



Die **WECHSELJAHRE** haben sich vom Tabu- zum Trendthema entwickelt. Im Schnitt kostet diese Phase Frauen sogar bis zu sieben Prozent ihres Gehalts. Wie kommen Frauen gut durch die Zeit der radikalen Hormonumstellung?

„Plötzlich war ich wieder“

ICH

Von Franziska Dzugan

Die Symptome kamen schleichend. Es war 2020, die Pandemie hatte das Land zum Stillstand verdonnert. Anna Wagners* Leben hingegen beschleunigte sich: Im Homeoffice tauchte sie tief in den Förderdschungel der Corona-hilfen ein und beriet völlig überforderte Unternehmen im Akkord; neben ihr am Küchentisch saßen zwei Schulkinder, mit denen sie nebenbei Rechenaufgaben löste und Deutschsaufsätze schrieb. In den Nächten kam die Wienerin kaum zur Ruhe, schreckte nach höchstens drei Stunden Schlaf auf. Hatte sie etwas Wichtiges vergessen? Wie sollte sie den morgigen Tag überstehen? Irgendwann war alles zu viel: Wagner bekam akute Atemnot und landete in der Notaufnahme.

„Ich hatte Angst zu ersticken“, erinnert sie sich im profil-Gespräch. Die Diagnose: eine Panikattacke. Nach einer weiteren Attacke verschrieb man ihr Antidepressiva. Wagner begann eine Therapie, machte Yoga und reduzierte den Stress, der ihr früher kaum etwas anhaben konnte. Drei Mal versuchte sie, die Antidepressiva abzusetzen. „Sie nehmen einem zwar die Traurigkeit, aber dämpfen auch die schönen Momente“, sagt die 49-Jährige. Nur: Ohne die Medika-

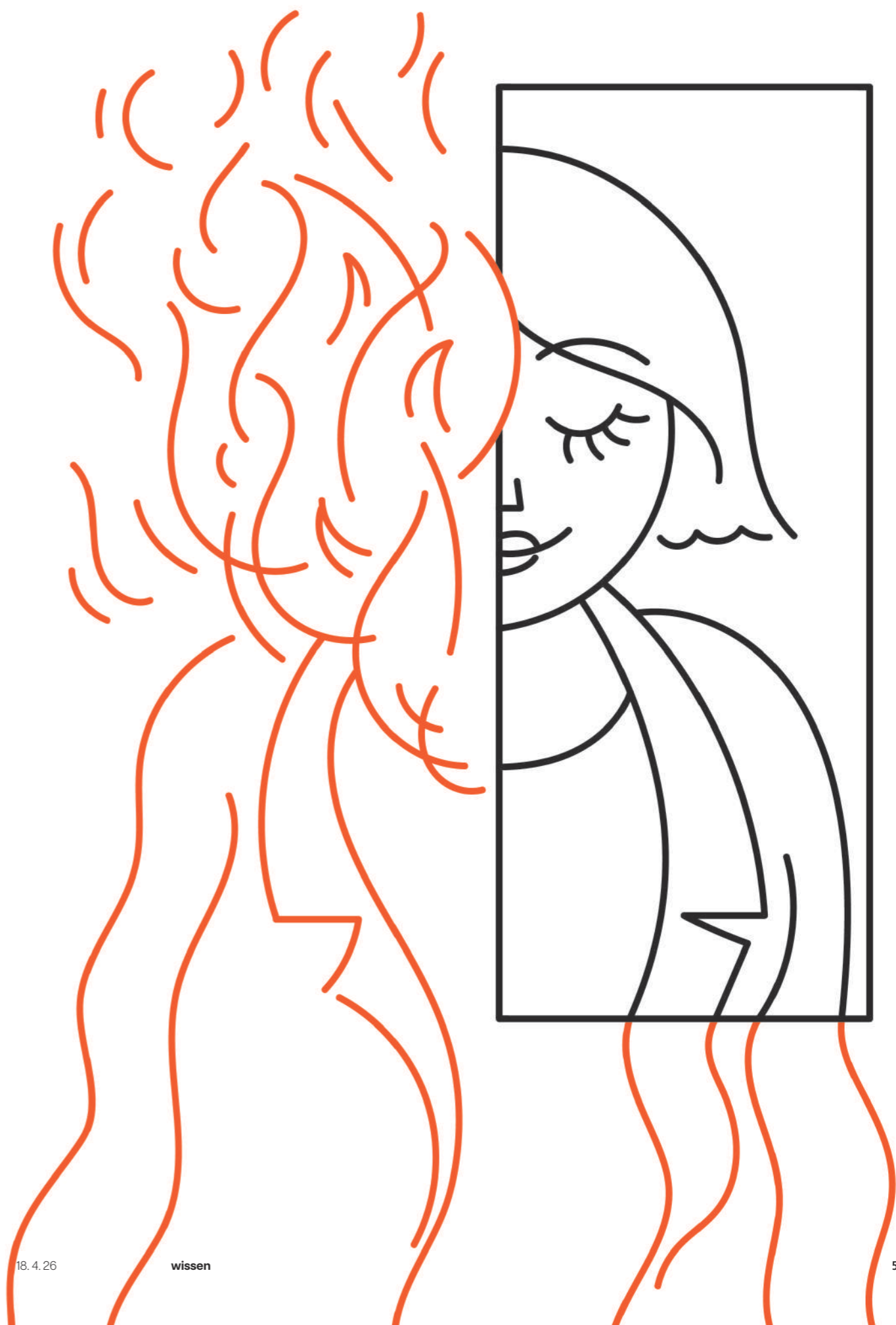
mente rutschte sie wieder in die lähmende Depression ab. „Ich kannte mich so nicht. Ich war immer ein lebenslustiger Mensch.“ Irgendwann kam Wagner die Idee, dass die Wechseljahre etwas damit zu tun haben könnten. Weil ihr Gynäkologe ihr nicht weiterhelfen konnte, suchte sie eine Spezialistin auf – und fand nach knapp fünf Jahren endlich wirkliche Hilfe.

Wie Anna Wagner geht es vielen Frauen in Österreich. Gynäkologen sind mit dem Thema Klimakterium häufig überfordert. Zudem ist die Angst vor Hormontherapien bei den Patientinnen nach wie vor groß. Gleichzeitig verwandeln sogenannte Meno-Influencerinnen das Tabuthema gerade in einen Hype – und Unternehmen wittern das große Geschäft. Wundermittel, kühlende BH-Einlagen, Intimcremes, Fitnesspläne: Die Liste der Selfcare-Produkte ist mittlerweile endlos. Was aber hilft wirklich? Wie kommt Frau gut durch diese Phase zwischen etwa 45 und 55, in der sich der Hormonhaushalt radikal umstellt?

Nicht alle Frauen leiden

Zunächst einmal: Nicht jede Frau leidet in den Wechseljahren, welche Medizinerinnen in verschie-

ILLUSTRATION: IRMA TULEK



dene Phasen einteilen. Nach der Perimenopause, der Zeitphase vor dem Ausbleiben der Menstruation, kommt die Menopause, der Zeitpunkt der letzten Menstruation, der mindestens zwölf Monate lang keine Blutung folgt. Daran schließt die Postmenopause an. Die gute Nachricht: Ein Drittel der Frauen übersteht diese Phasen ohne größere Beschwerden. Ein weiteres Drittel hat leichte Symptome, und das verbliebene Drittel leidet massiv – so wie Anna Wagner.

Sie landete schließlich bei der Wiener Gynäkologin Doris Gruber, die sich mit den Wechseljahren bestens auskennt. Wagners Hormonstatus ergab einen viel zu geringen Östrogenspiegel. Östrogen sinkt im Normalfall ebenso wie das zweite wichtige Hormon Progesteron natürlich ab, bis es sich mit etwa 55 auf einem sehr niedrigen Niveau stabilisiert (siehe Grafik unten). Bei Wagner ging das viel zu schnell. Ärztin Gruber verschrieb ihr das fehlende Hormon, das sie seither einmal täglich auf die Haut aufträgt.

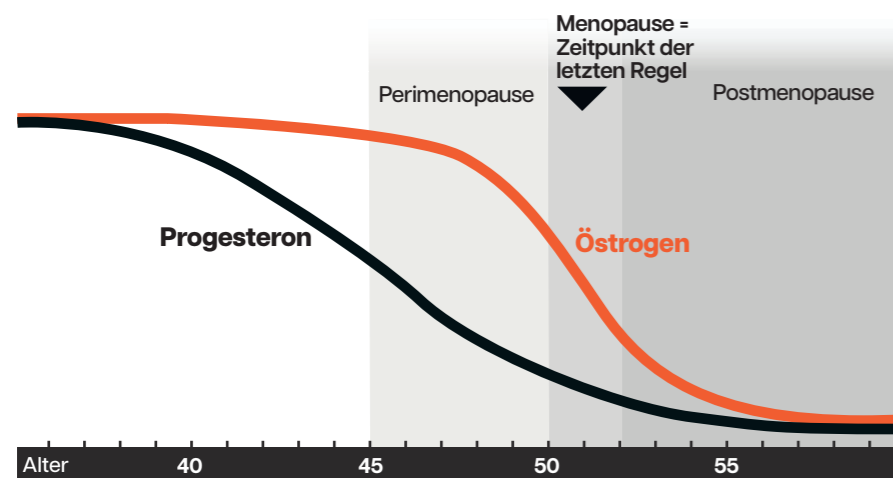
Nach zwei Wochen fühlte sich Anna Wagner schon deutlich besser. „Plötzlich war ich wieder ich“, berichtet sie. Kurz darauf begann sie in Absprache mit ihrer Ärztin die Antidepressiva auszuschleichen. Das war im vergangenen Herbst. Trotz des tristen Winters in Wien, über den in ihrem Umfeld alle klagten, ging es Wagner gut. „Vorher war ich nur noch Passagierin, jetzt bin ich wieder die Kapitänin meines Lebens“, sagt sie.

Wann sollte Frau sich Hilfe holen? „Jede Frau sollte ab 40 ab und zu in sich hineinhören und sich fragen, wie

„Hormontherapien helfen, sind aber keine Anti-Aging-Mittel.“

Alexandra Kautzky-Willer,
Gendermedizinerin

Veränderung der Hormone in den Wechseljahren



es ihr geht“, empfiehlt Gynäkologin Gruber. In ihrer Wahlärztinnenpraxis landen zahllose Frauen, denen psychische Probleme oder Burnouts diagnostiziert wurden – dabei waren sie schlicht im Wechsel. Ein Bluttest, der sogenannte Hormonstatus, kann einen Überblick darüber geben, was sich im Körper gerade abspielt, auch wenn die Blutung noch regelmäßig kommt. Dann folgt oft die große Tüftelei, denn der Hormonstatus bedarf einer speziellen Interpretation, er kann sich monatlich ändern.

So erging es Paula Fröhlich*. Die Grazer Uniprofessorin litt vor einem Jahr plötzlich an Schlafstörungen, die Konzentration ließ deutlich nach. Zudem war der heute 48-Jährigen ständig übel, der Appetit fehlte, sie nahm stark ab. Hitzewallungen hatte sie nicht, dafür stand sie den ganzen Tag unter Strom. „Es war, als ob ständig eine schwere Prüfung bevorstünde, auch am Wochenende“, berichtet Fröhlich. Eine Hormontherapie half, den am Boden liegenden Östrogenspiegel zu heben. Die Symptome verschwanden binnen weniger Monate – bis die Unruhe im heurigen Februar plötzlich wieder auftauchte. Der Bluttest zeigte: Der Östrogenspiegel war auf einmal viel zu hoch, Fröhlichs Körper hatte selbst wieder mehr davon produziert. Also reduzierte Gynäkologin Gruber die Östrogengaben. Momentan geht es Fröhlich gut, im Juni folgt die nächste Kontrolle. „Ich bin guter Dinge“, sagt sie im profil-Gespräch.

Keine Angst vor Hormontherapien

„Ich will keine Hormone mehr nehmen.“ Das war Julia Hofers* erster Gedanke, als mit Anfang 50 die ersten Symptome der Wechseljahre auftauchten. Sie hatte die Pille nie gut vertragen und die Strapazen der Hormontherapie, um schwanger zu werden, noch lebhaft in Erinnerung. Zudem hatte sie von „enormen Risiken“ gehört, die Hormontherapien in den Wechseljahren angeblich hätten. Deshalb litt Hofer fast vier Jahre lang still vor sich hin: Nachts wachte die Niederösterreicherin schweißgebadet auf, manchmal musste sie mehrmals pro Nacht die Bettwäsche wechseln. Wie aus dem Nichts begann ihr



Herz zu rasen und zu stolpern. Im Schichtdienst als Pflegerin kämpfte sie mit ihrer Dünnhäutigkeit. „Es verging kein Tag, an dem mich nicht etwas zum Weinen brachte.“

Woher kommt die Angst vor Hormontherapien in den Wechseljahren? Schuld ist eine Studie der Women's Health Initiative (WHI) des US-Gesundheitsministeriums. Die 2002 veröffentlichte Analyse versetzte Frauen, Ärztinnen und Ärzte weltweit in Schrecken. Hormongaben würden das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Thrombosen, Brustkrebs und Demenz stark erhöhen, so das (später korrigierte) Ergebnis. Das Problem: Behandelt worden waren Frauen über 63, also jenseits der Wechseljahre, mit teils schweren Vorerkrankungen. Zudem hatten die Probandinnen ein in Europa unübliches Präparat in viel zu hoher Dosis bekommen.

Diese Details interessierten niemanden, und der Schaden war ange-

richtet – auch in Österreich. „Die Verschreibungsraten von Hormontherapien sanken damals schlagartig von 30 auf unter fünf Prozent“, sagt Alexandra Kautzky-Willer, Professorin für Geschlechtermedizin und Leiterin der Gender Medicine Unit an AKH und MedUni Wien.

Die Rehabilitation der Hormontherapien dauerte lange. 2016 entschuldigten sich die Autorinnen und Autoren der WHI-Studie und veröffentlichten neue Analysen mit jüngeren Frauen und modernen Präparaten. Fazit: Der Nutzen von Hormontherapien überwiegt das Risiko bei Weitem. Sie reduzieren nicht nur Hitzewallungen und Schlafstörungen, sondern senken auch das Risiko für Knochenbrüche durch Osteoporose um 30 Prozent. 2025 strich die US-Arzneimittelbehörde schließlich die meisten Warnhinweise aus den Packungsbeilagen von Hormonpräparaten.

Kann man Hormone nun bedenkenlos verschreiben? „Bei Beschwerden

und wenn keine Kontraindikationen vorliegen auf jeden Fall“, sagt Gendermedizinerin Kautzky-Willer. „Aber nicht präventiv als Anti-Aging-Mittel, wie das vor 2002 vor allem in den USA praktiziert wurde.“ Wie alle Medikamente können auch diese Nebenwirkungen hervorrufen, darunter Übelkeit, Kopfschmerzen, Spannung in der Brust und Gewichtszunahme. Das Restrisiko für Gebärmutter schleimhaut-, Brustkrebs oder Thrombosen als Langzeitfolgen ist vor allem bei Östrogen-Hormongels sehr gering. Direkt auf die Unterarme oder vaginal aufgetragen, ist eine geringere Dosierung möglich, weil die Wirkstoffe nicht in der Leber verstoffwechselt werden müssen. Als Schutz für die Gebärmutter sollte zudem ein Progesteron-Präparat verwendet werden.

Testosteron-Trend in den USA

Und was ist mit Testosteron? Auch Frauen produzieren das Hormon, allerdings in ungleich geringeren Men-

gen als Männer. In den USA wird es nun immer häufiger Frauen in den Wechseljahren verschrieben, vor allem, wenn diese über Libidoverlust klagen. In Österreich sei dieser Trend noch nicht angekommen, sagt Forscherin Alexandra Kautzky-Willer. „Man kann es aber in niedriger Dosis probieren, wenn der Verlust an Lebensqualität hoch ist.“

Wie lange soll eine Hormontherapie dauern? Und gibt es einen Endpunkt? Dafür fehlen aktuell noch Langzeituntersuchungen. In der Praxis hält sich Gynäkologin Doris Gruber an das „goldene Fenster“, um eine Therapie zu beginnen. „Hormone helfen etwa fünf Jahre vor und fünf Jahre nach der letzten Regelblutung besonders gut“, sagt Gruber. Das Ende beurteilt sie mit jeder Frau individuell. Manche probieren schon nach einem Jahr, die Hormone auszuschleichen, und schauen dann, wie es ihnen damit geht. Andere nehmen sie zehn Jahre oder länger, weil sie sehr zufrieden sind.

Frauen mit mildereren Symptomen kann Gruber auch pflanzliche Mittel empfehlen. Zum Beispiel Extrakte aus Rotklee, Yamswurzel, Safran, Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer.

Pflegerin Julia Hofer entschloss sich nach vier schweren Jahren doch noch für eine Hormontherapie. Sie hätte sich viel erspart, wenn sie früher angefangen hätte, sagt die 54-Jährige heute. Ihr Gynäkologe hatte ihr zwar zu einer Hormontherapie geraten, ihr die Ängste aber nicht nehmen können. Auch sie suchte schließlich Hilfe bei Spezialistin Doris Gruber. Das Problem liegt im System. „Die Wechseljahre werden weder im Medizinstudium noch in der Fachausbildung ausreichend gelehrt“, sagt Gruber. Es gebe zu wenig Hormonambulanzen, um den Bedarf zu decken. Zudem hätten Kassenärztinnen kaum die Zeit, sich dem komplexen Thema ausreichend zu widmen.

Gehaltseinbußen

Es ist ein in Österreich grassierendes Problem: Wer ein komplizierteres Anliegen hat, muss früher oder später zur Privatärztin – und einen Großteil der Kosten selbst tragen. Nicht nur



SABINE HAUSWIRTH

„Die Wechseljahre werden weder im Medizinstudium noch in der Fachausbildung ausreichend gelehrt.“

Doris Gruber, Gynäkologin

deshalb sind die Wechseljahre auch eine ökonomische Frage. Zwei rezente Studien aus Norwegen und Schweden zeigten: Frauen haben in den Wechseljahren einen durchschnittlichen Einkommensverlust von drei bis sieben Prozent. In Österreich dürften die Zahlen ähnlich liegen. Wie kommt das? „Viele Frauen verzichten wegen der bekannten Symptome auf Karrieresprünge oder gehen in Altersteilzeit“, sagt der Wiener Ökonom Martin Halla. Die Gehaltseinbußen sind zwar weniger drastisch als bei der Geburt eines Kindes, die Frauen in Österreich im Schnitt 34 Prozent des Lohns kostet, aber sie tragen ebenfalls zu Gendergap und Altersarmut bei.

Die gute Nachricht: „Ein verbesserter Zugang zu medizinischer Behandlung kann die negativen Effekte deutlich reduzieren“, sagt Martin Halla von der Wirtschaftsuniversität Wien. Das ergaben die Analysen aus Schweden und Norwegen. Gerne würde er die Gehaltseinbußen auch für die Österreicherinnen berechnen, aber das Gesundheitsministerium gibt die nötigen Daten nicht preis. „Wir versuchen seit Jahren, sie zu bekommen“, sagt Ökonom Halla.

Frauen sind zäh. Das beweisen Pflegerin Julia Hofer, Uniprofessorin Paula Fröhlich und Finanzberaterin Anna Wagner. Alle drei blieben trotz schwerer Beschwerden in ihren Jobs und fielen gar nicht oder nur wenige Wochen aus. Auch wenn sie ihre Namen nicht in der Zeitung lesen wollen: Sie weihen ihre Chefinnen und Kollegen ein – und machten durchaus positive Erfahrungen damit. Die drei sind sich einig: „Wir müssen dieses Tabu endlich aufbrechen.“

Ein weiterer Faktor ist Anna Wagner wichtig. Neben der Hormontherapie habe ihr das achtsame Umgehen mit den eigenen Ressourcen am meisten geholfen, sagt die 49-Jährige. Sie macht jetzt Pause, wenn sie eine Pause braucht – und fordert mehr Hilfe ein. „Ich kam gar nicht auf die Idee, meinen Mann während der Pandemie ins Homeschooling der Kinder einzubinden. Er ist ganz selbstverständlich im Arbeitszimmer verschwunden. Das wäre heute anders, da sind mein Mann und ich uns einig.“ ■