

**SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 WISSEN - Manuskriptdienst**

**„Gesund durch die Wechseljahre -
Was Frauen wirklich hilft“**

Autorin und Sprecherin: Ulrike Till
Redaktion: Sonja Striegl
Sendung: Mittwoch, 30. November 2011, 8.30 Uhr, SWR2

Bitte beachten Sie:

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula
(Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030!

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen
Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.*

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de!

*SWR2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2
Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

O-Ton 1 - Ingrid Gohl:

Mit 50 Jahren, da hab ich plötzlich auch diese Hitzewallungen bekommen, diese Schweißausbrüche. Ganz plötzlich, eines Vormittags, ich sitze im Büro und ich merke, wie mir heiß wird und wie ich anfangen zu schwitzen, wie mir Schweiß auf der Stirn steht und im Nacken und so am Bauch und am Rücken - und dann dachte ich mir, das muss jetzt der Beginn der Wechseljahre sein (lacht). Und das ist dann auch regelmäßig gekommen, und sehr stark eben auch in der Nacht.

Autorin:

Mehr als acht Millionen Frauen in Deutschland stecken gerade in den Wechseljahren - manche erleben das als leidvolle Krisenzeit mit Hitzewallungen und Gefühlschwankungen; die meisten aber überstehen den hormonellen Umbruch ohne schwerwiegende Probleme.

Ansage:

„Gesund durch die Wechseljahre - Was Frauen wirklich hilft“ - eine Sendung von Ulrike Till.

Autorin:

In den Medien überwiegen Negativ-Berichte über das Klimakterium und die körperlichen Folgen - dabei leidet nur jede fünfte Frau tatsächlich unter massiven Beschwerden. Viele erleben zwar die berüchtigten Schweißausbrüche - doch sie arrangieren sich damit; so wie es auch Ingrid Gohl aus Tübingen geglückt ist:

O-Ton 2 - Ingrid Gohl:

Es ist sehr viel weniger geworden, fast zum Stillstand gekommen, also ich merke, dass es jetzt so langsam abklingt. Aber es ist immer dagewesen, die ganzen acht Jahre hat mich das begleitet. Aber jetzt nicht so intensiv, dass ich sagen würde, das hat mich sehr stark beeinträchtigt.

Autorin:

Männer können auch im hohen Alter noch Kinder zeugen - bei Frauen aber ist die Zeit der Fruchtbarkeit begrenzt; sie endet mit dem Ausbleiben der Monatsblutung, der sogenannten Menopause. Die Phase der hormonellen Umstellung bis zu diesem Moment bezeichnet man als Wechseljahre. Bei manchen Frauen setzt die Regel schon mit Ende dreißig aus; die meisten aber haben etwa mit Anfang oder Mitte fünfzig zum letzten Mal ihre Periode. Die Menstruation endet, wenn der Vorrat an Eizellen im Körper der Frau vollständig erschöpft ist - dieser Moment kündigt sich schon lange vorher an, erklärt die Kölner Gynäkologin Dr. Maria Beckermann:

O-Ton 3 - Maria Beckermann:

Was passiert im Körper, ist einfach dass die Zyklen nicht mehr so regelmäßig ablaufen, die Blutungen können schwächer werden oder stärker, und das alles kann einen Rhythmus haben oder völlig unrythmisch sein. Und irgendwann im Verlaufe dieses Prozesses, der vielleicht fünf Jahre oder sowas einnimmt, hört dann die Blutung mal auf. Und trotzdem kann es auch sein, dass nachdem die Periode aufgehört hat, immer noch

gewisse Schwankungen im Körper da sind.

Autorin:

In den Wechseljahren lässt vor allem die Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen deutlich nach. Östrogen hat eine ganze Reihe wichtiger Funktionen: unter anderem stärkt es die Knochen und beeinflusst das Herz-Kreislauf-System. Frauen nach den Wechseljahren erkranken deshalb deutlich häufiger an Osteoporose und bekommen mehr Infarkte und Schlaganfälle als jüngere Frauen. Vor allem das sprunghaft steigende Risiko fürs Herz wird immer noch unterschätzt: Frauen über 60 erleiden im Schnitt genauso oft einen Herzinfarkt wie Männer - aber sie überleben ihn viel seltener. Laut deutscher Herzstiftung sterben fast doppelt so viele Frauen an ihrem ersten Infarkt wie Männer. Professor Hugo Katus, Leiter der kardiologischen Uniklinik Heidelberg, führt das vor allem auf zwei Ursachen zurück:

O-Ton 4 - Hugo Katus:

Hauptgrund ist, dass Ärzte oft nicht daran denken, dass Frauen Herzinfarkt haben können - und die Wahrheit ist, Herzinfarkt ist viel häufiger als Brustkrebs, auch bei jüngeren Frauen. Zweitens ist es so, dass tatsächlich die Beschwerden der Frauen ein bisschen anders wahrgenommen werden. Nicht dieses heftige Beklemmungsgefühl und Schwere, sondern häufiger mehr so unspezifisch, mit Engegefühl so ein bisschen, aber mehr Übelkeit. So dass die Beschwerden nicht so richtungsweisend sind.

Autorin:

Wenn ein Rückgang weiblicher Hormone die Gesundheit gefährdet, müssten sich alternde Frauen doch mit Hormonpillen schützen können - dieser simplen Logik haben Ärzte und Patientinnen jahrzehntelang geglaubt:

O-Ton 5 - Hugo Katus:

Nun war natürlich deshalb die Hoffnung, dass Hormonersatztherapie dann diese Entwicklungen verzögern könnte oder gar völlig verhindern könnte. Und da sind die großen Studien leider enttäuschend verlaufen, weil eben durch die Hormonersatztherapie Thromboserisiko, Bluthochdruck und andere ungünstige Effekte den schützenden Effekt der Hormone reduzieren.

Autorin:

2002 sorgte eine Studie der Women's Health Initiative WHI mit mehr als 16.000 Frauen weltweit für Schlagzeilen. Erstmals belegten die Daten die Risiken von Hormonpräparaten in den Wechseljahren. Vor allem wegen der hohen Zahl an Schlaganfällen musste der Großversuch an gesunden Frauen abgebrochen werden. Wenig später zeigten Daten von mehr als einer Million Frauen, dass die Hormonersatztherapie auch die Brustkrebsgefahr deutlich ansteigen ließ. Das Entsetzen in der Öffentlichkeit war groß: bis dahin galt die Hormonersatztherapie als wahrer Jungbrunnen, mit dem sich sämtliche unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre aufhalten ließen. Viele Mediziner machten die sinkenden Hormonspiegel nämlich nicht nur für Infarkte und Hitzewallungen, sondern auch für eine ganze Reihe unspezifischer Beschwerden bei Frauen mittleren Alters verantwortlich: zum Beispiel

Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Gewichtszunahme. All das tritt zwar tatsächlich in den Wechseljahren gehäuft auf - hormonelle Ursachen dafür sind aber nicht belegt, kritisiert Professor Ingrid Mühlhauser, Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin an der Universität Hamburg:

O-Ton 6 - Ingrid Mühlhauser:

Vom Medizinischen her sind es nur die Hitzewallungen und die Schweißausbrüche, und der Rest, der da immer behauptet wird, würde ich sagen hat keine wissenschaftliche Grundlage. Es wird ja sehr viel den Wechseljahren zugeschrieben an körperlichen Veränderungen. Manchmal sind diese Zuschreibungen völlig falsch, in anderen Fällen sind es Beschwerden, die vielleicht auch mit zunehmendem Alter auftreten, aber nicht ursächlich auf die Wechseljahre zurückgeführt werden können.

Autorin:

Die Hormonexpertin ärgert sich besonders darüber, dass die Wechseljahre lange Zeit als gefährliche Stoffwechselstörung beschrieben wurden - Ärzte und Pharmafirmen hätten Frauen zu Mangelwesen erklärt, die unbedingt künstliche Hormone brauchen:

O-Ton 7 - Ingrid Mühlhauser:

Die Frauen sind ja zu Kranken erklärt worden; diese Lebensphasen, die völlig normal sind, sind zu Krankheiten definiert worden, also ganz normale Beschwerden, die man hat, Unwohlsein und so weiter, Befindlichkeitsstörungen werden zu Krankheiten definiert. Und dann hat man natürlich die Berechtigung, hier auch zu behandeln. Und die Frauen haben das auch geglaubt, dass das so ist.

Autorin:

Inzwischen hat eine ganze Reihe von Studien die Ergebnisse der WHI-Studie bestätigt - und noch weitere Risikofaktoren durch die Hormonersatztherapie aufgezeigt. Ingrid Mühlhauser kennt die umfangreiche Literatur und zieht eine vernichtende Bilanz:

O-Ton 8 - Ingrid Mühlhauser:

Viele von diesen Dingen, die versprochen wurden, haben sich genau in das Gegenteil verkehrt: also es gibt mehr Herzinfarkte, es gibt mehr Schlaganfälle, es gibt Lungenembolien, Thrombosen. Es gibt mehr Demenz, nicht weniger Demenz, es gibt mehr Gallenblasenerkrankungen, es gibt mehr Harninkontinenz. Und es gibt mehr Brustkrebs, das ist ein ganz wichtiger Faktor. Und der einzig mögliche Nutzen tatsächlich, was den Körper betrifft, sind Effekte auf den Knochen - es gibt tatsächlich weniger Knochenbrüche, wenn man diese Hormone einnimmt über längere Zeit. Allerdings muss man dazu sagen, dass diese Wirkung auch nur solange anhält, solange man diese Medikamente auch einnimmt.

Autorin:

Doch genau das ist gefährlich: denn das Risiko der Hormonpräparate ist umso höher, je länger eine Frau sie schluckt. Das hat kürzlich die sogenannte „Marie-Studie“ unter Federführung des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg ergeben. Die Wissenschaftler haben 3000 ältere Brustkrebspatientinnen und mehr als doppelt so viele

gesunde Frauen nach ihren Lebensgewohnheiten gefragt - auch danach, ob sie Hormone eingenommen haben. Nach diesen Daten sind Hormonpräparate für jeden fünften Fall von Brustkrebs nach den Wechseljahren verantwortlich. Besonders riskant sind dabei offensichtlich Medikamente, bei denen Östrogen und Gestagen, miteinander kombiniert werden. Diese Mittel werden viel häufiger verordnet als sogenannte Monopräparate. Die Heidelberger Krebsforscherin Dr. Karen Steindorf fasst das Ergebnis zusammen:

O-Ton 9 - Karen Steindorf:

Das höchste Risiko haben wir gefunden für diese Kombinationspräparate, wenn sie über einen längeren Zeitraum genommen wurden. Was auch interessant war, war, dass wenn eine Hormonersatztherapie beendet war, dass sich dann nach einiger Zeit das Risiko dann auch wieder auf ein Niveau reduziert hat, was vergleichbar ist mit Nicht-Einnehmerinnen.

Autorin:

Die meisten Studien untersuchen, wie sich eine fünf- oder zehnjährige Einnahme von Hormonpillen in den Wechseljahren auswirkt: sechs von 1000 Frauen, die fünf Jahre lang Kombinationspräparate schlucken, entwickeln laut Deutschem Krebsforschungszentrum allein wegen der Hormonersatztherapie einen Brusttumor. Bei Patientinnen, die die Mittel über zehn Jahre eingenommen haben, rechnen die Experten sogar mit 19 zusätzlichen Fällen von Brustkrebs. Über einen so langen Zeitraum verordnet heute allerdings kaum noch ein Gynäkologe Hormone. Doch auch für kurze Zeit sind die Mittel nicht harmlos: das Risiko für Thrombosen steigt nämlich vor allem in den ersten Monaten. Was rät die Krebsforscherin Karen Steindorf?

O-Ton 10 - Karen Steindorf:

Das ist natürlich jetzt sehr schwierig, da einen Grenzwert zu benennen, ab wo man sagen kann, ab da besteht keine Risikoerhöhung mehr. Möglichst kurz und möglichst niedrig dosiert sollte eine solche Therapie sein. Und auch unter Beachtung, um welches Symptom geht es einem dabei; und dass man auch regelmäßig prüft, gibt es dieses Symptom denn überhaupt noch. Und wenn nicht, dann kann man natürlich wirklich empfehlen, diese Hormonersatztherapie in jedem Fall wieder abzusetzen.

Autorin:

Inzwischen verschreiben Ärzte Frauen in den Wechseljahren nur noch ein Drittel so viele Hormone wie vor der Jahrtausendwende. Trotz aller Risiken entscheidet sich die Frauenärztin Maria Beckermann bei manchen Patientinnen *für* Hormone - in niedrigster Dosis und nur vorübergehend. Beckermann ist Sprecherin des bundesweiten Arbeitskreises Frauengesundheit AKF, zu dem Ärztinnen, Psychologinnen, verschiedene Beratungsstellen und Selbsthilfeverbände gehören. Die AKF-Expertinnen haben schon früh vor Hormonpillen gewarnt. In Ausnahmefällen halten aber auch sie die Mittel für sinnvoll:

O-Ton 11 - Maria Beckermann:

Wenn man wirklich Beschwerden hat, die einen Krankheitswert haben, dass man

beispielsweise so stark Hitzewallungen und Schweißausbrüche hat, auch und besonders nachts, dass man überhaupt nicht zur Ruhe kommt, dass man dadurch in eine Spirale von Erschöpfung gerät - dann ist es total gut, Hormone zu haben und ein Hormonpräparat nehmen zu können, und damit erst mal diesen Zustand, der einen außer Gefecht setzen kann, praktisch abzustellen. Das betrifft aber genaugenommen zehn bis zwanzig Prozent aller Frauen. Und für diese Frauen ist es ein absoluter Segen, dass es die Hormontherapie gibt.

Autorin:

Doch viele Frauen schrecken mittlerweile vor Hormonpillen zurück. Zum Beispiel Gisela, 56: sie hat sich bewusst gegen Hormone entschieden:

O-Ton 12 - Gisela:

Ich hab mit meiner Frauenärztin gesprochen und die hat gesagt, es ist Einstellungssache, wie man über die Wechseljahre hinwegkommt. Und ich hab mich gegen Hormone entschieden, und da nehm ich die drei, viermal Hitzewallung nehm ich über mich, und sag es ist so, ich muss damit leben. Ich muss mich dünner anziehen, ich kann keine Pullover mehr anziehen - aber ich leb damit.

Autorin:

Auch Waltraud, 61, kommt inzwischen ohne Hormone aus - als in der Presse immer mehr über die Risiken bekannt wurde, mochte sie die Mittel nicht länger schlucken:

O-Ton 13 - Waltraud:

Ich hab Hormone genommen sechs Jahre und seit die weg sind, hab ich Schweißausbrüche. Hauptsächlich nachts. Das ist sehr unangenehm. Man ist halt nassgeschwitzt, die kommen und gehen. Und man wacht jedes Mal auf, das ist auch sehr unangenehm, kann nicht durchschlafen, und keiner kann mir sagen, was ich machen soll. Ich soll drei Liter Salbeitee trinken, den kann ich nicht mehr riechen (lacht), den will ich auch nicht mehr. Und jetzt hoff ich, dass es irgendwann mal weniger wird.

Autorin:

Die Tübingerin wirkt sportlich, zupackend; eine Frau, die weiß, was sie will. Doch die widersprüchlichen Informationen über Hormonpräparate verunsichern sie - ihr alter Frauenarzt hat ihr stets zugeraten; der junge Nachfolger dagegen sieht bei ihr keinen Grund für ein Hormonrezept:

O-Ton 14 - Waltraud:

Er hat also jetzt mal Stellung bezogen, weil es gibt ja viele verschiedene Meinungen. Der eine sagt das, der andere sagt das; man kommt ja überhaupt nicht klar selber. Man weiß nicht, was man glauben soll. Und der hat mir jetzt klipp und klar gesagt, nein auf gar keinen Fall. Obwohl ich auch viele Freundinnen hab, die nehmen was und denen geht's allen wunderbar.

Autorin:

Der Einfluss der Ärzte auf die Entscheidung der Frauen ist groß: eine Studie zeigt, dass

diejenigen, die trotz aller Risiken weiter Hormone nehmen, vor allem dem Ratschlag ihres Gynäkologen oder ihrer Gynäkologin folgen. Frauen dagegen, die sich eigenständig vor allem aus den Medien informieren, meiden die Pillen eher. Auch bei Margit hat ihr Frauenarzt den Ausschlag für Hormone gegeben:

O-Ton 15 - Margit:

Also ich nehm seit zwei Jahren Hormonersatzpräparate, hab mich sehr lange damals mit meinem Frauenarzt unterhalten. Alle Argumente meinerseits wurden also widerlegt - dann hab ich's halt genommen. Mir geht's so gut. Also was extrem ist, sind emotionale Schwankungen.

Autorin:

Margit ist überzeugt davon, dass das seelische Auf und Ab bei ihr ohne Hormonpillen noch wesentlich schlimmer wäre. Stimmungsschwankungen sind allerdings nach der aktuellen Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe gar kein Grund für eine Hormonersatztherapie - die Fachgesellschaft empfiehlt sie nur gegen starke Hitzewallungen und in seltenen Fällen bei ausgeprägter Osteoporose, wenn andere Mittel nicht in Frage kommen. Manche Ärzte aber sind überzeugt, dass Hormone bei allen möglichen Beschwerden helfen - einfach mal ausprobieren, wie der Alltag ohne Medikamente wäre, schlagen einige ihren Patientinnen gar nicht erst vor. So macht es auch Margits Gynäkologe - man spürt, dass ihr nicht ganz wohl dabei ist; doch die 54-Jährige verlässt sich voll auf die Empfehlung ihres Arztes:

O-Ton 16 - Margit:

Ich könnte es jetzt nicht sagen, wie es wäre, wenn ich die Tabletten nicht nehmen würde. Und ich hab dann gefragt, wie lange ich das nehmen muss - er sagt: immer.

Autorin:

Jahrelang Hormonpillen schlucken - dazu sind jedoch immer weniger Frauen bereit. Viele greifen stattdessen lieber zu pflanzlichen Präparaten - und machen sich nicht klar, dass auch diese vermeintlich harmlosen Mittel Risiken bergen. Besonders beliebt sind Zubereitungen aus der Traubensilberkerze. Doch ihre Wirksamkeit ist umstritten; außerdem können bei langfristiger Einnahme Leberschäden auftreten, warnt die Gynäkologin Maria Beckermann:

O-Ton 17 - Maria Beckermann:

Traubensilberkerze, Cimicifuga, das ist ein pflanzliches Mittel, dazu gibt es eine ganze Reihe von Studien: die Hälfte der Studien belegt einen Effekt und die andere Hälfte belegt keinen Effekt. In Bezug auf die Schädlichkeit kann man sagen, dass es relativ sicher ist, eingenommen über einen Zeitraum von einem halben Jahr. Eigentlich entspricht das auch meinen Beobachtungen in der Praxis. Es gibt Frauen, die empfinden das als Erleichterung, wenn sie so ein Mittel nehmen, und andere sagen, das bringt ja nichts. Das muss man ausprobieren - ich glaube, es ist einfach eine Krücke, wenn man so ein Mittel nimmt.

Autorin:

Viele Frauen greifen auch zu Nahrungsergänzungsmitteln mit Soja, Rotklee und anderen Pflanzenextrakten. Weil sie nicht als Medikamente, sondern als Lebensmittel gelten, werden die Inhaltsstoffe weniger strikt kontrolliert als bei Arzneimitteln. Aus Sicht des Bundesinstituts für Risikobewertung ist das bedenklich: das Amt warnt seit 2007 vor der längerfristigen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit einem hohen Anteil sogenannter Isoflavone - das sind genau jene Substanzen, die die Hersteller als besonders nützlich anpreisen. Denn sie wirken im Körper ähnlich wie das weibliche Hormon Östrogen - Mediziner sprechen deshalb auch von Phyto-Östrogenen. Ob und in welcher Menge solche pflanzlichen Hormone schaden können, ist umstritten - als Sprecherin des Arbeitskreises Frauengesundheit rät Maria Beckermann aber sicherheitshalber zu Zurückhaltung:

O-Ton 18 - Maria Beckermann:

Genauso wäre ich sehr vorsichtig mit Sojaextrakten. Es ist was anderes, seine Nahrung umzustellen auf sojahaltige Nahrungsmittel, sagen wir Tofu zu essen und Sojasprossen. Das ist sicherlich unschädlich. Aber wenn man diese Extrakte, die teilweise sehr hochdosiert sind, über einen längeren Zeitraum einnimmt, dann weiß man eben nicht, ob es nicht doch eine östrogenartige Wirkung entfaltet, und zum Beispiel Brustkrebsrisiko erhöhen kann, die Gebärmutterschleimhaut zum Aufbau bringt und andere Nachteile hat.

Autorin:

Außerdem ist der Nutzen von Sojapräparaten immer noch nicht belegt: erst kürzlich zeigte sich in einer fünfjährigen US-Studie bei Frauen mit typischen Wechseljahresbeschwerden kein Unterschied zwischen Placebopillen ohne Wirksubstanz und Tabletten mit hochdosiertem Sojaextrakt. Auf der Suche nach natürlichen Wegen, um die Wechseljahre erträglicher zu machen, stoßen manche Frauen auf Hormon-Yoga: seit einigen Jahren werden solche Kurse immer beliebter; auch Ingrid Gohl bietet in ihrem Tübinger Yoga-Zentrum Stunden an, die den Hormonfluss verbessern sollen:

O-Ton 19 - Ingrid Gohl:

Geht ganz zurück mit Eurem Kreuzbein an diese Holzleiste, bringt die Fußsohlen jetzt ganz exakt aneinander, also auch die Außenfersen. Die Hüften öffnen, die Knie und Oberschenkel nach außen dehnen. Also diese Stellung, die erhöht die Blutzirkulation in Bauch und Becken; sie tonisiert und verbessert die Funktion der Fortpflanzungsorgane ... (voice over)

Autorin:

Als besonders wirkungsvoll gelten Übungen, bei denen Beine und Becken höher gelagert sind als der Kopf - das Spektrum dieser sogenannten Umkehrstellungen reicht bis hin zu Handstand oder Kopfstand. Anfängerinnen müssen aber erst mal den Schulterstand trainieren - im Sportunterricht nannte man das früher „Kerze“:

O-Ton 20 - Ingrid Gohl:

Jetzt kommen die Umkehrstellungen. Also Umkehrstellungen spielen eine sehr große Rolle: die Durchblutung im Kopf- und Halsbereich wird gesteigert, und dadurch eben auch die Funktion der Organe. Vor allen Dingen auch die Hypophyse, die Hirnanhangdrüse, die ist auch zuständig für die Hormonproduktion. Und das Atemzentrum befindet sich auch dort. Und meistens ist das Atemzentrum irgendwie außer Kontrolle geraten, wenn diese Hitzewallungen kommen. Jetzt zeig' ich Euch mal das hier, das ist der gestützte Schulterstand... (voice over)

Autorin:

Wie bei vielen alternativen Therapiemethoden ist die Datenlage dünn; wissenschaftliche Studien dazu, welche Übung in welchem Umfang bestimmte Hormone anregt, gibt es nicht. Aber viele Frauen berichten von guten Erfahrungen mit Yoga in den Wechseljahren - spezielles Hormon-Yoga müssen sie dafür gar nicht machen, sagt Ingrid Gohl. Denn letztlich wirkt jede Art von Yogatraining positiv auf den Körper ein:

O-Ton 21 - Ingrid Gohl:

Ob das jetzt tatsächlich damit zusammenhängt, dass da jetzt wieder Hormone produziert werden oder nicht, das kann sowieso niemand messen. Also es ist sicher kein Allerweltsheilmittel, so dass ich sage, ich mach jetzt mal ein paar Umkehrhaltungen oder mal ein paar Yogastellungen, dann sind meine Hitzewallungen weg. Also das wird nicht der Fall sein. Das ist etwas, was auf lange Zeit angelegt ist. Wenn ich wirklich kontinuierlich und regelmäßig übe, dann wird sich das abmildern und wird nicht so intensiv zum Ausbruch kommen.

Autorin:

Körperliche Bewegung in jeder Form ist für Frauen in den Wechseljahren empfehlenswert. Zu diesem Ergebnis kommt auch die Marie-Studie des Heidelberger Krebsforschungszentrums: rund 13 Prozent der Brusttumore nach den Wechseljahren führen die Wissenschaftler um Karen Steindorf auf mangelnde körperliche Aktivität zurück. Die Krebsforscherin rät daher täglich zu flotter Bewegung - das muss kein Leistungssport sein.

O-Ton 22 - Karen Steindorf:

Also die Frauen, die bei uns in der höchsten Aktivitätsgruppe waren - wir haben also vier Gruppen über das gesamte Kollektiv - da ist man zum Beispiel gelandet, wenn man täglich zwei Stunden zu Fuß geht und nochmal eine halbe Stunde Fahrrad fährt. Eine andere Frau könnte in diese Kategorie gelangen, wenn sie etwas intensiveren Sport macht und dann vielleicht eine Stunde und noch ein bisschen zu Fuß geht, auch dann ist man in dieser Kategorie. So dass wir generell schon empfehlen, moderate bis intensive Aktivitäten über mindestens eine halbe bis Stunde pro Tag.

Autorin:

Außerdem fühlen sich sportliche Frauen in der Regel wohler in ihrem Körper; sie schlafen besser und sind insgesamt belastbarer - das macht es ihnen auch leichter, unangenehme Symptome der Wechseljahre zu verkraften. Und noch aus einem

anderen Grund ist Sport für Frauen mittleren Alters wichtig: Bewegung schützt vor Knochenschwund. Nach den Wechseljahren entwickeln rund 40 Prozent aller Frauen Osteoporose: die Knochenmasse nimmt deutlich ab, das Risiko von Brüchen wächst. Doch je mehr ein Knochen und die umliegenden Muskeln belastet werden, desto stabiler bleibt er. Der Biomediziner Professor Lorenz Hofbauer vom Uniklinikum Dresden rät deshalb:

O-Ton 23 - Lorenz Hofbauer:

Also Krafttraining ist das eine. Ich denke bei den Grundsportarten ist Laufen sehr gut. Ideal ist eben Laufen bzw. Sportarten, bei denen man auch springt, Aerobic ist ein sehr guter Sport. Weniger gut geeignet ist zum Beispiel Schwimmen, weil im Wasser der Körper ja weniger wiegt als außerhalb des Wassers.

Autorin:

Bei rund einem Drittel der Patientinnen ist die Osteoporose genetisch bedingt - wenn sich in der Familie viele Fälle finden, ist vermutlich auch das eigene Risiko erhöht. Die beste Untersuchungsmethode für eine klare Diagnose ist die Knochendichtemessung mit einem sogenannten DXA-Gerät: damit lässt sich mit einer geringen Dosis an Röntgenstrahlung der Mineralgehalt des Knochens bestimmen. Für stabile Knochen sorgt vor allem Kalzium - deshalb sollten Frauen in den Wechseljahren auch besonders auf eine kalziumreiche Ernährung achten:

O-Ton 24 - Lorenz Hofbauer:

Man sollte über die Nahrung idealerweise etwa ein bis eineinhalb Gramm Kalzium zu sich nehmen. Das kann man schaffen durch Milchprodukte, durch Käse, Joghurt; das kann man auch durch Mineralwasser, was Kalzium enthält, bis zu 500 mg pro Liter - wenn man also zwei Liter trinkt - oder auch durch grünes Gemüse, Broccoli oder Lauch, schaffen.

Autorin:

Wer gerade mitten in den Wechseljahren steckt und sich mit Hitzewallungen und anderen Beschwerden herumschlagen muss, hat im Alltag aber meist ganz andere Sorgen als den perfekten Speiseplan zum Schutz vor Osteoporose. Vor allem der Bedarf an psychologischer Unterstützung ist groß - Brigitte Hieronimus aus Borken berät deshalb Frauen in den Wechseljahren:

O-Ton 25 - Brigitte Hieronimus:

Es gibt im Leben einer Frau drei wichtige Phasen, wo sie mit den hormonellen Umstellungen sich auseinandersetzen muss. Das ist, wenn sie in die Pubertät kommt, das ist, wenn sie schwanger wird, und das ist auch in den Wechseljahren so. Und wir wissen, dass der hormonelle Umstellungsprozess immer starke Auswirkungen auch aufs Gefühlsleben hat. Und dem müssen wir begegnen; das ist das, wo die Frauen sehr verunsichert sind und wo sie aufgeklärt werden wollen. Wir dürfen das nicht darauf reduzieren - aber deutlich machen, den Zusammenhang erklären und sagen, ja, das ist eine Zeit, wo Du viel gefühlsmäßig dem ausgeliefert bist, aber das muss Dich nicht überrollen, das muss Dich nicht überrennen. Und ich finde, da ist Aufklärung nötig.

Autorin:

Wie eng Körper und Psyche gerade in dieser Zeit zusammenhängen, beobachtet auch die Gynäkologin Maria Beckermann: dass manche Frauen unter massiven Wechseljahresbeschwerden leiden, andere dagegen kaum etwas spüren, hängt für sie eindeutig auch mit der eigenen Einstellung zusammen. Vor allem Perfektionistinnen tun sich schwer mit plötzlichen Schweißausbrüchen:

O-Ton 26 - Maria Beckermann:

Da bekommt eine Frau das Gefühl, irgendwie entzieht sich der Körper meiner Kontrolle, und je nachdem was für eine Person diese Frau ist, setzt sie das unter Stress. Wenn Frauen Probleme damit haben, Kontrolle aufzugeben, dann ist das eine außerordentliche Belastung für sie. Wohingegen andere Frauen, die eher ein Vertrauen in ihren Körper haben und die eher das Gefühl haben, na ja, das wird schon gehen, für die ist diese Ungewissheit auch nicht so belastend.

Autorin:

Das könnte erklären, warum vor allem Frauen in westlichen Industrienationen unter den Wechseljahren leiden - bei Naturvölkern dagegen bereitet die hormonelle Umstellung viel weniger Probleme. Doch auch in einem hochzivilisierten Land wie Japan scheinen Wechseljahresbeschwerden viel seltener zu sein als hierzulande. Warum das so ist, darüber wird viel spekuliert - möglicherweise hängt es nicht nur mit einer anderen Ernährung, sondern auch mit kulturellen Unterschieden zusammen, vermutet Maria Beckermann. Denn viele deutsche Frauen schämen sich fürs Altwerden und damit auch für die Symptome ihrer Wechseljahre:

O-Ton 27 - Maria Beckermann:

Zum Beispiel bei einer Schwangerschaft, das ist einem nicht peinlich, dass der Bauch so dick ist. Dass manche Frauen Hitzewallungen bekommen und sich so furchtbar schämen, das finde ich ist schon ein Zeichen dafür, wie die Position von Frauen in unserer Gesellschaft in diesem Lebensalter ist. Dass das so stark mit Peinlichkeit und mit Scham verknüpft ist. Das müsste es nicht, und das ist es auch nicht für alle Frauen.

Autorin:

Einige erleben die Jahre bis zur Menopause als existentielle Krisenzeit - doch die Veränderungen bergen auch neue Chancen, findet die Wechseljahresberaterin Brigitte Hieronimus. Wenn es in Beruf und Familie öfter zu Konflikten kommt, hilft ihrer Überzeugung nach der Blick über den Tellerrand. So will die Therapeutin Frauen in der Lebensmitte den Blick dafür öffnen, dass der Wechsel auch seine guten Seiten hat:

O-Ton 28 - Brigitte Hieronimus:

Das kann sie aber lernen, indem sie sich einfach mit den neuen Aufgaben auseinandersetzt und sagt, es gibt eine geistige Lebensreife, ich kann meine Erfahrung einsetzen. Was ist denn meine Bestimmung, wozu bin ich denn überhaupt hier auf der Welt - was ist meine Aufgabe? Und dann hätten wir auch gut zu tun, und dann würden wir Frauen uns auch nicht ablenken lassen von Kleidergröße 36 oder 38 oder glatter Haut, oder die Haare ständig tönen zu müssen.