

Wechseljahre

Schwierige Phasen meistern

Was Frauen und Männer wissen sollten

Tipps für den neuen Lebensabschnitt

Impressum

Herausgeber

Verein für Konsumenteninformation (VKI)
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien
ZVR-Zahl 389759993
Tel. 01 588 77-0, Fax 01 588 77-73, E-Mail: konsument@vki.at
www.konsument.at

Geschäftsführer

Ing. Franz Floss
Dr. Josef Kubitschek

Fotos Textteil

shutterstock
(wenn nicht anders angegeben)

Autorin

Elisabeth Tschachler

Druck

Holzhausen Druck GmbH, 1140 Wien

Fachliche Beratung

Dr. Heidrun Flores-Genger
Frauenärztin, Wien

Stand

Dezember 2009

Lektorat/Produktion

Günter Hoy
Edwin Würth

Einzelbestellung VKI

Konsument, Kundenservice
Mariahilfer Straße 81, A-1060 Wien
Tel. 01 588 774, Fax 01 588 77-72
E-Mail: kundenservice@konsument.at

Foto Umschlag

shutterstock

© 2010 Verein für Konsumenteninformation, Wien
Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Aus Gründen leichter Lesbarkeit musste vielfach auf geschlechtsneutrale Formulierungen verzichtet werden. Selbstverständlich gelten die entsprechenden Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verein für
Konsumenteninformation
ISBN 978-3-902273-85-7

€ 14,90

Zeit des Wechsels	9
Wechsel, biologisch	11
Wechsel, beruflich	15
Wechsel, gefühlt	17
Frauentypen	19
Plötzlich alt?	20
Körperliche Veränderungen	23
Beschwerden-Skala	25
Blutungsstörungen	28
Medikamentöse Therapie	29
Hitzewallungen	30
Verstellter Thermostat	32
Hilfreiche Abkühlung	34
Medikamentöse Therapie	36
Schlaflose Nächte	37
Leistungs- und Konzentrationsschwäche	40
Stimmungsschwankungen, Depressionen, Panikattacken	43
Symptom oder Zufall?	44
Rechtzeitig zum Arzt	47
Plötzliche Panik	49
Schlaffe Haut	50
Scheidentrockenheit und Beckenbodenschwäche	52
Gels, Cremes und Zäpfchen	53
Sexualität	55
Verhütung	58
Osteoporose	60
Medikamentöse Therapie	63
Chirurgische Menopause oder Kastration?	65
Gebärmutterentfernung	66
Männer-Wechsel	69
Medikamentöse Behandlung	73
Hormontherapie	74
Das ewig Weibliche	76
Erschreckende Ergebnisse	78
Der derzeitige Stand des Wissens	82
Welches Mittel kann was?	84
Unerwünschte Wirkungen	87
Pflanzliche Produkte	88
Keine Langzeituntersuchungen	89
Den Lebensstil anpassen	91
Ernährung und Bewegung	92

95	Individuelles Training
96	Den Beckenboden trainieren
97	Ernährung
100	Essen darf Spaß machen
101	Entspannung
103	Nachwort
105	Service
107	Glossar
111	Literatur
115	Adressen/Links
116	Stichwortverzeichnis

Die Zahl der Frauen, die – auch wenn sie nicht mehr ganz jung sind – Unternehmerinnen werden, wächst stetig. Und viele springen anfänglich nur halb in die Selbständigkeit: Sie gründen im Nebenerwerb ein Kleinunternehmen. 10.000 Frauen haben 2008 in Österreich den Schritt in die Selbständigkeit gewagt, und im Mittel waren sie dabei 45 Jahre alt. Eigeninitiative und Geduld sind in jedem Fall von Vorteil. Und das entsprechende psychische Rüstzeug, sprich: eine optimistische Einstellung.

„Viele übertragen das traditionelle Bild von Älteren auf sich und trauen sich dann eine berufliche Veränderung nicht mehr zu“, weiß die Karriereberaterin Monika Birkner. „Dabei sind wir heute als Fünfzigjährige zehn Jahre jünger als unsere Eltern seinerzeit.“

Wechsel, gefühlt

Wie fit oder erschöpft, wie unbeschwert oder beeinträchtigt Frauen ihre Wechseljahre erleben, ist individuell ganz unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Deutlichen Einfluss hat die Erwartungshaltung: Frauen, die sich vor dieser Zeit fürchten, die meinen, das Leben sei danach vorüber, leiden besonders stark. Dieses unguete Gefühl gegenüber dem Lebensabschnitt jenseits der 45 kommt jedoch nicht von ungefähr. Jahrhundertlang wurde den Frauen Angst gemacht vor den Wechseljahren und der Zeit danach. Und worauf diese Angst beruht, beschreibt die britische Medizinhistorikerin Louise Foxcroft in ihrem Buch „Hot Flashes, Cold Science“: Für eine männlich dominierte Gesellschaft und Medizin war die Menopause das unverrückbare Ende nicht nur der Fruchtbarkeit einer Frau, sondern auch ihrer Schönheit, sexuellen Attraktivität, ja überhaupt ihres Wertes innerhalb dieser Gesellschaft. „Wir Frauen müssen unsere Angst ablegen und erkennen, dass die Menopause an sich nichts hat, vor dem man sich fürchten müsste“, so Foxcroft, „wir sind keine Opfer unserer Biologie.“

Zu einem nicht geringen Teil haben auch die Lebensumstände Einfluss darauf, wie stark beeinträchtigt sich eine Frau von den Wechseljahren fühlt. Dabei ist kaum von Bedeutung, in welchen wirtschaftlichen Verhältnissen sie lebt, auch nicht, ob sie einen Partner hat oder schon länger

Welche Einstellungen begünstigen den Sprung in die Selbständigkeit?





allein lebt. Vielmehr verschlimmern häufiger Streit mit den Kindern oder dem Partner, eine Trennung oder sexuelle Probleme die Wechselbeschwerden. Ein eng geknüpfted soziales Netz und eine positive Grundeinstellung können die Probleme mit der körperlichen Umstellung jedoch auf Null reduzieren.

Ob und wie stark mögliche Begleiterscheinungen der Wechseljahre wie Hitzewallungen oder Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen wahrgenommen werden, ist auch abhängig davon, in welchem Kulturkreis die Frauen aufwachsen. In einer Befragung deutscher Frauen und solcher mit Migrationshintergrund gaben 76,2 Prozent der Asiatinnen, 57,2 Prozent der Deutschen und 41,8 Prozent der Türkinnen an, während der Wechseljahre keine oder nur leichte Hitzewallungen gehabt zu haben. Besonders deutlich war der Unterschied bei den starken Herzbeschwerden: Jeder fünften der befragten türkischstämmigen, aber nur jeder hundertsten der asiatischen Migrantinnen und drei von 100 der befragten deutschen Frauen machten solche Beschwerden zu schaffen. Einen der Gründe dafür, dass Asiatinnen offenbar weniger leiden, sieht Projektleiter Matthias David von der Berliner Charité aber weniger in dem oft kolportierten Umstand, dass in Asien mehr Soja konsumiert wird. David gibt vielmehr zu bedenken, dass im asiatischen Raum, vornehmlich in Japan, Krankheiten und gesundheitliche Beschwerden im Alltagsleben weit weniger thematisiert werden als hierzulande. Im Japanischen gibt es nicht einmal ein Wort für Hitzewallungen. Das könnte also heißen, dass Frauen aus Asien zwar durchaus Symptome der Wechseljahre spüren, aber weniger offen darüber sprechen. Maya-Indianerinnen auf der mexikanischen Halbinsel Yucatán scheinen allerdings überhaupt keine Hitzewallungen zu kennen und klagen laut einer US-amerikanischen Studie auch nicht über Schlafstörungen.

Auch dafür hat Gynäkologe David eine Erklärung: „Die Popularisierung von Klimakterium und Menopause in den westlichen Medien kann zu einer stärkeren Sensibilisierung für dieses Thema und die damit zusammenhängenden möglichen Symptome führen. Eine bessere Informiertheit führt möglicherweise auch zu einer verstärkten Symptomwahrnehmung.“ Sprich: Wer im Zusammenhang mit den Wechseljahren dauernd über Gesundheitsprobleme liest, wird sich ihrer erst so richtig bewusst. Was umgekehrt jedoch nicht heißen soll, dass die Beschwerden nur Einbildung sind.

Frauentypen

Wie erlebt Frau das Klimakterium? Wie geht sie damit um? Die Berliner Mediznpsychologin Beate Schultz-Zehden hat da drei Frauentypen ausgemacht: Die „Leidende“ kämpft definitionsgemäß am stärksten mit Problemen in dieser Zeit. Sie fühlt sich abgewertet, an den Rand der Gesellschaft geschoben, ist permanent erschöpft, fürchtet sich vor Krankheiten und dem bedrohlichen Alter. Nach Schultz-Zehden haben Frauen, die eine Einbuße an Lebensqualität beklagen, für gewöhnlich wenig Selbstbewusstsein.

Die „Bewusste“ sieht diese Zeit als Herausforderung, als Reifeprozess. Sie wünscht sich, ihr Leben in Zukunft bewusster zu gestalten, und orientiert sich aktiv neu. Frauen mit dieser Lebenseinstellung haben ein gefestigtes Selbstbewusstsein, wenngleich sie sich auch gesellschaftlich abgewertet fühlen. Sie berichten nur von leichten bis mittleren Beschwerden im Zusammenhang mit dem Wechsel.

30 bis 40 Prozent der Frauen gehören laut Schultz-Zehden zu den „Problemlosen“. Sie brauchen in den Wechseljahren keinen Arzt und keinen Therapeuten, denn sie haben kaum Beschwerden. Ihr Selbstwertgefühl ist hoch, sie fühlen sich nach wie vor attraktiv, empfinden keinerlei Einbuße an Lebensqualität und sehen auch keinen großen Handlungsbedarf hinsichtlich einer Neuorientierung.

Obwohl die Wechseljahre fast immer in einem Atemzug mit allerlei Wehwechen bis hin zu schweren Depressionen genannt werden und wie

Eine Frage des
Selbstbewusstseins

Wechseljahre – was heißt das für mich?

- Endlich keine Blutung mehr 71,1 %
- Größere Gelassenheit im Alltag 55,3 %
- Mehr Verständnis durch Partner/Umfeld 31,4 %
- Geringere Chancen, sich beruflich zu verändern 28,1 %
- Bedauern der nicht genutzten Möglichkeiten 19,8 %
- Angst vor Alter, Tod und Einsamkeit 19,5 %
- Höhere Wertschätzung in Beruf und Familie 17,5 %
- Gefühl der Nutzlosigkeit 6,2 %

Prozentsatz der Ja-Antworten bei 418 befragten 45- bis 60-jährigen deutschen Frauen.
Quelle: David et al. (2007)



Eine normale
Periode im Leben
jeder Frau

ein Damoklesschwert über den Frauen zu hängen scheinen, erleben sie doch erstaunlich viele als problemlos und damit auch beschwerdelos. Die Erklärung der Medizinpsychologin für dieses Phänomen: Viele Daten über die Häufigkeit und Intensität von Beschwerden „stammen aus Menopausensprechstunden, also von Frauen mit einem hohen Leidenspotenzial“. Andererseits könnte aber auch eine gewisse Selbstdisziplin solche Befindlichkeitsstörungen unter die Schwelle des Wahrnehmbaren drücken. Und auch die Einstellung, dass es sich bei dieser Phase um eine völlig normale Periode im Leben jeder Frau handelt, die nur selten einer medizinischen Behandlung bedarf, lässt etwaige Beschwerden belanglos werden.

Plötzlich alt?

Zweifellos markiert die Menopause biologisch den Übergang zum Alter, mit dem Ende der Fortpflanzungsfähigkeit auch einen „Point of no return“, den Männer in dieser Form nicht erleben. „Die letzte Regel ist der Zeitpunkt, wo du sagen kannst, dass du noch zur jüngeren Generation zählst“, sagt Marianne, 52, Managerin in der Medienbranche. „Ich gehöre jetzt plötzlich zur älteren Generation, und das ist ganz schwer. Die Konjunktive werden weniger. Es gibt immer mehr Dinge im Leben, die festgeschraubt sind oder schon ganz vergangen. Meine Tochter ist aus dem Haus, diese Phase ist abgeschlossen. Auch beruflich wird sich nicht mehr weiß Gott was entwickeln. Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich das verdaut hatte.“

Männer werden reif, Frauen alt: eine oft gehörte Volksweisheit, die in ihrer Abschätzigkeit von diversen Experten auch noch geschürt wird. In seinem Bestseller „Alles, was Sie schon immer über Sex wissen wollten, aber bisher nicht zu fragen wagten“ behauptete der amerikanische Arzt und Sextherapeut David Reuben: „Wenn kein Östrogen mehr produziert wird, wird die Frau sozusagen zum Mann ... indem sie [die Frauen] ihre Eierstöcke überlebt haben, haben sie ihren Sinn als menschliche Wesen überlebt.“ „Intellektuell empfinde ich das als Schwachsinn, dass Frausein mit der Fertilität verbunden ist, emotional nicht“, räumt Marianne ein.



„Doch irgendwann kommt eben der Punkt, wo klar wird, dass es im Leben nicht darum geht: bin ich jetzt eine gute Frau oder ein guter Mann, sondern: bin ich ein guter Mensch. In einer Gesellschaft, die von Jugendkult geprägt ist, ist diese Neudefinition nicht einfach.“

Für Angelika, die nie ein Kind wollte, war das Ende der Fertilität kein Thema, auch nicht, dass mit dem Ende der Menstruation ihre Weiblichkeit dahin sein sollte. Zu schaffen macht ihr eher die Hinwendung zum Alter: „Ich komme an meine Grenzen, körperlich, geistig, seelisch: Hier geht es nicht weiter, es wird nicht besser. Ich habe Verlustängste gehabt, wenn ich sehe, was aus dem Körper wird. Da war ich ein bisschen überrascht, weil ich mich nie so definiert habe, über das Aussehen.“ Den Grund für ihre negativen Gefühle sieht auch Angelika im herrschenden Jugendwahn: „Alte Frauen gibt es nicht mehr, die sieht man nicht mehr im Straßenbild, die darf es nicht mehr geben.“

Im Zusammenhang mit dem gefühlten Älterwerden, mit dem Schlafwerden der Haut und dem Ergrauen der Haare ändert sich auch die Sexualität. Längst nicht immer zum Schlechteren. „Ich kann nicht einmal sagen, warum: Aber je älter ich werde, desto freier bin ich dabei“, fasst es Karla, 53, zusammen. Auch Angelika fühlt sich freier, allerdings in anderer Hinsicht. In den Wechseljahren nahm ihre Libido ab: „Das ist schon eine Veränderung, die ich mit einer leisen Wehmut spüre, weil meine Sexualität ein Teil von mir war. Ich habe mich von etwas verabschiedet, aber auch mit einer Erleichterung. Es ist schon ein Druck, dieses Wollen, dieses Müssen. Ich bin jetzt ein bisschen freier geworden.“

Mangelnde Lust ist nicht zwangsläufig eine Begleiterscheinung der Wechseljahre oder der Menopause. Frauen um die 50 geben sie in Befragungen ebenso häufig an wie 20-Jährige. Dass sie insgesamt weniger oft Sex haben, liegt meist daran, dass sie ohne Partner leben.

Manche Frauen packt in den Wechseljahren zuweilen der Wunsch, noch einmal schwanger zu werden. Mag sein, dass es die Hormone sind, die den Ausschlag dafür geben: Für die Hormone ist die Beschreibung „schwankend“ in dieser Zeit mehr als bezeichnend. Mag sein, dass es die in den Köpfen verankerte Meinung ist, als Frau in der Gesellschaft hauptsächlich reproduktive Aufgaben zu haben. Vielleicht steckt hinter diesem späten Kinderwunsch auch das Bedürfnis, die Zeit zurückzudrehen.

Alter und Sexualität



So zufrieden wie
noch nie im Leben

Doch an die 90 Prozent der Frauen sehen in den Wechseljahren eine natürliche Lebensphase. Jede Dritte meint, damit beginne ein neuer Lebensabschnitt, und nicht unbedingt ein schlechter. Und nur jede Fünfte ist der Ansicht, nachlassende Attraktivität und Leistungsfähigkeit zu spüren. „Ich war sportlich nicht mehr so aktiv, ich wollte nicht mehr so viel tanzen gehen und laufen. Ich war einfach müde, lustlos und perspektivlos“, schildert Felicitas die Zeit.

Die allermeisten gewinnen der biologischen Veränderung jedoch etwas Positives ab: endlich keine Blutung mehr, nicht mehr das Gewurschtel mit Binden und Tampons, keine Panik mehr, mit einem Fleck auf dem Rock herumlaufen zu müssen. Und laut einer im Jahr 2008 von der deutschen Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen **forsa** durchgeführten Befragung geht es 45 Prozent der Frauen zwischen 50 und 59 sogar so gut wie noch nie in ihrem Leben.

Denn mit zunehmendem Alter fühlen sich die Frauen im Vergleich zu jüngeren auch psychisch wesentlich wohler. Das mag in einem gewissen Reifeprozess liegen und in einer damit wachsenden Gelassenheit. „Dass Frauen über 50 sich besser fühlen“, so die Medizinpsychologin Beate Schultz-Zehden, „kann auch als Folge der Frauenbewegung und als reife Frucht der Emanzipation gewertet werden.“





Körperliche Veränderungen

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, stellte die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 1981 fest. Das heißt aber nicht, dass Beschwerden bloß Einbildung sind.

Für viele Frauen sind es die Beschwerden, die die Wechseljahre definieren. „Man weiß, dass ein Lebensübergang stattfindet, aber man weiß nicht, wie es sich nachher anfühlt“, beschreibt Marianne, 52, ihre Gedanken, bevor sie in den Wechsel gekommen ist. „Ist es so schrecklich, wie manche sagen? Breche ich mir alle Knochen, weil ich sofort Osteoporose bekomme? Muss ich Medikamente nehmen, Hormone schlucken?“

Diese Befürchtungen kommen nicht von ungefähr. Für die griechischen und römischen Ärzte des Altertums waren Frauen nur wegen ihrer Reproduktionsfähigkeit interessant. Die Menstruation war es, die Frauen von Männern unterschied und gleichzeitig schwach machte. blieb sie endgültig aus, näherten sich die Frauen zwar dem Ideal des männlichen Körpers an, aber im Grunde standen sie dann schon an der Schwelle zum Tod. Im Großen und Ganzen blieb es den Frauen selbst überlassen, wie sie die Unpässlichkeiten dieser Zeit bewältigten.

Immer schon stellten Ärzte einen Zusammenhang zwischen so unterschiedlichen Symptomen wie Magenleiden, Fehlsichtigkeit, Fieber oder Schluckauf und dem endgültigen Ausbleiben der Menstruation her. Im 18. Jahrhundert kam die Menopause dann so richtig ins Blickfeld der – männlichen – Mediziner, die dafür auch allerlei Kuren, Wässerchen und mehr oder weniger dubiose Behandlungsmethoden parat hatten. Eines war klar: Die Wechseljahre bedeuteten für die Frauen einen Abstieg: Sobald die Regelblutungen aufhören, „sinken die Brüste, wird die Haut runzelig, wird der Nacken breiter, die Augen weichen in ihren Höhlen zurück und sie [die Frauen] werden erstaunlich korpulent“, fasste der englische Arzt Michael Ryan im Jahr 1841 die äußerlichen Veränderungen zusammen.

Im Jahr 1953 unternahm der amerikanische Frauenarzt Herbert S. Kupperman erstmals den Versuch, die verschiedenen der Menopause bzw. den Wechseljahren zugeschriebenen Beschwerden zu qualifizieren. Dazu entwickelte er den Kupperman-Index, in dem er von Hitzewallungen bis Nervosität, von Melancholie bis Kribbeln in den Fingern elf Symptome anführte. Und je nach Stärke der Ausprägung wurden die Beschwerden dann mit 0 für „nicht vorhanden“ bis 4 für „sehr stark“ quantifiziert. Auf diese Weise konnte festgestellt werden, wie sehr eine Frau unter den Wechseljahrsbeschwerden litt. Und vor allem, ob sie auf die Gabe von Östrogen ansprach. Im Lauf der Jahre wurden neue Indices

geschaffen – neue Beschwerden kamen hinzu, wie etwa trockene Scheide oder schwindende Lust am Sex.

Endgültig zur Krankheit gemacht wurden die Wechseljahre in den 1960er Jahren. Ausgehend von den USA – dann auch in Europa – setzte sich die Auffassung durch, die Änderungen in der Hormonproduktion kämen einem Mangel gleich, den es mit allen Mitteln aufzuhalten gelte: der Hormonmangelkrankheit Klimakterium (► auch Hormontherapie, Seite 73 ff).

Beschwerden-Skala

In welchem Ausmaß die Frauen in den Wechseljahren tatsächlich zu leidenden, launischen, kopfschmerzgeplagten, schlafgestörten und sich in Hitzewallungen auflösenden Wesen werden, darüber ist sich die Wissenschaft uneinig. Es gibt eine Unmenge von Untersuchungen und Beobachtungen, denen in den allermeisten Fällen eins gemeinsam ist: herauszufinden, wie eine Therapie – und da wiederum hauptsächlich die Hormontherapie – auf die Beschwerden wirkt.

Die Resultate hängen dabei oft davon ab, wer wen befragt. Hatte der Schweizer Gynäkologie-Professor Georges André Hauser 1999 herausgefunden, dass 79 Prozent der Frauen an Hitzewallungen leiden und 75 Prozent an Reizbarkeit, so gaben im selben Jahr in der von der Anthropologin Peggy Seehafer durchgeführten Befragung nur 42,7 Prozent Wallungen an, und 61,4 Prozent fühlten sich reizbar.

Natürlicher Prozess

„Menopause ist keine Krankheit, sondern ein Teil des normalen Alterungsprozesses, der per se keiner therapeutischen Intervention bedarf“, befanden die Experten der Weltgesundheitsorganisation WHO im Jahr 1981. Und auch die deutsche Anthropologin und Hebamme Peggy Seehafer meint: „Das Klimakterium ist ein physiologischer Prozess, der nicht mit behandlungsbedürftiger Krankheit gleichgesetzt werden sollte und damit in eine medizinische oder psychologische Betreuung gezwungen wird.“

Viele Untersuchungen – keine übereinstimmenden Ergebnisse



Die Menopause-Bewertungsskala



Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zur Zeit?	Keine	Sehr leicht	Leicht	Mittel	Stark	Sehr stark
Wallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)						
Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)						
Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)						
Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)						
Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)						
Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)						
Körperliche und seelische Erschöpfung (allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationschwäche, Vergesslichkeit)						
Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)						
Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)						
Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)						

Quelle: Hauser et al. (1999)

Georges André Hauser war es auch, der 1994 eine neue Bewertungsskala entwarf, mit deren Hilfe Frauen selbst feststellen können, inwieweit ihnen

der Wechsel Beschwerden macht. Diese fasste er als „klimakterisches Syndrom“ zusammen, was dem Ganzen den Anschein eines wirklich schweren Leidens verlieh.

Ob diese Symptome allerdings tatsächlich einzig und allein auf die Wechseljahre und eine Veränderung im weiblichen Hormonhaushalt zurückzuführen sind, darüber gibt es berechtigte Zweifel. Eine ganz ähnliche Liste wurde im Zuge einer Studie an der Universität Frankfurt vor einigen Jahren auch Männern mittleren Alters vorgelegt. Auf die Bitte, anzugeben, welche der Symptome sie an sich selber bemerkt hatten, gaben nahezu alle Männer Konzentrationsschwäche und Reizbarkeit, Leistungsminderung und Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Gefühle der Überforderung an. Wohl ein Zeichen dafür, dass sich alle Menschen, egal ob Männer oder Frauen, in einem gewissen Alter zuweilen nicht ganz wohl in ihrer Haut fühlen. Auch Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Harninkontinenz, die bei Frauen nach der Menopause häufiger werden, sind nicht unbedingt Begleiterscheinungen der Wechseljahre, sondern eher auf den Alterungsprozess zurückzuführen, da sie auch bei Männern jenseits der 50 öfter auftreten als bei jüngeren.

Tatsächlich gibt es einige Krankheiten bzw. Beschwerden, die nach der Menopause häufiger werden und bei denen offenbar das Alter entscheidend ist, das eine Frau bei der letzten Regelblutung hat. So steigt das Risiko für Gebärmutter schleimhautkrebs, Eierstockkrebs und Brustkrebs an, wenn eine Frau ihre letzte Menstruation erst nach dem 53. Lebensjahr hat.

Rund ein Drittel der Frauen bleibt in den Wechseljahren beschwerdefrei, ein Drittel spürt verschiedene Anzeichen und ein Drittel leidet unter den Symptomen so sehr, dass es ihre Lebensqualität einschränkt, lauten die oft kolportierten Zahlen. Doch nur jede zehnte Frau geht in dieser Zeit wegen Hitzewallungen oder Schlafstörungen zum Arzt. „Viele Frauen suchen möglicherweise die ärztliche Hilfe mehr zur Neuorientierung als nur für ihre Beschwerden“, vermutet die Psychologin Beate Schultz-Zehden, die sich mit der Thematik seit Jahren beschäftigt. Und: „Mancher leidenden Patientin hilft es, sie über die Häufigkeit des Vorkommens der genannten Beschwerden zu informieren, um ihr zu zeigen, wie viele Frauen davon betroffen sind.“

**Männer haben
ganz ähnliche
Beschwerden**