



Landestag der Psychologie in Stuttgart 2014

Von der Hormonfalle in die Beratungsfalle?

Zweifelhafte Sicht auf die Wechseljahre hält sich hartnäckig

„Die Menopause ist keine Krankheit, sondern ein Teil des normalen Alterungsprozesses, der per se keiner therapeutischen Intervention bedarf.“ – So klar und deutlich formuliert es die Weltgesundheitsorganisation. Und doch fallen Frauen (und inzwischen übrigens auch Männer) noch immer auf Angstmacher und Heilsversprecher in Form von Pillen, Tees, Kosmetika, diversen Anti-Aging-Produkten und Kursen sowie auf eine regelrechte Schwemme von Beratungsliteratur herein. Alle versprechen Vitalität, jüngeres Aussehen, und manche schwimmen auf der Natur- und Bio-Welle und verheißen eine Hormonersatztherapie auf der Basis „naturidentischer Hormone“. Solche Angebote haben es leicht in einer Gesellschaft, in der Vitalität, Energie und Leistungsfähigkeit der Jugend zum Idealbild erhoben werden.

Ein Grund dafür besteht nach Meinung von Prof. Dr. Beate Schultz-Zehden darin, dass es sich trotz allem um eine Umstellung handelt, die gewisse Herausforderungen mit sich bringt. Das Risiko liege weniger in den Wechseljahren als in ihrer Behandlung. Jahrzehntlang sahen Mediziner vor allem eine Verbindung von Wechseljahren und hormonellem Defizit, was zur massenhaften Verabreichung von Hormonpräparaten führte. Das nutzte eher der Pharmaindustrie als den Frauen. Später erkannte man die großen damit verbundenen gesundheitlichen Risiken und hörte damit auf. Heute verschreibt man Frauen nur noch bei sehr starken Beschwerden solche Medikamente in niedriger Dosierung. Von Krankheit ist keine Rede mehr, nur noch von Umstellung, die mit bestimmten Befindlichkeitsbeeinträchtigungen einhergehen kann.

„Da die Beschwerden während der Wechseljahre von Ärzten und in der Öffentlichkeit überwiegend in hormonellen Zusammenhängen betrachtet und diskutiert werden“, warnt Schultz Zehden, „werden andere Faktoren, die für eine Krise in der Lebensmitte verantwortlich sein können, oft ausgeblendet oder unterschätzt.“ Der Rollenwechsel, wenn die Kinder erwachsen werden, die eventuell eintretende Pflegebedürftigkeit der eigenen Eltern oder Schwiegereltern – all das sind Belastungen, deren Folgen völlig unabhängig von der hormonellen Umstellung auf Frauen zukommen. Ob die großen Mengen Psychopharmaka, die dieser Altersgruppe verschrieben werden da wirklich helfen, ist zu bezweifeln.

Beim Landestag der Psychologie in Stuttgart am 12. Juli 2014, veranstaltet von der Landesgruppe Baden-Württemberg des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen, will die Wissenschaftlerin Psychologinnen, Psychologen und Psychotherapeuten in zwei Workshops für diese Problematik sensibilisieren, mit überholten Vorstellungen – soweit noch vorhanden – aufräumen und so dazu beitragen, dass psychische Probleme von Frauen in den Wechseljahren weder vorschnell als Folge des Klimakteriums noch als Depression eingestuft werden, obwohl es sich um eine mit psychologischer Unterstützung vermutlich rasch vorübergehende Folge der erforderlichen Rollen Anpassung handelt.

Schultz-Zehden, die zu den Themen Wechseljahre und Sexualität im Alter jahrelang an der Berliner Charité geforscht hat, ist überzeugt: Die meisten Frauen brauchen das meiste, was gegen die nicht oder nur teilweise vorhandenen Leiden der Wechseljahre auf dem Markt ist, nicht. Einer Umfrage unter 45- bis 60-jährigen deutschen Frauen zufolge erleben die meisten das Klimakterium beschwerdefrei und problemlos. 71,1 Prozent genießen das Leben ohne monatliche Blutungen, 55,3 Prozent stellen erfreut eine größere Gelassenheit im Alltag fest. Beklagt werden dagegen von 28,1 Prozent geringere Chancen zur beruflichen Veränderung, und 19,8 Prozent bedauern die in früheren Jahren nicht genutzten Möglichkeiten. 19,5 Prozent thematisieren Angst vor Alter, Tod und Einsamkeit. Schultz-Zehden unterscheidet drei Frauentypen – die Leidende, die Bewusste und die Problemlose.

Letztere – immerhin 30 bis 40 Prozent – brauchen wegen der Wechseljahre weder Arzt noch Psychotherapeuten, denn sie haben keine oder kaum Beschwerden. Ihr Selbstwertgefühl ist hoch, sie empfinden keine Einbuße an Lebensqualität und sehen keinen Anlass zur Neuorientierung. „Die Bewusste“, so Schultz-Zehden, „sieht diese Zeit als Herausforderung und Reifeprozess.“ Sie orientiert sich neu, habe zwar ein gefestigtes Selbstbewusstsein, fühle sich aber dennoch gesellschaftlich abgewertet. „Am stärksten kämpft die Leidende mit dem Wechsel, sieht sich an den Rand der Gesellschaft geschoben, ist permanent erschöpft und fürchtet sich vor nun vermeintlich drohenden Krankheiten. Dahinter steht oft ein mangelndes Selbstbewusstsein.“ Durch Studien bewiesen sei eine hohe Korrelation von starken Beschwerden mit schlechtem Selbstwertgefühl.

Diese Minderheit von etwa 30 Prozent ist das Vorbild für viele falsche oder nur eingeschränkt wahre Beschreibungen der Wechseljahre. Die Probleme und Defizite dieser Minderheit werden Frauen eingeredet, um ihnen Bedarfe zu suggerieren und ihren Konsum anzustacheln. Mit dem Wissen um zahlreiche Forschungen rät Schultz-Zehden Frauen nicht zu speziellen Wechseljahrskursen – weder im Kochen, noch im Sport -, sondern zu gesunder Ernährung und Bewegung, und zwar auf die Weise, die ihnen selbst die meiste Freude bereitet und den größten Genuss. „Nur so lassen sich Verhaltensänderungen auch durchhalten und bringen einen erfolgreich nicht nur durch die Wechseljahre.“