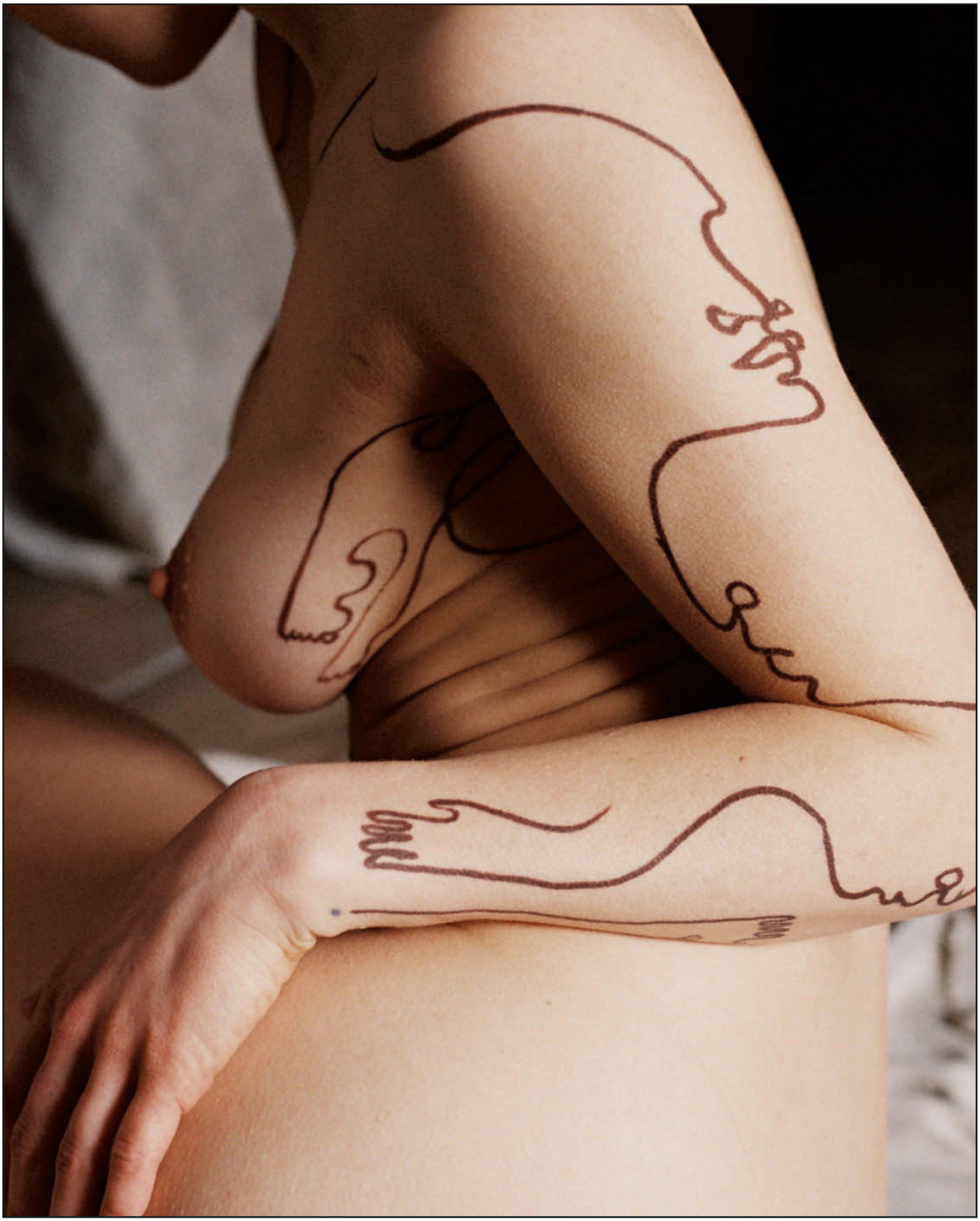


ARTWORK LOUTJE HOEKSTRA

Text Lena Schindler
Fotos Satellite June

Das ist doch noch **viel zu früh.** *Oder?*

Noch immer kennen nur wenige dieses Wort: **Perimenopause.** *Die Symptome, die diese Phase vor und um die* **letzte Regelblutung** *mit sich bringt, dafür umso mehr. Und: Mit Anfang 40 geht sie los …*

Irgendetwas ist anders, irgendwie. Aber was? Die Stimmung ist vielleicht gedrückt oder wir gehen dauernd an die Decke. Sind es wirklich Nichtigkeiten, die uns wütend werden lassen, oder beurteilen nur die anderen das so? Es scheint, als könnten wir unserem Gefühl manchmal nicht recht trauen. So Anfang, Mitte vierzig, bemerken viele Frauen Veränderungen an sich. So vielfältig und diffus, dass sie sich oft nicht konkret auf eine Ursache zurückführen lassen. Wer immer gut geschlafen hat, wird auf einmal nachts wach und macht sich Sorgen um alles Mögliche. Für manche ist der Himmel plötzlich dauernd grau, die Müdigkeit groß, die Lust auf Sex fern. Andere vergessen beim Geld abheben ihre PIN. Und suchen nach Gründen, die dafür verantwortlich sein könnten, zu viel Stress, der turbulente Alltag mit den Kindern. An erste Anzeichen der Wechseljahre denken sie eher weniger. Ist doch viel zu früh! Oder doch nicht?

Tatsächlich kann es sein, dass eine Frau bereits ab 40 leise Zeichen des tiefgreifendes Umbruchs wahrnimmt, der in ihrem Körper stattfindet, wenn sie auf die Wechseljahre zusteuert – aber eben noch nicht drinsteckt, vielleicht sogar noch lange nicht. Denn der Körper fängt deutlich vor der letzten Periode an, sich zu verändern und zeigt uns das. Perimenopause nennt sich die Phase, die im Schnitt sechs bis acht Jahre vorher einsetzt und auch die zwölf Monate danach umfasst. Sie schließt also die Menopause ein, die dann als vollendet gilt, wenn eine Frau ein Jahr lang keine Regelblutung mehr hatte. Genau genommen bezeichnet dieses ▶

Wort also nur diesen einen Tag. Was die meisten von uns damit meinen, heißt korrekt Postmenopause, sie beginnt ein Jahr nach der letzten Periode und benennt den letzten Abschnitt der Wechseljahre. Manchmal wird auch noch von Prämenopause gesprochen: Das beschreibt mal die gesamte reproduktive Lebensphase, mal den Zeitraum, in dem der Körper sich auf Menopause umstellt.

W

Was hier klar wird: Keiner blickt so richtig durch. Das Thema ist noch immer ein Tabu. „Die Hälfte von uns macht es durch, aber wir tun so, als würde es nicht passieren", hat Michelle Obama mal gesagt. Doch neuerdings kommt etwas in Bewegung. „The Menopause Manifesto", „Perimenopause Power", „Preparing for the Perimenopause and Menopause" – gerade ist eine ganze Reihe englischsprachiger Bücher erschienen, die mit Mythen und Missverständnissen aufräumen und Frauen ermutigen will, diesen Lebensabschnitt bewusst und selbstbewusst zu gestalten.

Die Hamburgerin Susanne Liedtke, 51, klärt seit zwei Jahren auf ihrer Plattform nobodytoldme.com darüber auf. Als ihr der Begriff Perimenopause zum ersten Mal begegnete, war sie 49 Jahre alt – und längst mittendrin. „Niemand hatte mir erzählt, dass schon vor der letzten Periode ein so mächtiger Prozess beginnt. Die Perimenopause ist quasi die Umkehr der Pubertät, unsere Fähigkeit, Kinder zu gebären, wird zurückgebaut. Psychisch und körperlich kann es genauso turbulent zugehen wie in dieser Zeit." Dass sich etwas veränderte – bei ihr mit Anfang 40 – hatte sie jedoch deutlich gespürt. Nur brachte sie brechende Fingernägel und die schmerzende Schulter nicht mit dem Rückgang der Hormone in Verbindung, schließlich bekam sie noch ihre Menstruation.

Weil wir nicht konkret voraussagen können, wann unsere Periode ausbleibt, lässt sich auch nur schwer herausfinden, ob wir bereits in der Perimenopause sind. Oft gibt es eher zarte Hinweise statt eindeutige Beweise. Die University of Colorado School of Medicine nennt 34 verschiedene Symptome: Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen – oder eben völlig andere. Ein Hormontest, bei dem ein Schwellenwert für FSH, ein follikelstimulierendes Sexualhormon, gemessen wird, kann ein Anhaltspunkt sein, ob der Prozess schon begonnen hat, aber nur die Kombination aus Symptomen und Hormonwerten ist wirklich aussagekräftig.

Welche Rolle Hormone in unserem Leben spielen, wie groß ihr Einfluss auf Psyche, Knochenstoffwechsel oder Verdauung ist, wird uns oft erst bewusst, wenn sie zurückgehen. Dennoch gibt es hierzulande noch immer viel zu wenig gute Informationen und Angebote. „Vieles, das mir begegnet ist, sah aus, als käme es aus dem letzten Jahrhundert", erinnert sich Susanne Liedtke an den Beginn ihrer Suche. Für sie war das die Motivation, schließlich ihren Job als Creative Agency Manager an den Nagel zu hängen und sich selbstständig zu machen – mit einem Projekt, das ihr selbst geholfen hätte, als sie mit ihren diffusen Beschwerden kämpfte. „Heute weiß ich: Frauen können selbst so viel tun, um sich in dieser Zeit wohler zu fühlen und weniger traurig gestimmt zu sein."

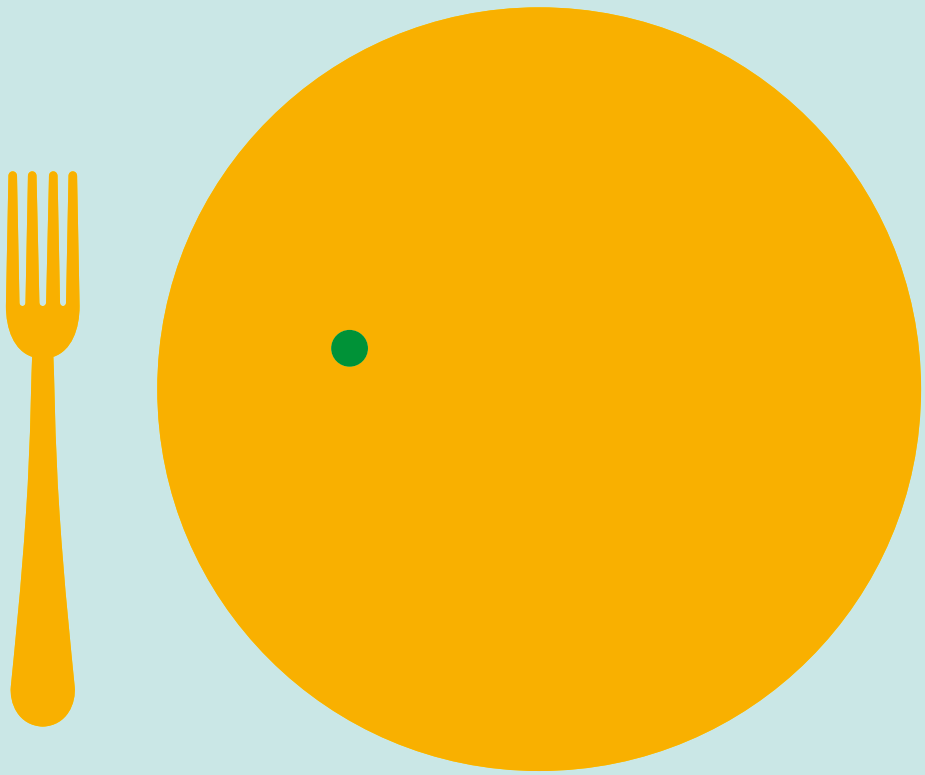
„Es ist wichtig, anders als bisher über dieses Thema zu reden", sagt Dr. Lucy Hutner, Reproduktionspsychiaterin aus New York. „Weil so vieles, was man über die Perimenopause hört, auf antifeministische und altertümliche Weise vermittelt wird." Dabei kann in dieser Zeit sogar etwas Kraftvolles liegen, eine Chance auf kleine und große Neuanfänge. Viele ihrer Patientinnen empfinden sie auf mentaler Ebene als stärkend, folgen endlich ihrem inneren Kompass. So wie die Ärztin selbst: „Ich fühle mich befreit, weil ich nicht mehr versuche, auf alle anderen Rücksicht zu nehmen oder der gesellschaftlichen Sichtweise zu entsprechen."

Viele lernen erst jetzt, gut für sich selbst zu sorgen, hinterfragen Lebensentwürfe, schaffen es, für das einzustehen, was ihnen wichtig ist. „Östrogen ist das Hormon, das uns gefällig und weich macht", erklärt Liedtke, „mit dem Rückgang werden wir Frauen oft klarer, wissen mehr, was wir wollen, und handeln auch danach." Wenn das Testosteron im Verhältnis stärker durchdringt, machen wir uns weniger Gedanken, was die anderen denken, und sind mehr bei uns selbst. Diana Helfrich schreibt in ihrem Buch „Wechseljahre – Ich dachte, ich krieg' das nicht!" (Mosaik, im Handel ab 11.10.): „Das Leben klopft an und sagt: ‚Hallo, ich gehe irgendwann zu Ende, auch wenn du es bisher geschafft hast, das zu ignorieren.' Darum sind die Wechseljahre immer auch eine Aufforderung zur Zwischenbilanz." Und damit die Gelegenheit, sein Leben so zu verändern, dass es sich gut und richtig anfühlt.

SZ Plus

Was Sie kulinarisch überrascht

- Die Tageskarte Ihres Stammlokals
- Die Rezepte auf SZ-Magazin.de



Erweitern Sie Ihre Perspektive.
Ab **9,99 €** mtl. mehr sehen –
mit den Digital-Abos der SZ.

Jetzt kostenlos testen:
sz.de/perspektiven

Süddeutsche Zeitung

„Freut euch auf die Wechseljahre, sie sind eine grandiose Zeit“, sagt die **Gynäkologin** *Sheila de Liz*

Längst nicht jede Frau geht offen mit der Perimenopause um. Warum ist das Thema noch immer tabubehaftet?
Das hat viel mit dem traditionellen Rollenbild von uns Frauen zu tun: Gut aussehen und Kinder bekommen, das war lange unsere Aufgabe. Uns wurde noch bis in die 1980er-Jahre suggeriert, dass unser Ablaufdatum erreicht ist, wenn wir in die Wechseljahre kommen. Wir hatten dann quasi unseren Wert als Frau verloren. Diese Einstellung war schon immer absurd, aber heute ist sie richtiger Bullshit. Und sie führt dazu, dass oft nicht einmal Freundinnen über das Thema reden. Manchmal soll nicht einmal der eigene Mann wissen, dass seine Frau in den Wechseljahren ist.

Zeit also für einen Imagewechsel?
Absolut! Wir haben doch nicht an Wert verloren, nur weil wir jetzt keine Kinder mehr bekommen können. Zudem sind wir viel fitter, als unsere Mütter und Großmütter es während ihrer Wechseljahre waren. Und unsere Lebenserwartung ist deutlich höher: Sie hatten zu dem Zeitpunkt vielleicht noch ein Drittel ihres Lebens vor sich. Wir dagegen haben noch unser halbes Leben vor uns. Wir sind auch gebildeter und finanziell unabhängiger als alle Frauengenerationen vor uns. Wir sollten uns daher klarmachen: Die Wechseljahre sind nichts, wovor wir Angst haben müssen. Im Gegenteil, sie sind eine grandiose Zeit, auf die wir uns freuen können.

Wirklich? Hitzewallungen, Schlafstörungen und Co. sind ja nicht gerade prickelnd.
Aber diese Symptome zwingen uns regelrecht, uns mehr um uns selbst zu kümmern. Und das ist ganz wichtig. Wir schauen, was an unseren Batterien zehrt, setzen uns mit Dingen auseinander, die uns nicht passen. Wir sind einfach selbstbewusster und reifer, trauen uns öfter auch mal Nein zu sagen. Es gibt Kulturen, in denen Frauen in den Wechseljahren daher als „gefährliche Frauen“ gelten. Der Östrogen-Nebel, der uns dazu gebracht hat, unsere Bedürfnisse im Sinne der Evolution denen der anderen unterzuordnen, dieser Nebel lichtet sich nun langsam. Wir erkennen dadurch viel deutlicher, was wir im Leben wirklich wollen. Die Wechseljahre bieten uns also die Chance auf einen Neustart. Kurz: Jetzt sind wir dran!

Was sollten wir tun, damit dieser Neustart auch klappt?
An uns selbst denken! Stichwort Selfcare: Sport machen, auf gesunde Ernährung achten. Jeden einzelnen Tag versuchen, etwas nur für uns zu tun, etwas, das uns Freude macht. Wir sollten außerdem mehr Zeit mit denen verbringen, bei denen es uns gut geht. Und uns von Menschen fernhalten, die uns nicht guttun und nur unsere Energie rauben.

Das ist ein großer Schritt.
Ja, aber jetzt haben wir die Kraft, diesen Schritt zu gehen, und viele von uns schaffen es, sich abzugrenzen. Statt uns ewig um Harmonie zu bemühen, sagen wir nun eher mal, was wir schon immer mal sagen wollten. Denn wenn das Alter uns eins gezeigt hat, dann doch das: Unser Leben ist zu kurz, um es nach den Vorstellungen anderer Menschen zu gestalten. Die Wechseljahre sind kein Hasenloch, in das wir hineinfallen und unsichtbar werden. Sondern eine Transitstrecke, die uns an einen neuen Lebensabschnitt führt – im besten Fall kommen wir endlich bei uns selbst an.

Das Gesundheitstagebuch **„On Fire – mein täglicher Begleiter für die Wechseljahre“** *(Rowohlt, 18 €) von Sheila de Liz erscheint am 19.10. Tipp: Im EMOTION-Podcast #124 erzählt sie, wie sie gelernt hat, ihren Körper zu lieben (emotion.de/kasia-trifft)*

Das tut uns in *der Zeit gut*

Auf nobodytoldme.com klärt Susanne Liedtke über die Wechseljahre auf, um Frauen (auch mit Kursen) zu empowern, diese Phase selbst zu gestalten

In Balance: Jeden Tag mindestens zwei Esslöffel geschroteten Leinsamen essen. Die Ballaststoffe helfen dem Körper, überschüssiges Östrogen schneller loszuwerden, und mindern so Symptome wie Brustspannen, Völlegefühl, Stimmungsschwankungen.
Runterkühlen: Täglich eine halbe Tasse gegarte Sojabohnen zu essen kann das Auftreten von Hitzeschüben reduzieren. Grund scheinen die enthaltenen Phytoöstrogene zu sein.
Schlaf gut: Progesteron ist das Hormon, das uns beruhigt, es wird jetzt weniger. Gegen Unruhe, Gereiztheit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen hilft alles, was entspannt. Zum Beispiel spazieren gehen, das erhöht den Oxytocin-Spiegel, was das Stress-Cortisol senkt.
Starke Knochen: Mindestens 500 Gramm Gemüse täglich essen, vor allem Rucola, Mangold, Spinat, alle Kohlarten und Kräuter. Pflanzliche Ernährung stärkt die Knochen.
Support für die Abwehr: Wer regelmäßig Fermentiertes isst, wie Sauerkraut, zweimal am Tag ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig oder morgens warmes Wasser mit Zitronensaft trinkt, unterstützt den Darm und so das Immunsystem.
Auch spannend: Wechseljahre im Job. Darüber sprach Liedtke mit uns im Working-Women-Podcast „Wir arbeiten dran“.

INTERVIEW SONJA BAULIG **FOTO** GABY GERSTER