



DIE MISSION Mehr über die Menopause sprechen, um bestmöglich auf unseren Körper hören zu können



Meno MAGIE

Öfter mal *gereizt*? *Niedergeschlagen*
und *energielos*? Selbst wenn die
Menstruation noch *in vollem*
Gange ist, kann die *Perimenopause*
hinter all dem stecken.

UNSERE MISSION: das Thema
Wechseljahre als Anlass zu
einem nachhaltigen *Better-Aging-*
Programm begreifen

tellen wir uns mal vor, auf Instagram würden sich plötzlich Beiträge häufen, in denen Frauen unkontrolliert schwitzend ihren Smoothie in die Handykamera halten, voller Stolz ihre Wutausbrüche filmen und das alles mit Hashtags wie #menomania versehen. Undenkbar? Ähnlich der Period-Pride-Bewegung existiert in Großbritannien längst ein selbstbewusster Umgang mit der Menopause. Britische Influencerinnen machen es vor. Mal selbstironisch wie Beauty-Unternehmerin Caroline Hiron oder überaus persönlich wie Davina McCall in der sehenswerten Fernsehdokumentation „Sex, Myths and the Menopause“. Und auch hierzulande beginnen erste Prominente wie Nina Petri über das Klimakterium zu sprechen, und es landet ein Sachbuch wie „Woman on Fire“ auf der Bestsellerliste. Ein Segen. Eine Enttabuisierung bedingt umfassendere Aufklärungsmöglichkeiten, die es uns wiederum ermöglichen, das Beste aus der Umbruchphase herauszuholen und statt Midlife-Crisis besser Midlife-Care walten zu lassen. Denn ja, es kann sein, dass aufgrund der hormonellen Veränderungen massive Beschwerden auftreten. Es ist aber auch erwiesen, dass Ernährung, Sport und Entschleunigung einen erheblichen Einfluss darauf haben. Dass Hormonersatztherapien genauso wenig zu verteuern sind, wie Homöopathie zu belächeln. Und dass die Menopause helfen kann, sich von vielen toxischen Angewohnheiten und Konstellationen zu befreien und so zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu finden.

Fangen wir an. Statistisch gesehen stellt sich bei den meisten Frauen der letzte Zyklus um das 51. Lebensjahr herum ein. Die Menopause beginnt. Als Postmenopause gilt die Zeit ab einem Jahr nach der letzten Blutung – der Zeitpunkt, an dem die fruchtbare Phase definitiv vorbei ist. Die Perimenopause indes ist die Phase, die die Menopause einleitet und sich durch erste hormonelle Schwankungen bemerkbar macht. Und

die beginnt typischerweise ab Mitte 40. Dass die wenigsten Frauen je von der Perimenopause gehört haben, durchaus aber wissen, wie sich Energielosigkeit, Gelenkschmerzen, plötzliche Gewichtszunahme, unerklärliche Kurzatmigkeit, sturzartige Blutungen und Herzrasen anfühlen, liegt auch an der unzureichend weitergebildeten Ärzteschaft. „Es ist noch sehr viel zu tun“, bestätigt Gynäkologin Suzann Kirschner-Brouns, die zusammen mit ihrer Kollegin Susanne Esche-Belke aus genau diesem Grund das Buch „Midlife-Care“ geschrieben hat. Ihrer Erfahrung nach sollten Patientinnen bei Beschwerden nicht nur überprüfen, inwieweit sie sich von Gynäkolog*innen ernst genommen fühlen, sondern diese auch ganz konkret fordern und direkt fragen: Sind Sie mit den neuesten Therapien vertraut? Wie behandeln Sie Wechseljahresbeschwerden? Denn auch wenn ein Drittel aller Frauen völlig beschwerdefrei durch die Wechseljahre kommt, ist das andere Drittel von Zeit zu Zeit betroffen, und ein Drittel leidet massiv. Besonders bei Frauen unter 50 sind Fehldiagnosen keine Seltenheit. Denn die Perimenopause wird gerade erst breitflächiger erforscht. Zu wissen, dass zum Beispiel für plötzlich auftretendes Gereiztsein oder ungewohnte Niedergeschlagenheit hormonelle Prozesse verantwortlich sein können, hilft sowohl im medizinischen als auch im psychologischen Umgang. „Es tut vielen Beziehungen gut, wenn Frauen durch das Wissen um das, was mit ihrem Körper und ihrer Seele in diesen Jahren passiert, sich und ihre Bedürfnisse besser kennenlernen und kommunizieren können“, so Kirschner-Brouns.

In unserem Körper agieren Stress-, Sexual- und Schilddrüsenhormone. Wenn der in der Perimenopause zunehmend schwankende Östrogen- und Progesteronspiegel sowie die altersbedingt strapazierten Nebennieren plötzlich Mühe haben, das Stresshormon Cortisol zu deckeln, entsteht eine Kettenreaktion. Zum einen sind Frauen durch die massive Cortisol-Ausschüttung mit Stressreaktionen konfrontiert. Um an anderer Stelle Energie zu sparen und uns für den Stress in Stellung zu bringen, schickt der Körper Ei-

erstöcke, Schilddrüse und Verdauungsorgane in den Sparmodus. So erklären sich Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und Heißhungerattacken. Stress ist entsprechend einer der Hauptfaktoren, die man spätestens jetzt im Auge behalten sollte. Schon zehn Minuten Mittagsschlaf schenken neue Energie und aktivieren das Wachstumshormon Somatotropin, das im Schlaf Muskeln auf- und Fett abbaut. Es gilt, der Selbstfürsorge einen neuen Stellenwert im Leben einzuräumen. Das Leben aufzuräumen, bringt Klarheit. Spätestens jetzt ist die Zeit, sich so richtig wichtig zu nehmen.



Schön geschmeidig bleiben: *Sport hilft!*

Es stimmt, dass der Kalorienbedarf schon während der Perimenopause auf nur noch 65 Prozent des Bedarfs einer Dreißigjährigen sinkt. Waren Fettpolster in den fruchtbaren Jahren wohlproportioniert in Busen und Hüfte gelagert, wird jetzt zur Körpermitte hin umverteilt. Gerade jetzt winkt aber auch die wunderbare Chance, in Bewegung zu kommen. Schon zehn Minuten Training täglich helfen, in Form zu bleiben, und wirken sich positiv auf Schlaf und Wohlbefinden aus. Wer nur fünf Prozent seines Körpergewichts reduziert, verringert nachweislich das Risiko für Diabetes und Herzerkrankungen und verbessert die Stoffwechselfunktion in Leber, Fett und Muskelgewebe. Forscher der University of New South Wales stellten

2019 fest, dass gerade Intervall-Sprinten auf dem Fitnessbike schon nach zwei Monaten zu erstaunlichen Erfolgen führt. Bei drei Einheiten pro Woche, jeweils 20 Minuten, treten Übergewicht und Muskelabbau in der Menopause gar nicht erst ein oder können umgekehrt werden. Bedenkt man, dass zwischen 45 und 80 sonst fast die Hälfte der Muskelmasse verloren gehen würde: ein echter Ansporn. Yoga hält uns beweglich und geschmeidig. Krafttraining mit Gewichten ist die ideale Osteoporose-Prävention. Die mit dem Alter porös werdenden Knochen profitieren von gezielter und dabei gelenkschonender Belastung, bei der die verschiedenen Muskelgruppen trainiert werden. Da das weniger werdende Progesteron und Östrogen für Krämpfe und schnellere Muskelrisse sorgen kann, an Magnesium denken. Der nette Nebeneffekt ist eine neue Haltung. Wer Muskeln aufbaut, erstarkt auch im übertragenden Sinne und kann sich der neuen Lebensphase gelassen stellen. >

DER AUFRUF
Falsche Diagnosen und falsche Behandlungen: Bei vielen angehenden Ärzt*innen stehen die Wechseljahre nicht mal auf dem Lehrplan. Das muss sich ändern!

Dinner für die *Stimmung*

Gerade weil ein sinkender Östrogenspiegel sich auf viele Prozesse im Körper auswirkt, kann er als Stellschraube genutzt werden. Der Stoffwechsel verlangsamt sich durch das abnehmende Sexualhormon. Das erklärt die schnellere Gewichtszunahme bei unveränderten Essgewohnheiten. Hinzu kommt, dass ein veränderter Metabolismus müde macht. Phytoöstrogene, wie sie in Soja, Leinsamen und zahlreichen anderen Pflanzenarten vorkommen, wirken ähnlich wie Östrogen. Sojasauce statt Salz, Seidentofu püriert mit frischen Beeren zum Dessert – nur

zwei Beispiele für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Studien haben mittlerweile gezeigt, dass gerade Veganerinnen weniger Hitzewallungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Gelenkschmerzen haben. Peggy Reichelt hat sich mit ihrem Berliner Start-up XbyX auf Nahrungsergänzungsmittel für Frauen in den Wechseljahren spezialisiert. Sie plädiert für ein besonderes Augenmerk auf unseren Darm: „Jede Mahlzeit sollte mindestens zur Hälfte aus Obst und Gemüse bestehen, weil Ballaststoffe, Vitamine und Nährstoffe einen großen Einfluss auf unser Darmmikrobiom haben. Da hier Hormone reguliert werden, unterstützt eine gesunde Darmflora dabei, Glücks- und Stresshormone auszubalancieren.“ Kreuzblütler-Gemüse, darunter alle Kohlarten, Rucola und Pak Choi, wird während der Wechseljahre zum Superfood – es entgiftet und fördert die Darmgesundheit. „Ich sehe ganz oft, dass Frauen nicht genug essen“, erzählt Reichelt, die Kurse zur Energiegewinnung und hormonellen Balance anbietet. „Immer in dem Bemühen, gerade während der Menopause nicht zu viel an Gewicht zuzunehmen, probieren sie verschiedenste Diäten und nehmen trotzdem zu, weil der Körper irgendwann ein Nährstoffdefizit hat und alles einlagert, was er bekommt.“ Proteine bekommen einen neuen Stellenwert und wirken gegen den Muskelabbau, wobei Nüsse und Hülsenfrüchte die bessere Quelle sind als Fleisch. Ähnlich wie bei PMS-Beschwerden kann Ernährung sich positiv auf das hormonelle Gleichgewicht und damit auf unsere Laune auswirken. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in Fisch und Nussölen, Phytoöstrogene, aber auch Tryptophan-reiche Lebensmittel sind empfehlenswert. Letztere sind etwa in Nüssen, Fisch, Käse, Eiern und dunkler Schokolade enthalten und kurbeln die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Schokoriegel und Chips führen dagegen nur in eine zuckergetriebene Heißhunger-Spirale – eine erhöhte Insulinausschüttung und anschließendes Absinken des Blutzuckerspiegels begünstigen Stimmungsschwankungen. Richtig essen macht glücklich.

2

1

3

UNSERE HELFER

1 Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel „Mrs. Do-it-all 45+“ von **O'ganics**, 80 Euro

2 „The Good Night“ von **This Place** beruhigt mit CBD, 49 Euro

3 Selbstbewusstsein im Mood Spray: „Selflove“ von **Beautiful Scents** duftet nach Sandelholz und Latschenkiefer, 76 Euro. Alles über [madame.de](https://www.madame.de)

DIE AUTORIN Vor ihrem 45. Geburtstag hatte Sarah Lau noch nie etwas von einer *Perimenopause* gehört. Erst eine Recherche *rund um die Wechseljahre* zog die Wahl-Schweizerin tiefer ins Thema und weckte ihre *Faszination für hormonelle Prozesse*. Seitdem hat die Journalistin eine Rudermaschine auf dem Balkon stehen und einen Spleen für Nahrungsergänzungsmittel entwickelt. Während sie noch auf die erste *Hitzewallung* wartet, sind ihr unverhältnismäßige Wutanfälle bekannt.

