



## 21 Nov. Wenn Mütter im Wechsel sind und die Kids in der Pubertät



### **Prof. Dr. Doris Gruber**

Prof. Dr. Doris Gruber ist Fachärztin für Gynäkologie und Endokrinologie und Mutter eines erwachsenen Sohnes. In ihrer Praxis begleitet sie Frauen in allen hormonellen Lebensphasen – von der Familienplanung bis in die Wechseljahre – und setzt sich für eine offene, wissenschaftlich fundierte Aufklärung über weibliche Hormongesundheit ein.

### **Ein Expertengespräch mit Prof. Dr. Doris Gruber, Gynäkologin und Endokrinologin**

Immer mehr Frauen werden erst in ihren späten Dreißigern oder gar mit über vierzig Jahren zum ersten Mal Mutter. Damit stehen viele Frauen, während ihre Kinder in die Pubertät kommen, selbst an der Schwelle zur Menopause, ein doppelter hormoneller Umbruch mit weitreichenden Auswirkungen auf Körper, Psyche und familiäre Dynamik.

Über das gesellschaftliche Phänomen der späten Mutterschaft und deren Auswirkungen auf das Familienleben spricht das IEF mit Prof. Dr. Doris Gruber, Fachärztin für Gynäkologie und Endokrinologie.

## Späte Mutterschaft, Trend und Herausforderung

**IEF:** Statistisch sind Mütter im Westen heute nicht nur bei weiteren Geburten, sondern auch bei der ersten Geburt wesentlich älter als noch vor dreißig Jahren. Die Rate der sogenannten späten Mutterschaft ab 35 Jahren nimmt stetig zu. Nehmen Sie das auch in Ihrer Praxis wahr und welche Vor und Nachteile ergeben sich daraus?

**Prof. Dr. Doris Gruber:** Das nehme ich absolut so wahr. Zuerst müssen wir allerdings zwischen der späten Mutterschaft weiterer Kinder und der späten Mutterschaft des ersten Kindes unterscheiden. Späte Mutterschaft meint grundsätzlich Schwangerschaften ab 35 Jahren. Ab diesem Alter steigen die Risiken in der Schwangerschaft deutlich an, die Fruchtbarkeit nimmt rapide ab.

Für viele Erstgebärende wird es nach 35 zu einem enormen Stressfaktor, Mutter zu werden. Fehlgeburten und Fehlbildungen treten häufiger auf, der weibliche Zyklus lässt sich nicht beliebig steuern. Viele meiner Patientinnen stehen unter großem Druck, sie

haben Karriere gemacht, die Partnerschaft scheint stabil, und nun soll das perfekte Kind folgen. Doch die Natur lässt sich nicht manipulieren. Der Weg zur Mutterschaft wird oft zum Spießrutenlauf.

Hinzu kommt, dass viele dieser Frauen kurz nach der Geburt bereits wieder in eine hormonelle Umbruchphase geraten, in die Perimenopause. Die Realität steht hier häufig im Widerspruch zur gesellschaftlichen Erwartung, und nicht selten mündet das in Erschöpfung oder Depression. Grundsätzlich ist es daher sinnvoll, die Familienplanung möglichst früh zu beginnen.

## Hormonelle Belastung nach später Mutterschaft

**IEF:** Wie wirkt sich eine späte Mutterschaft hormonell auf die Mütter nach der Geburt aus?

**Prof. Dr. Doris Gruber:** Wenn alles gut verläuft, kann sie sehr erfüllend sein. Viele dieser Mütter empfinden die Mutterschaft bewusster, reifer und glücklicher. Doch die hormonelle Belastung ist enorm, Schwangerschaft und Wochenbett sind ein Kraftakt.

Nach dem hormonellen Hoch während der Schwangerschaft fallen die Spiegel der sogenannten Glückshormone nach der Geburt rapide ab. Wochenbettdepressionen sind keine Seltenheit. Besonders Frauen, die lange auf das Kind gewartet oder reproduktionsmedizinische Hilfe in Anspruch genommen haben, erleben oft ein emotionales Auf und Ab. Bei Müttern ab 40 Jahren kann es schon vorkommen, dass der Wechsel anklopft. Die Natur beginnt mit den Hormonen sparsamer zu werden und trägt zu einem instabilen Zyklus bei, das verstärkt das hormonelle Chaos nach der Geburt zusätzlich. Bei diesen Familienkonstellationen wird oft eine höhere Scheidungs- und Trennungsrate beobachtet.

# Wechseljahre, der hormonelle Gegenpol zur Schwangerschaft

**IEF:** Viele Mütter sind in der Pubertät ihrer Kinder selbst im Wechsel.  
Was genau passiert in dieser Phase?

**Prof. Dr. Doris Gruber:** Schwangerschaft, Geburt und Wechsel sind hormonelle Gegensätze. Während Schwangerschaft und Geburt als Hochphasen empfunden werden dank Hormonen wie Oxytocin und Endorphin, steht die Menopause für einen massiven hormonellen Rückbau. Selbst die Stillphase wird als Hinwendung zur Brutpflege und meist als sehr schöne Zeit empfunden. Ganz anders als der Wechsel.

Mit der Menopause stellt der Körper die Reproduktion vollständig ein. Was in der Pubertät hochgefahren wurde, wird nun wieder heruntergefahren, und das mit aller Konsequenz. Die Perimenopause beginnt oft schon Ende dreißig, also noch bevor viele Frauen realisieren, dass sie sich in dieser Umstellungsphase befinden und womöglich über ein erstes oder ein weiteres Kind nachdenken.

## Körperliche und psychische Veränderungen

**IEF:** Welche körperlichen und hormonellen Veränderungen treten konkret auf?

**Prof. Dr. Doris Gruber:** Im Prinzip ist jedes Organ der Frau betroffen. Die Fettverteilung verschiebt sich, die Verbrennung verlangsamt sich, die Haut und Haare werden trockener, die Libido sinkt. Der Körper verliert an Elastizität. Die Trockenheit des Organismus nimmt zu, was viele Frauen als brain fog, also geistige Müdigkeit und Konzentrationsprobleme, wahrnehmen. Psychisch ist der Wechsel ebenfalls herausfordernd: Die hormonellen Schwankungen können depressive Verstimmungen auslösen. Ich nenne den Wechsel oft die

RUCKABWICKLUNG der Pubertät, eine Einsparung der Natur.

## Wenn Mutter und Kind gleichzeitig im hormonellen Umbau sind

**IEF:** Was erleben Sie in der Praxis, wenn Mütter im Wechsel sind und ihre Kinder gleichzeitig in der Pubertät?

**Prof. Dr. Doris Gruber:** Das ist ein echtes Spannungsfeld. In diesen Familien beobachte ich häufig Krisen und emotionale Turbulenzen auf allen Seiten. Sowohl Mutter als auch Kind sind hormonell im Umbau, und oft fehlt das Verständnis füreinander.

Dem Partner fehlt hier zudem oft Klarheit über die Situation, in der sich die Mutter seiner Kinder befindet. Er informiert sich vielleicht zu wenig, ist häufig überfordert. Die Folge kann sein, dass die Familie zerbricht. Die Zahl der vaterlosen Familien steigt an, leider wird diese Beobachtung oft gemacht. Die späte Mutterschaft kann leider eine Treiberin dieser Entwicklung sein, oft im Zusammenhang mit davor mühsam in Anspruch genommener assistierter Reproduktionsmethoden.

## Wechsel als neue Ära

**IEF:** Welche Botschaft möchten Sie Müttern im Wechsel mitgeben?

**Prof. Dr. Doris Gruber:** Es ist sehr positiv, dass das Thema Wechsel inzwischen offen diskutiert wird. Das nimmt den Druck und hilft, gelassener mit den eigenen Veränderungen umzugehen. Mein Rat ist, diese Phase als Chance zu sehen, als Beginn einer neuen Ära der Gelassenheit, des Verzichts und der Freiheit. Vieles, das Frauen vor dem Wechsel wichtig erschienen ist, wie zum Beispiel viele gesellschaftliche Events zu besuchen, fühlt sich nicht mehr so zentral an. Frauen berichten davon, dass sie sich nichts mehr beweisen

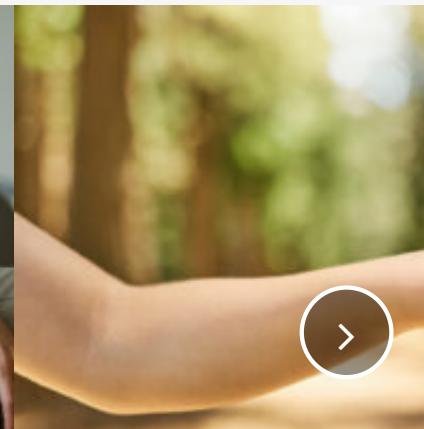
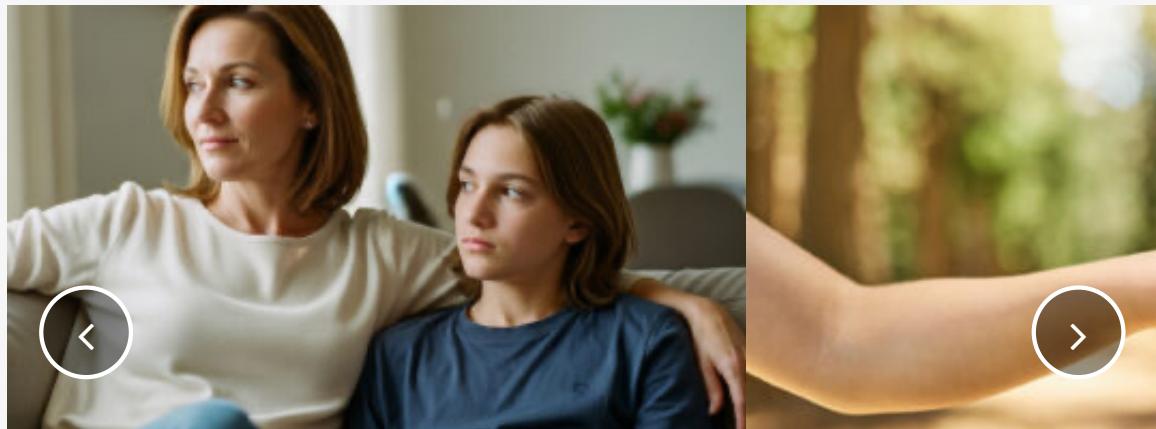
rnusseri, privat und auch im Job. Viele Frauen fühlen sich nach dem Wechsel wie neu geboren, ruhiger, entspannter und authentischer. Man könnte sagen, dass nach dem Wechsel eine Zeit der Weisheit beginnen kann. Offenheit während des Wechsels gegenüber dem Partner und besonders gegenüber den eigenen Kindern, speziell in deren Pubertät, ist dabei entscheidend. Wenn alle Familienmitglieder verstehen, was in ihren Körpern und Seelen gleichzeitig vorgeht, können sie diese doppelte Herausforderung gestärkt gemeinsam meistern.

[Über](#)[Letzte Artikel](#)

### Katharina Nepf

Mag. Katharina Nepf, verheiratet, Juristin, Journalistin, Religionslehrerin und Mutter von sechs Kindern

[Print page](#)[Facebook](#)[Weitere Artikel](#)



Wenn Mütter im Wechsel sind und die „Opa, wie gelingt die Kids in der Pubertät