

[Storys](#) [Über uns](#) [Kontakt](#)[Alle Beiträge](#) [KOLUMNE](#) [HINGESCHAUT](#) [ZUGEHÖRT](#) [Mehr](#) ▾

Delna Antia-Tatić
23. Okt.

Perimeno... was bitte?

In den 40ern und im Wechsel: Möglich macht es die Perimenopause, diese seltsame Lebensphase, von der uns niemand erzählt hat. Frauenärztin und Menopausenforscherin Doris Maria Gruber erklärt, warum Herz, Haut und Psyche um Hilfe rufen und die Natur bei der Libido einspart.

Text von Delna Antia-Tatić

Beim Cocktailabend ging es los. Da saßen wir, sechs Frauen am Anfang und in der Mitte unserer 40er, und tauschten uns über die blutigen Angelegenheiten in unserem Leben aus. Einst ging es hier um Dates, später kam der Babytalk und nun besprachen wir angeregt unser Körperblut – und welchen Stellenwert es vermehrt einnimmt. Wobei „vermehrt“ wörtlich zu sehen ist.

Ich hatte gerade einen neuen Job begonnen und tatsächlich passierte am ersten Arbeitstag, was vorher nie passiert war: Nach nur einer Stunde im neuen Kollegium hatte das Kleid einen deutlichen Fleck. Der Tampon hielt nicht. Für Freundin O. ist das kein peinliches Wunder, sondern monatlicher Normalzustand. Ihre Blutungen sind seit ihren 40ern am ersten Regeltag so stark, sie bleibt „zur Sicherheit“ im Homeoffice. Und damit ist sie nicht allein. Eine andere Freundin ging von einer Abendveranstaltung heim, um zu Hause in Ruhe „ausbluten“ zu können. Die Angst eine Spur zu hinterlassen, ob auf Kleidung oder hellgrauen Meetingssesseln, kenne anscheinend nicht nur ich.





Alles im Wechsel. @Collage von Zoe Opratko

Doch es ist nicht nur Blut, das unsere Altersklasse auf einmal aus gewohnten Bahnen wirft. Da gibt es durchgeschwitzte Laken, die mehrmals nachts gewechselt werden. Da gibt es einen neuen Körpergeruch, steife Finger und Bauchfett, das partout festsitzt. Und obendrauf drückt trübe Stimmung die Lebenslust. Was ist da los?

Vermutlich diese Perimenopause, fachsimpeln wir. Immerhin ist der Begriff grad in aller Munde, jedenfalls wenn man unseren Instagram-Algorithmen glaubt. Doch was soll das eigentlich sein? Ich hatte vor meinem eigenen 40er nie von einer Perimenopause gehört. Auch Wechseljahre-Expertinnen wie meine Omas und Mutter hatte sie nie erwähnt. Ist das etwas Neues?

Ich frage bei einer Expertin nach.

Mitten in der "Rush-hour" des Lebens

„Gegeben hat es die Perimenopause schon immer. Nur wurden die Wechseljahre allgemein tabuisiert, daher ist so wenig bekannt“, erklärt mir Doris Maria Gruber. Die Wiener Frauenärztin ist Spezialistin auf dem Gebiet und hat sich als Universitätsprofessorin früh mit Menopausenforschung beschäftigt. „Als Perimenopause wird die Phase bezeichnet, wenn sich der Körper der Frau allmählich umstellt“, erläutert sie. „Das geht bei den meisten Frauen ab Mitte 40 los. Aber manche Frauen sind auch schon früher betroffen, es ist ganz individuell.“ In dieser Übergangsphase wird der Zyklus oft unregelmäßig, der Einsprung bleibt manchmal aus und das prämenstruelle Syndrom kann sich verstärken. „Hier kann es eben auch zu stärkeren Blutungen kommen, weil sich die Gebärmutter verändern kann.“ All das passiert Jahre bevor das eigentliche Klimakterium beginnt. Also die Zeit, wenn die Regelblutung ausbleibt. Dieses Ende tritt bei den meisten Frauen mit Anfang oder Mitte 50 ein. Die letzte natürliche Blutung im Leben einer Frau nennt man Menopause. Der „Wechsel“ betrifft also Frauen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren.

Tatsache, die Perimenopause könnte uns betreffen! Frauen in den 40ern, mitten in der „Rush-hour“ des Lebens, mit kleinen Kindern in Schule und Kindergarten, mit dichten Jobs und langen To-Do-Listen. Unsere Cocktail-Runde ist empört: Schlafprobleme, Schweißattacken und steife Gelenke passen grad partout nicht rein. Mieses Timing?!

Karrierebremse Wechseljahre

In Österreich befinden sich rund 1 Million Frauen in den Wechseljahren. Ein Drittel von ihnen hat starke Beschwerden, wie das Forschungsprojekt „MenoSupportAustria“ zeigt und die Auswirkungen vor den Vorhang holt: Manche Frauen reduzieren ihre Arbeitszeit deswegen, andere gehen in Frühpension. Die Wechseljahre werden zur Karrierebremse.

Denn meist gehen die Symptome weit über gynäkologische Beschwerden hinaus, erklärt Frauenärztin Gruber. „Manche Frauen kommen mit starken Gelenk- und Muskelschmerzen, die „Frozen Shoulder“ ist ein großes Problem. Außerdem haben sie Schweißattacken, Schwindel oder auf einmal Herzasen. Ich hatte aber auch schon einige Patientinnen, die sich durch unzählige Augentropfen durchprobiert haben, weil sie unter trockenen Augen leiden.“ Oft haben Frauen bereits zahlreiche Fachärzte aufgesucht und einen enormen Leidensweg hinter sich, bis überhaupt ein erster Hormonstatus gemacht wird. Gruber weiß das aus ihrer Erfahrung: Sie war viele Jahre in

der "Wechselambulanz" der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Reproduktionsmedizin des Wiener Allgemeinen Krankenhauses (AKH) tätig, nun arbeitet sie in ihrer Praxis „an der Front“, wie sie selbst sagt.



Frauenärztin und Menopausenforscherin Doris
Maria Gruber ©Sabine Frühwirth

Jedes Organ kann um Hilfe rufen

Doch woran liegt das – warum lässt gefühlt der ganze Körper im Wechsel nach? Die Haut, die Beweglichkeit, die Belastbarkeit – ja sogar die Verträglichkeit von bis jetzt Gewohntem. Denn klar ist, unsere Cocktails werden wir nicht nur heut Nacht an der Bar bezahlen. Alkohol steht schon länger auf der roten Liste, knapp über Gluten. Unsere Körper können nix mehr aushalten, jammern wir und schlürfen selig an der Ausnahme.

„Jedes Organ im Körper hat sich seit der Pubertät auf Reproduktion eingestellt. Daher kann nun auch in der Perimenopause jedes Organ auf seine organspezifische Weise um Hilfe rufen: Das Herz, die Gelenke oder die Haut. Es gibt nichts, was im Wechsel nicht auftreten kann,“ erklärt Gruber. Gleichzeitig betont die Ärztin: „Alle Beschwerden können ein Hinweis auf die Perimenopause sein. Aber es kann sich auch wirklich Rheuma oder ein Herzinfarkt entwickeln.“

Daher ist der wichtigste Schritt, sich des Alters bewußt zu sein und des Weiteren die Hormone bestimmen zu lassen: Ist ein Progesteron-Mangel vorhanden? Liegt dazu parallel oder schrittweise ein Östrogenmangel vor? Oder steht ein Problem mit der Schilddrüse bevor?

Psychopharmaka für's Lebenstempo?

Zudem zeigt sich nicht nur der Körper instabiler. Auch die Psyche. Die Belastbarkeit bei Stress nimmt bei vielen Frauen ab 40 spürbar ab, ein wachsender Schlafmangel verstärkt die Abgeschlagenheit. Das Gefühl das eigene Lebenstempo nicht halten zu können, deprimiert also oft noch obendrauf und macht unglücklich. „Burnout, Überlastung, Depression – wie viele Frauen ab dem 40. Lebensjahr bereits Psychopharmaka nehmen, ist sehr bedenklich,“ sagt Gruber besorgt.

Mit Therapien kann vielen geholfen werden. Diese werden ganz individuell auf die Frauen abgestimmt. Ob zunächst ein Einsatz von Pflanzenstoffen in Betracht kommt oder Hormonersatztherapien wie etwa die Behandlung mit körpereigenen Hormonen – oft ist es „ein Herantasten“, so Gruber, damit die Symptome sich lindern. Eine häufige Begleiterscheinung der (Peri-) Menopause sei wirklich schwierig in den Griff zu kriegen, weiß die Ärztin: Es ist die Libido. „Die sexuelle Unlust bei Frauen entwickelt sich häufig. Für sie selbst ist das oft nicht störend, aber in der Partnerschaft kann das zur Belastung werden“.

Warum die Libido eingespart wird.

Ach ja, der Sex! (Welcher Sex?) Den hatten wir auf unserer Cocktail-Agenda ganz vergessen. Aber dazu fehlt sowieso Zeit und Energie. Grad beschäftigt mehr diese lästige „Akne mit 40“ – und wir fragen uns: Warum, warum nun auch noch Pickel?

„So hart es klingt: Wenn die Reproduktion abgeschlossen ist, spart die Natur an allem ein. Energie, Schönheit, Libido,“ pointiert die Gynäkologin. Das mag dramatisch klingen, aber Gruber versucht hier auch zu normalisieren: Der Wechsel der Frau gehört dazu wie die Pubertät bei Mädchen. „Wir müssen aufhören sie kleinzureden und bagatellisieren.“

In der öffentlichen Wahrnehmung tut sich da bereits etwas: Die Menopause ist nicht nur medial präsenter, sie wird sogar zum politischen und wirtschaftlichen Thema. Doch was die medizinische Situation in Österreich betrifft, sieht Gruber Luft nach oben. „Jede Fachrichtung kümmert sich nur um ihren eigenen Schrebergarten, doch wie bei der Schilddrüse oder beim Diabetes gilt: Hormone haben miteinander zu tun.“ Doch fehlendes Praxiswissen führt bei Frauen oft dazu, dass sie mit ihren Beschwerden von Arzt zu Arzt rennen. „Es gibt kaum eine medizinische Ausbildung an den Fällen – ein Online-Kurs ist nicht genug. Das ist wie bei einem guten Chirurgen: Theorie reicht nicht, es ist ein Handwerk.“

Dass die betroffenen Frauen nun selbst Wind ins Thema bringen, sei positiv, so Gruber. „Beschwerden im Wechsel sind nicht neu. Neu ist, dass Frauen in höheren Positionen oder von denen viel gefordert wird, nun laut sagen: Hey, mir geht es schlecht.“

Und das tun auch wir.

Quelle: Forschungsprojekt MenoSupport Austria: Österreichweite Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz durch Hochschule für Wirtschaft und Recht, Berlin, und Wechseljahre-Portal Wechselweise, Wien: <https://blog.hwr-berlin.de/menosupportaustria/>