

## Nicht unsichtbar entsorgt werden

**Essay** Bestsellerautorin Silvia Aeschbach über ihre eigenen Erfahrung mit den Wechseljahren. Und warum ein Umdenken dringend nötig ist.

Ihren ersten grossen Auftritt haben die Östrogene in der weiblichen Pubertät. Bevor sie sich nach dem Ende der Wechseljahre erschöpft zurückziehen, geben sie während der Menopause – ihrer intensivsten Phase – ein paar unerwünschte Zugaben wie Zwischenblutungen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Mit dem konstanten Niedergang des weiblichen Geschlechtshormons galt – noch nicht vor allzu langer Zeit – die unausgesprochene gesellschaftliche Anforderung, sich als reife Frau vom Acker zu machen und das Pflügen – bildlich gesprochen – jüngeren zu überlassen. Viele Frauen, die in dieser Lebensphase verunsichert über ihre verbleibenden Möglichkeiten, ihren Selbstwert und ihre Attraktivität waren, machten diese Zweifel mit sich selber aus. Denn Nachtschweiss, der sich ironischerweise gern mit trockenen Schleimhäuten paart, zusätzliche Kilos, die gekommen sind, um zu bleiben, und ein allfälliger Haar- und Libidoverlust sind nun mal nicht Themen, über die man sich beim gepflegten Smalltalk austauschen möchte.

Gut acht Jahre ist es her, seit ich das Buch «Älterwerden für Anfängerinnen» geschrieben habe. Heute ist dieses Thema omnipräsent, damals war es irgendwie «nicht so sexy». Würde mir immer wieder gesagt. Aber natürlich betraf diese Aussage nur Frauen. Männer in der gleichen Lebensphase standen und stehen oft ganz oben auf der Karriereleiter. Natürlich mit allen dazugehörigen Privilegien.

Glücklicherweise konnte ich meine Verlegerin überzeugen, das Buch zu publizieren. Sie hat es nicht bereut. Es wurde ein Bestseller, stand über vierzig Wochen an der Spitze der Schweizer Sachbuch-Charts. Ja, ich weiss: Eigenlob riecht nicht nach roten Rosen. Ich erwähne diese Tatsache auch darum, weil ich genau in dem Jahr, als dies passierte, beruflich in einer schweren Krise war. Und merkte, wie wenig es brauchte, dass ich an mir und meinen Fähigkeiten (ver-) zweifelte. Der Erfolg half mir, wieder Boden unter den Füssen zu bekommen.

Während meine Stimme noch ziemlich dezent in der Wechseljahr-Wüste ertönte, ist der Ruf vieler Frauen nach mehr Aufklärung, Offenheit und Veränderungen inzwischen lauter geworden. Dies auch, weil sie durch einen gesünderen Lebensstil, mentale Offenheit und Lebenslust vielfach biologisch jünger sind, als sie es rein zahlenmässig sind. Und sie haben auch keine Lust mehr in die Schublade «unsichtbar» entsorgt zu werden. Die Menopause ist also alles andere als eine private Veranstaltung. Ihre Auswirkungen gehen weit über die persönliche Befindlichkeit hinaus. Sie betreffen die Gesellschaft, die Wirtschaft und die Politik. Also uns alle.



Das neueste Buch von Silvia Aeschbach: «Jetzt erst recht! Älterwerden für Anfängerinnen 2.0.», 21 Fr., Wörterseh-Verlag.

**Nachdem die Wechseljahre gesundheitlich totgeschwiegen wurden, hat in letzter Zeit ein Wandel eingesetzt.**

Ja, das stimmt. Die Menopause ist zu Recht in der breiten Öffentlichkeit angekommen und ist bei vielen Frauen in der Altersgruppe zwischen 45 und 55 ein häufiges Thema. Noch vor wenigen Jahren war sie vom gesellschaftlichen Standpunkt aus fast ausschliesslich negativ besetzt und stand für das Altern und den Verlust weiblicher Attraktivität.

**Was genau hat sich verändert?** Durch einen gesünderen Lebensstil, bessere Ernährung, Sport, Pflege, aber auch durch eine mentale Offenheit, Neugierde und Lebenslust sind Frauen in diesem Alterssegment vielfach auch biologisch jünger als sie es rein zahlenmässig sind. Trotzdem ist die Verunsicherung, wie man mit diesem Lebensabschnitt umgehen sollte, immer noch gross. Denn viele Frauen leiden unter körperlichen und psychischen Beschwerden. Darum darf die Menopause kein Tabu mehr sein.

**Gibt es Zahlen, wie viele Frauen von Wechseljahr-Beschwerden betroffen sind?**

Ein Drittel aller Frauen über fünfzig leidet massiv und geschätzt sieben Jahre lang unter einer eingeschränkten Lebensqualität. Ein Drittel hat moderate Beschwerden und ein Drittel praktisch keine. Weltweit geht man davon aus, dass mit zunehmender Lebenserwartung rund 1,1 Milliarden Frauen in den Wechseljahren sind.

**Die Menopause ist in sozialen Medien, Magazinen, Blogs und Ratgebern ein grosses Thema. Doch viele Fragen bleiben offen. Wäre nicht die Gynäkologin die erste Ansprechperson, wenn es um Aufklärung geht?**

Ja, absolut. Nur ist es nach wie vor so, dass Hormone im Studium und in der klinischen Ausbildung kaum vorkommen. So ist im aktuellen FMH-Weiterbildungskatalog zur Fachärztin oder zum Facharzt Gynäkologie und Geburtshilfe FMH die Behandlung menopausaler Störungen zwar als Teil erwähnt, ein

**Antonia Blum** (Text) und **Birgit Lang** (Illustrationen)

### 1 Die drei Phasen der Wechseljahre

#### Prämenopause:

**Der erste Einschnitt** Die Prämenopause beginnt früher als angenommen, bereits um die vierzig fangen die Eierstöcke an, langsamer zu arbeiten. Jetzt werden weniger Sexualhormone, vor allem Östrogene und Progesteron, produziert. In dieser Phase, die durchschnittlich sechs Jahre dauert, werden die Beschwerden oft mit dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) verglichen: Die Periode ist unregelmässig. Es kann zu Wasseransammlungen im Gewebe, Brustspannungen, Gereiztheit und vermehrter Empfindsamkeit kommen. Die Chancen, schwanger zu werden, sind durchaus noch vorhanden, aber die Möglichkeit dazu nimmt jährlich ab.

#### Perimenopause:

**Der Peak** Die Perimenopause beginnt durchschnittlich zwischen 46 und 47 und dauert fünf bis sechs Jahre. Für viele ist es die schwierigste Zeit der Wechseljahre: Die Intensität von Schweißausbrüchen und Schlafstörungen ist jetzt am stärksten. Schmier- und Zwischenblutungen nehmen zu. Neben verschiedenen körperlichen Symptomen kann auch die Psyche leiden. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und auch Depressionen treten vermehrt auf.

#### Postmenopause:

**Gekommen, um zu bleiben** Die Postmenopause dauert durchschnittlich vom 52. bis zum 65. Altersjahr und ist die neue Normalität, die Frauen bis ans Lebensende begleitet. Die Östrogen- und Progesteronproduktion ist und bleibt auf tiefem Niveau. Die Haut neigt zu Trockenheit, wie auch die Scheidenschleimhäute, was zu Schmerzen beim Sex führen kann. Rücken- und Gelenkprobleme treten jetzt öfters auf. Wegen eines allfälligen Östrogenmangels steigt das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Jetzt ist eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Vor allem auch was das Herz, Diabetes und die Cholesterinwerte betrifft.



### 2 Mythos: Da muss man einfach durch

Auch wenn unseren Grossmüttern eingepflichtet wurde, dass sie die Zähne zusammenbeissen und die Wechseljahrsbeschwerden aushalten müssen: Diese «Empfehlung» hat sich überlebt. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Beschwerden nicht belasten und verunsichern können. Weil sie so viele verschiedene Facetten haben, ist eine frühzeitige Information wichtig. Und diese sollte man nicht nur über die sozialen Medien konsumieren. Das ist auch wichtig, weil es noch nie so viel verschiedene Behandlungsansätze gab wie heute. Und was für die eine Frau stimmt, muss für die andere nicht gut sein. Darum ist es sinnvoll, sich frühzeitig über die medizinischen Möglichkeiten, Hormonersatztherapien, alternative und stressmindernde Methoden zu informieren.

### 3 Wann tut was am meisten weh?

Eine japanische Studie mit über zweitausend Probandinnen im Alter zwischen vierzig und fünfundsiebzig Jahren untersuchte, in welchem Alter im Schnitt welche Symptome besonders ausgeprägt sind. Auch hier bestätigt sich, dass die Perimenopause am intensivsten ist. Kopfschmerzen: 50,4 Jahre, Schwindel: 50,6 Jahre, Müdigkeit: 50,8 Jahre, depressive Verstimmung: 50,9 Jahre, Hitzewallungen: 51,4 Jahre, Schlaflosigkeit: 51,7 Jahre, Schmerzen im unteren Rücken: 51,9 Jahre, Schwitzen: 52 Jahre, vaginale Trockenheit: 52,1 Jahre.

### 4 Je früher die Periode, umso früher die Wechseljahre?

Auch wenn die Studienlage nicht eindeutig ist: Eine Untersuchung mit über 50 000 Probandinnen deutet darauf hin, dass Frauen, die ihre erste Regel unter elf Jahren hatten, auch früher in die Wechseljahre kamen. Und da die Geschlechtsreife bei Mädchen immer früher einsetzt, würde dies in Zukunft auch eine Verschiebung der Wechseljahre nach vorn bedeuten. Der Grund dafür: Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das

## «Die Verunsicherung ist immer noch gross»

**Ivrea Florio** Die Zürcher Gynäkologin über das Tabuthema Wechseljahre, Gendermedizin und Therapien mit natürlichen Hormonen.



**Ivrea Florio**

Nach dem Medizinstudium an der Universität Zürich Weiterbildung zur Fachärztin Gynäkologie und Geburtshilfe FMH. Seit 2003 hat sie eine eigene Praxis in Zürich. Daneben ist Ivrea Florio auch politisch tätig. Sie ist Vorstandsmitglied «mws medical women Schweiz», der fachübergreifenden Interessensvertretung von Medizinstudentinnen und Ärztinnen in der Schweiz sowie Mitglied der Ärztekammer der FMH.

britische Regierung hat 2023 eine Fachperson ernannt, deren Aufgabe es ist, Arbeitgeber für die Anforderungen zu sensibilisieren, die sich daraus ergeben, dass arbeitende Frauen im Wechseljahrs-Alter einer der am schnellsten wachsenden Arbeitnehmerinnengruppen sind. Dies hat grosse wirtschaftliche Auswirkungen. Denn Wechseljahrsbeschwerden führen zu einer 10 bis 15 Prozent tieferen Arbeitseffizienz und zu 23 Prozent mehr Absenzen.

**Hormontherapien in der Menopause seien die Ursache für Brustkrebserkrankungen. Wieso hält sich dieser Mythos hartnäckig?**

Viele Unsicherheiten und Fehlinformation rund um die Hormontherapie sind auf die Ergebnisse der Women's-Health-Initiative-Studie (WHI) aus dem Jahr 2002 zurückzuführen. Diese kam zum Schluss, dass die Gabe von Hormonen das Risiko für Brustkrebs erhöhe. Nur verbrag sich hinter den ersten Ergebnissen ein gewaltiger Fehler im Design der Studie: Die meisten Proban-

dinnen waren nicht in der Menopause, sondern deutlich älter, im Schnitt 63 Jahre, litten teilweise unter schweren Vorerkrankungen, siebzig Prozent waren stark übergewichtig und bekamen ausschliesslich synthetische Hormone, die zum Teil aus Pflanzextrakten gewonnen wurden. Solche Hormone werden heute in der Schweiz nicht mehr verschrieben.

#### Wie sieht der aktuelle Stand zur Hormontherapie aus?

Heute zeigt die grosse Mehrheit der Studien, dass eine individuelle Hormontherapie in aller Regel hilfreich und sehr selten gefährlich ist. Hält man sich an einfache und gut erprobte Regeln beim Verschreiben von rein bio-identischen Hormonen, dann überwiegt der Nutzen alle möglichen kleinen Risiken.

#### Wie kann eine individuelle Hormontherapie betroffenen Frauen helfen?

Erstens verbessert sie körperliche und psychische Symptome durch das Ersetzen der zunehmend fehlenden Hormone und den Ausgleich des Hormon-

mangels. Zweitens schützt sie die langfristige Gesundheit. Studien zeigen, dass Östrogene die Regeneration des Nervensystems, dessen Zellen, Struktur und Funktion unterstützen. Eine Hormontherapie mit Östrogenen, begonnen in der frühen Menopause, scheint das Risiko einer Erkrankung der kognitiven Leistungsfähigkeit zu senken. Hierzu gehören Alzheimer und andere Demenzerkrankungen. Auch bezüglich Osteoporose wirkt Östrogen schützend auf die Knochen und reduziert das Risiko von Frakturen. Sie reduziert zudem das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

#### Wie Frauen wünschen sich eine Behandlung mit «natürlichen» Hormonen.

Das sind sogenannte bioidentische Hormone. Diese haben die gleiche chemische Struktur wie die körpereigenen Hormone. Aber auch bioidentische Hormone werden in pharmazeutischer Qualität im Labor hergestellt, meistens aus Yamswurzel oder Soja. Ihre Inhaltsstoffe sind standardisiert und kontrolliert.

#### Und warum werden sie nicht häufiger verschrieben?

Weil es bis jetzt keine grosse Studie gibt, die mit rein bioidentischen Hormonen durchgeführt wurde. Bioidentische Hormone lassen sich nicht patentieren, da sie ja in der Natur, sprich im menschlichen Körper vorkommen. Und gross angelegte Doppelblind-Studien sind sehr teuer. Darum hat die Pharmaindustrie vermutlich kein Interesse. **Welche natürlichen Mittel stehen zur Verfügung bei leichten oder moderaten Beschwerden?**

Pflanzliche Präparate wie Traubensilberkerze helfen sehr gut, vor allem bei Hitzewallungen. Der Nachteil ist, dass sie keinen Schutz für die Knochen, das Herz und das Gehirn bieten. Gute Erfahrungen habe ich auch mit Akupunktur gemacht. Vielleicht am wichtigsten finde ich die persönliche Selbstfürsorge, also dass Frauen in dieser Zeit besonders gut auf sich aufpassen und sich über Themen wie Stressabbau, Entspannungstechniken, TMC oder eine individuelle Er-

## «Noch vor wenigen Jahren stand die Menopause für den Verlust weiblicher Attraktivität.»

nährung informieren. Denn gerade in diesem Punkt braucht eine Frau vielleicht auch zusätzliche Mikronährstoffe, damit die körperlichen Abläufe besser funktionieren. **Nach Abschluss der Menopause sind Frauen von gewissen Krankheiten stärker betroffen. Da Östrogen weniger oder fast nicht mehr produziert wird, fällt ein Schutz gegen Herz- und Kreislauferkrankungen weg.** Richtig, dies ist ein ganz wichtiges Thema. Es ist an der Zeit, der kardiovaskulären Gesundheit von Frauen Priorität einzuräumen. In der Schweiz sterben 29 Prozent der Frauen an einem

Gewicht einen wichtigen Einfluss hat. Dieses ist bei jungen Mädchen in der Pubertät seit dem Beginn des 20. Jahrhunderts deutlich gestiegen. Und je fülliger weibliche Teenager sind, umso früher setzt die Regel ein. Diese Mädchen haben mehr Östrogen im Blut.



Paltrow setzt sich für die Frauengesundheit ein. Wenn sogar die Stars aus der Traumfabrik einen offenen Umgang mit dem Tabuthema Wechseljahre fordern, kann es durchaus sein, dass diese dadurch auch hierzulande ein winziges Prisma Glamour abbekommen.

### 5 Schon die alten Griechinnen ...

Menopause kommt aus dem Griechischen «meno» für Monat und «pau-sis» für Ende. Ein anderer Begriff dafür ist Klimakterium. Das Wort bedeutet im Griechischen so viel wie «Stufenleiter».

### 6 Auch eine Schwangerschaft ist noch möglich

Es passiert mit Mitte vierzig selten. Und noch seltener über fünfzig. Aber solange eine Frau noch ihre Periode hat, kann sie schwanger werden. Hinzu kommt, dass der Eisprung so unregelmässig kommt, dass er sogar in den Zeitraum der Regelblutung fallen kann.

### 7 Wie ist es mit dem ein Sex?

Obwohl immer wieder über eine Verminderung der Libido in Zusammenhang mit der Menopause gesprochen wird, ist dies nicht wirklich nachgewiesen. Die Forschung hat keine eindeutigen Schlussfolgerungen darüber geliefert, ob das Alter oder hormonelle Veränderungen die wichtigsten Faktoren sind. Viele Frauen erleben durchaus ein erfülltes Sexleben, sei es, weil sie nicht mehr verheiraten müssen, selbstbestimmter leben und sich, ihren Körper und ihre Bedürfnisse besser kennen. Bei einer allfälligen Scheidentrockenheit können spezielle östrogenhaltige Salben und Gleitmittel helfen. Aber auch hier gilt: Nur kein Druck. Dem waren viele Frauen ihr ganzes Leben schon ausgesetzt.

### 8 Hollywood entdeckt die Wechseljahre

Michelle Obama beklagt öffentlich ihre Schweißausbrüche, die Schauspielerin Naomi Watts hat eine eigene Pflegeleine für die wechseljähri- gigen Frauen entwickelt, und Gwyneth

### 9 Auf die Ernährung kommt es an

In der Menopause verlangsamt sich der weibliche Stoffwechsel. Das ist ein Fakt, genauso, dass in diesen Jahren das Gewicht um durchschnittlich zehn Kilo ansteigt. Rund 400 Kalorien täglich müssten eingespart werden, um dies zu verhindern. Natürlich mit regelmässigen Sporteinheiten und dem Verzicht auf allzu viel Genuss. Wichtiger in diesem Zusammenhang ist es jedoch, dass der Körper genügend Nährstoffe bekommt, um die neuen Herausforderungen, die das Alterwerden mit sich bringt, zu meistern. Folgende Gruppen sind besonders wichtig:

—Isolflavone: Die sekundären Pflanzenstoffe können im Körper die Wirkung von Östrogen nachahmen. Sie sind beispielsweise in Sojaprodukten enthalten. Unter anderem können so auch Hitzewallungen und Schlafstörungen gemildert werden.

—Lignane werden ebenso zu den sekundären Pflanzenstoffen gezählt und sind in Leinsamen, Hülsenfrüchten, Getreide, Beeren, Kernobst und Salaten vorhanden. Sie sollen laut neuen Studien in einer Vorstufe das Wachstum von Brustkrebszellen hemmen.

—Omega-3-Fettsäuren schützen Herz und Arterien. Man findet sie in fetten Fischen wie Lachs oder Hering. —Kalzium in Naturjoghurt, Hartkäse und Milch soll laut verschiedenen Studien nicht nur die Knochen schützen. Auch der Hormonhaushalt soll vom Kalzium profitieren.

—Öle mit einem hohen Gehalt an Fettsäuren und wertvollen Pflanzenstoffen. Walnussöl, kalt gepresstes Oliven-, Weizenkeim- und Leinöl haben nicht nur einen gesundheitlichen Nutzen, sondern können sich positiv auf den Hautzustand auswirken.

—Ballaststoffe in Früchten und Gemüsen helfen gegen die gerade in den Wechseljahren häufig zunehmenden Verstopfungen.

schen vierzig und sechzig Jahren etwa zehn Kilo an Gewicht zu nehmen. Grund dafür ist vor allem die Verlangsamung des Stoffwechsels sowie der Verlust an Muskelmasse, auch hierbei spielt das abnehmende Östrogen eine Rolle. Gleichzeitig steigt das Hungergefühl, es nimmt bei vielen die Lust auf Bewegung ab, und man wird bequemer. Zusätzlich Stress, etwa weil man sich übers Gewicht ärgert, kann dazu führen, dass der Cortisol-Spiegel zu hoch ist und dadurch den Stoffwechsel blockiert. **Dann könnte also in diesem Fall auch eine entspanntere Haltung helfen. Gewicht zu verlieren?**

Ein Versuch ist es durchaus wert. Ich empfehle dann alles, damit der Organismus wieder herunterfahren kann: Spaziergänge im Wald statt Joggen, Yoga, Pilates und verschiedene Entspannungstechniken statt High-Intensity im Fitnessstudio. Trainiere mit einer strikten Diät eine sinnvolle Ernährungsstellung, reich an Proteinen. **Silvia Aeschbach**