

# Wechseljahre

## Klimawandel in Körper und Seele



Patricia Siebert

**D**as Klimakterium der Frau ist ein natürlicher Prozess, bei dem die Eierstöcke allmählich aufhören Geschlechtshormone zu produzieren und die Phase der Reproduktionsfähigkeit zu Ende geht.

Biologisch gesehen ist das Phänomen Wechseljahre eine Rarität. Außer dem Menschen besitzen nur wenige Spezies, wie einige Walarten, ein Leben nach der Fruchtbarkeit. Insofern ist die menschliche Frau eine echte Besonderheit der Evolution.

Mehr als ein Drittel der Lebenszeit bleibt Eva nach der Menopause, mit durchschnittlich 51 Jahren, um ihre Lebenserfahrung und ihr gewonnenes Wissen einem der eigenen Fortpflanzung übergeordneten Prinzip zur Verfügung zu stellen: zum Beispiel als „Oma im Back-up“ oder, wie in vielen Kulturen üblich, als Weisheits- und Entscheidungsträgerin für die Gemeinschaft.

„Ich habe für bestimmte Dinge nicht mehr die Geduld. Nicht, weil ich arrogant geworden bin, sondern weil ich einen Punkt im Leben erreicht habe, wo ich keine Zeit mit Dingen vergeuden möchte ... mit Dingen, die mir missfallen oder wehtun.“

Meryl Streep, Schauspielerin

### Achterbahn der Hormone

Denken wir an Beschwerden im Zusammenhang mit den Wechseljahren, nehmen wir meist an, dass diese durch einen Mangel an Östrogen verursacht sind.

Das ist nur teilweise richtig. In der Prämenopause, das heißt ab etwa Mitte vierzig, kommt es häufig infolge ausbleibender Eisprünge zunächst zu einer Verminderung des Progesterons. Starke Regelblutungen, Brustspannen, Wassereinlagerungen und Reizbarkeit vor den Tagen können die Folge sein.

Klassische Wechseljahrsbeschwerden, wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und trockene Haut, treten typischerweise in der Postmenopause auf. Sie zeigen das Sinken des Östrogens an.

### Kurs-Hinweis

#### Kraft und Wandel – ein Bildungsurlaub für Frauen in der Lebensmitte

Lehrgangsleitung: Patricia Siebert, Fachkraft für Gesundheitsförderung, Heilpraktikerin in eigener Naturheilpraxis in Friedland und langjährige Dozentin in den Heilpraktikerlehrgängen an der VHS Göttingen. Weitere Informationen siehe [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)



# menopause

*Wichtig: Auch wenn alle Frauen diese Prozesse durchmachen, leiden nicht alle Frauen in den Wechseljahren! Etwa ein Drittel aller Frauen hat leichte Symptome, und ein weiteres Drittel hat kaum bis keine Beschwerden.*

### Neue Freiheit und Abbruchstimmung

Doch nicht nur der Körper reagiert auf die hormonellen Turbulenzen. Ähnlich wie in der Pubertät fahren Emotionen Berg und Tal, und das eigene Selbstverständnis will neu errungen werden. Existentielle Fragen drängen zu einer Bestandsaufnahme. Häufig kommt es zu größeren Umbrüchen in der Biographie. Manchmal bleibt kein Stein auf dem anderen.

Die Wechseljahre sind wie eine Art Großputz der Seele. Alles, was nicht mehr stimmt, fliegt raus! Trotz all des Chaos, oft wird diese besondere Zeit als Krise erlebt, geht die Frau mit einer gereiften Bewusstheit für ihre eigenen Bedürfnisse daraus hervor. Es ist eine Zeit der Neuorientierung, in der Wünsche und Werte überprüft

und Ziele für eine weitere, auf anderen Ebenen fruchtbare Lebensphase neu formuliert werden.

Darin liegt ein Potential, das nicht nur der Frau selber zugute kommt, sondern, durch das sensible Gespür für Stimmigkeit und nachhaltige, lebensfördernde Werte, auch der Gesellschaft.

Wechseljahre sind eine Chance!

- Wenn wir sie als Stunde der Wahrheit verstehen.
- Wenn wir aufhören, Symptome oder Befinden verschämt zu verschweigen oder wegzuwitzeln.
- Wenn wir begreifen, dass diese Zeit nicht einfach nur mit Verlust einhergeht, sondern der Anfang von etwas ganz Neuem ist.

