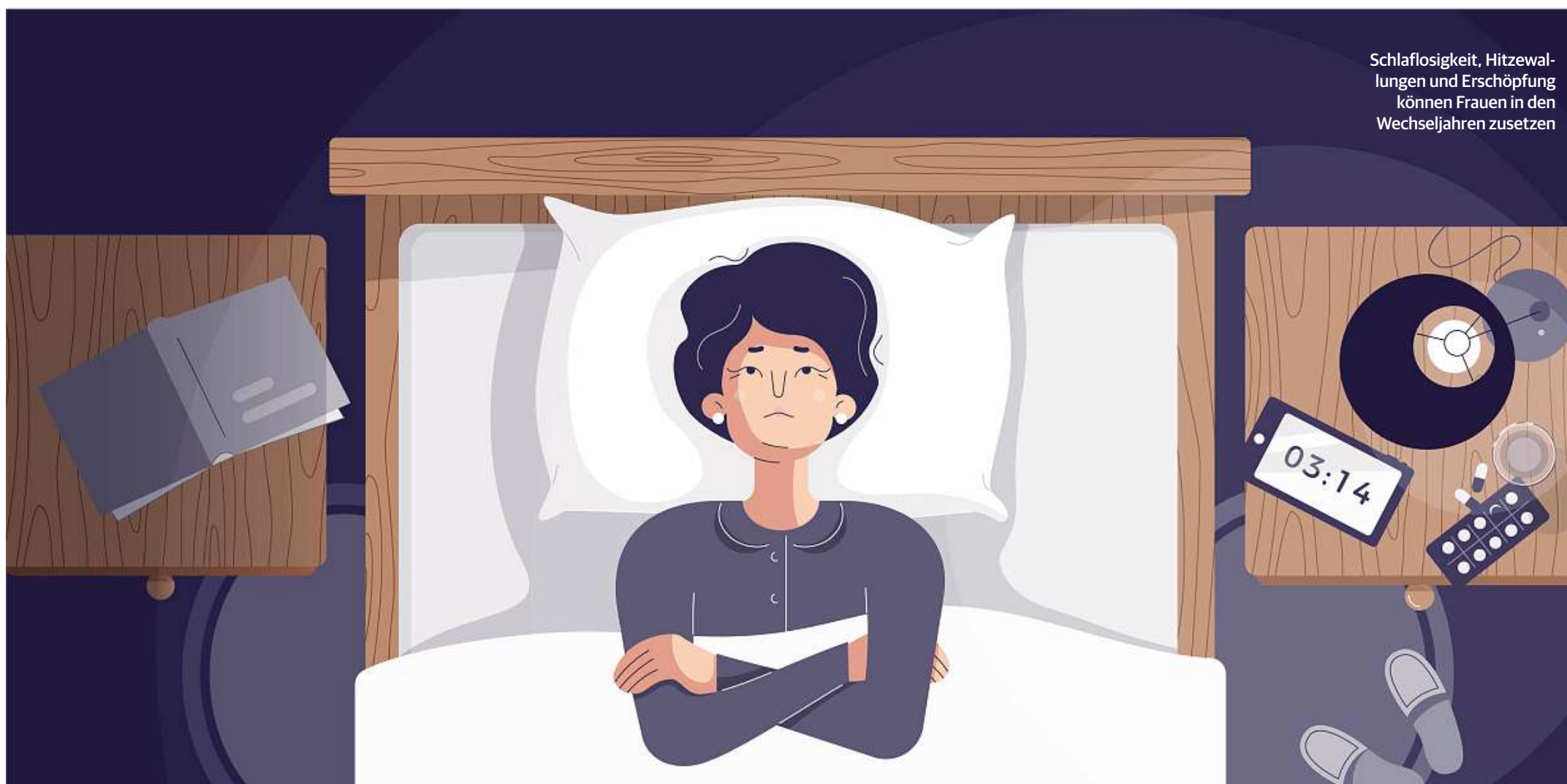


„Jede Frau wird diesen Weg gehen müssen“

Die Gynäkologin Brigitta Karbowski spricht über die drei besonderen Lebensphasen und die typischen Begleiterscheinungen. Und sie gibt Tipps, wie die Menopause etwas erträglicher werden kann



Hitzewellen, ein dünnes Nervenkostüm und manchmal starke Erschöpfung – an der hormonellen Umstellung in der Menopause führt kein Weg vorbei. Fachärztin Brigitta Karbowski spricht im Interview mit Regina Hartleb über eine besondere Lebensphase und erklärt, wie Frau da durchkommt.

Würden Sie die Wechseljahre als Tabu-Thema bezeichnen?

Brigitta Karbowski: Ich glaube, sie waren nie ein richtiges Tabu, denn Wechseljahre sind etwas völlig Normales, das jede Frau durchmacht. Allerdings wurde vor 20 Jahren schon weniger darüber gesprochen. Damals war auch die Hormonersatztherapie vermehrt in die Kritik geraten. Heute beobachte ich schon, dass Frauen sich mehr trauen, darüber zu sprechen. Das liegt aber eher an einem generellen, gesellschaftlichen Wandel, denke ich.

Welchen Sinn haben die Wechseljahre überhaupt?

Karbowski: Jede Frau hat schon mit der Geburt einen gewissen Pool an Eizellen in ihren Eierstöcken. Mit der Pubertät reifen sie in einem monatlichen Zyklus heran. Mit der Menopause, der letzten Menstruationsblutung, sind alle aufgebraucht. Dann ist der Eierstock erschöpft. Dies hat die Natur so eingerichtet. Die Eizellen sind im Laufe des Lebens allen Einflüssen und eben dem natürlichen Alterungsprozess

der Frau ausgesetzt. So steigt mit den Jahren das Risiko für Schäden durch Umwelteinflüsse, es kommt mit zunehmendem Alter der Frau zu Problemschwangerschaften und Fehlgeburten. Parallel dazu sinkt die Wahrscheinlichkeit, überhaupt schwanger zu werden. Die Biologie hat es so vorgesehen, dass diese Zeit der Reproduktion und Fürsorge eben nur bis zu einem gewissen Lebensalter möglich ist.

Mit welchen Beschwerden kommen die Frauen zu Ihnen?

Karbowski: Die typischen Beschwerden sind Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung und eine geminderte Leistungsfähigkeit. Oft kommen zu diesen körperlichen Symptomen auch leichte psychische Probleme hinzu.

Warum ist es so unterschiedlich, wann die Wechseljahre bei einer Frau beginnen?

Karbowski: Das hängt davon ab, wie viele Eizellen bei ihrer Geburt im Eierstock vorhanden waren. Der Eierstock altert. In der Regel ist dies in einem Alter um die 50 Jahre der Fall. Bei manchen Frauen beginnen die Wechseljahre aber auch schon deutlich früher, noch vor dem 40. Lebensjahr. Das nennt man dann Klimakterium praecox, zum Glück ist dies selten und dann oft genetisch bedingt.

Aber der hormonellen Umstellung entgehen kann keine Frau, oder?

Karbowski: Richtig. Um die Wechsel-

jahre kommt keine Frau herum. Es gibt keine Pille, die den Alterungsprozess der Eierstöcke aufhalten oder verhindern kann. Jede Frau wird diesen Weg gehen müssen. Er ist biologisch vorgegeben. Von den ersten Zeichen, wenn der Zyklus unregelmäßig wird, bis zur letzten Menstruationsblutung können fünf bis zehn Jahre vergehen. Der Körper passt sich an.

Viele Frauen haben nicht nur körperlich, sondern vor allem psychisch damit zu kämpfen. Gibt es unterschiedliche Charakter-Typen im Umgang mit dem Hormonwechsel?

Karbowski: Ja es gibt schon Unterschiede, aber unabhängig vom Charakter. So können zum Beispiel Frauen, die ungewollt kinderlos geblieben sind, diesen Umbruch intensiver erleben. Sie müssen dann realisieren, dass das Fünkchen Hoffnung auf eine Schwangerschaft erloschen ist. Hormonabhängig gibt es im Leben einer Frau eigentlich drei kritische Phasen: die Pubertät, wenn die Eierstockfunktion anspringt, das Wochenbett, wo die Östrogene nach der Geburt und der Stillzeit von einem hohen Niveau in der Schwangerschaft auf ein sehr niedriges Level abfallen und eben die Menopause, wenn der Eierstock seine Funktion einstellt und damit die Hauptquelle der Östrogenproduktion erlischt. Es ist meiner Ansicht nach weniger der Charakter einer Frau entscheidend, sondern eher ihre Psyche, wie sie auf diese Hormonschwankungen reagiert.

Dabei spielen natürlich auch die allgemeine Lebenssituation und die eigene Zufriedenheit damit eine Rolle.

Kann man Strategien lernen, um mental gegenzusteuern?

Karbowski: Auf jeden Fall gilt es Stressfaktoren zu minimieren und gewisse Trigger zu vermeiden, die die Beschwerden, etwa Hitzewallungen verstärken können. Trigger hierfür können zum Beispiel Kaffee oder Alkohol sein. Manchen hilft Yoga oder Sport sehr gut. Vor allem aber muss man diese körperliche Umstellung annehmen und sich der Situation stellen. Manchmal hilft es schon, sich klar zu machen: Dies ist eine schwierige Phase für jede Frau, ich bin damit nicht alleine. Und wie gesagt: In schwierigen Fällen kann man sich professionelle Hilfe holen.

„Auf jeden Fall gilt es, Stressfaktoren zu minimieren“

Ist die Hormonersatztherapie noch populär?

Karbowski: Ja, aber es wird anders darüber gesprochen. Die Hormonersatztherapie ist bei schweren Wechseljahrsbeschwerden immer noch die Therapie der Wahl und bedarf einer klaren Indikation. Dann kommt es immer darauf an, wie und wie lange man sie durchführt. Hier gibt es heute vielfältige Möglichkeiten der Dosierung und Verabreichung, egal ob als Tablette, Pflaster, Gel oder Spray. Das Östrogen und das Gelbkörperhormon Progesteron gibt es heute schon als bioidentische Hormone, das heißt sie sind mit den körpereigenen Hormonen des Eierstocks identisch und in Studien sehr gut erforscht und validiert.

Viele klagen auch über Gewichtszunahme...

Karbowski: Das liegt aber weniger an den Wechseljahren als an der Tatsache, dass der Grundumsatz mit zunehmendem Alter abnimmt. Der Stoffwechsel und die individuelle Energiebilanz verändern sich. Ich kann mit 50 nicht mehr so essen wie mit 20 oder 30. Durch Hormone nimmt man normalerweise nicht zu. Es liegt schlicht am Alter. Östrogenpräparate können zwar eine gewisse Wasseraufnahme in den Zellen begünstigen, dabei geht es dann aber höchstens um zwei bis drei Kilo Gewichtszunahme, die sich auch mit der Zeit regulieren.

Thema angebliche Wehleidigkeit: Es wird Frauen ja gern unterstellt, dass

sie sich anstellen.

Karbowski: Nun, wie gesagt: Es gibt eben diese drei schwierigen hormonabhängigen Phasen Pubertät, Wochenbett und Wechseljahre. Jede Frau empfindet das anders intensiv, das ist einfach sehr individuell. Wichtig ist, dass man es nicht zum Vorwurf erhebt. Jede Frau erlebt diese Zeit anders, da gibt es weder eine Patentlösung noch einen Standard, wie es zu sein hat.

Was ist mit den Männern? Haben die auch Wechseljahre?

Karbowski: Was bei den Frauen das Östrogen ist, ist bei den Männern das Testosteron. Und ja, auch die Produktion lässt bei den Männern nach, aber der Übergang ist schlechter als bei den Frauen.

ZUR PERSON

Dr. Brigitta Karbowski ist Oberärztin am Institut für Gynäkologie und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Düsseldorf. Hormonberatungen gehören zu ihrem Spezialgebiet. Der Begriff Menopause kommt aus dem Griechischen: „meno“ bedeutet Monat, „pauis“ das Ende. Wechseljahre werden auch Klimakterium genannt, abgeleitet vom griechischen Wort klimaktér (Leitersprosse).



GA-TELEFONAKTION ZUM THEMA BECKENBODEN

Hilfe für eine sensible Körperregion

Mag ein gesunder Beckenboden für viele Menschen auch selbstverständlich erscheinen: Zahlreiche Menschen klagen über Schmerzen, Harninkontinenz oder urogenitale Infektionen. Und Krankheitsbilder wie die Interstitielle Zystitis wollen erst einmal eindeutig diagnostiziert werden. Sechs Expertinnen zu diesen Themen stehen GA-Lesern jetzt bei einer Telefonaktion mit der Arbeitsgemeinschaft Beckenbodengesundheit zur Verfügung. Erreichbar sind sie am kommenden **Donnerstag, 12. September, von 18 bis 20 Uhr**. In dieser Zeit können hier im vertraulichen Patientengespräch unter vier Ohren alle Fragen zu Themen von Becken-

bodenerkrankungen, Blasen- und Darmbeschwerden, Inkontinenz, Schmerzen des Beckenbodens und Urogenitalbereiches, chronische Urogenitalinfektionen sowie zu Fragen zur Versorgung der interstitiellen Cystitis (IC) gestellt und besprochen werden.

Die Arbeitsgemeinschaft ist seit 2010 mit Kollegen für Patienten regional und durch die wachsende digitale Kommunikation, überregional aktiv vernetzt. „Wir Fachärztinnen und Physiotherapeutinnen treffen uns zum monatlichen Austausch zu Fallkonferenzen und Vorträgen mit Diskussionen, um voneinander zu lernen und den Patientinnen und Patienten die bestmögliche Therapie anbieten zu können“, sagt Initiatorin Sigrid Tapken.

Dies sind die sechs Expertinnen am GA-Telefon:

■ **Dr. Annette Kohler:** Die Fachärztin für Frauenheilkunde, spezialisierte Urogynäkologin ist in eigener Praxis in Bonn-Beuel aktiv und übernimmt die operative Versorgung bei Beckenbodensenkungen und Harninkontinenz im Bonner Johanniterkrankenhaus. Erreich-

bar ist sie während der Telefonaktion unter ☎ 0228/6688-267.

■ **Cornelia Wünsche:** Die Körpertherapeutin und Physiotherapeutin ist ausgebildet in psychodynamischer Körperarbeit EST („Ego-State-Therapie“, eine ressourcenfokussierte und körperorientierte Form der Psychotherapie) mit dem Schwerpunkt

Beziehungstrauma in der Psychosomatik. Seit dem Jahr 2019 führt Wünsche eine Praxis in Bonn und Remagen. ☎ 0228/6688-570.

■ **Angela Koch:** Die Physiotherapeutin betreibt in Bad Godesberg eine Fachpraxis für Physiotherapie in der Gynäkologie, Urologie, Neurourologie, Proktologie und Sexualmedizin. Ihre Durchwahl:

☎ 0228/6688-323.

■ **Odilia Tigelmann** ist in Asbach niedergelassene Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. ☎ 0228/6688-354.

■ **Dr. Stephanie Knüpfner:** Die Sektionsleiterin der Neuro-Urologie in der Abteilung Urologie des Universitätsklinikums Bonn leitet zudem die Neuro-Urologie der Johanniterkliniken Godeshöhe. ☎ 0228/6688-658.

■ **Dr. Sigrid Tapken** vom CUROS Urologischen Zentrum Bonn-Mitte, Fachärztin für Urologie und Urogynäkologie mit dem Praxis-schwerpunkt Interstitielle Zystitis ist die Initiatorin der Telefonaktion, während der sie unter ☎ 0228/6688-425 erreichbar ist. *fa*

Näheres unter: www.ag-bbg.de



Odilia Tigelmann, ☎ 6688-354



Cornelia Wünsche, ☎ -570



Angela Koch, ☎ -323



Dr. Stephanie Knüpfner, ☎ -658



Dr. Sigrid Tapken, ☎ -425



Dr. Annette Kohler, ☎ -267