

Sigrid Engelbrecht



HITZE WALLUNGEN?

ICH LAUF MICH NUR WARM
FÜR DEN NEUSTART

Das 7-Schritte-Programm
für Frauen in den Wechseljahren

KNAUR.LEBEN

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de



Originalausgabe Januar 2019

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: Alexandra Dohse

Coverabbildung: Alexandra Dohse und Shutterstock

Illustrationen im Innenteil: Fahnen von Shutterstock.com;
sitzende Frau mit Fächer von Alexandra Dohse


Layout und Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87821-7

2 4 5 3 1

Inhalt



Willkommen in den heißen Jahren!	11
SCHRITT 1: VERSTEHEN, WIE DER KÖRPER TICKT	17
Was ist eigentlich los? – Der Einfluss der Hormone auf unser (Wohl-)Befinden	19
<i>Von Östrogenen, Progesteron und Androgenen</i>	20
<i>Haben die heißen Jahre etwa schon angefangen?</i>	23
<i>Fünf Irrtümer die Wechseljahre betreffend</i>	25
Wissen, was geschieht	27
<i>Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause</i>	28
<i>Beschwerliche Wechseljahre?</i>	30
<i>Selbst erfüllende Prophezeiungen</i>	33
Was hilft, mit »fliegender Hitze« & Co. gut klarzukommen	34
<i>Heiß, heißer, am heißesten</i>	34
<i>Nachts bin ich wach und am Tag bin ich müde</i>	37
<i>Haut und Haar</i>	40
<i>Trocken, trockener, am trockensten</i>	41
<i>... und der Zeiger der Waage schlägt kräftig aus</i>	42
<i>Psychische Achterbahnfahrten</i>	45
<i>Gehandicapt für die nächsten Jahre?</i>	47
Kleines Phyto-Abc von Alant bis Zinnkraut	49
Wechseljahre werden sehr unterschiedlich erlebt	58
Wenn die Periode Geschichte ist ... wer bin ich dann?	61
<i>Das Frauenbild früher ...</i>	62
<i>... und heute?</i>	63

SCHRITT 2: IM SCHATZ DER LEBENSERFAHRUNG	
DIE PERLEN ENTDECKEN	65
»I am what I am!« – der Persönlichkeit auf der Spur	67
<i>Sinn und Nutzen persönlicher Lebenserfahrung erkennen</i>	68
<i>Vom Säen und Ernten</i>	71
<i>Auf dem Weg zu meinem neuen Selbstverständnis</i>	73
<i>Die eigenen Lebensthemen verstehen</i>	75
Meine persönliche Standortbestimmung	76
<i>Ein Interview mit Aha-Erlebnissen</i>	76
Meine Biografie als Lebensteppich	78
<i>Lebenslauf</i>	78
<i>Der persönliche Lebensteppich</i>	79
Die persönlichen Top 10 prägender Lebensereignisse	83
Starke und schwache Seiten	84
<i>Talente und Fertigkeiten würdigen</i>	85
<i>Stärken: oft im Unbewussten vergraben</i>	87
<i>Top Ten: Das kann ich am besten</i>	88
<i>Stärken und Schwächen bewusst annehmen</i>	89
<i>Was ist überhaupt eine Schwäche?</i>	90
<i>Meine schwachen Seiten</i>	92
<i>Zielführende Fragen</i>	94
SCHRITT 3: LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT –	
HINGUCKEN UND ENTSCHEIDEN	95
Was mich bedrückt, ärgert, ängstigt	97
Zufrieden oder unzufrieden – womit genau?	99
<i>Kopf ausleeren – wie geht das?</i>	99
<i>Love it: Das kann ich akzeptieren</i>	101
<i>Change it: Das will ich ändern</i>	102
<i>Leave it: Damit will ich abschließen</i>	102
Entrümpeln setzt Energie frei	104

<i>Behalten oder loslassen?</i>	109
<i>Einkaufen mit Köpfchen</i>	112
Loslassen und gewinnen	114
Diese Lebensrollen passen jetzt zu mir	117
<i>Die Vielfalt der Lebensrollen</i>	118
<i>Update der Lebensrollen</i>	119
»Je ne regrette rien«	123
<i>Existenzielle Dinge auf der Habenseite</i>	124
<i>Frieden machen mit alten Schmerzen</i>	126
<i>Wie Vergeben gesund machen kann</i>	130
<i>Vergeben lässt sich lernen</i>	131
<i>Kleiner Vergebensleitfaden</i>	132
<i>Ritual-Strategien: Loslassen führt zu Gelassenheit</i>	137
SCHRITT 4: ERKENNEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST	143
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?	145
The Satisfaction with Life Scale	146
Drei Irrtümer über den Lebenserfolg	148
Lebenszufriedenheit statt Selbstoptimierung	150
<i>Das Diktat der Schönheitsindustrie</i>	151
<i>Kritische Selbstoptimierungsfragen</i>	154
<i>Selbstbestimmung und Fremdbestimmung</i>	155
Mein 80. Geburtstag	157
Was wäre, wenn?	159
Die Löffel-Liste	162
<i>Was mir persönlich wichtig ist</i>	164
SCHRITT 5: GEMEINSAM STATT EINSAM	167
Wer bedeutet mir viel in meinem Leben?	170
Partnerschaft, Nähe und Sexualität	170

<i>Meine Partnerschaft</i>	172
Neue Beziehungschancen oder selbstbestimmtes Singleleben?	175
Mein Freundeskreis: Was macht Freundschaft aus?	179
<i>Mit wem kann ich welche Erlebnisse teilen?</i>	182
<i>Mit wem bin ich wohin unterwegs?</i>	182
<i>Vom Geben und Nehmen</i>	184
<i>Neue Freunde – und neue Ex-Freunde</i>	185
<i>Meine Freunde, meine künftigen Freunde und meine künftigen Ex-Freunde</i>	188
Wie Freunde zu Nachbarn werden	189
SCHRITT 6: ... UND SO MÖCHTE ICH ALT WERDEN	193
Biografisches, biologisches und psychologisches Alter	196
<i>Fünf Irrtümer über das Alter</i>	197
<i>Was wirklich alt macht</i>	199
<i>Wie Sie ganz schnell alt werden</i>	200
Ein wenig »Gehirnkunde«: Älterwerden aus der Sicht der Hirnforschung	201
Die drei Säulen eines gesunden Lebensstils	204
<i>Ernährung</i>	205
<i>Bewegung</i>	208
<i>Entspannung</i>	214
<i>Fünf Ideen, wie ich die nächsten 30 Jahre gesund und glücklich gestalte</i>	228
SCHRITT 7: WAS ICH WEITERGEBE	229
Vom beglückenden Gefühl, der Welt etwas geben zu können	232

Der Ausdruck dessen, was mich ausmacht:	
Was kann ich beitragen zum Ganzen?	233
<i>Anderen zeigen, wer ich bin</i>	233
<i>Die Autobiografie – und so geht's</i>	237
<i>Die Familiengeschichte: eigene Wurzeln entdecken</i>	241
Woran ich mich beteiligen kann	242
<i>Gründe, sich zu engagieren, gibt es genug</i>	243
<i>Nachbarschaftliches und bürgerschaftliches Engagement</i>	244
<i>Wo wollen Sie anfangen?</i>	245
Ausblick	249
Literatur	255
Links	256

Willkommen in den heißen Jahren!

Liebe Leserin,

wie ist das bei Ihnen? Was kommt Ihnen als Erstes in den Sinn, wenn Sie an die Wechseljahre denken? Ganz frei von traditionell überlieferten Zuschreibungen, was die Wechseljahre sind oder nicht sind, ist wohl niemand von uns. In unserer auf Leistung und Perfektion ausgerichteten Gesellschaft haben die Wechseljahre nicht wirklich einen guten Platz. Da scheint »forever young« schlichtweg ein Muss zu sein, will man anerkannt, akzeptiert und begehrt werden. Dies gilt für Frauen noch mehr als für Männer. Hier hat sich auch in einem halben Jahrhundert Frauenbewegung nur wenig verändert. Und weil die Jugend zur besten Phase des Lebens erklärt wird, fällt es oft nicht leicht, den Wechseljahren gelassen und unaufgeregt zu begegnen. Während der Zwang, sich zu »konservieren« und unbedingt jünger aussehen zu wollen, vielfach bizarre Blüten treibt, blüht dem Älterwerden ein Verlust an Ansehen und Akzeptanz. Logisch, dass da niemand hinwill.

In Zeiten des Jugendwahns haben wir Frauen mit Beginn der Wechseljahre erst mal schlechte Karten – vor allem auch, weil wir ja von dem Geschehen mehr oder weniger überfallen werden. Die Wechseljahre kommen, wann sie wollen, und gehen, wann sie wollen, und durch den Rückzug der weiblichen Hormone im Körper verändern sich nicht nur einige hormongesteuerte Abläufe, sondern auch die Art, wie wir uns selbst als Person wahrnehmen. Manche versuchen dann, mittels Hormonzufuhr von außen Einfluss auf das Geschehen zu nehmen und den Wechsel hinauszuzögern – doch letztlich sitzt immer die Natur am längeren Hebel.

Das hat etwas Unausweichliches an sich, was einen dann natürlich ärgern oder deprimieren kann. Aber was soll's? Klüger ist es allemal, zu akzeptieren, was da vor sich geht, und das Beste daraus zu machen. Schließlich grämen wir uns auch nicht, dass wir ohne Essen und Trinken nicht überleben oder dass wir jede Nacht sechs bis acht Stunden schlafen müssen. Auch das hat die Natur so für uns vorgesehen. Wenn wir ein hohes Alter erreichen wollen, sind die Wechseljahre dafür eine unumgängliche Phase unseres Lebens – die Alternative dazu ist auch nicht gerade prickelnd.

In den Wechseljahren wird deutlich, dass hinsichtlich Beruf, Partnerschaft und Familie nicht mehr unendlich viele Optionen zur Verfügung stehen, das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Zudem wird spürbar, dass der eigene Körper in die Jahre kommt – und man ihm dies leider auch mehr und mehr ansieht. Muskelmasse schwindet, der Körperfettanteil nimmt zu, die grauen Haare vermehren sich schon beim bloßen Zusehen, dazu noch die Knitterfältchen um Augen und Mund ... Sich damit anzufreunden fällt nicht leicht. Und zudem scheint das Gedächtnis auch nicht mehr das zu sein, was es einmal war. Vertraute Namen liegen auf der Zunge, ohne dass es »klick« macht und einem wieder einfällt, mit wem man es gerade zu tun hat. Das sind Veränderungen, auf die man gut und gern verzichten könnte. Keiner hat sie bestellt, keiner heißt sie begeistert willkommen.

Also dann doch lieber weggucken und dem, was sich da so alles tut, nicht ins Auge sehen? Schließlich kann es ja auch aufs Gemüt drücken, Aspekte des eigenen Selbstverständnisses so deutlich schwinden zu sehen. Nicht nur wegen des allgegenwärtigen und durch Tausende von Werbespots verinnerlichten Jugendlichkeits-, Attraktivitäts- und Leistungsdiktats, sondern auch weil diese Veränderungen verunsichern. Zudem haben Sprüche wie »Für dein Alter siehst du doch gut aus« nicht wirklich den Charakter eines Kompliments.

Wir können nichts nachholen, aber wir können uns neu orientieren. Besser also, sich mit dem zu beschäftigen, was sich tatsächlich verändert, und sich darauf einzustellen – und das beiseitezulassen, was nun angeblich alles hinsichtlich unserer Attraktivität, Tatkraft und Lebensfreude zu befürchten sein könnte. Die meisten dieser Befürchtungen sind, wie Sie wahrscheinlich ahnen, ohnehin vorrangig von bestimmten Interessen geleitet und dienen dem Verkauf von Produkten, die dies und jenes verhindern oder dies oder jenes fördern sollen.

Die Wechseljahre machen sich bei jeder von uns in ganz individueller Weise bemerkbar. Die eine ist nur mit dem Ausbleiben der Periode konfrontiert und holt sich aus der Apotheke »sicherheits halber« einen Schwangerschaftstest, ist erleichtert oder betrübt, spürt aber ansonsten keine körperliche Veränderung. Die andere wird von heftigen Hitzewallungen, strohtrockenen Schleimhäuten und Achterbahnfahrten ihrer Gefühle gepeinigt und hat so ihre Vermutungen, was das bedeuten könnte.

Neben möglichen körperlichen Symptomen spielen bei den wechseljahrestypischen Veränderungen oft auch düstere Erwartungen eine Rolle wie »Da sind die besten Zeiten vorbei«, »Ab jetzt wird man alt und faltig und kriegt tausend Zipperlein« oder »Da bin ich dann keine richtige Frau mehr«. Kein Wunder also, dass viele Frauen dem Klimakterium eher mit Skepsis als mit Gelassenheit entgegensehen.

Wenn es gelingt, uns von den wenig erbaulichen Klischees über das Frausein, die Wechseljahre und das Älterwerden zu lösen, können die »heißen Jahre« auch zu einem sehr bewegenden Abschnitt werden – mit positiven neuen Weichenstellungen für das eigene Leben. Nicht allein wegen des Tanzes der Hormone und dem, was dies alles so mit sich bringt, sondern eben auch deswegen, weil sich in dieser Zeit der gefühlten Lebensmitte vieles um uns herum verändert. Kinder werden erwachsen, die Beziehung zum Partner

kann sich mit dem Älter- und Reiferwerden wandeln, man findet neu zueinander oder entwickelt sich voneinander weg. So manche Beziehung scheitert.

In der Phase der Lebensmitte kommt es zu bemerkenswert vielen Trennungen, übrigens geht dabei die Initiative vorwiegend von den Frauen aus. Und auch manche, deren Partner im Zuge seiner Midlife-Crisis mit einer Jüngerer davongezogen ist, sagt dann, wenn einige Zeit ins Land gezogen ist, dies sei das Beste gewesen, was ihr hatte passieren können, und sie würde ihn auch nicht zurückhaben wollen.

Wenn der Nachwuchs aus dem Haus geht und sich mehr und mehr auf eigene Füße stellt, sieht es so aus, als könnten Sie sich nun vorrangig um eigene Interessen kümmern. Doch statt sich nun erleichtert zurücklehnen zu können, da es weniger zu putzen, zu managen und zu kümmern gibt, wird vielleicht die eigene Mutter oder der Vater krank oder pflegebedürftig, und Sie müssen ganz plötzlich viele schwerwiegenden Entscheidungen treffen.

Möglicherweise kann sich auch im Job einiges ändern, und Sie sind am Arbeitsplatz gefordert, sich in rascher Folge mit neuen Strukturen und sich rasch verändernden Technologien zu beschäftigen. Vielleicht sind Sie auch auf dem Weg, nach einer längeren Familienphase wieder neu im Job Fuß zu fassen. Fortbildung kann problematisch werden, wenn der Chef oder die Chefin nicht bereit ist, in Arbeitnehmerinnen über 45 zu »investieren«. Vielleicht wollen Sie es auch noch einmal wissen und spielen mit dem Gedanken, sich beruflich selbstständig zu machen.

Familiäre Verpflichtungen, die auf Ihren Schultern ruhten, und die Sorge um das Wohl Ihrer Lieben hatten bislang oft dazu geführt, eigene Wünsche und Bedürfnisse auf »später« zu vertagen. »Irgendwann einmal werde ich ...«, sagten Sie sich vielleicht und fuhren dann fort: »Aber erst einmal muss ich ...«

Und nun? Da wir zwischen 45 und 50 langsam, aber sicher tatsächlich den Zenit unserer Lebensspanne überschreiten, drängt sich unweigerlich die Frage auf, ob es das nun war oder auf welche unbestimmte Zukunft wir Träume, Wünsche und Ziele noch weiter verschieben wollen. Wie wär's, sich mal zu sagen: »Wenn nicht jetzt, wann dann?«, und Wege zu suchen, um zu verwirklichen, was uns persönlich wichtig ist.

Gerade die Zeit der Wechseljahre – mit all den damit verbundenen Turbulenzen – ist ein prima Zeitpunkt, starke eigene Prioritäten für die zweite Lebenshälfte zu setzen. Sie haben eine Menge an Lebenserfahrung gesammelt, die Sie nun gut nutzen können. Gleichzeitig sind Sie fit und tatkräftig genug, um Neues anzupacken. Mit dieser unwiderstehlichen Kombination liegt es nahe, diese Gelegenheit nicht einfach so verstreichen zu lassen, sondern Neues in Ihr Leben einzuladen.

Dieses Buch gibt Ihnen in sieben Schritten viele nützliche Anregungen, mit den hormonell bedingten Veränderungen klarzukommen, Vertrautes mit neuen Augen zu sehen, Interessantes für sich selbst zu entdecken und bei Ihren persönlichen Entscheidungen die Spreu vom Weizen zu trennen.

Es wird immer mal wieder von Mona, Karen und Hanne die Rede sein – drei Frauen in den Wechseljahren, die ihren eigenen Weg durch die heißen Jahre finden und einiges darüber erzählen, wie sie diese Zeit erleben, was ihnen schwierig vorkommt, was ihnen leichtfällt und was sie für sich selbst als wesentlich erkannt haben. Drei Frauen in drei ganz unterschiedlichen Situationen halten inne und werfen einen sehr persönlichen Blick auf ihr Leben. Sie betrachten das, was hinter ihnen liegt, schätzen ihre aktuelle Situation ein und werden sich klar darüber, was sie sich von der Zukunft versprechen.

Genau das können Sie mithilfe dieses Buches auch tun: reflektieren, achtsam wahrnehmen, sich wegweisende Fragen stellen und

neue Perspektiven für sich entdecken. So enthalten die sieben Schritte auch spezielle Tipps, Übungen und Checklisten, die Sie zu einem tieferen Verständnis Ihrer Persönlichkeit anregen und inspirieren.

Viel Freude beim Lesen und Experimentieren wünscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht



SCHRITT 1

Verstehen, wie der Körper tickt



Was ist eigentlich los? – Der Einfluss der Hormone auf unser (Wohl-)Befinden

Dank der gestiegenen Lebenserwartung liegt für uns Frauen die Lebensmitte heute etwa zwischen 40 und 50 Jahren, also in der Zeit des Klimakteriums, der Wechseljahre. Beide Begriffe bezeichnen den gesamten hormonellen Umstellungsprozess vor und nach dem Zeitpunkt der letzten Menstruation. Dazu ein wenig Hormonkunde:

Hormone (griechisch: *hormao* = ich treibe an) sind Botenstoffe, die vom Körper gebraucht werden, um Informationen im gesamten Organismus weiterzuleiten. Hierfür werden sie in speziellen Drüsenzellen gebildet und dann direkt ins Blut ausgeschüttet. Wichtige hormonproduzierende Drüsen sind

- der Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns),
- die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse),
- die Schilddrüse,
- die Nebenniere,
- die Bauchspeicheldrüse,
- bei Frauen auch die Eierstöcke (hier werden vor allem die Östrogene und das Progesteron gebildet, in geringem Maße auch die Androgene).

Hormone steuern jedoch nicht nur die alltäglichen Prozesse, sie lenken in bestimmten Lebensabschnitten auch die Körperentwicklung. So leiten beispielsweise die Östrogene zu Beginn der Pubertät all die Abläufe ein, die bewirken, dass ein Mädchen zur Frau wird.

VON ÖSTROGENEN, PROGESTERON UND ANDROGENEN

DIE AUFGABEN DER ÖSTROGENE

Der Begriff *Östrogene* umfasst eine Gruppe von mindestens dreißig Substanzen. Die bekanntesten sind *Östradiol*, *Östron* und *Östriol*. Östrogene werden im Wesentlichen in den Follikelzellen des Eierstocks produziert, jedoch auch in geringem Maße im Unterhaut-Fettgewebe und in den Nebennierenrinden. Viele wichtige Funktionen und Prozesse im Körper kommen nur unter direkter oder indirekter Mitwirkung der Östrogene zustande.

Östrogene

- bewirken in der Pubertät, dass sich die weiblichen Fortpflanzungsorgane ausbilden und die sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale (v. a. Brüste, Schambehaarung) entwickeln;
- steuern den Menstruationszyklus und dominieren vor allem in der ersten Hälfte des monatlichen Zyklus;
- stabilisieren die Wärme- und Kreislaufregulation des Gehirns;
- sind wichtig für den positiven Verlauf einer Schwangerschaft;
- fördern die Durchblutung des Körpers sowie das Weiten der Blutgefäße;
- schützen Herz und Kreislauf, indem sie das Einlagern von Cholesterin in den Arterien verhindern helfen und somit einer Verengung der Gefäße vorbeugen;
- wirken als Radikalfänger;
- hemmen den Knochenabbau;
- stärken das Immunsystem.

DIE AUFGABEN DES PROGESTERONS

Progesteron – aus der Gruppe der Gestagene – wird vom Gelbkörper gebildet, der nach dem Eisprung aus dem zurückgebliebenen Follikel entsteht. Es wird deswegen auch *Gelbkörperhormon* genannt. Als eine weitere Bezeichnung für das Progesteron hat sich »körpereigenes Gestagen« eingebürgert.

Progesteron

- ist daran beteiligt, dass sich die Brustdrüsen entwickeln;
- wird vor allem in der zweiten Hälfte des monatlichen Zyklus gebildet;
- versorgt die Gebärmutterschleimhaut mit Nährstoffen für das Einbetten einer befruchteten Eizelle;
- wirkt zusammen mit Östrogen schwangerschaftserhaltend;
- unterdrückt während der Schwangerschaft das Heranreifen weiterer Eizellen;
- mindert das Binden von Wasser im Körper;
- wirkt entspannend und schlaffördernd;
- regt den Stoffwechsel an und steigert dadurch den Appetit;
- erhöht die Körpertemperatur.

DIE AUFGABEN DER ANDROGENE

Androgene – männliche Sexualhormone – sind auch ein natürlicher Bestandteil des weiblichen Körpers, ebenso wie auch weibliche Hormone ein natürlicher Bestandteil des männlichen Körpers sind. Sowohl im männlichen als auch im weiblichen Körper kommen – natürlich in sehr unterschiedlicher Konzentration – die Androgene Testosteron, Androstendion, Androsteron und Dehydroepiandrosteron (DHEA) vor. Frauen produzieren kleinere Mengen Androgene in den Eierstöcken und der Nebennierenrinde. Wenn die Eierstöcke ihre Funktion eingestellt haben, werden Androgene der Nebenniere im Fettgewebe auch in Östradiol und Östriol umgewandelt, um den

Restöstrogenspiegel zu stabilisieren. Ganz allgemein nimmt der Einfluss der Androgene mit dem Versiegen der Östrogen- und Progesteronproduktion in den Wechseljahren zu.

Androgene

- stimulieren die Stammzellen des Knochenmarks und fördern die Bildung roter Blutkörperchen;
- fördern Proteinbiosynthese und das Wachstum von Knochen und Muskelmasse;
- sind wichtig für die Libido, die Lust am Sex;
- helfen mit, das Cholesterin im Blut zu senken;
- verstärken die Körperbehaarung;
- fördern Leistungsfähigkeit und auch Aggressivität.

Angesichts der Vielfalt an Aufgaben, die die Östrogene, das Progesteron und die Androgene im Körper wahrnehmen, wird deutlich, dass sich Veränderungen in ihrer Menge und Zusammensetzung im Körper bemerkbar machen können.

Nach einem Test, der Ihnen Anhaltspunkte gibt, ob Sie das Tor zu den Wechseljahren gerade durchschreiten bzw. woran Sie das merken, geht es in diesem Kapitel darum, mit häufig geäußerten Irrtümern über das Klimakterium aufzuräumen und sich einen Überblick über das tatsächliche Geschehen in diesem Lebensabschnitt zu verschaffen.