

ANKE SINNIGEN

# WECHSELJAHRE. DAS UPGRADE

Aufgeklärt und selbstbestimmt  
durch das Hormonchaos

HERDER   
FREIBURG · BASEL · WIEN

*Für neun Millionen Frauen in den Wechseljahren*



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Illustration: Sabine Hanel, Gestaltungssaal

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60800-1

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83474-5

# Inhalt

Einleitung	8
<b>KAPITEL 1</b>	
Wechseljahre: Die Basics	15
1.1 »Darüber reden wir nicht!«	16
1.2 Der Anfang vom Ende	22
1.3 Der Tag, den jede Frau verpasst	28
1.4 Nach der Regel kommt noch was ...	30
1.5 Wechseljahre sind mehr als Hitzewallungen	33
1.6 Wechselhafte Stimmungen	38
1.7 Von der Birne zum Apfel	40
1.8 Medizin ist männlich	44
<b>KAPITEL 2</b>	
»Du musst da nicht durch!«	
Wie du Symptome der Wechseljahre linderst	51
2.1 Was Pflanzen leisten können	52
2.2 Das Comeback der Hormone	61
2.3 Was sonst noch hilft	80
2.4 Wenn die Schilddrüse schlappmacht ...	85
<b>KAPITEL 3</b>	
Gamechanger Ernährung	91
3.1 Gemüse wird zum Hauptgericht	93
3.2 Gegoren ist gesund	97
3.3 Deine Leber mag es bitter	99
3.4 Wechseljahre sind Proteinjahre	101
3.5 Die richtigen Fette machen nicht fett	106
3.6 Bye, bye Zucker	110

3.7	Mehr Spaß ohne Alkohol	114
3.8	Lebensmittel mit Superpower	116
3.9	All in one	122
3.10	Faszination Mikrobiom	125

## **KAPITEL 4**

	<b>Gut vorbereitet auf neue Herausforderungen!</b>	<b>131</b>
4.1	Priorisiere dein Herz	132
4.2	Mit starken Knochen gesund alt werden	144
4.3	Kannst du dich vor Alzheimer schützen?	150
4.4	Brustkrebs – warum ich?	160
4.5	Wenn der Sex wehtut	171
4.6	Nicht ganz dicht?	174
4.7	Mit Haut und Haaren älter werden	178
4.8	Joggen ist gut, Kraftsport ist besser	188
4.9	Schlaf gut!	196

## **KAPITEL 5**

	<b>Jahre der Veränderungen und Entscheidungen</b>	<b>201</b>
5.1	Pubertät rückwärts	202
5.2	Das Nest ist leer und die Partnerschaft alt?	205
5.3	Sexualität in den Wechseljahren	215
5.4	Verhütung (noch) nicht vergessen!	222
5.5	Karrierekiller Wechseljahre?!	225
5.6	Mind the Gaps	234

	<b>Dein Upgrade</b>	<b>242</b>
--	---------------------	------------

	<b>Danke!</b>	<b>247</b>
--	---------------	------------

	<b>Quellen- und Literaturverzeichnis</b>	<b>249</b>
--	--	------------

» Ladys, lasst euch von  
niemandem einreden,  
dass ihr eure besten Jahre  
schon hinter euch habt. «

MICHELLE YEOH,  
NACH IHRER OSCAR-VERLEIHUNG 2023

# EINLEITUNG

Wenn du dir dieses Buch gekauft hast oder es dir jemand geschenkt hat, bist du vermutlich zwischen 40 und 60 Jahren alt. Wenn du es dir selbst gekauft hast, hast du es hoffentlich nicht unter anderen Büchern versteckt, sondern selbstbewusst an die Kasse getragen. Denn, hey, du bist in den Wechseljahren – und damit stehst du in den Startlöchern für die beste Zeit deines Lebens!

Auf dem Weg dorthin gibt es vermutlich ein paar Hürden, die du noch nehmen musst, aber das lohnt sich! Denn mit großer Wahrscheinlichkeit warst du noch nie so frei und lebst so selbstbestimmt wie jetzt – oder zumindest bald.

Das passt so gar nicht zu deinem Bild von den Wechseljahren? Ist für dich die Menopause etwas für ältere Frauen, die ihre besten Jahre bereits hinter sich haben und mit denen du dich nicht identifizieren kannst oder willst? Befürchtest du, dass die Wechseljahre irgendwann unangemeldet an die Tür klopfen und Hitzewallungen nicht nur das Ende der Fruchtbarkeit, sondern auch das deiner Attraktivität einläuteten? Dass mit ihnen das Zeitalter der Unsichtbarkeit beginnt? Das ging mir genauso. Ich habe den Gedanken an die Wechseljahre verdrängt und wollte am liebsten nichts damit zu tun haben. Einzig das Ende der Verhütung war ein kleiner Lichtblick.

Wenn du an Frauen in den Wechseljahren<sup>1</sup> denkst, was kommt dir dabei als Erstes in den Sinn? Vielleicht eine ältere Frau mit grau-weißen Haaren, die traurig und nachdenklich aus dem Fenster guckt? Oder eine, die gerade von einer Hitzewallung überwältigt wird und sich mit einem Handfächter gequält Luft zuwedelt? Oder hast du Bilder von selbstbewussten Frauen wie Michelle Obama, Heidi Klum, Naomi Watts, Katja Burkard, Anke Engelke oder Ildikó von Kürthy im Kopf? Die sind oder waren nämlich auch alle in den Wechseljahren.

Die Fotos, die Bildredaktionen für das Thema Wechseljahre auswählen, wollen uns weismachen, dass wir still leiden, uns unserem Schicksal der Unfruchtbarkeit ergeben, in der Gesellschaft keine aktive Rolle mehr spielen und endgültig im Privaten verschwinden. Dass wir wie unsere Mütter und Großmütter die Wechseljahre ertragen und über sie schweigen.

Aber wir sind anders. Wir sind eine neue Generation von Frauen, die in der Mitte des Lebens beruflich noch mal neu durchstartet, einen Urlaub sehr gut ohne Kinder verbringen kann, neue Hobbys wie Stand-up-Paddling oder Wandern entdeckt, Gewichte stemmt, einen Blog schreibt, sich ehrenamtlich engagiert, Freundschaften auf Social Media schließt, sich vielleicht von einer in die Jahre gekommenen Partnerschaft verabschiedet und neugierig auf Online-Dates ist oder ziemlich zufrieden über die Zeit nur mit sich. Wir haben einen Vorteil gegenüber der Generation unserer Mütter: Es gibt mittlerweile viel mehr Wissen über die Auswirkungen der hormonellen Veränderungen auf unsere Gesundheit und wir können dies für uns nutzen. Denn das negative Image vom Ende der Fruchtbarkeit als »Downgrade« verbreiten vor allem diejenigen, die mit den Wechseljahren direkt gar nichts zu tun haben. Darunter Männer, die unsere

---

1 Mit Frauen in den Wechseljahren bezeichne ich in diesem Buch alle Menschen mit Eierstöcken, die die Wechseljahre erleben.

Körper bewerten, und Medien, die das Bild der unsichtbar werdenden Frau in ihren Geschichten nutzen und verbreiten. Und am Ende sollen wir selbst glauben, dass diese Rolle für uns vorbestimmt ist.

Bei Männern ist die Midlife-Crisis positiv besetzt, sie lassen Altes hinter sich und starten einen Neuanfang. Das Klischee unserer Wechseljahre ist dagegen, dass unser hormonelles Schicksal unser weiteres Leben diktiert, wir Jüngeren den Vortritt lassen und in der Gesellschaft künftig nur noch im Hintergrund bleiben werden. Das war schon immer falsch und passt partout nicht in die heutige Lebenswelt von Frauen und wie diese sich wahrnehmen. Denn viele Frauen sehen sich selbst ganz anders und bestätigen mir, dass sie sich noch nie wohler und selbstbewusster gefühlt haben, dass jetzt »ihre Zeit« gekommen ist.

Es ist daher höchste Zeit für ein neues Bild der »Frau in den Wechseljahren«. Aber dafür müssen wir unsere Blickrichtung ändern. Wir sollten uns auf das konzentrieren, was wir gewinnen, statt auf das, was wir verlieren. Und endlich erkennen, dass wir genau richtig sind, wie und wo wir jetzt sind.

So weit sind wir aber noch nicht. In Zeiten von ChatGPT, selbstfahrenden Autos, Social Freezing, Menstruationstassen und TikTok sprechen viele Frauen nach wie vor hinter vorgehaltener Hand über die Wechseljahre und tun alles dafür, um den Anschein zu erwecken, dass sie »so alt« noch nicht sind.

Tatsache ist: Jede Frau kommt in die Wechseljahre, und bei den meisten starten die ersten Veränderungen bereits mit Anfang 40. Rein statistisch gesehen verbringen wir mehr als die Hälfte unseres Lebens außerhalb der reproduktiven Zeit. Diese fruchtbare Phase ist also nur ein Abschnitt in unserem Leben, aber vielleicht gar nicht der wichtigste. Es ist die Zeit, in der du dich um andere kümmерst, wenn du Kinder hast, in der du deshalb beruflich oft zurückstecken musst und in der häufig andere

mehr über dein Leben bestimmen als du selbst. Das ändert sich jetzt.

Dieses Buch will deine Roadmap sein, mit der du gut durch die Wechseljahre kommst. Denn viele Frauen sind mit neuen gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert, und das sind längst nicht nur Hitzewallungen, sondern auch sturzartige Blutungen, eine quälende Migräne, unerklärliche Gelenkschmerzen und ein dauerhaftes Schlafdefizit. Aber wenn du weißt, was dich erwartet und wie du Symptome behandeln kannst, was für deine Gesundheit in den kommenden Jahren besonders wichtig ist, sind die Wechseljahre nicht länger der Anfang vom Ende. Sie sind der Start in die Zeit, in der du dich und deine Gesundheit priorisierst und die richtigen Weichen für die nächsten 30 bis 40 Jahre stellst – in denen du die Hauptrolle spielst!

Im ersten Kapitel erfährst du alles Wichtige über die Hintergründe deiner körperlichen und psychischen Veränderungen. Das Wort Perimenopause kannst du dann im Schlaf buchstaben, und Hormone machen dir keine Angst mehr. Du erfährst, was in deinem Körper gerade passiert und welche Konsequenzen das für deinen Lebensstil hat. Danach geht es ans Eingemachte. Rund 34 Symptome können deinen Alltag in den Wechseljahren belasten, das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass du sie beeinflussen kannst. Diese Möglichkeiten lernst du im zweiten Kapitel kennen.

In unserer Ernährung steckt großes Potenzial für unsere Gesundheit, sie kann aber auch das Gegenteil bewirken und Krankheiten fördern. In den Wechseljahren wird wichtiger, was du isst – um Beschwerden zu lindern, aber auch, um deinen Körper für das Älterwerden fit zu machen. Wie der Teller in der Mitte des Lebens aussehen soll, erfährst du in Kapitel drei. Schon mal vorweg: Statt weniger zu essen, solltest du vor allem anders essen.

Und warum stellen wir unsere Ernährung um und kümmern uns (hoffentlich) mehr um unsere Gesundheit? Damit wir mög-

lichst lange gesund leben. Leider ist das im Moment nicht der Fall. Wir werden zwar älter als Männer, haben aber weniger gesunde Jahre. Mein Wunsch ist es, mindestens 90 Jahre alt zu werden, und das bei bester Gesundheit. Dafür ist es wichtig zu wissen, welche neuen Risiken nach der Menopause entstehen und mit welchen Maßnahmen man diese reduzieren kann.

Neben unserer Gesundheit verändert sich auch unsere Lebenswelt. Kinder werden älter, Partnerschaften<sup>2</sup> auch. Du hast mehr Zeit für dich, musst dich aber vielleicht auch um deine Eltern kümmern? Und je länger wir leben, desto mehr Geld brauchen wir, daraus ergibt sich die Frage: Wie gut hast du finanziell für dein Alter vorgesorgt? Es lohnt sich, dass du dich jetzt damit auseinandersetzt, um keine bösen Überraschungen zu erleben.

Du findest in diesem Buch viele Zitate. Diese stammen von Frauen, die wie du in den Wechseljahren sind. Die meisten haben mir über meine Plattform wexxeljahre geschrieben oder ihre Erfahrungen unter einem meiner Posts auf Instagram geteilt. Vielleicht erkennst du dich in einem Zitat wieder?

Ich bin häufig gerührt, aber auch oft erschüttert, wenn mir Frauen von ihren Erfahrungen berichten. Dass ich mich so sehr mit diesen Frauen und den Wechseljahren verbunden fühlen und so viele Ungerechtigkeiten in der Frauengesundheit entdecken würde, war mir nicht klar, als ich Ende 2021 wexxeljahre gründete. Ich war damals empört, dass es kaum Aufklärung über die Wechseljahre gab, war anfangs aber auch selbst zurückhaltend, mich als »Menopause-Gründerin« zu outen. Das Tabu hatte auch mich eingeholt. Aber ich spürte, dass die Wechseljahre nach meinen beruflichen Stationen in anderen Unternehmen der Healthcare-Branche jetzt mein Thema werden würden. Weil

---

<sup>2</sup> Wenn ich in diesem Buch von Partnerschaft bzw. Partner oder Partnerin spreche, schließe ich alle Geschlechter und alle unterschiedlichen Beziehungsformen mit ein.

es so wenig gute Aufklärung gab und offenbar auch viele Ärzt:innen keine echte Hilfe waren, wollte ich Frauen die Möglichkeit bieten, ihre Gesundheit stärker in die eigene Hand zu nehmen. Mit einer Arztsuche, einem Mentoring-Programm, Webinaren zur Frauengesundheit ab 40 und weiteren Angeboten, möchte ich Frauen bestärken, sich und ihre Gesundheit ernst und wichtig zu nehmen – damit die Wechseljahre zu einem Upgrade für ihr Leben werden können.

Frauen zwischen 40 und 59 Jahren sind hierzulande die größte gesellschaftliche Gruppe. Rund 9 Millionen Frauen sind allein in Deutschland altersmäßig zur Zeit in den Wechseljahren. Wir sind keine Nische, und die Wechseljahre kein Thema, das auf einen Nebenschauplatz gehört, sondern in die Mitte unserer Gesellschaft. Und wir, du und ich und alle deine Freundinnen und Kolleginnen, sind diejenigen, die den Austausch über die Wechseljahre verändern können. Die der Lebensphase ein neues Gesicht geben, die hormonellen Veränderungen und das Älterwerden positiv besetzen, die dafür sorgen können, dass jüngere Frauen die Menopause gespannt erwarten, weil sie eine großartige Zeit in ihrem Leben einläutet.

**LASS UNS HEUTE DAMIT ANFANGEN!**

» Die Hälfte der Bevölkerung  
macht das durch – aber wir leben so,  
als gäbe es das gar nicht. «

**MICHELLE OBAMA,**  
EHEMALIGE FIRST LADY DER USA

# KAPITEL 1

## Wechseljahre: Die Basics

Wechseljahre, Klimakterium, Menopause – was ist das alles eigentlich? Während wir heute offen über Menstruation und Schwangerschaften reden, schweigen wir über die Wechseljahre. Dabei würde es uns helfen, wenn wir unsere Scheu oder vielleicht sogar Scham ablegen und die Bedeutung des Einflusses unserer Sexualhormone auf unsere Gesundheit besser verstehen könnten. Deshalb kümmern wir uns im ersten Kapitel um diese Basics: Warum kommen wir in die Wechseljahre? Welche verschiedenen Phasen durchlaufen wir und welche körperlichen und psychischen Symptome können auftreten? Die Frage, warum wir alle nur so wenig über die hormonellen Veränderungen in der Lebensmitte wissen, muss dabei auch beantwortet werden – und vielleicht geht es dir nach diesem Einstieg so wie mir: Als ich mich immer intensiver mit den Wechseljahren beschäftigte, war ich zunächst überrascht, weil mir nicht klar gewesen war, dass unsere Sexualhormone für viel mehr in unserem Körper verantwortlich sind als nur für unsere Fruchtbarkeit. Später empfand ich vor allem Empörung, weil uns niemand über diese wichtige Phase in unserem Leben aufgeklärt hatte.

## 1.1 »Darüber reden wir nicht!«

»ICH FÜHLE MICH WIE IM  
FALSCHEN KÖRPER.« (Naomi)

Es wäre gut, wenn es dieses Buch nicht geben müsste. Wenn wir alle bereits in der Schule gelernt hätten, was in den Wechseljahren mit unserem Körper passiert, wenn wir mit unseren Müttern und Freundinnen regelmäßig über diese oder jene Beschwerden gesprochen hätten, wenn unsere Partner:innen verständnisvoll auf unsere Gereiztheit oder sexuelle Unlust reagieren würden. Wenn wir im Beruf selbstverständlich von zu Hause arbeiten oder keinen Schichtdienst machen müssten, nachdem wir nachts wieder kaum geschlafen haben. Wenn wir unserer schlechten Laune wie unsere Teenager-Kinder freien Lauf lassen dürften.

Aber davon sind wir meilenweit entfernt. Deshalb müssen wir zunächst einmal der Realität ins Auge schauen, bevor wir uns mit den Lösungen beschäftigen: Ein wesentliches Problem ist, dass wir viel zu wenig über die Wechseljahre reden, über unsere Herausforderungen, über unsere Angst, unsichtbar zu werden und in einer grau-beigen Masse zu verschwinden. Wir werden fülliger um die Hüften (auch wenn wir nicht mehr essen als früher), unsere Gelenke schmerzen, sodass wir morgens kaum aus dem Bett kommen, die Haut wird überall trockener (der Sex tut weh), wir wachen nachts zwischen zwei und vier Uhr auf und schlafen erst gegen fünf Uhr wieder ein, wir vergessen ständig Dinge oder verlegen Schlüssel und Kreditkarten. Und all das versuchen wir, so gut es geht zu verbergen. Wir zweifeln an uns und wollen uns keine Blöße geben. Aber auch alle um uns herum sehen den Elefanten im Raum nicht. Sie gucken weg, ziehen fra-

gend die Augenbrauen hoch oder sagen lapidar: »Da musst du jetzt durch!« Über die Wechseljahre redet man nicht, die erträgt man. Das haben unsere Großmütter, unsere Mütter und unsere Tanten schließlich auch überstanden.

Weil die Wechseljahre so lange tabuisiert wurden, geht es Frauen nach der fruchtbaren Phase gesundheitlich schlechter. Denn wenn nicht über Beschwerden gesprochen wird, finden diese nur im Privaten statt und wir sind mit unseren Belastungen allein. Und weil auch andere einen großen Bogen um die Menopause machen, werden wir nicht auf unsere Symptome angesprochen. Selbst bei Ärzt:innen werden wir oft nicht ernst genommen und erhalten keine adäquate Beratung. Das ist ein Teufelskreis, der dazu führt, dass wir an uns selbst zweifeln und die Scham die Oberhand gewinnt.

### **Wechseljahre wegatmen ...**

Hast du schon mal den Satz »Die Wechseljahre sind keine Krankheit« gehört? Diese Aussage stimmt. Sie sind ein natürlicher Prozess, können aber trotzdem krankheitsähnliche Symptome auslösen! Eine Schwangerschaft oder eine erektilen Dysfunktion ist auch keine Krankheit, dennoch reden wir viel darüber (Schwangerschaft) oder versuchen, die Beschwerden zu behandeln (erektilen Dysfunktion). Stell dir vor, du würdest so ähnlich mit der Menstruation deiner Tochter (wenn du eine hast) umgehen. Das machst du natürlich nicht, sondern gibst ihr ein Schmerzmittel, versorgst sie mit einer Wärmflasche und erlaubst ihr, den Sportunterricht zu schwänzen – auch wenn die monatliche Blutung keine Krankheit ist.

Aus irgendeinem Grund sollen aber Frauen in den Wechseljahren lieber den »natürlichen« Weg gehen, die Beschwerden mit all ihren Herausforderungen akzeptieren oder am besten wegatmen. Hitzewallungen, vaginale Trockenheit, Gereiztheit, Wassereinlagerungen, Erschöpfung – all das sind Themen, mit

denen wir offenbar andere belästigen. Die zeigen, dass wir angezählt sind.

Dabei können uns die Symptome der Wechseljahre ziemlich aus der Bahn werfen. Viele Frauen erkennen sich selbst nicht wieder. Sie vermissen ihr altes Ich, haben das Gefühl, dass alles, was sie einmal ausgemacht hat, nicht mehr existiert. Hitzewallungen und Schlafstörungen rauben ihnen die Kräfte. Oft haben sie pubertierende Teenager, eine Ehe steht auf der Kippe und in diesem Chaos suchen sie sich selbst. Im Job haben sie Angst, zu versagen oder durch eine Kolleg:in ersetzt zu werden. Das produziert noch mehr Druck, den sie mit Mehrarbeit auszugleichen versuchen, was wiederum die körperliche und psychische Erschöpfung verstärkt. Ihre Situation gegenüber Vorgesetzten anzusprechen, erscheint ein Ding der Unmöglichkeit.

Gleichzeitig antworten die meisten Frauen auf die Frage, ob sie noch mal 20 oder 30 Jahre alt sein möchten, mit einem klaren Nein. Wie sehr haben wir damals an uns gezweifelt, unsere Körper kritisiert, wussten nicht, wer wir sein wollten, wie wir glücklich werden. Das zähe Suchen nach dem eigenen Selbst, ob in der Rolle als berufstätige Mutter, Karrierefrau oder engagierte Familienmanagerin war oft von Hilf- und Ratlosigkeit geprägt. Diese haben wir heute abgelegt. Wir wissen sehr viel besser, was wir wollen, was uns guttut. Auch wenn unser alternder Körper noch weniger mit den Idealen unserer Jugend mithalten kann, gehen wir dennoch gelassener und entspannter damit um. Wir ziehen den Bauch nicht länger ein, sondern eine bequemere Hose an.

### **Was sind unfruchtbare Frauen wert?**

Aber die Gesellschaft will uns diese Geschichte erzählen: Frauen, die keine Kinder mehr bekommen können, verlieren deutlich an Wert. Wir werden schwierig und anstrengend, mutieren zu zickigen »Mängelwesen«, weil unsere Hormone sich

in einer Abwärtsspirale befinden. Dazu tragen auch die Worte bei, die für die Beschreibung der Symptome genutzt werden: Unsere Haut trocknet aus, wir verkümmern, wir verblühen. Wir werden ängstlich, labil, sind gereizt. Alles wird weniger, die Knochendichte, die Muskelmasse, die Haare und die Libido. Wie sollen wir gegen die Wucht dieser Worte ein positives Bild von mehr Selbstbestimmung und Aufbruch formen?

Wenn Fruchtbarkeit und Weiblichkeit zusammengedacht werden, was bleibt von uns nach der Menopause übrig? Was ist mit unserer Sexualität, die ohne Angst vor einer Schwangerschaft nur noch unserem »Vergnügen« dient?

Andere Kulturen erzählen andere Geschichten: Dort gibt es die weise alte Frau, deren Rat geschätzt und gesucht wird, die hohes Ansehen genießt. Die einen Familienbund trägt und zusammenhält, die die Mitte der Familie ist. Auch das Tierreich lehrt uns eine Wertschätzung für ältere Familienmitglieder, die wir heute vermissen. Generell sind die meisten Tiere bis ins hohe Alter fruchtbar, einige wenige erleben aber auch die Menopause – und große Anerkennung: So weiß man über die großmütterlichen Orca- und Belugawale in der Postmenopause, dass sie die Anführerinnen ihrer sozialen Gruppen sind. Sie kennen die besten Futterplätze und geben ihr Wissen an ihre Nachkommen weiter. Außerdem helfen sie ihren Töchtern bei der Aufzucht ihres Nachwuchses, schlagen Feinde in die Flucht und verschaffen ihrer Familie dadurch einen Überlebensvorteil. Ihre Söhne schützen sie vor Angreifern und sorgen so dafür, dass die eigenen Gene möglichst breit gestreut werden können. Das klingt nach Heldinnen im Tierreich, oder? Weibliche Wale mit Menopause werden auch deutlich älter: Bei den Orcawalen sind das bis zu 40 Jahre mehr als ähnlich große Wale ohne Menopause und als die Männchen derselben Art. Die Menopause ist bei diesen Tieren also ein riesengroßer Vorteil und verlängert offenbar das Leben.

