

## Die Zeit der Wechseljahre

### Eine Information für Betroffene und Angehörige

Das durchschnittliche Alter, in dem Frauen ihre letzte Regelblutung (Menopause) haben, liegt bei ca. 50 Jahren. Frauen verbringen also heute etwa ein Drittel ihres Lebens in der Zeit nach der Menopause. Menschen altern heute anders und sind oft noch im hohen Alter körperlich leistungsfähig und aktiv. Die Erhaltung oder sogar die Erschaffung eines perfekten Körpers durch gesunde Lebensweise, Ernährung sowie Sport bis hin zur „Anti-Aging“-Medikation und operativen Veränderungen gewinnt in diesem Zusammenhang immer mehr an Bedeutung. Der hohe Anspruch an uns selbst kann dabei aber auch zur Belastung werden.

Untersuchungen zeigen, dass etwa ein Drittel aller Frauen in den Wechseljahren beschwerdefrei ist und dass je ein weiteres Drittel unter leichten bzw. ausgeprägten Beschwerden leidet. In einer Studie mit Befragung von 1.350 Frauen zwischen 14 und 92 Jahren konnte lediglich das Symptom Hitzewallung eindeutig der Zeit der Wechseljahre zugeordnet werden; viele andere Symptome treten auch zu anderen Zeiten auf. Entscheidend für den Schweregrad der Beschwerden insgesamt waren Lebensregion, Alter, psychische Belastung, Depression, körperliche Beschwerden und Stress.

#### Häufige Symptome während der Wechseljahre:

- Niedergeschlagenheit / depressive Verstimmung
- Reizbarkeit / Aggressivität
- Ängstlichkeit / Panikattacken (auch nachts, aus dem Schlaf heraus)
- Stimmungslabilität (rascher Stimmungswechsel, erhöhte Empfindlichkeit)
- „Nervosität“ / innere Unruhe
- Vergesslichkeit / Konzentrationsstörungen
- Energiemangel / Ermüdbarkeit
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen, Schlaf ist nicht erholsam)
- Libidoverlust (mitbedingt durch schmerzhaften Geschlechtsverkehr)

#### Neue Lebensphase

Vieles verändert sich in dieser neuen Lebensphase. Die Kinder werden erwachsen, gehen aus dem Haus. Vieles, was das Leben der letzten Jahrzehnte bestimmt hat, fällt weg. Partnerschaften werden eventuell schwieriger, da der Zusammenhalt als Eltern nicht mehr erforderlich ist. Nach langer Familienphase kann ein Wiedereinstieg in den Beruf oft schwierig sein; eine berufliche Neuorientierung wird vielleicht notwendig. Oft wird ein Rollen- oder Generationswechsel erfolgen: Plötzlich wird man Großmutter. Und nicht mehr die Eltern helfen, sondern auf einmal muss man sich als Tochter um die eigenen Eltern kümmern, weil sie gebrechlich und hilfsbedürftig werden.

Nicht selten muss Abschied genommen werden von früheren Erwartungen und Hoffnungen, zum Beispiel beruflichen Plänen. Die Konfrontation damit bedeutet Abschied nehmen und teilweise auch Trauer.

Auch das **Sexualleben** erfährt Veränderungen in den Wechseljahren; zum einen durch Abnahme des sexuellen Verlangens, aber auch körperliche Veränderungen wie z.B. trockene Schleimhaut im Bereich der Scheide können das Erleben von Sexualität beeinträchtigen. Die Anwendung einer östrogenhaltigen Creme kann hier einen positiven Einfluss haben. Manche Frauen erleben ihre Sexualität nach der Menopause auch freier, da nicht mehr über Verhütung nachgedacht werden muss.

Eine erhebliche Belastung stellt der **vorzeitige Eintritt der Menopause** dar. Das Selbstbild als Frau wird oft stark erschüttert, z.B. weil die Erfüllung eines noch bestehenden Kinderwunsches nicht mehr möglich ist.

### **Was hilft?**

Es kann also zu vielfältigen Veränderungen im Leben von Frauen zwischen 45 und 55 Jahren kommen. Der „**subjektiven Lebensqualität**“ kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, und mit Hilfe einer entsprechenden frauenärztlichen Beratung können Frauen entscheiden, was für sie der richtige Weg ist. So kann bei bestimmten Belastungen und Abwägung von Nutzen und Risiken für manche Frauen eine Hormongabe eine Entlastung darstellen. Andere Frauen entscheiden sich dafür, nicht in die natürlichen Abläufe einzugreifen. Manchmal kann bei ausgeprägter depressiver Symptomatik und Schlafstörung auch ein **Antidepressivum** hilfreich sein.

Dem **Thema Selbstfürsorge** und achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten kommt in dieser Lebensphase eine besondere Bedeutung zu. Körperliche Aktivitäten, das Wiederaufleben von Hobbies, für die man schon lange keine Zeit mehr hatte, bewusste Planung des partnerschaftlichen Zusammenlebens oder auch die Intensivierung der Pflege von Freundschaften sind hierbei nur ein paar wenige Maßnahmen. Damit ist es möglich, die Wechseljahre nicht ausschließlich als eine Zeit der Belastung erscheinen zu lassen, sondern Lebensqualität und Selbstbestimmung in den Vordergrund zu stellen.

### **Weiterführende Informationen:**

<http://www.frauengesundheitsportal.de>:

Portal der BZGA mit vielfältigen Informationen zur Frauengesundheit, u.a. zu den Wechseljahren