

NADJA WAGNER, 33

AUCH BEI IHRER OMA HAT ES SCHON SO BALD BEGONNEN.

So hat es bei mir angefangen. Ab Oktober 2015 hatte ich in der Nacht auf einmal solche Hitzewallungen, dass alles komplett nassgeschwitzt war. Stimmungsschwankungen folgten und sogar Panikattacken. Ich konnte nicht mehr mit der U-Bahn fahren, weil ich keine Luft bekommen habe. Da hatte ich schon den Verdacht, dass das der Wechsel ist, meine Oma hat den auch so bald bekommen. Aber meine Frauenärztin hat mich fast ausgelacht. Ich hatte ja auch Gebärmutterhalskrebs vor zehn Jahren, und 2014 wurde mein Uterus verödet, weil ich so starke Blutungen hatte. Aber ob das was damit zu tun hat, das kann man nicht sagen. Mein Hausarzt hat schließlich Hormonuntersuchungen gemacht. Nach der dritten war klar: Das ist der Wechsel. **Was ich dagegen mache.** Meine Ärztin hat mir zuerst eine sehr starke Pille verschrieben, damit haben sich die Symptome sehr verbessert. Seit zwei Monaten nehme ich jetzt gar nichts mehr, und es geht mir so weit gut. Aber ich weiß, die Beschwerden können jederzeit wiederkommen. **Wie es mir damit geht.** Es ist schon ein seltsames Gefühl. Kinder waren zwar kein Thema mehr für mich, ich habe zwei. Aber die Natur hat mir das jetzt trotzdem aus der Hand genommen. Ich kann auch nicht wirklich mit meinen Freunden darüber reden. Die horchen zwar zu, aber richtig verstehen tun sie es nicht. Wie auch. Und ich frage mich ab und zu, ob ich eigentlich noch die gleiche Frau bin wie vorher.

KOMMT DER
WECHSEL
IMMER
FRÜHER?



Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, trockene Haut:
DIE MENOPAUSE KANN EINE GROSSE CHALLENGE SEIN.

Umso mehr, wenn sich die Hormone bereits lang vor der Zeit umstellen. Vier Frauen, drei davon kamen zu früh in den Wechsel, erzählen von ihren Erfahrungen, und ein Experte kennt alle medizinischen Fakten drumherum.

Nadja Wagner ist gerade einmal 33 und schon mitten im Wechsel – ein Ereignis, das die meisten Frauen vielleicht mit 50 erwarten. Trifft man die junge, vor Lebenslust sprühende Frau, kann man sich unmöglich vorstellen, dass ihre fruchtbaren Jahre bereits vorbei sind. Nadja hat schon zwei Kinder und plante kein weiteres. „Aber ein seltsames Gefühl ist es trotzdem“, sagt sie, „dass mir die Natur das jetzt aus der Hand genommen hat.“ Was der genaue Grund für den frühen Wechsel ist? Man weiß es nicht genau. So wie Nadja scheint es immer mehr Frauen zu gehen. Doch ist das auch statistisch belegbar? Und wie schlimm ist der Wechsel eigentlich? Immerhin ist er von Nebenwirkungen begleitet, die die Lebensqualität ziemlich beeinflussen können. Wir haben vier Frauen getroffen, die uns ihre Geschichte erzählen. Vom Gynäkologen Johannes Seidel wollten wir wissen, was beim Klimakterium im Körper passiert und was man dagegen tun kann. Und ob die Angst vieler Frauen vor einer Hormonersatztherapie gerechtfertigt ist.

Gesellschaftlich betrachtet haben doch noch immer einige Frauen das Gefühl, durch den Wechsel auf einmal zum alten Eisen zu gehören. Unter dem Hashtag *#Klimawechsel* will eine Kampagne das Klimakterium deshalb aus dem tabuisierten Eck herausholen und Frauen eine Plattform geben, wo sie sich über ihre Erfahrungen austauschen können.

WAS PASSIERT BEIM WECHSEL?

HORMONCRASH. Mit dem Klimakterium ist die fruchtbare Phase der Frau zu Ende. Medizinisch betrachtet spricht man von der Menopause, wenn die Blutung ein Jahr lang ausgeblieben ist. Statistisch gesehen passiert das im Alter zwischen 49 und 55. „Das ist allerdings kein plötzlicher Vorgang, das



CLAUDIA ALTMANN-POSPISCHEK, 41

KAM NACH CHEMOTHERAPIE MIT 38 IN DEN FRÜHWECHSEL.

So hat es bei mir angefangen. Ich habe im Juli 2013 die Diagnose Brustkrebs bekommen. Nach meiner ersten intravenösen Chemotherapie ist dann die Regel ausgeblieben. Darüber bin ich sogar froh, weil ich eine Antihormontherapie machen muss. Mit der Regel würde da noch eine Spritze dazukommen, die erspare ich mir so. **Was ich dagegen mache.** Am Anfang hatte ich furchtbare Schlafstörungen, das war sehr mühsam. Aber dann wurde meine Hormontherapie verändert, jetzt klappt es recht gut. **Wie es mir damit geht.** Bei mir kommen natürlich mehrere Dinge zusammen, eigentlich steht der Krebs im Vordergrund. Ich bin zwar im Moment tumorfrei, aber ob ich je wieder ganz gesund werde ... Ein bisschen schwierig war, dass jede Möglichkeit zu einer Schwangerschaft dahin war. Ich hatte mich zwar schon vor meiner Erkrankung bewusst gegen Kinder entschieden, trotzdem ist es nochmal was anderes, wenn einem die Natur jede weitere Möglichkeit nimmt. Ich habe mittlerweile auf Facebook einen Blog gestartet (*Claudia's Cancer Challenge*), wo ich mir alles von der Seele schreibe. Das ist wie Therapie für mich. Aber ich möchte auch allen Frauen in der gleichen Situation Mut machen. Im ersten Monat habe ich schon 660 Follower bekommen, das gibt mir auch viel Kraft.

Erlöschen der Eierstockfunktion zieht sich über Jahre“, erklärt Dr. Johannes Seidel. Viele Frauen empfinden das als eine Art Hormoncrash. Leserin Monika Wahl etwa leidet unter den gleichen Stimmungsschwankungen wie ihr pubertierender 16-jähriger Sohn. Fakt ist, dass durch das Ende der Eizellreifung der Hormonspiegel durcheinander gerät. Östrogen- und Progesteronproduktion nehmen ab, später auch das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Das kann Schlafstö-

rungen, trockene Haut und trockene Schleimhäute, Gewichtszunahme, Libidoverlust & Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen verursachen. Dazu kommt, dass viele Frauen parallel dazu eine Art Midlife-Crisis durchleben, die durch die Symptome der Menopause nicht besser wird. Aufhalten kann man den Wechsel nicht, wie Seidel weiß. „Aber das ist ja keine Krankheit, sondern nur eine weitere Veränderung im Lebenszyklus. Umso wichtiger ist es deshalb, >>

FOTOS: JULIA STIX, MAKE UP: MONIKA CETIN

» dass man die therapeutischen Möglichkeiten mit seinem Arzt bespricht!“

Statistisch gesehen ist es übrigens nicht haltbar, dass Frauen immer früher in den Wechsel kommen. „Es gibt eine genetische Disposition, bei der ein Frühwechsel wahrscheinlich ist, meistens passiert das um die 40. Davon sind etwa fünf Prozent aller Frauen betroffen“, weiß Seidel. Diese Zahlen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten nicht verändert. Allerdings wird heute mehr darüber gesprochen und auch die mediale Aufmerksamkeit darauf gelenkt. Macht man sich Gedanken darüber, wann man selbst in den Wechsel kommen wird, kann der Gynäkologe die Höhe des sogenannten Anti-Müller-Hormonspiegels bestimmen. Ist dieser hoch, das Östrogen aber niedrig, ist der Wechsel in den nächsten fünf Jahren wahrscheinlich. Einen Anhaltspunkt geben auch Frühwechsel-Fälle in der Familie

KANN DER LIFESTYLE ZU EINER VERFRÜHTEN MENOPAUSE FÜHREN?

EIZELLEN VORGEZEIGT. An sich ist der Zeitpunkt des Wechsels mit dem Ende der Eizellreserven vorgegeben. Davon haben wir von Geburt an zwischen 300.000 und 500.000, mit jedem Zyklus werden 40 bis 60 verbraucht. Ein ungesunder Lifestyle mit zu viel Alkohol und Zigaretten, Übergewicht, fehlender Bewegung und schlechter Ernährung kann die Eizellreserve negativ beeinflussen – um maximal ein bis zwei Jahre. „Die Eizellen sind wie kleine Festplatten, sie speichern alles ab“, erklärt Gynäkologe Seidel. Achtet man zu wenig auf die Gesundheit, kann sich das auf ihre Qualität und damit die

Hormonproduktion der Eierstöcke auswirken. Auch Operationen am Eierstock, bei denen Eizellmaterial entnommen werden muss, z. B. beim Abschälen von Zysten, können das zur Folge haben. Unterleibseingriffe wie Unterbindung oder Verödung der Gebärmutter haben eher keine großen Auswirkungen.



EXPERTE. Gynäkologe Dr. Johannes Seidel begleitet in seiner Praxis *Woman & Health* Frauen durch die Wechseljahre. womanandhealth.at

MONIKA WAHL, 50

HAT HORMONSCHWANKUNGEN UND LAUNEN WIE EIN TEENAGER.

So hat es bei mir angefangen.

Ziemlich genau vor einem Jahr habe ich auf einmal Hitzewallungen bekommen, unreine Haut und Schlafstörungen. Dazu kommen massive Stimmungsschwankungen. Das ist wie ein Grant-Monster, das mich von hinten, völlig aus dem Nichts, überfällt. Da hilft mir dann oft nur meine gute Erziehung, dass ich nicht ausflippe.

Was ich dagegen mache. Hormonell mache ich nichts, das ist mir zu heavy. Ich versuche eher, das Ganze positiv zu sehen. Ich friere im Winter immer so furchtbar, vielleicht wird das jetzt anders. Wenn ich nicht schlafen kann, dann finde ich bei mir im Haus immer eine Beschäftigung. Und ich muss nicht mehr verhüten.

Wie es mir damit geht. Ich finde, man sollte das möglichst unaufgeregt angehen. Das gehört einfach dazu, man ist ja nicht auf einmal krank oder so. Und vor allem ist es keine Ausrede, sich gehen zu lassen, körperlich und psychisch. Nur die Launenhaftigkeit ist manchmal mühsam. Ich habe einen 16-jährigen Sohn, der gerade am Höhepunkt der Pubertät ist. Wenn dann bei uns beiden die Hormone am Kochen sind, kann das schon zu herausfordernden Situationen führen. Aber wir haben ausgemacht, dass wir uns sagen, wenn wir grad gar nicht gut drauf sind und etwas Ruhe brauchen. Das funktioniert Gott sei Dank sehr gut.

Ein anderes Thema sind schwere Krankheiten wie Krebs. Durch die Chemotherapie werden auch die Eizellen schwer geschädigt, viele betroffene Frauen bekommen gar keine Periode mehr. Bei hormoninduzierten Krebserkrankungen (z. B. viele Brustkrebsarten) ist das sogar wünschenswert. Betroffene müssen ohnehin eine Antihormontherapie machen.

IST DIE ANGST VOR HORMON-ERSATZTHERAPIE BERECHTIGT?

BIOIDENTE HORMONE. Doch was tut man nun, wenn man unter Wechsel-

beschwerden leidet? Das sind immerhin 70 bis 80 Prozent der Frauen, in unterschiedlich starkem Ausmaß. Ist man dazu verdammt, diese durchzustehen? Keineswegs, betont Dr. Seidel. Als einfache und mit Abstand effektivste Hilfe sieht er die Hormonersatztherapie. Vor der haben allerdings viele Frauen Angst, da sie das Krebsrisiko erhöhen soll. Doch diese Vorwürfe bestehen zu Unrecht, wie der Experte erläutert: „In den Nullerjahren gab es zwei große Studien, die ein erhöhtes Krebsrisiko nahelegten. Allerdings war das Design dieser Studien sehr fragwürdig. Die

FOTOS: JULIA STIX, MAKE UP: MONIKA CETIN, ZUSATZFOTO: WOMAN&HEALTH



CLAUDIA MOCHE, 48

KAM MIT 40 IN DEN FRÜHWECHSEL UND HAT 15 KILO ZUGENOMMEN.

So hat es bei mir angefangen. Ich habe mich mit 37 gleich nach einem Kaiserschnitt unterbinden lassen. Als dann mit 40 meine Regel ausblieb, hab ich zuerst gedacht, ich bin trotzdem schwanger und habe insgesamt drei Tests gemacht. Dann bin ich zum Arzt gegangen, und der meinte dann, das sei der Wechsel. Angeblich kann das eine Nebenwirkung der Unterbindung sein. Dass die Regel weg ist, finde ich gut. Aber dann sind Schlafstörungen und heftige Depressionen dazugekommen. Und ich habe 15 Kilo zugenommen. Ich bekomme oft richtige Fressattacken, das kannte ich vorher gar nicht.

Was ich dagegen mache. Mein Arzt hat mir Hormone verschrieben, aber die will ich nicht nehmen, ich habe Angst vor Krebs. In meiner Familie sind so viele daran gestorben. Gegen die Depressionen habe ich Not-Psychopharmaka. Wenn es mir wirklich schlecht geht, nehme ich die ein paar Tage lang. Damit funktioniert es eigentlich ganz gut. Insgesamt versuche ich darauf zu achten, dass alles rund läuft in meinem Leben. Denn die Depressionen kommen vor allem dann, wenn mich ein Ereignis sehr zurückwirft.

Wie es mir damit geht. Hätte ich vorher gewusst, was da auf mich zukommt, hätte ich mich sicher nicht unterbinden lassen. Ich versuche einfach, ein möglichst gesundes Leben zu führen, dann schaffe ich das alles. Zum alten Eisen gehöre ich aber definitiv nicht. Ich finde, das ist ja auch eine Kopsache!

daran beteiligten Frauen waren großteils bereits über 60, als sie mit der Therapie begannen, ein Alter, in dem das eigentlich gar keinen Sinn mehr macht. Außerdem wurde mit künstlichen Hormonen gearbeitet, die nicht genau so wirken wie die von unserem Körper selbst produzierten.“ Heute setzen viele Ärzte bioidenten Hormone ein. Diese sind biochemisch exakt so gebaut wie die körpereigenen (*WOMAN hat bereits darüber berichtet*). Auch werden sie meist nicht oral eingenommen, sondern in Cremes auf die Haut appliziert und so nicht über die Leber verstoff-

wechselt. Dadurch gibt es die Nebenwirkungen aus den fraglichen Studien nicht. Die Therapie hat im Gegenteil sogar positive Auswirkungen: Das Risiko für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Alzheimer oder Parkinson sinkt. Auch Haut und Haare bleiben durch das zugeführte Östrogen viel dicker und dichter. Die Brustkrebsgefahr steigt zwar nach fünf Jahren Therapie leicht an, aber das Risiko durch fehlenden Sport und Übergewicht ist im Vergleich dazu viel höher. „Wichtig ist, dass man die Therapie zum richtigen Zeitpunkt beginnt, ideal

ist innerhalb der ersten fünf Jahre, in denen der Wechsel einsetzt. Und dann muss man sie natürlich immer wieder hinterfragen. Braucht man sie eigentlich noch?“, betont Dr. Seidel. Ein verfrühter Wechsel ist übrigens eine wichtige Indikation für Hormonersatztherapie: „Diesen Frauen fehlen hormonell gesehen zehn Jahre im natürlichen Alterungsprozess, da sollte man schon etwas tun.“ Selbstverständlich wird im Vorfeld immer abgeklärt, ob medizinische Gründe gegen eine Behandlung sprechen.

Möchte eine Frau auf keinen Fall Hormone nehmen, gibt es auch die Möglichkeit von Pflanzenpräparaten, sogenannte Phytohormone. Diese docken im Körper an den gleichen Rezeptoren an wie die entsprechenden Hormone

und entwickeln so eine ähnliche Wirkung. Sie helfen sehr wohl gegen das Osteoporoserisiko, ästhetische Nebenerscheinungen und leichte Symptome. Gegen starke Wechselbeschwerden helfen sie allerdings eher nicht, wie Seidel weiß.

NEUE KAMPAGNE: #KLIMAWECHSEL

BLOGGEN SIE! Bleibt die Tatsache, dass der weibliche Wechsel in unserer Gesellschaft teils noch immer mit Vorurteilen behaftet ist. Manche Frauen können nicht offen darüber reden, müssen sich dumme Sprüche über Launenhaftigkeit und das Älterwerden anhören. Der Phytohormonpräparatehersteller *Dr. Schreibers* hat deshalb die Initiative *#Klimawechsel* ins Leben gerufen. Auf *einfach-besser-leben.at* bloggen betroffene Frauen über ihre ganz persönlichen Anliegen zum Thema und ihre diesbezüglichen Erlebnisse. Es werden auch noch weitere Frauen gesucht, die ihre Erfahrungen teilen wollen. Einfach bewerben unter experten@dr-schreibers.at.

PIA KRUCKENHAUSER ■