

Einleitung: Was ist die Menopause?

Ich war Mitte 40, als es anfang. Tagsüber fühlte ich mich unwohl, war völlig erschöpft und müde. Nacht für Nacht wachte ich schweißgebadet auf. Ich war kurzatmig und gereizt gegenüber meinem Mann und meinen drei Töchtern. Weil ich mich schlecht konzentrieren konnte, hatte ich Angst, in meinem anstrengenden Job als Hausärztin Fehler zu machen.

Meine elfjährige Tochter meinte beiläufig, ich sei wohl gereizt, weil meine Periode fällig sei. Da fiel mir auf, dass ich seit Monaten keine Periode mehr gehabt hatte. Mir wurde klar, dass meine Beschwerden nicht mit dem prämenstruellen Syndrom zusammenhängen, sondern dass ich in der Perimenopause war.

Es klingt seltsam, dass ich als Menopausen-Spezialistin nicht verstand, was mein Körper mir sagte. Doch meine Erfahrung zeigt, dass wir Frauen oft nicht erkennen, welche einschneidenden Lebensereignisse die Perimenopause und die Menopause für uns sind.

Ärzte stellen häufig Fehldiagnosen und die Gesellschaft scheut sich, über die Menopause zu sprechen, und tut sie als »Frauenprobleme« ab. Aber die Menopause ist etwas, das fast jede Frau durchmacht – und sie kann früher eintreten, als wir Frauen denken. Schätzungsweise eine von 20 Frauen kommt zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr in die Menopause und eine von 100 sogar noch vor ihrem 40. Lebensjahr. Untersuchungen haben gezeigt, dass im Vereinigten Königreich mehr als ein Drittel der Frauen in der Perimenopause oder Menopause mindestens ein Jahr lang auf eine angemessene Behandlung ihrer Symptome wartet;

und bei einer von zehn Frauen dauert es sogar mehr als neun Arztbesuche, bis sie überhaupt die Diagnose bekommt.

Die Wechseljahre sollten weder als Stigma noch als Schande gelten. Wenn man nicht offen darüber spricht, können sie zu einer Zeitbombe für die körperliche und geistige Gesundheit werden. Wir müssen aufhören, die Wechseljahre als naturgegebenen Vorgang zu sehen, während sich Frauen mit jahrelangem Elend abfinden und keine andere Wahl haben, als die Symptome zu ertragen.

Stattdessen sollten wir sie als das ansehen, was sie tatsächlich sind: als einen langfristigen Hormonmangel. Mit der richtigen Behandlung und einer Änderung des Lebensstils können wir erreichen, dass sich die Symptome abschwächen und – was noch wichtiger ist – dass sich die künftige Gesundheit von uns Frauen verbessert. Wir müssen anfangen, die Wechseljahre zu entstigmatisieren, damit alle Frauen ein besseres Verständnis ihres eigenen Körpers und mehr Kontrolle über ihn bekommen.

Nach meiner eigenen Diagnose »Perimenopause« habe ich meine Website ins Leben gerufen (Adresse in Serviceteil, Seite 156), die objektive Informationen über die Perimenopause und Menopause bietet. Dann beschloss ich, meine eigene Praxis zu eröffnen, die auf die Behandlung von Wechseljahresbeschwerden spezialisiert ist. Seit der Eröffnung haben wir Tausenden von Frauen mit einer individuellen Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Perimenopause und Menopause geholfen.

Um die Wechseljahre zu entstigmatisieren, habe ich auch die »Menopause Charity« gegründet, die sich dafür einsetzt, ein größeres Bewusstsein für die Perimenopause und die Menopause in der Gesellschaft zu schaffen und Fehlinformationen abzubauen. Ein Teil der Aufgabe dieser gemeinnützigen Organisation ist die Entwicklung eines Beratungsdienstes für betroffene Frauen. Außerdem biete ich eine kostenlose Balance-App an, um Frauen zu stärken (Adressen im Serviceteil, Seite 156). Es liegt mir am Herzen, dass Frauen offen über ihre Erfahrungen sprechen können und Zugang zu verständlichen, objektiven Informationen und Hilfeleistungen bekommen, sodass sie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen können.

Vielleicht befinden Sie sich mitten in den Wechseljahren und suchen Rat, um die lästigen Symptome in den Griff zu bekommen. Vielleicht haben Sie noch keine Symptome und wollen sich auf die Perimenopause

vorbereiten. Es ist nie zu spät – oder zu früh –, um die Perimenopause und die Menopause kennenzulernen.

Bei der Lektüre dieses Buches werden Sie alles über die Ursachen, die Symptome und – ganz wichtig – die Behandlungsmöglichkeiten erfahren, damit Sie gut durch die Perimenopause und die Menopause kommen; außerdem erhalten Sie viele Tipps für einen gesunden Lebensstil. So können Sie diese Phase Ihres Lebens so gesund, stress- und symptomfrei wie möglich gestalten.

Nach der Lektüre dieses Buches können Sie die Veränderungen in Ihrem Körper besser akzeptieren, Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und sicherstellen, dass Sie die bestmögliche Behandlung erhalten, die individuell auf Sie zugeschnitten ist. Sie werden auch erfahren, wie verschiedene Frauen unterschiedlichen Alters die Herausforderungen der Perimenopause und der Menopause bewältigt haben. Das wird Sie daran erinnern, dass Sie nicht allein sind.

Was sind die Perimenopause und die Menopause?

Die Menopause (Wechseljahre) ist der Zeitpunkt, an dem Sie keine Periode mehr haben. Sie tritt ein, wenn Ihre Eierstöcke keine Eizellen mehr produzieren und dadurch der Spiegel der Hormone Östrogen und Progesteron sinkt. Man kann den Prozess in vier Phasen unterteilen:

- 1** vor der Menopause: die Zeit in Ihrem Leben, bevor irgendwelche Wechseljahresbeschwerden auftreten
- 2** Perimenopause: wenn Sie aufgrund der Hormonumstellung Wechseljahresbeschwerden, aber noch Ihre Periode haben, die sich in ihrer Art oder Häufigkeit ändert
- 3** Menopause: wenn Sie in zwölf aufeinander folgenden Monaten keine Periode mehr hatten
- 4** Postmenopause: die Zeit, nachdem Sie zwölf aufeinander folgende Monate keine Periode mehr hatten.

Wann beginnen die Perimenopause und die Menopause?

Ähnlich wie die Periode beginnen die Perimenopause und die Menopause bei jeder Frau anders. Das Durchschnittsalter für den Beginn der Menopause liegt bei 51 Jahren, sodass die meisten Frauen davon ausgehen können, dass sie die ersten Symptome der Perimenopause im Alter von etwa 45 Jahren haben. Diese Symptome können bereits ein Jahrzehnt vor dem endgültigen Ausbleiben der Periode beginnen.

Tritt die Menopause bei einer Frau unter 45 Jahren ein, spricht man von einer frühen Menopause. Tritt sie vor dem 44. Lebensjahr ein, spricht man von einer vorzeitigen prämaturnen Ovarialinsuffizienz (POI). Viele Frauen in ihren Zwanzigern, Dreißigern und Vierzigern sind in der Perimenopause, ohne sich dessen bewusst zu sein, und manche wissen nicht einmal, was die Perimenopause überhaupt ist.

Was sind die Hauptsymptome der Menopause?

Die Hormone Östrogen und Progesteron regulieren gemeinsam den Menstruationszyklus und die Eizellenreifung. Unsere Eierstöcke produzieren auch das Hormon Testosteron. Aber es geht nicht nur um unsere Fortpflanzungsorgane. Wir haben Östrogenrezeptoren in jeder Zelle unseres Körpers. Nennen Sie eine Funktion in Ihrem Körper und Sie können fast sicher sein, dass Östrogen für einen reibungslosen Ablauf sorgt. Denn Östrogen spielt bei allem eine Schlüsselrolle: von unserem Gedächtnis über die Stimmung, die Immunfunktion und das Herz bis hin zu unseren Muskeln und sogar unseren Haaren und unserer Haut.

Während der Perimenopause und der Menopause schwankt der Hormonspiegel stark, was zu einem Hormonmangel führt. Ich vergleiche das gerne mit einem Auto, das mit leerem Tank fährt. Dieser Hormonmangel kann eine Reihe von Symptomen auslösen: von Hitzewallungen, die als typisch für die Wechseljahre gelten, bis hin zu Gelenkschmerzen, Stimmungsschwankungen und sogar Gedächtnislücken. Wir werden das gesamte Spektrum der Symptome in den nächsten Kapiteln behandeln.

Wie war es in Ihrer Familie?

Sprechen Sie mit weiblichen Mitgliedern Ihrer Familie, zum Beispiel Ihrer Mutter, Ihrer Großmutter oder Ihren Schwestern darüber, wann sie die Wechseljahre durchgemacht haben. Wir stellen manchmal fest, dass bei Frauen, deren Mutter oder Großmutter eine frühere oder spätere Menopause hatten, dies ebenfalls so ist.

Wie wird die Menopause diagnostiziert?

In den allermeisten Fällen gibt es keine Möglichkeiten, die Menopause mit Tests eindeutig zu diagnostizieren. Wichtig sind Ihr Alter und Ihre Symptome. Eine unregelmäßige Periode kann ein erstes Anzeichen sein. Wenn Sie über 45 Jahre alt sind, eine unregelmäßige Periode und andere typische Wechseljahresbeschwerden haben, sollte eine Ärztin in der Lage sein, Ihre Menopause zu diagnostizieren, ohne dass Tests erforderlich sind.

Leider haben viele Hausärzte nicht die nötige Ausbildung, um hinter den vielfältigen Symptomen die Wechseljahre zu erkennen. Das bedeutet, dass manche Frauen monate- oder sogar jahrelang eine Fehldiagnose erhalten. Das bedeutet auch, dass sie oft unnötig unter ihren Symptomen leiden. Auch ihre künftige Gesundheit kann gefährdet sein, wenn sie nicht die richtige Unterstützung und Behandlung bekommen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir ein gutes Gefühl für unseren Körper haben, damit wir alle Veränderungen in unserer körperlichen und geistigen Gesundheit wahrnehmen. Dieses Buch unterstützt Sie bei Ihrer Reise. Sie lernen, die Perimenopause und die Menopause zu verstehen sowie die Anzeichen und Symptome zu erkennen. Außerdem bekommen Sie Hinweise für das Gespräch mit Ihrem Arzt, denn nur wer die richtigen Fragen stellt, bekommt die bestmögliche Behandlung.