

Text Andrea Lichtfuss
Fotos Martin Vandory, Shutterstock



TEILWECHSELWIRKUNG

Die Menopause ist eine Zeit des Umbruchs, der Beschwerden – und der neuen Chancen. Eine Reise durch die wundersame Metamorphose der Frau.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Frauen immer perfekt und attraktiv sein sollen.

Claudia Gföller, ganzheitliche Trainerin für Frauen in den Wechseljahren

Schmetterlinge haben uns schon als Kinder fasziniert. Immerhin besitzen sie die erstaunliche Fähigkeit, ihr altes Raupenkleid einfach abzulegen und mit einem neuen Körper in den nächsten Lebensabschnitt zu fliegen. Dabei ist diese wundersame Verwandlung jener, die wir Frauen in unserer Lebensmitte erfahren, gar nicht so unähnlich. Nun gut – manch eine, die sich gerade im wechselljahrbedingten Orkan der Hitzewallungen windet und Gefühlsausbrüche in den unpassendsten Momenten erlebt, mag sich nun fragen: Was, bitteschön, hat sich die Natur denn dabei gedacht?

Hormonelle Odyssee. Was sich in dieser einzigartigen Phase des weiblichen Lebens genau abspielt und warum ihr zweifelhafter Ruf nicht ganz geklärt ist, weiß Claudia Gföller. Die Tirolerin war gesundheitsbedingt selbst einer frühzeitigen Menopause ausgesetzt und bekam deren Auswirkungen in heftigen Ausprägungen zu spüren. Nach der beschwerlichen Odyssee durch hormonelle Höhen und Tiefen beschloss sie, eine Ausbildung zur Wechseljahrberaterin und Gesundheitstrainerin zu absolvieren und ihre Erfahrung an andere Betroffene weiterzugeben. Wir haben sie zum Gespräch getroffen.

TIROLERIN: Was passiert im weiblichen Körper, wenn die Menopause einsetzt?

Claudia Gföller: Man kann sich den Hormonhaushalt des Körpers wie ein

Orchester vorstellen: Wenn nicht alle Instrumente harmonisch zusammenspielen, gerät das gesamte Stück aus den Fugen. In den Wechseljahren lässt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone nach, was wir deutlich zu spüren bekommen. Und zwar nicht nur am Zyklus: Östrogen beeinflusst unter anderem auch die Kollagenproduktion der Haut, Progesteron wieder sorgt für mentales Wohlbefinden. Deshalb erinnern die Wechseljahrsbeschwerden auch oft an die typischen PMS-Symptome.

Mit welchen Ängsten sehen sich die meisten Frauen bezüglich der Wechseljahre konfrontiert?

Der erste Gedanke, den viele Frauen haben, ist: „Jetzt bin ich alt.“ Die altersbedingten körperlichen Veränderungen werden zum ersten Mal deutlich spürbar, die Hormone spielen verrückt – das verunsichert viele. Auch der Verlust der Fruchtbarkeit spielt eine große Rolle. Immerhin leben wir in einer Gesellschaft, in der Frauen immer perfekt und attraktiv sein sollen – und dieses Gefühl geht bei manchen in dieser Zeit verloren. Das belastet viele Frauen.

Die psychische Belastung ist offenbar nicht zu unterschätzen.

Definitiv nicht. Man ist nicht mehr so gut drauf wie früher, alles wird beschwerlicher. Hinzu kommt, dass sich in dieser Lebensphase auch sonst viel verändert: Manchmal zerbrechen Partnerschaften, die Kinder ziehen aus ... da kann man schnell in ein emotionales Loch fallen. →



DDR. THOMAS STEINHUBER
Ihr Kieferchirurg
in Innsbruck

Unsere Leistungen

- z.B.
- Zahnimplantate
 - Kieferkammaufbauten
 - Zahnfleischoperationen
 - Schonende Zahnentfernungen
 - Wurzelspitzenresektionen
 - Periimplantitisbehandlung
 - Weisheitszahnentfernungen
 - Zahnfreilegungen

Wir bieten Ihnen

Behandlungen von höchster Qualität, schonende Operationstechniken, Akuttermine, kurze Wartezeiten und eine Wohlfühlatmosphäre. Für eine ausführliche Beratung nehmen wir uns gerne Zeit.



Franz-Fischer-Strasse 7
6020 Innsbruck
+43 512 56 19 94
office@praxis-steinhuber.at



www.praxis-steinhuber.at

Claudia Gföller



Was vielen auch zu schaffen macht, ist die sinkende Libido. Dabei hat das gar nichts mit dem:der Partner:in zu tun, sondern ist schlichtweg auf das hormonelle Ungleichgewicht zurückzuführen. Dass man plötzlich selbst nur mehr wenig sexuelle Lust empfindet, der:die Partner:in jedoch schon, kann zu einer echten psychischen Belastung werden. Es ist durchaus angebracht, sich in dieser schwierigen Zeit Unterstützung von außen zu holen – etwa in Form einer Psychotherapie oder Paarberatung. Leider sind die Wechseljahre immer noch ein Thema, über das sehr wenig gesprochen wird – oftmals nicht einmal mit dem:der eigenen Partner:in, obwohl dessen:deren Unterstützung so wichtig wäre. Hier fehlt es an grundlegender Aufklärung, und zwar auf beiden Seiten. Denn wie soll eine Frau darüber sprechen, wenn sie gar nicht weiß, was in ihrem Körper eigentlich vorgeht?

Wie lange dauern denn die Wechseljahre im Schnitt?

Ungefähr zwischen zehn und 15 Jahre. Das klingt jetzt lange, aber man muss bedenken, dass die erste Phase der Wechseljahre, die sogenannte Prämenopause, recht früh beginnt – nämlich schon mit etwa 40 Jahren.

An welchen Symptomen erkennt man, dass sich die hormonelle Umstellung anbahnt?

Meistens äußert sich das in einem unregelmäßigen Zyklus – manchmal hat man besonders starke Blutungen, manchmal setzt die Periode komplett aus. In dieser

Phase dominiert das Östrogen, während das Progesteron zu schwanken beginnt. Man merkt selbst, dass sich irgendetwas im Körper verändert. Aber die Symptome und ihre Ausprägungen sind natürlich bei jeder Frau anders.

Lassen sich die Wechseljahre hinauszögern?

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein gesunder Lebensstil die Dauer der Wechseljahre verkürzen und die Symptome lindern kann. Und die innere Einstellung macht viel aus – das klingt vielleicht banal, aber es ist so. Die Wechseljahre sind ja an sich nichts Schlechtes. Man kann sich auch all der Negativität entgegenstellen und sagen: „Ich nehme die Veränderung an, ich habe endlich Zeit für mich, kann mich auf meine eigenen Bedürfnisse konzentrieren.“ Meistens sind diese Dinge in den Jahren zuvor auf der Strecke geblieben, vor allem, wenn Nachwuchs im Spiel ist. Es hilft schon, sich eine Stunde in der Woche Zeit zu nehmen – beispielsweise für Beckenbodentraining, das für Frauen mittleren Alters, insbesondere für Mütter, sowieso essenziell ist.

Warum?

Der Beckenboden ist eine wichtige Muskelgruppe, die wie eine Schale im Becken sitzt und unsere Organe wie Gebärmutter oder Blase hält. Wer ihn trainiert, kann beispielsweise der Belastungsinkontinenz, die ja häufig nach na-

türlichen Geburten auftritt, gezielt entgegenwirken.

Was ist die größten Fehlannahme über die Wechseljahre?

Dass eine Hormonersatztherapie die Lösung für alles ist. Natürlich sind die Beschwerden manchmal so stark ausgeprägt, dass eine hormonelle Unterstützung unabdingbar ist. Langfristig gesehen ist eine Hormonersatztherapie allerdings nicht ganz harmlos, denn sie steigert etwa das Risiko für Brustkrebs und für Myome in der Gebärmutter. Deshalb plädiere ich persönlich eher für natürliche Alternativen – es gibt ja auch sogenannte bioidenten Hormone, die aus Pflanzen gewonnen werden und deren Einnahme kaum Risiken birgt. Aber selbstverständlich ist jeder Körper anders, und es sollten alle Behandlungsmöglichkeiten in Betracht gezogen werden.

Wie finde ich heraus, welche Maßnahmen individuell am besten helfen?

Bevor konkrete Maßnahmen ergriffen werden – ganz gleich, ob pflanzlich oder hormonell –, würde ich jeder Frau empfehlen, zunächst den Hormonstatus zu bestimmen. In Tirol wird dazu leider derzeit nur ein Bluttest angeboten, obwohl ein Speicheltest viel aussagekräftiger wäre. Im Gegensatz zum Blut werden im Speichel nämlich nur sogenannte freie Hormone gemessen – also solche, die vom Körper direkt verwertet werden können und die nicht etwa zum Transport an andere Stoffe gebunden sind. Und wenn man einmal weiß, wo es hormonell überhaupt fehlt, kann man zielgerichtet gegensteuern. Ganz allgemein hilft sicherlich Sport, vor allem Krafttraining, weil die Muskeln im Alter abnehmen. Ebenso wie die Knochendichte, wodurch das Osteoporose-Risiko steigt. Deshalb sind regelmäßige Knochendichtemessungen auch so wichtig.

Wie zeigt sich der „Wechsel“ bei Männern?

Natürlich kommen Männer genauso in die Wechseljahre, wenn das Testosteron abnimmt – die „Andropause“ äußert sich beispielsweise in Unzufriedenheit, Aggressionen oder Unlust. Aber dieser Prozess geschieht viel **schleichender** und nicht so extrem wie bei Frauen. ●

WECHSELJAHRE
WIRKUNG