



Serena
Lozza-Fiacco
Ulrike Ehlert

Ratgeber Wechseljahre

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Wechseljahre

**Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie
Band 54**

Ratgeber Wechseljahre

Dr. Serena Lozza-Fiacco, Prof. Dr. Ulrike Ehlert

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Serena Lozza-Fiacco
Ulrike Ehlert

Ratgeber Wechseljahre

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Dr. Serena Lozza-Fiacco, geb. 1989. Seit 2021 Psychotherapeutin unter Supervision an der Universität Zürich. Seit 2022 Postdoktorandin an der Universität Bern und Psychotherapeutin unter Supervision am Inselspital Bern, Tätigkeit in der Spezialsprechstunde für menopausale Beschwerden und unerfüllten Kinderwunsch.

Prof. Dr. Ulrike Ehlert, geb. 1960. Seit 1999 Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich. Sie leitet die Arbeitsgruppe für Verhaltensneurobiologie am Zentrum für Neurowissenschaften der Universität und ETH Zürich, die Postgradualen Weiterbildungen in Kognitiver Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und in Klinischer Supervision sowie das Ambulatorium für Kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin im Psychotherapiezentrums der Universität Zürich.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Tom Merton

Satz: Franziska Stoltz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2023

© 2023 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3201-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3201-5)

ISBN 978-3-8017-3201-1

<https://doi.org/10.1026/03201-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhalt

Vorwort	7
1 Die „Wechseljahre“ – Weshalb sind sie für Frauen ein relevantes Thema?	9
1.1 Hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre	10
1.1.1 Weshalb kommen Frauen in die Wechseljahre?	11
1.1.2 Wovon hängt es ab, ob die Menopause früh oder spät eintritt?	12
1.1.3 Was passiert mit dem Zyklus in den Wechseljahren?	12
1.1.4 Was passiert mit den Hormonen in den Wechseljahren?	14
1.2 Merkmale der Wechseljahre und dazugehörende Krankheiten	16
1.2.1 Die einzelnen Phasen der Wechseljahre	18
1.2.2 Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen	19
1.2.3 Schlafstörungen	21
1.2.4 Gewichtszunahme	24
1.2.5 Psychische Symptome und Erkrankungen	27
1.2.6 Sexualität und urogenitale Symptome	31
1.2.7 Körperliche Krankheiten	34
2 Bin ich jetzt alt? – Das Bild von Frauen in den Wechseljahren	38
2.1 Wie hat sich das Bild von Frauen in den Wechseljahren historisch entwickelt?	38
2.2 Heutige Sicht auf die Frau in den Wechseljahren	40
2.3 Die persönliche und kulturelle Einstellung zu den Wechseljahren	43
2.4 Gesundheit in den Wechseljahren basiert auf mehr als den Hormonen	44
3 Was tun, um möglichst gut durch die Wechseljahre zu kommen?	45
3.1 Welche professionellen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	46
3.1.1 Kognitive Verhaltenstherapie	46
3.1.2 Achtsamkeitsbasierte Übungen	48
3.1.3 Behandlung mit Hormonen	49
3.2 Was kann ich selbst beitragen?	55
3.2.1 Ernährung	55

3.2.2	Bewegung und Sport	58
3.2.3	Schlaf	60
3.2.4	Stress und Entspannung	63
3.2.5	Mit belastenden Hitzewallungen umgehen	68
3.2.6	Ein wertebestimmtes Leben führen	70
4	Die Wechseljahre als Thema in der Partnerschaft, im Freundes- und Arbeitskreis sowie mit den eigenen Kindern	74
Anhang	78
Literatur	78
Arbeitsblätter	81

Vorwort

Es gibt unterschiedliche Gründe dafür, dass Sie dieses Buch gerade in den Händen halten. Vielleicht sind Sie jetzt in den Wechseljahren oder merken erste Veränderungen im Zyklus, der Stimmung oder im Schlaf, und möchten sich darüber informieren, was gerade mit Ihrem Körper passiert. Es kann auch sein, dass Sie starke Symptome wie heftige Hitzeausbrüche verspüren und anhand dieses Buchs lernen wollen, besser damit umzugehen. Natürlich kann es auch sein, dass Sie noch nicht in den Wechseljahren sind und es noch einige Jahre hin sein wird, bis diese bei Ihnen auftreten, Sie sich aber trotzdem schon mal darauf vorbereiten möchten. Vielleicht steht Ihnen ein gynäkologischer Eingriff bevor, durch welchen Sie rasch in die Menopause kommen. Unabhängig von Ihren Gründen hoffen wir, mit diesem Ratgeber Ihre Fragen zu beantworten und Ihnen Anregungen zum Umgang mit den Wechseljahren zu bieten.

Was erwartet Sie in diesem Buch? Es ist eine Zusammenstellung von wissenschaftlichen Befunden zu biologischen, psychologischen und sozialen Besonderheiten der Wechseljahre. Der erste Teil des Buches beinhaltet viele Informationen zu hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren. Auch werden mögliche Symptome aufgezeigt, die während der Wechseljahre auftreten können, sowie Erkrankungen, die nach den Wechseljahren vermehrt vorkommen. Im zweiten Teil wird gezeigt, wie sich die Sicht auf die Frauen in den Wechseljahren in den letzten 100 Jahren gewandelt hat. Auch wird in diesem Teil des Buches gezeigt, wie die Gesundheit der Frau durch Körper, Geist und Soziales beeinflusst wird, d.h. nicht nur durch die sich verändernden Hormone. Im dritten Teil des Buches werden Anregungen dafür gegeben, was gegen unangenehme Symptome gemacht werden kann. Dazu gehören auch Übungen zum Selbstausprobieren. Da auch Angehörige und Freunde erleben, wie eine Frau durch die Wechseljahre geht, und Beziehungen sich in dieser Zeit verändern können, werden im letzten Teil des Ratgebers Anregungen gegeben, um über diese Beziehungen nachzudenken.

Zwei Frauen, Verena und Ella, werden Sie durch diesen Ratgeber begleiten.
An verschiedenen Stellen im Ratgeber werden Sie mehr über die beiden und
ihren Umgang mit den Wechseljahren erfahren.

Zürich, Oktober 2022

*Serena Lozza-Fiacco
und Ulrike Ehlert*

1 Die „Wechseljahre“ – Weshalb sind sie für Frauen ein relevantes Thema?

Früher oder später sind alle Frauen mit dem Thema konfrontiert: die Wechseljahre. Sie sind ein normaler Vorgang, den jede Frau erleben wird, und keine Krankheit. Trotzdem scheint oft eine graue Wolke über diesem Thema zu schweben und es wird mit vorgehaltener Hand darüber gesprochen: „Naja du weißt schon. Ich bin im Wandel.“

Was sind die Wechseljahre und was ist die Menopause?

Das Wort *Menopause* bezeichnet den Zeitpunkt der letzten monatlichen Blutung. Dabei kann der Zeitpunkt der Menopause nur rückwirkend nach einem Jahr ohne monatliche Blutungen festgestellt werden. Im Mittel erreichen Frauen in westlichen Ländern die Menopause mit rund 51 Jahren. Im Volksmund wird der Begriff Menopause oft synonym mit den Begriffen *Wechseljahre* oder *Abänderung* (Schweiz) verwendet, was so nicht richtig ist. Die Wechseljahre oder die Abänderung bezeichnet die im Durchschnitt zwei bis acht Jahre vor der Menopause. Es sind gerade diese Zeit und die ersten Jahre nach der Menopause, in der Frauen von Symptomen am stärksten betroffen sein können.

Rund 10 % der deutschsprachigen Bevölkerung sind aktuell in den Wechseljahren. Die Wechseljahre sind die letzte von mehreren hormonellen Übergangsphasen der Frau. Die erste Menstruation (die *Menarche*) bringt neben monatlichen Blutungen auch sexuelles Verlangen, Fruchtbarkeit, das Abenteuer romantischer Beziehungen und das Gefühl, „Frau geworden zu sein“. Die Schwangerschaften bringen Babys, Elternglück und eine Veränderung der Werte als Frau, mit einem meist stärkeren Fokus auf die Familie. Doch was bringen die Wechseljahre und die Menopause? Manche Frauen empfinden es so, als ob etwas wegfallen und nichts Neues dazukommen würde. So, als ob eine Lücke entsteht. Andere Frauen verbinden damit eine gewisse Gelassenheit und ein „Nicht-mehr-Müssen“. Wieder andere Frauen empfinden einen Wegfall der sozialen Lasten, die sie in ihren 20ern und 30ern noch mit

sich herumgetragen hatten, wie beispielsweise die Fragen „Wann heiratest du denn endlich?“ oder „Wann kommen denn nun endlich die Kinder?“. Die mit der Menopause zwangsläufig abgeschlossene Kinderplanung kann entsprechend erleichternd sein, aber auch nochmals aufzeigen, dass dieser Teil des Lebens nun endgültig abgeschlossen ist. Auch der Wegfall der Menstruation, prämenstrueller Beschwerden oder des Verhütungsthemas, kann erleichternd sein. Nicht zuletzt können die Wechseljahre und die Menopause so auch zu einer Neuentdeckung der eigenen Sexualität führen.

Zusammengefasst: Das Erleben der Wechseljahre ist sehr individuell. Während einige Frauen gut durch die Wechseljahre kommen und den Veränderungen durchaus Positives abgewinnen können, ist diese Zeit für andere Frauen von Beschwerden und Abschieden geprägt. Es gibt kein richtiges oder falsches „Durch-die-Wechseljahre-Gehen“. Es geht vielmehr darum, den ganz eigenen Umgang zu finden, so wie dies Ella und Verena machen.

1.1 Hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre

Beispiel: Ella

Ella wird bald 50, ist seit 30 Jahren mit einem Versicherungsfachmann verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und wird demnächst Oma. Ihr Sohn und ihre Tochter wohnen in der näheren Umgebung ihres Wohnhauses. Ella verwendet viel Zeit auf ihr Blumengeschäft, das sie vor zehn Jahren eröffnet hat und inzwischen erfolgreich mit drei Angestellten führt. Aufgrund ihrer selbstständigen Berufstätigkeit hat sie wenig Zeit für Freizeitaktivitäten, geht jedoch regelmäßig zum Frauenturnen im örtlichen Sportverein. Anfallende Hausarbeiten teilt sie sich mit ihrem Mann. Ella hat vor zwei Jahren erste Zyklusunregelmäßigkeiten, Schweißausbrüche und eine Gewichtszunahme festgestellt. Sie ist darüber nicht sehr glücklich, denkt sich aber, dass es wohl „normal“ ist, in die Wechseljahre zu kommen.

Beispiel: Verena

Verena ist eine 51-jährige Ärztin. Sie ist seit 21 Jahren verheiratet, lebt mit zwei Töchtern, die noch studieren, und ihrem Ehemann, der sich stark

für seinen Beruf als Manager engagiert, in einem gepflegten Einfamilienhaus. Sie arbeitet zu 60 % in einer ärztlichen Gemeinschaftspraxis und ist an ihren Heimatort gebunden. Bei den Haushaltsarbeiten wird sie durch eine Stundenhilfe unterstützt. Seitdem die Kinder älter geworden sind, verbringt sie ihre freie Zeit meist mit Einkäufen und der Pflege ihres Äußeren. Seit einem Jahr treten bei Verena stark verlängerte Menstruationszyklen auf. Die bereits früher aufgetretenen Stimmungseinbrüche sind häufiger geworden und sie leidet an Reizbarkeit und Schlafstörungen.

1.1.1 Weshalb kommen Frauen in die Wechseljahre?

Wahrscheinlich haben sich fast alle Frauen schon einmal gefragt, weshalb sie in die Wechseljahre kommen und ihre Fruchtbarkeit verlieren, während Männer bis ins hohe Alter zeugungsfähig bleiben. In der Medizin wird dieser Frage seit dem 20. Jahrhundert nachgegangen. Annahmen und Mythen zur Menopause gibt es aber schon seit tausenden von Jahren.

Was ist die ovarielle Reserve?

Frauen werden mit einer bestimmten Anzahl Eizellen in ihren Eierstöcken geboren. Das ist die *ovarielle Reserve* (*Ovar* = Eierstock). Die Größe dieser Reserve unterscheidet sich von Frau zu Frau.

Die Eizellen (*Oozyten*) sitzen geschützt in Eibläschen (*Follikeln*) im Eierstock. Mit jedem monatlichen Zyklus wächst eine Anzahl dieser Follikel heran (*antrale Follikel*) und wird entweder vom Körper wieder abgebaut oder reift bis zum Sprung des dominanten Follikels (*Ovulation*) heran. Beim Eisprung platzt der Follikel und lässt die Eizelle in den Eileiter. Das gesprungene Ei kann dann über Spermien befruchtet werden und zu einer Schwangerschaft führen. Der Rest des gesprungenen Follikels wird abgebaut und schüttet dabei Hormone aus, welche entweder die Gebärmutterwand für eine Einnistung des befruchteten Eis vorbereiten oder, wenn es keine Befruchtung gab, das Abtragen der Gebärmutterwand einleiten (monatliche Blutung).

Während der Mann Spermien neu produziert, nimmt die Follikelanzahl bei Frauen also allmählich ab. Daher ist der Begriff Reserve sehr passend. Schon bevor Frauen Kinder bekommen können, schrumpft diese Reserve. Ab ca. 35 Jahren verläuft dieser Verlust dann schneller, bis irgendwann die Zahl an

Follikeln so klein ist, dass sie den monatlichen Zyklus nicht mehr unterstützen können und dieser dann ganz ausbleibt (*Menopause*). Zudem nimmt mit zunehmendem Alter die Qualität der Eizellen ab, was es schwieriger machen kann, schwanger zu werden.

1.1.2 Wovon hängt es ab, ob die Menopause früh oder spät eintritt?

Vor allem eine frühe Menopause ist oft erblich bedingt. Aber auch Faktoren wie geringes Körpergewicht, Mangel- oder Unterernährung oder Rauchen können dazu führen, dass eine Frau früher als der Durchschnitt (also vor dem Alter von 51 Jahren) in die Menopause kommt. Erleben Frauen die Menopause vor dem 40. Lebensjahr, so wird dies als *vorzeitige Menopause* bezeichnet. Hierbei könnte es sich um eine Form von Autoimmunerkrankung handeln, bei der der Körper die ovarielle Reserve angreift. Auch der Alterungsverlauf bestimmter Hirngebiete könnte den Zeitpunkt der Menopause mitbestimmen. Denn der Menstruationszyklus und das Ausbleiben der Menstruation wird nicht nur über die Eierstöcke gesteuert, sondern auch über Pulsgeber im Gehirn. Darüber hinaus können Behandlungen wie die Entfernung der Eierstöcke oder eine Chemotherapie zu einer vorzeitigen Menopause führen.

1.1.3 Was passiert mit dem Zyklus in den Wechseljahren?

Nach der Pubertät spielt sich der weibliche Menstruationszyklus im Durchschnitt bei ca. 28 Tagen ein, wobei auch Schwankungen von drei bis vier Tagen durchaus normal sind. Dabei ist Tag 1 der Beginn der Blutung, während der letzte Tag vor der nächsten Blutung den Abschluss eines Zyklus darstellt (vgl. Abbildung 1).

Manche Frauen können sich auf einen immer gleich langen Zyklus einstellen und dadurch genau vorhersagen, wann ihr nächster Zyklus beginnt. Andere Frauen neigen bereits in jüngeren Jahren zu unregelmäßigen Zyklen. Frauen zwischen 25 und 35 Jahren haben in den meisten ihrer Zyklen einen Einsprung (*Ovulation*). Nur gerade 0 bis 5 % aller Zyklen verlaufen ohne Eisprung (*anovulatorisch*). Entsprechend ist es in den meisten der Zyklen theoretisch möglich, schwanger zu werden. Auch in den Wechseljahren kann frau in jedem ovulatorischen Zyklus (Zyklus mit Eisprung) noch schwanger werden.

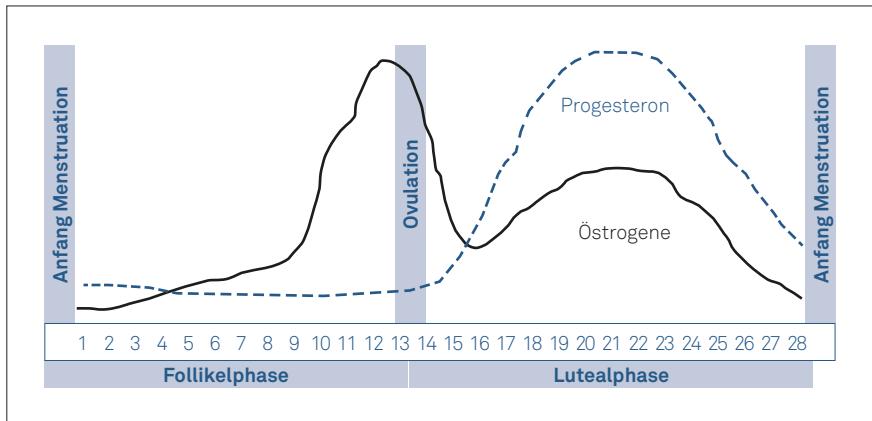


Abbildung 1: Die Phasen und hormonellen Veränderungen im Menstruationszyklus

In den Wechseljahren werden die Zyklen zuerst länger oder kürzer als gewohnt. Neben Symptomen wie Hitzewallungen und dem Alter ist die veränderte Länge des Zyklus ein erstes Zeichen dafür, dass die Wechseljahre beginnen. Auch die monatliche Blutung kann sich verändern und länger oder kürzer und stärker als gewohnt werden. Insbesondere die erste Phase des Zyklus (die *Follikelphase*) verändert sich in der Länge, je nachdem ob es zu einem Eisprung kommt oder nicht. Die Phase nach dem Eisprung (die *Lutealphase*) bleibt dabei in der Länge eher stabil.

Was untersucht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt, um herauszufinden, ob Sie in den Wechseljahren sind?

Das Alter, mögliche Symptome und die veränderte Länge des Zyklus sind bei einer Frau die wichtigsten Kriterien, um die Wechseljahre zu erkennen. Es können auch Hormonwerte aus Blutproben bestimmt werden. Diese müssen jedoch mehrfach (mindestens dreimal) entnommen und dann gemessen werden, um wirklich Aussagen treffen zu können. Dieser Aufwand und die damit verbundenen Kosten sind jedoch in den meisten Fällen nicht nötig.

Ausnahme sind dabei Frauen, denen entweder die Gebärmutter entfernt wurde (*Hysterektomie*) oder die sich einer Verödung der Gebärmutterhaut (*Endometriumsablation*) unterzogen haben und deshalb keine monatli-