hormonellen Veränderungen häufig gar nicht wahrgenommen oder auf andere Ursachen zurückgeführt werden.

Die Prämenopause geht unmittelbar in die Perimenopause über. Als Perimenopause bezeichnet man die Hauptphase der Wechseljahre; sie zieht sich üblicherweise über viele Jahre hin. Die Eierstöcke produzieren in dieser Zeit deutlich weniger Östrogen. Es kann zu Schlafstörungen kommen, die Regelblutung wird unregelmäßiger und schwankt in der Intensität. Die Laune verschlechtert sich und sehr viele Frauen haben in dieser Zeit mit Hitzewallungen zu kämpfen, die sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können. Der berühmte Nachtschweiß erschwert das Durchschlafen zusätzlich und es können vermehrt Gelenkprobleme auftreten. Ungefähr ein Jahr nach der letzten Regelblutung endet die Perimenopause – in Deutschland lebende Frauen erleben dies mit durchschnittlich 51 Jahren. Die Eierstöcke haben dann die Produktion von Östrogen komplett eingestellt.

MENOPAUSE

Der Zeitpunkt der letzten Regelblutung wird als Menopause bezeichnet. Erst wenn in den darauffolgenden zwölf Monaten keine weitere Blutung folgt, also kein weiterer Eisprung stattfindet, sprechen wir von der Postmenopause. Innerhalb dieser zwölf Monate kommt es nicht selten erneut zu einer Regelblutung, was zu emotionaler Verwirrung führen kann. Hatte die Betroffene sich bis dahin bereits mit dem Gedanken angefreundet, »durch« zu sein, läuft der Countdown nun von Neuem. Andererseits kann eine erneute Regelblutung auch Freude darüber hervorrufen, doch noch fruchtbar zu sein.

POSTMENOPAUSE

In der Postmenopause, also dann, wenn die letzte Regelblutung mindestens zwölf Monate zurückliegt, kann es vermehrt zu Gelenkproblemen, trockenen Schleimhäuten und Osteopenie (Vorstufe der Osteoporose) oder auch zu Osteoporose kommen. Der Hormonspiegel im Körper hat sich langsam wieder eingependelt und andere Beschwerden lassen nach. Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, eine Knochendichtemessung beim Radiologen vornehmen zu lassen, um Knochenschwund gegebenenfalls rechtzeitig zu diagnostizieren.

DIE ZWEITE PUBERTÄT – WIE SICH DER WEIBLICHE KÖRPER VERÄNDERT

Das weibliche Sexualhormon Östrogen bietet Frauen von der Pubertät bis zur Lebensmitte einen natürlichen Hormonschutz. In dieser Phase sind wir weniger anfällig für Herzinfarkte oder Schlaganfälle als Männer und auch unsere Gelenke genießen diesen Schutz. Mit Einsetzen der Wechseljahre, also mit dem Beginn des Hormonabfalls, verlieren wir diesen Schutz und werden anfälliger für besagte Krankheiten und Beschwerden. Aber das ist nicht das Einzige, was sich in unserem Körper verändert.

AM ANFANG STEHT DAS (HORMON-)CHAOS

Wenn du dich bereits mit dem Thema Hormone auseinandergesetzt hast, wirst du gemerkt haben, wie umfangreich und vielschichtig es ist. Man muss im Chemieunterricht schon sehr aufmerksam gewesen sein, um angesichts dieser Komplexität den Überblick zu behalten. Es gibt großartige Expertinnen und Experten, die in der Lage sind, die Welt der Hormone charmant und nachvollziehbar zu erklären. Schau gerne in die Empfehlungen am Ende des Buches, wenn du tiefer in das Thema einsteigen möchtest [siehe Seite 220]. Hier stelle ich dir drei wichtige Hormone im Zusammenhang mit den Wechseljahren vor: Östrogen, Progesteron und Testosteron.

ÖSTROGEN

Östrogen ist *das* weibliche Sexualhormon. Du findest es in der Literatur auch unter der Bezeichnung »Estradiol«. Östrogen sorgt für unser »typisch weibliches« Sein. Der Sinn für Schönheit, aber auch die Tendenz, es allen recht machen zu wollen, unterliegen dem Einfluss von Östrogen. Östrogen spielt auf zahlreichen Ebenen unseres Körpers und unserer Psyche eine wichtige Rolle. Überall in deinem Körper gibt es Rezeptoren, an denen das Östrogen andocken kann und über die es Einfluss auf Organe, Knochen und Blutgefäße nimmt. Es baut die Schleimhaut der Gebärmutter auf, damit sich das befruchtete Ei gemütlich einnisten kann, es hält die Gelenke geschmeidig, sorgt für feuchte Schleimhäute, straffe Haut und gesunde Knochen. Ein echter Allrounder! Insofern ist es nicht verwunderlich, dass einiges in unserem System durcheinandergerät, wenn der Östrogenspiegel in den Wechseljahren abfällt. Ein sehr häufiges Symptom des Hormonabfalls sind die bekannten Hitzewallungen, unter denen 75 Prozent aller Frauen in unterschiedlichem Ausmaß leiden.

PROGESTERON

Progesteron sorgt für Entspannung und gute Stimmung – es ist sozusagen unser »Calm down and relax«-Hormon. Es beruhigt die Gebärmutter Schleimhaut und bereitet sie in der zweiten Zyklushälfte auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Es entwässert und entspannt die Brüste und stärkt dein Immunsystem. Aber nicht nur das: Es sorgt außerdem für gute Laune, hält die Haut durch Kollagenbildung jung, unterstützt die Schilddrüse und sorgt für einen guten Schlaf. Das be-

deutet auf der anderen Seite natürlich, dass einiges durcheinandergerät, wenn der Progesteronspiegel sinkt und der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht gerät.

TESTOSTERON

Das dritte wichtige Hormon – Testosteron – ist anders, als viele glauben, keine reine Männersache. Auch Frauen haben es, wenn auch in deutlich geringerer Menge. Testosteron wird ebenfalls in den Eierstöcken, aber auch in den Nebennieren produziert. Es baut Muskeln auf, was wiederum den Stoffwechsel und den Grundumsatz erhöht, und wir benötigen es für die Fettverbrennung. Darauf kommen wir später noch. Apropos brennen: Testosteron haben wir es zu verdanken, dass wir für etwas brennen. Es macht uns stark und erhöht die Libido. Um den Eisprung herum ist der Testosteronspiegel am höchsten. Das steigert die sexuelle Lust und führt dazu, dass Frauen sich in dieser Zeit generell attraktiver fühlen. Wenn das kein genialer Schachzug der Natur ist!

HITZEWALLUNGEN

Hitzewallungen werden vermutlich durch eine Störung im wärmeregulierenden System unseres Körpers ausgelöst. Vermutlich? Genau, denn das Phänomen ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Man nimmt an, dass besagte Fehlreaktion durch den Östrogenabfall ausgelöst wird. Die Körpertemperatur steigt dabei geringfügig an. Um die Temperatur zu regulieren, weiten sich die Blutgefäße, damit mehr Wärme über die Haut abgegeben werden kann. Die Hitzeschübe dauern durchschnittlich drei Minuten, werden von den Frauen aber sehr unterschiedlich wahrgenommen. Auf den Hitzeschub folgt häufig ein Frösteln, was auf den kühlenden Schweiß auf der Haut zurückgeführt wird.

BELASTEN UND BELASTBAR BLEIBEN

Die Muskelmasse beginnt bereits im zarten Alter von 30 Jahren abzunehmen. Ab 50 verlieren wir jährlich mindestens ein Prozent, mit 60 schon drei Prozent oder sogar weit mehr. Es ist also ganz natürlich, dass Muskelmasse mit zunehmendem Alter