

Wechseljahre mit Mitte Dreißig

01.12.2010, 11:01 Uhr | ag



Hört eine Frau das Wort **Wechseljahre**, sieht sie sich vor ihrem geistigen Auge als mindestens 50-Jährige mit ergrauten Haaren. Dabei setzt bei über zehn Prozent der Frauen die Phase der Hormonumstellung bereits vor dem 40. Lebensjahr ein. Die wenigsten Betroffenen sind darauf vorbereitet. Für sie bedeutet die Diagnose "frühe Wechseljahre" einen großen Schock und macht jede Hoffnung auf die Erfüllung eines Kinderwunschs zunichte. [Acht Fragen und Antworten zum Thema Wechseljahre.](#)

Bei jeder zehnten Frau treten schon mit Mitte 30 erste Wechseljahrbeschwerden auf. (Foto: imago)

GESUNDHEIT

[Acht Fragen und Antworten zum Thema Wechseljahre](#)

[Reife Frauen: Die Lust auf Sex bleibt](#)

[Anti-Aging: Mit Sport die Wechseljahre austricksen](#)

[Sex im Alter: Senioren haben besseren Sex](#)

[Weihnachtspätzchen, Kuchen & Co. Leckere Backrezepte für jeden](#)

Frühe Wechseljahre verunsichern Frauen

"Wenn die letzte Menstruation vor dem 40. Lebensjahr stattfindet, spricht man von vorzeitiger Menopause", erklärt Prof. Olaf Ortmann von der Universität Regensburg. Wenn die Eierstöcke ihre Funktion endgültig eingestellt haben und der Östrogenspiegel gegen Null gesunken ist, ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich. Dieser große Umbau im Hormonhaushalt macht sich körperlich und seelisch bemerkbar. Typische Beschwerden sind Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen, Kreislaufbeschwerden und Herzrasen, Schlafstörungen, Trockenheit der Scheide, spröde Haut und Haare, Gelenkschmerzen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen. Die meisten Frauen unter Vierzig sind überrascht und verunsichert von den körperlichen Veränderungen. Sie haben Angst vor dem Verlust ihrer Weiblichkeit und müssen erst einmal lernen, sich damit auseinander zu setzen.

Hormonelle und seelische Achterbahnfahrt

Die Journalistin Sigrid Sator beschreibt in ihrem Buch "Frühe Wechseljahre: Was Frauen wissen wollen" (Patmos Verlag) die Problematik als gesellschaftliches Tabuthema und lässt Betroffene ihre Erfahrungen erzählen. Für viele war allein der Weg zu einer endgültigen Diagnose langwierig. Denn oft werden verfrühte Wechseljahre von den Ärzten als Diagnose ausgeklammert. Steht dann einmal fest, dass die Frau verfrüht in die Menopause gekommen ist, folgt auf die hormonelle Achterbahnfahrt meist die psychische. "Meine Ärztin drückte mir ein paar Broschüren über die Wechseljahre in die Hand. Da las ich 'Genießen Sie die Zeit, wenn die Kinder aus dem Haus sind', 'Alt-Werden ist kein Makel'", berichtet die heute 37-jährige Cordula über den Schock, den die Diagnose bei ihr ausgelöst hat. "Du lieber Himmel, ich war 34! Mein Kleiner war noch in der Krabbelstube!" Tanja (39) erzählt, sie habe sich "wie eine Außerirdische unter gleichaltrigen Frauen" gefühlt.

Das Ende der Familienplanung

Gerade Frauen, die sich Mitte 30 noch ein Kind wünschen, verkraften frühe Wechseljahre oft nur sehr schwer. Auch wenn eine späte Familienplanung heutzutage nichts Ungewöhnliches ist, so weist die [Gynäkologin](#) Dr. Cornelia Hösemann auf die sich damit verbundenen Risiken hin, vor allem wenn Kinder geplant sind. Frauen sollten sich daher unbedingt mit dem Thema "frühe Wechseljahre" auseinandersetzen. Wie weit eine Frau in den Wechseljahren vorangeschritten ist und ob noch fruchtbare Eizellen in ihr schlummern, lässt sich durch einfache Hormon-Tests feststellen. Dennoch lässt sich daraus nicht ableiten, wie viel Zeit noch übrig bleibt, um sich den Kinderwunsch zu erfüllen.

Wie kommt es zu frühen Wechseljahren?

Warum die Wechseljahre bei manchen Frauen verfrüht einsetzen, ist medizinisch noch nicht vollständig geklärt. Allerdings sind bestimmte Faktoren bekannt, die eine Veränderung begünstigen können. Wenn beispielsweise die Eierstöcke oder die Gebärmutter operativ entfernt wurden, stellt auch der Körper seinen Hormonhaushalt als Reaktion darauf m. Auch Chemotherapie, Bestrahlungen und bestimmte Medikamente können die Hormonproduktion beeinflussen. Alkoholkonsum und starkes Rauchen begünstigen ebenfalls die frühen Wechseljahre. "Die Ursache kann aber auch eine Stoffwechselerkrankung oder Chromosomenstörung sein", erläutert Ortman.

Hormonersatztherapie ist oft sinnvoll

Frauen mit einer frühzeitigen Menopause sollten behandelt werden, weil es sonst langfristig zu erheblichen gesundheitlichen Probleme kommt - zum Beispiel Osteoporose, sagt Ortman. Diese lasse sich durch eine Hormonersatztherapie verhindern oder mindestens verzögern. Anders als bei Frauen über 50 sei diese Behandlung völlig unumstritten. Dennoch sollte die Patientin zusammen mit dem behandelnden Arzt in regelmäßigen Abständen prüfen, ob sie das Präparat noch braucht.

ag

Zur schmalen Ansicht

© Deutsche Telekom AG 2010