

Auf zu neuen Ufern!

Psychotherapeutin Dr. med. Gertraude Hagmann über das Klimakterium als Chance



Foto: zVg

Stecken Sie in den Wechseljahren, in der Abänderung? War Ihre Menopause schon? Leiden Sie an klimakterischen Symptomen? Dann dürften Sie die nachfolgenden Erklärungen und Tipps von der Wechseljahr-Expertin Dr. med. Gertraude Hagmann auf jeden Fall interessieren. Die Gynäkologin und Psychotherapeutin ist an der Klinik Schützen Rheinfelden Oberärztin der Abteilung für Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte.

Liebe Leserin

Wechseljahre, Abänderung, Menopause, klimakterische Symptome: Begriffe, die nicht selten vermischt oder verwechselt werden. Damit wir gleich von Beginn an vom Selben reden: **Klimakterium, Wechseljahre** und **Abänderung** sind gleichbedeutend und beschreiben die Zeitspanne der hormonellen Umstellung bei Frauen zwischen dem ca. 45. und 55. Lebensjahr, in welcher **die Empfängnisfähigkeit endet**. **Menopause** ist der Fachbegriff für die letzte Regelblutung bei Frauen, etwa um die 51 Jahre rum (diese kann man allerdings erst retro-

spektiv sicher bestimmen, nach zwölf blutungsfreien Monaten). Während noch im 19. Jahrhundert Wechseljahre und Lebensende häufig zusammenfielen (die durchschnittliche Lebenserwartung lag bei etwa 52 Jahren), haben wir Frauen heute **zum Zeitpunkt der Menopause noch gut einen Drittel unseres Lebens vor uns!** Denn unsere durchschnittliche Lebenserwartung beträgt 83 Jahre.

BIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN

Was ist es nun, was das Klimakterium, diese Zeitspanne in der Mitte unseres Le-

bens, ausmacht? Ich möchte Ihnen einige Aspekte unserer Lebensmitte näherbringen. Relevant sind natürlich zunächst die biologischen Veränderungen. Die Produktion der **Sexualhormone Östrogen und Progesteron** in den Eierstöcken lässt nach. Da als erstes die Progesteronkonzentration absinkt, ist relativ mehr Östrogen vorhanden – ein Grund für unregelmässige Zyklen. Der Östrogenspiegel wiederum sinkt früher ab als der Testosteronspiegel (auch bei Frauen wird das männliche Sexualhormon Testosteron gebildet, die Konzentration ist im Vergleich zu den Männern jedoch

rund zehnmal geringer). Diese Verschiebung zugunsten des Testosterons führt zu den **unwillkommenen Veränderungen** wie vermehrte Gesichtsbehaarung oder verändertes Fettverteilungsmuster. Viele Frauen sind in dieser Phase zudem unsicher, ob sie noch schwanger werden können. Tatsache ist: **Die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft liegt bei 45- bis 49-Jährigen meist bei zwei bis drei Prozent**. Eine Hormonbestimmung im Blut kann hier eine präzisere Antwort geben.

SINKENDER ÖSTROGENSPIEGEL: DIE SYMPTOME

Eine Fülle von Beschwerden und Einschränkungen wird ursächlich mit dem Klimakterium in Verbindung gebracht: Hitzewallungen und Schweissausbrüche, vaginale Trockenheit, Osteoporose, Schlafstörungen, Arthrose, Gewichtszunahme, Herzrasen und Herzstolpern, Stimmungsschwankungen und einiges mehr. Studien, in denen Frauen und Männer aller Altersstufen befragt wurden, ergaben allerdings ein anderes Bild: **Viele der genannten Beschwerden haben weit mehr Ursachen als allein die hormonellen Veränderungen**.

Auf den niedrigeren Östrogenspiegel zurückzuführen sind letztendlich die Hitzewallungen und Schweissausbrüche sowie vaginale Trockenheit. Letztere hat übrigens keinen Einfluss auf das Feuchtwerden der Scheide bei sexueller Erregung; allerdings braucht dies oft mehr Zeit (und manchmal doch auch Unterstützung durch Gleitgel oder Öle). **Nachlassende Libido im Klimakterium?** Gibt es, aber ebenso geniessen Frauen oft entspannter und selbstbewusster ihre Sexualität.

«PERSÖNLICHER, KLEINER SOMMER»

Interessant ist die subjektive Wahrnehmung der Wechseljahre: Etwa ein Drittel der Frauen spürt praktisch nichts, ein Drittel hat leichte Beschwerden und wiederum etwa ein Drittel steht unter behandlungsbedürftigem Leidensdruck.

Eine Patientin berichtete in meiner Frauen-Therapiegruppe in der Klinik Schützen Rheinfelden über ihren **Umgang mit Hitzewallungen**. «Ich sag dann einfach: Ich habe gerade meinen persönlichen kleinen Sommer.» Finden Sie das nicht auch lässiger als den mühsamen und meist vergeblichen Versuch, «Walli» (so nannte eine andere Patientin ihre Hitzewallungen) zu verstecken? Das psychische Befinden kann – ähnlich wie beim prämenstrualen Syndrom – schwanken und durch Reizbarkeit, Labilität oder Erschöpfbarkeit gekennzeichnet sein. Allerdings trägt noch anderes dazu bei, wie eine individuelle Veranlagung oder zusätzliche **psychosoziale Belastungen**.

ENTLASTET – ODER WENIGER WEIBLICH?

Verschiedene Faktoren haben Einfluss auf Ihr Befinden: Günstig sind: guter Bildungs- und Sozialstatus, gutes Selbstwertgefühl, Berufstätigkeit, höheres Haushaltseinkommen. Als ungünstig zu werten sind u.a. Einsamkeit oder die Überzeugung, an Attraktivität zu verlieren und fehlende Zuversicht betreffend den kommenden Lebensabschnitt. Damit möchte ich überleiten zu psychosozialen Faktoren: Familie und Beruf. **Mit dem Klimakterium geht das Ende der fruchtbaren Lebensphase einher**. Welche Bedeutung hat für Sie das Ende der Reproduktionsfähigkeit? Sind Sie entlastet, weil Sie sich nicht mehr mit Verhütung und Zyklus(-Beschwerden)

befassen müssen oder fühlen Sie sich ohne Periode weniger weiblich? Sind Sie traurig, weil die biologische Uhr deutlich signalisiert, dass ein Kinderwunsch nicht mehr realisierbar ist?

ZWISCHENBILANZ IN DER LEBENSMITTE

In Zeiten, die **ein breites Spektrum an individueller Lebensplanung** ermöglichen, kann eine 50jährige Frau, Mutter erwachsener, pubertierender oder auch kleiner Kinder sein. Als Tochter ist sie eventuell konfrontiert mit Erkrankung, Pflegebedürftigkeit und Tod der (Schwieger-)Eltern. Nicht zu unterschätzen ist die Rolle als Schwester, wenn es um Aufgabenverteilung in der Herkunftsfamilie geht oder sogar um Erbstreitigkeiten. **Zentrale Fragen sind:** Wo stehen Sie beruflich? Auf dem Höhepunkt der Karriere? Berufsmüde? Oder durchstarten nach der Familienpause? Ist die Selbstverwirklichung gelungen? Fest steht: «Das Klimakterium» gibt es nicht. Jede Frau, jede Lebenssituation ist individuell zu betrachten. **Was mag dabei herauskommen, wenn Sie in Ihrer Lebensmitte Zwischenbilanz ziehen, eine Situationsanalyse erheben, Ihre innere Haltung überprüfen?** Ich wünsche Ihnen, dass Sie zu einer guten Selbstakzeptanz finden für Ihr Leben, Ihre Biographie, Ihre Individualität.

Ihre Dr. Gertraude Hagmann

Klinik Schützen Rheinfelden

Die Klinik Schützen Rheinfelden ist eine der führenden Privatkliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz. Halbprivat-, privat- und allgemeinversicherte Patientinnen und Patienten schätzen das einzigartige Klinik-im-Hotel-Konzept, welches intensive stationäre Psychotherapie mit hochstehender Hotellerie verbindet.

Mehr Information unter:
→ www.kliniksuetzen.ch



Foto: Klinik Schützen Rheinfelden