



Die weisen Jahre

Wohl kaum eine Frau jenseits der 50, welche die Symptome der Wechseljahre nicht schon am eigenen Leib erfahren hat. Denn „die“ Wechseljahre beginnen eigentlich schon lange, bevor die monatliche Blutung sich endgültig verabschiedet. Schade trotzdem, dass man bei uns immer noch nur die Beschwerden der Wechseljahre sieht und nicht auch die Chancen und deren Möglichkeiten erkennt.

von Gabriela Vonwald

Seit uralten Zeiten geht man von drei Lebensabschnitten einer Frau aus: als Mädchen, als Mutter und als Seniorin. Zu jeder Phase gehört ein wichtiger Einschnitt im weiblichen Lebenslauf: die Menarche (erste Blutung), die Geburt, die Menopause. Diese drei Ereignisse werden häufig als die drei Blutmysterien bezeichnet. Es ist interessant, dass die Einteilung des Frauenlebens ausgerechnet vom Fluss des Blutes bestimmt wird, also vom Beginn der Blutung für das Mädchen – als dem Einstieg in die fruchtbaren Jahre – und vom Abebben der Periode für die reife Frau – als dem Anfang des dritten Abschnitts. Diese Dreiteilung finden wir bereits in alten Überlieferungen von den verschiedenen Formen der Großen Göttin. Entsprechend wurden ihr die drei Aspekte Himmel (das Mädchen), Erde (die Mutter) und die Unterwelt (die weise Alte) zugeteilt.

Die Symptome der Wechseljahre

Der Übergang in den Wechseljahren hat drei Phasen:

- Die Prämenopause, die mit etwa 45 Jahren beginnt und unterschiedlich lange dauert.
- Die etwa 4-jährige Perimenopause (um die 52), in deren Mitte der Körper die monatlichen Blutungen einstellt (Menopause) und in der die stärksten Umbauprozesse stattfinden.
- Die Postmenopause, die sich meistens bis zum Alter von etwa 65 Jahren hinzieht.

Damit nehmen die Wechseljahre in einem Frauenleben einen Zeitraum von 15 bis 20 Jahren ein. Grund genug eigentlich, sie nicht nur negativ zu besetzen und zu hoffen, dass sie möglichst



schnell wieder verschwinden, sondern sich auch jenseits der reinen körperlichen Veränderungen mit ihnen auseinanderzusetzen.

Aber schauen wir uns zuerst einmal an, welche Umwandlungen sich auf rein körperlicher Ebene ergeben:

Der Beginn der Wechseljahre lässt sich oft zuerst daran erkennen, dass sich der Zyklus deut-

lich verkürzt. Plötzlich blutet man alle 25 Tage. Dieser Zustand kann 1-2 Jahre dauern und stellt die **erste Stufe der Prämenopause** dar.

Typischerweise kommt es nach dieser Phase allmählich zu Blutungen, die in einem Zyklus von 21 Tagen auftreten, manche Frauen bluten vielleicht sogar bereits nach 14 Tagen. Beobachten wir diese Schwankungen, befinden wir uns auf der **zweiten Stufe**.

Nach der Zeit der Zyklusverkürzung beginnen sich häufig die Zyklen zu verlängern, typischerweise auf 35 Tage. Sie kommen nun auch deutlich unregelmäßiger, mal früher, mal später, manchmal bereits nach 14 Tagen, dann wieder erst nach 5 bis 6 Wochen. Dieser Zustand der Unregelmäßigkeit - mal kurzer, mal langer Zyklus - beschreibt die **dritte Stufe**.

Bleibt die Blutung zum ersten Mal einen Zyklus lang aus, glauben viele Frauen bereits, die Menopause sei nun da. Doch oft kommen die Blutungen nach 1 bis 2 Monaten noch einmal zurück, vielleicht nur für wenige Monate oder auch für länger. Der Eintritt der Menopause – also der Zeitpunkt der endgültig letzten Blutung – ist jedoch erst nach dieser **vierten Stufe** der nächste Schritt. Sie können jetzt davon ausgehen, dass Sie sich bereits in der **Perimenopause** befinden.

Erst wenn die Periode für ein Jahr ausgeblieben ist, spricht man üblicherweise davon, dass die **Menopause**, die **fünfte Stufe**, eingetreten ist. Dieser Zeitpunkt lässt sich daher nur im Nachhinein genau bestimmen.

Die Beschwerden der Wechseljahre

Und natürlich wird all dies – wie schon die gesamte Phase unserer Fruchtbarkeit – von Hormonen gesteuert, in diesem Fall vor allem vom Nachlassen der Hormonproduktion. Und das zeigt sich eben auch in Symptomen, die bei einigen Frauen so stark sein können, dass die Pubertät mit ihren Turbulenzen dagegen anmutet wie ein laues Lüftchen:

- Hitzewallungen, vor allem nachts
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Kopfschmerzen
- Harninkontinenz
- Gewichtszunahme
- Schilddrüsenprobleme
- Sexuelle Unlust
- Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisverlust
- Ängste
- Brustprobleme
- Haarausfall und trockene Haut

Und das alles soll lustig sein? Das alles soll man freudig begrüßen?

Es fällt schwer, das so einfach zu akzeptieren, aber vielleicht können wir uns dem Ganzen von einer anderen Seite her annähern.

Die meisten Frauen leben während ihrer fruchtbaren Jahre eher für andere, für die Familie, für die Kinder, für den Partner. Während der Wechseljahre kippt diese Bereitschaft sehr oft. Jetzt ist es häufig der Partner, der in der Mitte

seines Lebens plötzlich den Wert von Freizeit und Familie entdeckt, gern viel Zeit mit seinen Lieben verbringen möchte, jetzt will aber die Frau nochmal durchstarten, beruflich, Hobbys, Dinge in Angriff nehmen, die man immer schon machen wollte.

Die verschiedenen Symptome und Beschwerden der Wechseljahre können auch ganz anders gesehen werden:

- Hitzewallungen, wir verheizen alte Gewohnheiten und setzen Energien frei
- Schlaflosigkeit, wir werden wacher
- Stimmungsschwankungen, wir müssen unser inneres Gleichgewicht wieder finden
- Die weiblichen Hormone nehmen ab, dadurch können männliche Hormone verstärkt ihre Wirkung tun. Wir sind nicht mehr Weibchen allein, sondern nehmen das Leben auch männlich in Angriff (in diesem Zusammenhang ist meine Erfahrung in Afrika interessant. Jenseits der Fruchtbarkeit hat die Stimme einer Frau das gleiche Gewicht wie das eines Mannes)
- Statt der körperlichen Mutterschaft haben wir nun Kapazität für geistige Mutterschaft, sich selbst eine Mutter zu sein und für sich selbst zu sorgen, kein Anhängsel mehr sein, eigene Interessen leben.

Mit der letzten Blutung stellt der weibliche Körper dann das „Menschheitserhaltungsprogramm“ endgültig ein.



Doch letztendlich ist es einfach so: Unser Körper wäre mit einer Weiterführung der Fortpflanzungstätigkeit völlig überfordert! Er ist kräftemäßig einfach nicht mehr in der Lage, so viel überschüssiges Blut zu bilden, um Empfängnisfähigkeit und Fruchtbarkeit aufrechtzuerhalten. Mit diesem Prozess der Umwandlung werden die vitalen Kräfte von dieser Aufgabe befreit und bleiben uns dadurch für unser weiteres Leben erhalten. Sämtliche Energien, die bisher für die Erhaltung der Fruchtbarkeit gebraucht wurden, können von der Menopause an als Kraftzuwachs erlebt und nun ganz für uns selbst und unsere eigenen Anliegen eingesetzt werden.



Mit den körperlichen Veränderungen, die mit dem Wechsel einhergehen, stellen sich auch andere, mehr innere Reifungsprozesse ein - eine Bereitschaft zur Wandlung vorausgesetzt. Es fehlt uns aber häufig an positiven Vorbildern. Keine Großmütter mehr, die auch wie Großmütter aussehen und sich so benehmen. Der gesellschaftliche Druck - unbedingt unsere Jugendlichkeit und Schönheit zu bewahren - lässt die durchaus auch angenehmen Seiten des Alters immer weniger zu.

Was Sie gegen die Beschwerden der Wechseljahre tun können

Natürlich kennt die Natur viele Möglichkeiten, nicht unnötig zu leiden. Neben verschiedenen Pflanzen wie Soja, Rotklee oder Frauenmantel kann man mit Bachblüten den Wechsel in einen neuen Lebensabschnitt unterstützen und das Loslassen fördern. Das Gleiche gilt für Schüßler Salze oder Homöopathie. Wasseranwendungen und Entgiftungsprogramme helfen vor allem dabei, mit den Hitzewallungen fertig zu werden.

Wie immer geht es aber auch bei den Beschwerden der Wechseljahre in erster Linie einmal darum, nicht nur etwas zu akzeptieren, was wir nicht ändern können, sondern sogar die Chance in diesem Wandel zu erkennen. Die Kinder sind erwachsen - wir haben sie zu großartigen eigenständigen Menschen erzogen -, jetzt sollten wir uns um uns selbst kümmern, Hobbys entwickeln. Hier bieten sich vor allem die Dinge an, die unser Wurzelchakra und unsere Mitte stärken wie Bauchtanz oder Trommeln lernen. Vom „Wir“ zum „Ich“ heißt jetzt die Devise. Seien Sie also ruhig egoistisch. Und sei es nur, dass wir nun, da die Kinder aus dem Haus sind, endlich Anspruch haben auf ein eigenes Zimmer.

Ihre Gabriela Vonwald

Autor:

Mutter und Großmutter

Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.

Inhaberin einer Gesundheitspraxis und eines Schulungszentrums für Gesundheitsberufe in Wien

Gründerin und Obfrau eines Hilfsprojektes und einer Schule in Kenia www.harambee.at

Das Thema „Wechseljahre“ ist Teil der Ausbildung zum/zur Gesundheitstrainer/in, die es auch als Fernstudium gibt.

www.vonwald.at