

HausArzt

Ihr Patient... zum Mitnehmen

Mit
Preisrätsel
1 x 500
und 5 x 100 Euro
zu gewinnen

Wohnen im Alter
**Jetzt für die
Zukunft planen**

Terminstress
**Mehr Zeit
für sich selbst**

Wechseljahre

Wie Paare die neue Lebensphase meistern

Bezahlt von Ihrem
Hausarzt

Neue Zeiten, neue

Wechseljahre Die Menopause markiert nicht nur für Frauen eine Zeit der Veränderung. So meistern Paare diese Lebensphase

von Nadja Katzenberger und Ute Wild

Vor drei Jahren ging es Karin Paulsen (Name geändert) nicht gut. „Ich habe sehr unter den Wechseljahren gelitten“, erzählt die 55-Jährige. „Die Hitzewallungen waren das eine, dagegen habe ich sehr viel Sport gemacht. Schlimmer war die Depression. Ich habe mich immer mehr ins Schneckenhaus verkrochen, war nicht offen für Neues, fand mich einfach nur noch fürchterlich.“ Dabei sollte es nach der Trennung von ihrem Mann doch endlich aufwärtsgehen, sie wollte zur Ruhe kommen, neu beginnen. Heute hat sie das geschafft. Karin Paulsen ist neu verliebt, sie sagt über die Wechseljahre: „Es ist eine Zeit des Wandels. Alles ändert sich noch einmal komplett.“

Immer noch ein Tabuthema?

Die Wechseljahre – zum einen werden sie kritisch diskutiert: Ist die Zeit rund um die Menopause, die letzte Regelblutung, eine krankhafte, behandlungsbedürftige Phase? Oder doch Teil des normalen Alterungsprozesses? Zum anderen wird das Thema noch oft vernachlässigt: Öffentlich davon berichten möchten nur wenige Frauen oder Paare. „Die Wechseljahre bedeuten das Ende der Fruchtbarkeit. Darüber zu sprechen ist in unserer Gesellschaft häufig tabu“, sagen die Münchner Paartherapeuten Birgitt Hölzel und Stefan Ruzas. Die beiden, selbst seit mehr als 20 Jahren miteinander verheiratet, beraten oft Paare, deren Beziehung in dieser Phase kriselt. Denn die Wechseljahre gehen >

Fotos: WeB/Christine Schneider

Karin Paulsen und Wolfgang Fischer

(Namen geändert)

Karin (55) Wolfgang hat mich auf einer Online-Dating-Plattform angeschrieben. Wir haben uns getroffen und gleich gespürt: Es passt. Schon beim zweiten Treffen haben wir Händchen gehalten. Das Verliebte fühlt sich in unserem Alter viel intensiver an, wir genießen jede Minute miteinander.

Wolfgang (63) Ich fühle mich in der Mitte des Lebens, aber ich weiß: Die Zeit vor uns ist kürzer als die, die hinter uns liegt. Ich mag keine Kompromisse mehr eingehen, die meinem Naturell widersprechen. Vor allem nicht in einer Partnerschaft. Karin und ich wissen, was wir wollen und was nicht. Wir sind uns einig: Das soll die letzte Liebe unseres Lebens sein. Wir gehören zusammen.



Neue Liebe:
Wolfgang
Fischer und
Karin Paulsen

beide Partner etwas an, stellen manche langjährige Beziehung auf die Probe, schütteln eingefahrene Verhaltensmuster durch oder eröffnen völlig neue Wege – wie bei Karin Paulsen und ihrem Partner Wolfgang Fischer, die noch einmal die große Liebe gefunden haben.

Klar, die großen körperlichen Veränderungen spüren besonders Frauen. Mit der sogenannten Prämenopause vor dem Aussetzen der Menstruation nimmt die Hormonproduktion ab, vor allem der Östrogenspiegel sinkt. Mögliche Folgen

sind Hitzewallungen, depressive Verstimmungen, Erschöpfung, Brustspannen, Gelenkschmerzen oder Scheidentrockenheit.

Alles im Umbruch

Gleichzeitig verlangsamten die Eierstöcke ihre Arbeit, der gesamte Eizellenvorrat ist fast aufgebraucht. Bei manchen Frauen kommt es zu Zyklusstörungen: Mal sind die Blutungen stark, halten wochenlang an. Manchmal setzt die Periode auch monatelang aus. Von

der Menopause sprechen Mediziner jedoch erst, wenn seit der letzten Blutung mindestens ein Jahr vergangen ist.

„Der weibliche Körper befindet sich in dieser Zeit in einer Umbruchphase“, sagt Maximilian Kropp, Hausarzt aus Lübeck. Doch nicht alle Frauen empfinden dabei gleich. Gynäkologen berichten: Etwa ein Drittel hat keine Probleme, ein weiteres Drittel mäßige und wiederum ein Drittel sehr starke, behandlungsbedürftige Symptome. Kropp rät: „Berichten Sie Ihrem Hausarzt, wenn Sie solche Beschwerden haben.“ Es ist wichtig herauszufinden, ob die Wechseljahre der Grund sind für Symptome wie Nachtschweiß oder ob der Körper Alarmsignale sendet, weil eine andere Ursache dahintersteckt, etwa eine Erkrankung der Schilddrüse. „Nehmen Sie auch die regelmäßigen Vorsor-

Lust & Beschwerden

Viele Frauen leiden nach der Menopause unter einer trockenen Scheide und empfinden beim Sex deshalb Schmerzen. „Probieren Sie ein Gleitgel auf Aloe-vera-Basis, Kokosöl oder eine Scheidencreme aus der Apotheke“, sagt Bettina Madsen-Braun, Frauenärztin aus München. „Ihr Arzt kann auch eine hormonelle Vaginalcreme verschreiben.“

Jetzt noch verhüten?

Bleibt Ihre Regel vor dem 50. Lebensjahr aus, sollten Sie zwei Jahre weiter verhüten, um sicher nicht schwanger zu werden, sagt

Fotos: W&B/Christine Schneider, W&B/Martina Ibelherr

getermine beim Gynäkologen wahr“, sagt Kropp, „und lassen Sie sich beraten, welche Therapie Ihre Beschwerden am besten lindert.“

Wann Hormone nehmen?

Lange galt hier die sogenannte Hormonersatztherapie als Mittel der Wahl. Der sich verändernde Hormonspiegel wird durch synthetische Botenstoffe ausgeglichen. Es gibt sie als Tablette, Gel, Nasenspray oder Pflaster. Dadurch lassen zwar bis zu 95 Prozent der Beschwerden nach, doch es steigt auch das Risiko für Brustkrebs und Schlaganfälle.

Die Hamburger Gynäkologinnen Karin Schaudig und Anneliese Schwenkhausen raten in ihrem Buch „Kompass Wechseljahre“, eine individuelle Hormontherapie in Erwägung zu ziehen,

wenn etwa die Beschwerden sehr belasten oder der Nutzen die Risiken überwiegt. Zum Beispiel, wenn eine Lehrerin nicht täglich mit Hitzewallungen vor ihrer Klasse stehen will. Oder wenn Scheidentrockenheit nicht nur zu Schmerzen beim Sex, sondern auch zu vermehrten Infektionen führt.

Die typischen Leiden in dieser Zeit können auch die Beziehung strapazieren. „Frauen, die nachts regelmäßig nassgeschwitzt aufwachen, haben vielleicht weniger Lust auf Nähe“, sagt die Münchner Gynäkologin Bettina Madsen-Braun. Wenn Sex plötzlich mit Schmerzen verbunden ist, weil die Scheide trocken bleibt (siehe Kasten unten), meiden manche Frauen von vornherein Situationen, in denen Lust aufkommen könnte. Der Partner empfindet das Ver-

halten dann eventuell als Ablehnung und zieht sich seinerseits zurück.

„Aus Sicht der Männer ist die unbeschwertere Zeit jetzt vorbei. Sie verbinden die Wechseljahre mit Unlust, Gereiztheit, Problemen beim Sex“, sagt der Paartherapeut Stefan Ruzas. „Kaum einer macht sich bewusst: Was kommt da jetzt auf uns zu?“ Vor allem Männer sind beim Thema Wechseljahre oft uninformiert, erinnern sich dunkel daran, wie es der eigenen Mutter damals ging, oder denken: Das hat alles nichts mit mir zu tun.

Dabei zeigen Untersuchungen: Die meisten Beschwerden wie depressive Verstimmungen, Schlafstörungen oder Gelenk- und Muskelbeschwerden treffen mit zunehmendem Alter sowohl Frauen als auch Männer. Lediglich Hitzewallungen und Schweißausbrüche hängen direkt mit dem sich verändernden Hormonspiegel der Frauen zusammen.

Viel spricht dafür, dass beide Geschlechter in dieser Zeit anfälliger sind für Stress, Depression und allgemein für gesundheitliche Probleme. Mit über 40 Jahren befinden wir uns rein statistisch gesehen in der Mitte des Lebens: Die Lebenserwartung liegt für Männer bei durchschnittlich 79 Jahren, Frauen werden etwas älter.

Gute Aussichten

„Viele ziehen an diesem Punkt beruflich wie persönlich Bilanz, und die fällt nicht immer gut aus“, sagt Therapeutin Birgitt Hölzel. Hinzu kommt ein „mehrfaches Abschiednehmen“, so die Expertin. Von der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Fruchtbarkeit, manchen Träumen, Erwartungen, den Kindern, die erwachsen werden und sich abnabeln. Dazu das Hormonchaos, die Hitzewallungen, die Erschöpfung – „das schlaucht viele Frauen sehr“, sagt Hölzel.

Die gute Nachricht: Es geht bergauf. In einer großen US-Studie mit gut 3000 Frauen gaben mehr als die Hälfte aller Teilnehmerinnen an, dass sich ihre Lebensqualität nach den Wechseljahren >

Was sich beim Sex ändert



Madsen-Braun. Sie rät: „Wer bei der letzten Monatsblutung über 50 ist, kann schon nach einem Jahr auf Verhütungsmittel verzichten.“ Ihr Gynäkologe berät Sie, welcher Empfängnischutz jetzt für Sie am besten geeignet ist.

Seele Jede Frau erlebt den Wechsel anders. Manche ist erleichtert über das Ende der Fruchtbarkeit. „Andere müssen ihr Frausein neu definieren“, sagt die Gynäkologin. „Reden Sie mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle.“

verbessert habe. Viele nehmen bewusst und gerne Abschied: von Regelbeschwerden, Zyklusstörungen, der Verhütungsfrage – und freuen sich auf den neuen Lebensabschnitt. „Lassen Sie sich auf dem Weg dahin helfen“, sagt Frauenärztin Madsen-Braun. „Es gibt viele natürliche Mittel, die Beschwerden effektiv lindern.“ Neben pflanzlichen Präparaten (siehe rechte Seite) helfen Sport, eine ausgewogene Ernährung und Übungen, die Körper und Geist in Einklang bringen, etwa Yoga und Qigong.

Ebenso wichtig: „Abwechslung im Alltag“, meint Alexandra Collins. Die 53-Jährige reitet, geht schwimmen und ernährt sich gesund. „Außerdem hält mich mein Sohn ständig auf Trab“, sagt sie. Der Achtjährige ist nach seinen schon volljährigen Schwestern Julia und Catriona der Nachzügler in der Münchner Familie. „Killian sorgt dafür, dass bei uns ständig etwas los ist“, erzählt sein Vater Martin. „Das lenkt uns von Problemen ab, die Paare in unserem Alter oft haben.“

Miteinander reden hilft

In vielen Beziehungen kommt in dieser Phase die Frage auf: Was haben wir noch gemeinsam? Oder: Gibt es neue Gemeinsamkeiten, ein Hobby, Pläne für die Zukunft? Eine Paartherapie kann dabei helfen, wieder ins Gespräch zu kommen:

„Die meisten haben jahrelang eine bestimmte Gesprächskultur gepflegt und wissen wenig voneinander“, sagt Stefan Ruzsa.

Es brauche nicht viel, um aus der Komfortzone zu kommen, sagt Birgitt Hölzel. „Die Veränderung setzt für viele Frauen positive Energien frei, sie schmieden neue Pläne. Manche Männer überfordert das, aber sie können davon auch profitieren.“ So bringt die neu gewonnene Lebenslust auch frischen Schwung in die Beziehung.