

Liebe Leserin,

als ich 1989 für ein Studienjahr in die USA reiste, wusste ich noch nicht, welches Thema mich im Rahmen des Studienprogramms und darüber hinaus beschäftigen würde. Ich hatte mir den Studienschwerpunkt »Nutrition and Exercise« ausgesucht, da ich es liebe, Sport zu machen, und mir die Verbindung aus Ernährung und Bewegung vielversprechend erschien. Kurz vor Semesterbeginn saß ich dann am Schreibtisch meiner mich betreuenden Professorin, Mrs. Grunewald. Ihr Forschungsschwerpunkt war »Osteoporose«, in Prävention und Therapie. Osteoporose war ein Wort, das ich zuvor noch nicht gehört hatte. Es klang interessant und hatte etwas Undurchsichtiges, genauso wie Ökotrophologie.

Heute weiß fast jeder, was Osteoporose und auch was Ökotrophologie heißt. Diese beiden undurchsichtigen »Os« webten sozusagen das Thema für meine Masterarbeit: »Der Einfluss von Sport und Calcium auf den Knochenstoffwechsel der Frau in den Wechseljahren«. So unbedarft kam ich schon Mitte zwanzig auf das Thema der Wechseljahre. Zu dieser Zeit verordneten Ärzte betroffenen Frauen im Gießkannenverfahren Hormone zur Prävention einer Osteoporose und gegen sogenannte Wechseljahresbeschwerden. Was sich unter Letzterem verbarg, erforschte ich erst Jahre später. Ebenso wurde erst viel später anhand von umfassenden Studien klar, welche Nebenwirkungen die Hormontherapie tatsächlich hatte und welche versprochenen positiven Effekte sie definitiv nicht erfüllte. Wie sich später herausstellen sollte, war ich mit meinem damaligen Ansinnen, durch Sport und eine entsprechende Ernährungsweise der Osteoporose vorzubeugen, der Zeit um einiges voraus. Nachdem ich meine Masterarbeit abgeschlossen und mein Studium beendet hatte, die

Mauer in Deutschland während meiner Abwesenheit gefallen war, ging ich zurück über den Teich nach »good old Germany« – in ein Deutschland, das sich, so wie ich, verändert hatte.

Im Rahmen meiner Doktorarbeit habe ich vor vielen Jahren eine große Interventionsstudie mit Frauen in den Wechseljahren durchgeführt. Seitdem habe ich viele Frauen in Seminaren, Vorträgen und individuell zu diesem Thema beraten und weiter dazu geforscht. Im Laufe dieser Zeit ist mir etwas Grundlegendes klar geworden – und das zieht sich wie ein roter Faden durch meine Betrachtung der Wechseljahre. Es gibt eine alte tibetische Weisheit, die diese Erkenntnis sehr gut beschreibt. Sie besagt: »Ein Baum, der fällt, macht mehr Krach, als ein ganzer Wald, der wächst.«

In unserer Gesellschaft wird der Blick auf die »gefällten Bäume« kultiviert, auch in der Wissenschaft. Unsere Aufmerksamkeit wird auf das gerichtet, was Krach und Lärm macht, auf die Katastrophen, auf das, was unschön und freudlos ist, auf das Leid(en) und auf das, was Schmerz bereitet und Angst macht. Das gilt auch für die Wechseljahre und das Älterwerden. Es wird selten darüber berichtet, dass zwei Drittel aller Frauen in den Wechseljahren keine oder nur leichte, nicht behandlungsbedürftige Beschwerden haben. Meist lesen und hören wir: »Viele Frauen leiden unter den Wechseljahren.« Wie wird sich eine Frau fühlen, die auf diese Phase ihres Lebens zugeht?

In Kulturen, in denen Frauen mit dem Älterwerden eine gesellschaftliche Aufwertung, Anerkennung und Respekt erfahren, gibt es (so gut wie) keine sogenannten Wechseljahresbeschwerden. Es gibt noch nicht einmal ein Wort dafür. Frauen, auch hierzulande, die mit dieser Lebensphase, diesem spürbaren Eintritt in das Älterwerden keinen Verlust verbinden, die sich in ihrem sozialen Gefüge eingebunden fühlen, eine erfüllte Beziehung leben, sich mit ihrer Arbeit wohlfühlen oder einfach zufrieden sind, haben selten Beschwerden – und wenn, können sie gut damit umgehen. Es gibt in den Bereichen Ernährung, Sport, Entspannung, Gesprächstherapie etc. viele gute Möglichkeiten, für Wohlbefinden und Vitalität zu sorgen, auch in den Wechseljahren.

Ein »Leiden« findet sich nur bei etwa einem Drittel aller betroffenen Frauen. Und auch hier gibt es Möglichkeiten, Abhilfe zu schaffen.

Bei allen Frauen sinken mit dem Älterwerden die Hormonmengen ab – eine Folge des Älterwerdens und nicht dessen Ursache, wie gerne suggeriert wird. Doch eben nicht alle Frauen in den Wechseljahren haben Beschwerden. Der Rückgang der Östrogene in den Wechseljahren, wie es oft vereinfacht dargestellt wird, ist nicht die primäre Ursache für das Auftreten von Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen & Co. Vielmehr spielen psycho-soziale, emotionale sowie sozio-kulturelle Faktoren und nicht zuletzt der Lebensstil, zu dem auch die Ernährung gehört, eine wichtige Rolle dabei, wie sich Frauen in, vor und nach den Wechseljahren fühlen.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, mit meiner Arbeit und mit diesem Buch einen anderen Blick auf die Wechseljahre zu kultivieren. Und Frauen zu ermöglichen, die Fülle und Schönheit dieser Wandlungsphase entdecken und genießen zu können. Dazu möchte ich Frauen wirkungsvolle Maßnahmen an die Hand geben, um ihre Beschwerden und eine Gewichtszunahme über die Ernährungsweise in den Griff zu bekommen und sich gut zu fühlen. Wohlbefinden, Kraft, Vitalität, Ruhe, Gelassenheit und Freude müssen nicht verloren gehen!

Ihnen, liebe Leserin, wünsche ich nun viel Freude beim Lesen, hilfreiche Erkenntnisse und Empfehlungen sowie Balance in dieser ganz besonderen Wandlungsphase.