

Menopause

Nur Wallungen oder mehr?

Es trifft jede und es gibt keinen Weg zurück: Die Wechseljahre. Viele Frauen fürchten sich vor ihnen, Probleme haben schlussendlich etwa zwei Drittel. Doch nur knapp 5 Prozent werden richtig krank – manchmal auch psychisch.

Markus Meier

Sind die Wechseljahre eine Krankheit oder handelt es sich dabei nur um eine Anhäufung von Symptomen? Endet dieses sogenannte Klimakterium tatsächlich mit der Menopause oder bleiben die Beschwerden noch länger bestehen? Wie viel davon ist psychisch bedingt? Das sind alles Fragen, mit denen sich in der Vergangenheit schon viele Forscher und Wissenschaftlerinnen beschäftigt haben. Gestritten wurde deswegen auch, v. a. wenn es darum ging, ob Wechseljahrsprobleme mit Hormonen behandelt werden sollten.

Die Menopause stellt das Ende der Wechseljahre dar

Tatsache ist, dass bei jeder Frau irgendwann zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr die Fruchtbarkeit endet. Gemäss Definition beginnt die Menopause ein Jahr nach der letzten Menstruation – in Europa im Durchschnitt mit 51 Jahren. Davor haben viele Frauen Angst, weil sie befürchten, nach der Menopause nicht mehr attraktiv zu sein. Die Wechseljahre stellen etwas Bedrohliches dar. Diese negative Erwartungshaltung ist psychologisch gesehen nicht ideal und kann auch Teil des Problems sein oder werden.

Wichtige Lebensphasen

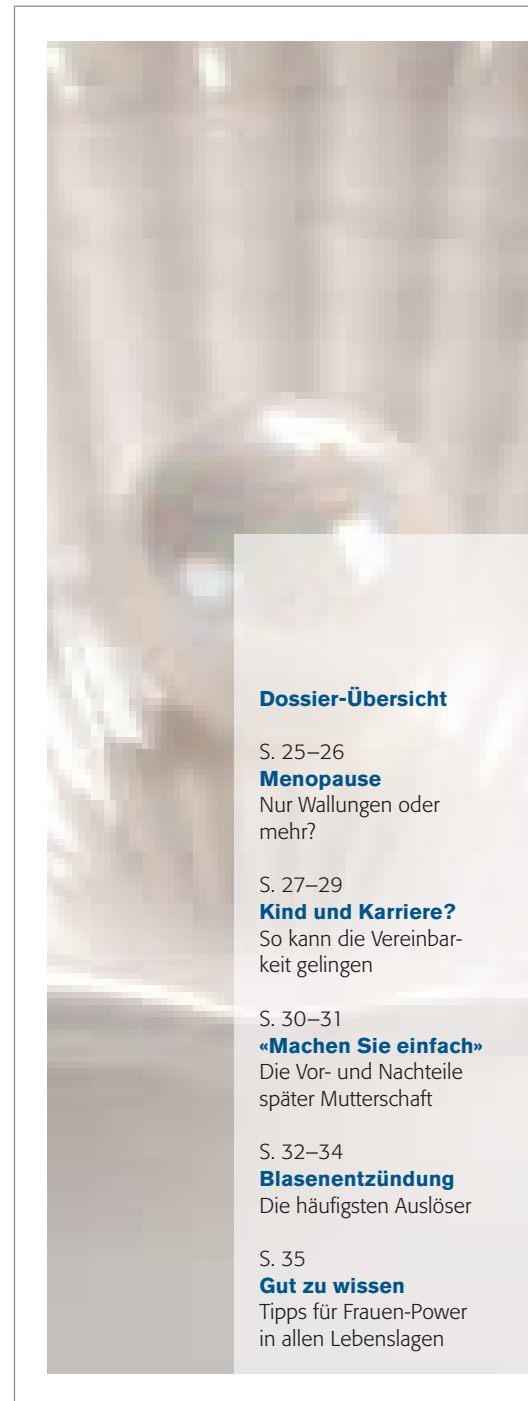
Als Wechseljahre (Klimakterium) bezeichnen Fachleute die Übergangszeit zwischen der fruchtbaren und der unfruchtbaren Phase im Leben einer Frau.

Das Wort «Klimakterium» stammt aus dem Altgriechischen und kann mit «Leitersprosse» oder «Lebensabschnitt» übersetzt werden. Dies weist auch darauf hin, dass es sich dabei primär um eine normale Lebensphase handelt und nicht um eine Erkrankung – ein wichtiger Teil des Lebens also, der neue Chancen beruflich und privat eröffnet.

Erste störende Symptome werden oft verkannt

Mit etwas über 40 Jahren spüren die meisten Frauen die ersten Symptome, beispielsweise eine unregelmässige Mens und/oder Schlafprobleme. Doch diese Beschwerden werden zu diesem Zeitpunkt eher dem Stress zugeschrieben als den Wechseljahren. Erst wenn die typischen Hitzewallungen auftreten, wird klar, dass das Klimakterium begonnen hat. Oft kommen dann weitere Symptome dazu wie Stimmungsschwankungen, Nervosität, starke emotionale Reaktionen mit Tränen und Wut, aber auch Gliederschmerzen. Später können nächtliche Schweissausbrüche, trockene Scheide und Haut, Blasenschwäche, Libidoverlust sowie Haarausfall die Lebensqualität noch weiter reduzieren.

Experten gehen davon aus, dass etwa zwei Drittel aller Frauen Probleme mit den Wechseljahren haben. Beruhigend dürfte sein, dass diese Beschwerden nur bei weniger als 5 Prozent stark sind und dass es gute Therapien dagegen



Dossier-Übersicht

S. 25–26
Menopause
Nur Wallungen oder mehr?

S. 27–29
Kind und Karriere?
So kann die Vereinbarkeit gelingen

S. 30–31
«Machen Sie einfach»
Die Vor- und Nachteile später Mutterschaft

S. 32–34
Blasentzündung
Die häufigsten Auslöser

S. 35
Gut zu wissen
Tipps für Frauen-Power in allen Lebenslagen

gibt – auch pflanzliche (Phytotherapie). Die psychischen Veränderungen in dieser Phase sind in den Medien selten ein Thema. Deswegen haben wir eine Fachspezialistin dazu befragt.

Fortsetzung auf Seite 26

Interview



Dr. med. Gertraude Hagmann,
Oberärztin, Fachärztin für Frauenheilkunde, Psychotherapie/Sexualmedizin,
Klinik Schützen Rheinfelden

Wie oft kommt es vor, dass Frauen in den Wechseljahren psychische Probleme bekommen?

Die Angaben zur Häufigkeit psychischer Probleme im Klimakterium sind unterschiedlich. Es wird sowohl ein häufigeres Auftreten z. B. von Depressionen beschrieben, als auch ein Vorkommen, dass sich nicht von andern Lebensabschnitten unterscheidet. Wenn eine Frau allerdings in der Vergangenheit depressive Episoden hatte, nimmt die Wahrscheinlichkeit in der Phase der hormonellen Umstellung zu. Individuelle Erfahrungen und Überzeugungen spielen eine grosse Rolle für den Umgang mit der Lebensmitte: «Auf zu neuen Ufern!» oder «meine beste Lebenszeit liegt hinter mir!».

Welche Symptome sind typisch in dieser Zeit vor der Menopause?

Viele körperliche und psychische Symptome werden den Wechseljahren zugeschrieben, obwohl eine Studie der Universität Dresden zeigt, dass sie in jedem Lebensalter auftreten können. Klimakterisch bedingt sind Hitzewallungen, Schweissausbrüche und Trockenheit von Haut und Schleimhäuten. Viele Symptome sind im Zusammenhang mit der individuellen Lebenssituation und Lebenszufriedenheit zu sehen und auch mit körperlichen Vorerkrankungen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt, sich bei einem Psychiater Hilfe zu holen?

Wenn über Wochen z. B. depressive Symptome wie Mangel an Antrieb und Energie, Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit oder ausgeprägte Angstsymptome vorliegen, braucht es eine fachärztliche Diagnostik und Therapie.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Abhängig von den Symptomen, ob psychisch und/oder körperlich, ist individuell zu entscheiden, ob Psychopharmaka, Hormonersatztherapie oder Psychotherapie und Kombinationen davon indiziert sind. Wichtig ist eine gute Anbindung sowohl an die behandelnden Frauenärzte als auch an einen Psychiater, falls eine psychiatrische Diagnose vorliegt.

Wie können die Männer ihre von den Wechseljahrsbeschwerden betroffenen Frauen unterstützen?

Je besser ein Mann informiert ist über die Veränderungen, die im Klimakterium geschehen, desto eher gelingt ein guter Umgang damit. «Das Klimakterium» gibt es nicht; Frauen erleben diese Lebensphase psychisch und körperlich sehr individuell. Daher ist der Kommunikation und dem Austausch des Paares grosse Bedeutung beizumessen.


KLINIK SCHÜTZEN
Rheinfelden

**Aufmerksam
und kompetent.**

Klinik Schützen Rheinfelden
Psychosomatik | Psychiatrie |
Psychotherapie
Bahnhofstr. 19, CH - 4310 Rheinfelden
Telefon 061 836 26 26
info@klinikschuetzen.ch
www.klinikschuetzen.ch