

Leseprobe aus: **Woman on Fire** von Dr. Sheila de Liz.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Woman on Fire](#)

Dr. med. Sheila de Liz

## **Woman on Fire**

Alles über die fabelhaften Wechseljahre

Mit Illustrationen von Luisa Stömer

Rowohlt Polaris

Originalausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch  
Verlag, Hamburg, Oktober 2020  
Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
Covergestaltung HAUPTMANN&KOMPANIE Werbeagentur, Zürich  
Coverabbildung Gaby Gerster / Feinkorn  
Satz aus der Scala Pro  
Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978-3-499-00317-2

Die Rowohlt Verlage haben sich zu einer nachhaltigen  
Buchproduktion verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern  
und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale  
Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten  
zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.

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



## Vorwort

Liebe Leserin,

schön, dass wir uns hier treffen! Du hast das Buch vermutlich in die Hand genommen, weil du in den Wechseljahren bist oder aber deine letzte Periode schon länger her ist. Vielleicht hast du einige Symptome oder nur wenige, vermutlich aber hast du das Gefühl, nicht genug darüber zu wissen, was das Ganze bedeutet. Schließlich reden nicht viele Frauen über die Veränderungen in der Lebensmitte, und es scheint, als wäre eine unterschwellige Scham der Grund für dieses Schweigen. Ganz sicher waren Scham sowie ein unausgesprochenes Gefühl des Scheiterns als Frau die Hauptgründe für die vorherige Generation, nicht über die Menopause zu sprechen. Das war zwar damals schon verkehrt, aber in der heutigen Zeit ist diese Einstellung richtiger Bullshit.

Darf ich mich vorstellen? Ich heiße Sheila de Liz, ich bin Gynäkologin, und meine Mission ist es, den Wechseljahren ein längst überfälliges Makeover zu verpassen. Und ja, ich bin zwar Ärztin, möchte dich aber duzen, dein freundliches Einverständnis vorausgesetzt. Erstens weil ich viele Patientinnen in meiner Praxis duze, da sie über die Jahre gute Freundinnen geworden sind. Zweitens möchte ich dich mit diesem Handbuch begleiten und dir zur Seite stehen in den kommenden Jahren, in denen viele Veränderungen auf dich zukommen – in dieser virtuellen Arzt-Patientin-Beziehung hat unnötige Distanz keinen Platz.

Eine kleine Vorwarnung: In diesem Buch offenbare ich dir viele Geheimnisse aus der Medizin, die vielleicht im krassen Gegensatz zu dem stehen, was du bisher glaubtest, über die Wechseljahre zu wissen. Vieles, was ich niedergeschrieben habe, könnte zu kontroversen Diskussionen führen mit Freunden, Familie oder so-

gar deinen Ärzten, aber glaube mir bitte, wenn ich dir sage, dass es die Wahrheit ist. Ich sage und rate dir nichts anderes, als ich meinen Schwestern, meinen Freundinnen und mir selbst verordne. So viele Jahre wurden Frauen in die Irre geführt, fehlgeleitet und - vielleicht am allerschlimmsten - bei der Diskussion um Therapieleitlinien außen vor gelassen. Und das ist typisch für die Frauenmedizin: Die Entscheidungen über uns und unsere Körper werden nicht selten hinter verschlossenen, wissenschaftlichen Türen getroffen, meistens in Gremien, die größtenteils aus Männern bestehen.

Eine moderne Medizin der weiblichen Lebensmitte aber muss dich miteinbeziehen - und das funktioniert nur, wenn du fundiertes Wissen hast, alle Fakten kennst und für dich entscheiden kannst. Viel zu oft überlassen wir Entscheidungen über unseren Körper Professoren und Ärzten und hinterfragen die Dinge nicht. Das mache ich genauso, etwa, wenn ich mir einen Knöchel verstaucht habe. Aber bei der Gestaltung deiner Wechseljahre musst du eine aktive Rolle spielen, und das geht nur, wenn du mit Fakten ausgestattet bist. Nicht Gerüchten aus dem Internet oder Halbwahrheiten aus dem Volksmund, sondern Fakten, die ganze Wahrheit über deinen Körper, der mit den Jahren immer fabelhafter wird, den du aber jetzt hegen und pflegen musst, um eine geile zweite Lebenshälfte zu haben. Ja, du hast richtig gelesen, das habe ich wirklich gerade gesagt. Die Wechseljahre sind nicht der «Herbst des Lebens», so, wie sie bisher behandelt wurden; diese Ansicht ist hoffnungslos veraltet. Die Wechseljahre läuten eher den Hochsommer ein, wie ich dir auf den kommenden Seiten zeigen möchte. Man braucht lediglich einen Plan und eine vernünftige medizinische Begleitung. Wie das geht? Komm mit, gehen wir zusammen auf eine Reise durch die verschiedenen Etappen deiner Wechseljahre, denn auf der an-

deren Seite wartet etwas Großes, etwas Wichtiges auf dich: eine neue Version deiner selbst. Vielleicht wartet dort sogar die Frau, die du schon immer sein wolltest, eine Frau, die stark ist und auch sexy, wenn sie das sein will, aber vor allem – endlich frei. Ich freue mich sehr darauf, dich zu ihr hinzuführen.

## Eine kleine Gebrauchsanweisung

Du kannst diesen Buch Abschnitt für Abschnitt lesen oder als Nachschlagewerk verwenden und immer wieder darauf zurückgreifen.



Da Zeit bei vielen von uns ein rares Gut ist, habe ich am Ende der längeren Kapitel einen *In-a-Nutshell*-Kasten eingebaut. Dort sind die wichtigsten Fakten des Kapitels zusammengefasst.



In den *Good-to-know*-Kästen sind Wissensperlen präsentiert, damit du auch schnell kleine Bonbons an Wissen zu dir nehmen oder dir die Highlights der einzelnen Kapitel zwischendurch anschauen kannst.



In den *Mythbustern* sprengte ich alte Mythen in die Luft und gehe mit der Abrissbirne an veraltete Denkweisen.



In den *Nerdboxen* kann jede, die tiefer in die Materie einsteigen möchte, ihre heimliche Nerdentität ausleben; diese Infos sind aber nicht zwingend notwendig, um alles zu verstehen.

Bei weiter gehenden Fragen, Kommentaren oder Herzenswünschen schick bitte eine E-Mail an [info@dr-deliz.de](mailto:info@dr-deliz.de). Mein fabelhaftes Team kümmert sich um dein Anliegen!

# **TEIL 1:**

## **Die Basics**

# 1.

## **Handbuch für deine persönliche Feuertaufe**

Ich habe tolle Neuigkeiten für dich: Du gehörst zu einer neuen Generation von Frauen. Wir leben in einer bisher noch nie da gewesenen Zeit, in der wir Frauen länger fit sind, länger gesund bleiben und schöner altern als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. Was uns selbstverständlich erscheint, hat die Evolution jedoch bisher nicht registriert: Sie befindet sich noch auf dem Stand von vor 150 Jahren, als Wechseljahresbeschwerden keine große Rolle spielten, weil man mit 45 den Zenit seiner Gesundheit längst erreicht hatte und nicht selten mit fünfzig gestorben ist. Aber auch in der Nachkriegszeit und bis in die Achtziger hinein galt man mit fünfzig als alt und mit sechzig als betagte Seniorin. Etwaige Beschwerden der Wechseljahre wurden von Alterskrankheiten überschattet oder aus Zeitgeistgründen verschwiegen und deshalb gesellschaftlich nicht offen thematisiert.

Heute bilden Frauen im Midlife mit ihren vielen Aufgaben das Rückgrat ihrer Community, und in dieser Zeit der vollen To-do-Listen schleichen sich nun – dem alten Programm der Evolution folgend – hormonelle Veränderungen an. Manche davon sind leise, subtil, mysteriös, andere wiederum hauen uns aus den Socken und machen unser Leben miserabel. Und obwohl wir biologisch deutlich jünger sind, als es unsere Mütter und Großmütter in unserem Alter waren, und Dinge tun, die sie niemals getan hätten, wie Chucks zu tragen oder auf Rockkonzerte zu gehen, ist die medizinische Einstellung hinsichtlich der Wechseljahre noch in den achtziger Jahren verhaftet. Anders gesagt: Wir haben uns modernisiert,

die Medizin hinkt hinterher. Es fehlt zudem grundsätzlich an einem umfassenden Aufklärungsmodell für Frauen ab vierzig. Die derzeitigen Ansätze in Bezug auf die Wechseljahre sind auf einem ähnlichen Stand wie die Aufklärung über die Menstruation in den Fünfzigern, in Flüstertönen, hinter verschlossenen Türen. Letzteres ist heute zumindest anders; meistens setzt man sich mit seiner Tochter zusammen, wenn sie in die Pubertät kommt, zeigt ihr vielleicht Binden und Tampons, erklärt alles von A bis Z. Aber bei der großen hormonellen Wandlung im Midlife gibt es kein großes Aufklärungsgespräch. Es gibt weder die ältere, weise Frau, die uns auf die Wechseljahre vorbereitet, noch beizeiten einen offenen Dialog, den der Frauenarzt initiiert; stattdessen werden wir sinnbildlich in einer Terra incognita ausgesetzt. Was hier und da an Informationen verfügbar ist, ist spärlich und klingt nicht wirklich spaßig, sondern nach Verlust und Abschied: unangenehm, schmerzhaft und deprimierend. Außerdem macht es den Anschein, als wären die Wechseljahre eben ein weiterer weiblicher Fluch wie Regelschmerzen oder PMS, den man irgendwie aushalten muss, am besten, ohne sich zu beschweren, weil alle Lösungsansätze suboptimal sind, weil die Natur das so vorgesehen hat.

Ich schreibe dir hier und heute, um dir zu sagen, dass das nicht sein muss. Du musst dich nicht dem Plan der Natur fügen, um dich fortan schlechter und schwächer zu fühlen. Die Wechseljahre benötigen dringend ein längst überfälliges Update. Daher habe ich für dich einen anderen Plan, einen besseren. Es gibt eine Alternative, die dazu führt, dass du dich gut fühlst – nicht nur symptomfrei, sondern richtig fit und gut. Und das Beste daran ist: Es ist wesentlich leichter, Wohlbefinden zu erreichen, als sich aufgrund von Hormonmangel durch die Tage und Monate und Jahre zu schleppen – und auf Dau-

er viel, viel gesünder dazu. Wie wir ausführlich lernen werden, ist der Mangel an Hormonen einer der Hauptgründe für Krankheiten im Alter, die uns daran hindern könnten, auf der Hochzeit unserer Kinder ausgelassen zu tanzen oder im Urlaub mit dem Kellner zu flirten.

Aber auch schon in unseren Vierzigern gibt es sehr viele unerklärliche Symptome, die eine direkte Folge des Hormonmangels darstellen: Depressionen und andere seelische Störungen, Gelenksbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, neurologische Erkrankungen, kuriose Hautbeschwerden und einiges mehr, was sich erst in den Wechseljahren manifestiert und nicht selten zunächst als einziges Symptom auftritt. Viele Frauen, die sich selbst während des hormonellen Überganges als symptomfrei einstufen, weil sie keine Hitzewallungen haben, haben oft andere Beschwerden - und keiner kommt darauf, auch nicht ihre Ärzte, dass ein Mangel an weiblichen Hormonen dahintersteckt.



*Good to know!*

Für deinen nächsten Lebensabschnitt brauchst du einen konkreten Plan, der auf dich abgestimmt ist, nachvollziehbar ist und funktioniert! Wenn du alles richtig machst, wird dein sechzigjähriges Selbst sich bei deinem jetzigen Ich bedanken.

Das Wissensdefizit beschränkt sich also keineswegs auf Nicht-Ärzte - die Wechseljahre werden im Medizinstudium höchstens angerissen, und selbst Frauenärzte ler-

nen in ihrer Ausbildung kaum etwas darüber. Als ich Anfang dreißig und noch Assistenzärztin war, dachte ich, dass die Wechseljahresbeschwerden mit der letzten Periode einsetzen. Ferner hatte ich die Vorstellung, dass man irgendwann um die fünfzig hormonell abbaut und es dann erst hormonell bergab geht. Mittlerweile weiß ich, dass unser Hormonhaushalt schon ab Ende dreißig anfängt, sich leicht zu verändern, und dies für diskrete Veränderungen der Befindlichkeit sorgt. Diesen meist schleichend verlaufenden Prozess nennt man die Prämenopause, die oft fließend in die sogenannte Perimenopause übergeht. Diese recht lange Phase beschreibt die Jahre vor *und* nach der allerletzten Periode, die ja, wenn sie als solche definiert wird, auch so heißt: Die Menopause ist lediglich die Bezeichnung für ein paar Tage, nämlich die allerletzte Periodenblutung.

Viele Frauen wissen nicht, warum sie sich in der Prä- und Perimenopause schlecht fühlen, und gerade wenn man noch unter vierzig ist, kann es schwierig sein, für seine Probleme Gehör zu finden. Da ich dich mit solidem Wissen ausstatten will, liebe Leserin, machen wir heute den ersten Schritt und lernen alles über unsere weiblichen Hormone. Das sind die Basics, der Schlüssel und das Rüstzeug, das du brauchst, um in jeder Hinsicht zu verstehen, wie wir ticken. Nicht nur, dass die meisten Organe im Körper von weiblichen Hormonen beeinflusst werden, auch viele emotionale und psychische Entwicklungen hängen unmittelbar mit den Hormonen zusammen: Wer zu Hause Teenager-Mädels hat, weiß, wie Hormone einen Menschen verändern können. Wer schon mal schwanger war, kennt die zweite Form der hormonellen Veränderung, die uns mit Wucht treffen kann. Nicht minder eindrucksvoll ist die dritte Form der hormonellen Wandlung im Leben einer Frau, näm-

lich die Veränderungen während der Wechseljahre im Körper, im Kopf und in der Seele.



*Good to know!*

Zwischen 38 und 44 fängt die **Prämenopause** meist an – das sind diskrete Veränderungen im Hormonhaushalt. An die Prämenopause schließt sich oft nahtlos die **Perimenopause** an, dies sind die eigentlichen Wechseljahre, und sie dauern bis ein, zwei Jahre nach der letzten Periode, die man die **Menopause** nennt. Jawohl, die Menopause ist der Begriff für die letzte Periode, wenn zwölf Monate lang keine Blutung mehr nachgekommen ist! Die Perimenopause geht dann nahtlos über in die **Postmenopause**.

Um deine Wechseljahre nicht nur zu verstehen, sondern auch in den Griff zu bekommen, ist es essenziell, dass du mit deinen weiblichen Hormonen vertraut bist. Das sind aber in der Regel die wenigsten von uns; Hormone allgemein und die weiblichen Hormone insbesondere haben den Ruf, mysteriös und launisch zu sein, kompliziert und unverständlich. Das ändern wir heute! Jedes Hormon ist mehr als bloß ein Molekül, jedes hat seine eigenen Aufgaben, einen eigenen Steckbrief – ja, eigentlich eine eigene Persönlichkeit. Und da jede Persönlichkeit ein Gesicht braucht, holen wir uns Hilfe und reisen dazu gedanklich in die Stadt der Träume: nach Hollywood. Auf geht's!

## Hollywood der Hormone

Unter allen Hormonen des Menschen gibt es drei Ladys, die bei allen weiblichen Wesen dieser Welt sozusagen die Hauptrollen einnehmen. Sie sind zuständig für unsere Kurven, unseren Zyklus, dafür, ob wir Lust auf einen Mann haben oder ihn lieber bei WhatsApp auf stumm schalten. Vorhang auf bitte für unsere Hormonstars: Östrogen, Progesteron und Testosteron!

Diese drei haben ihre jeweils eigenen Stärken und Schwächen, und wenn sie gut eingestellt sind und zusammenarbeiten, läuft alles wie am Schnürchen. Um den Besonderheiten dieser drei Ladys gerecht zu werden, geben wir ihnen jetzt ein Gesicht und bedienen uns eines Hollywood-Blockbusters aus dem Jahre 2000: *Charlie's Angels*. In dem Film gehen Cameron Diaz, Lucy Liu und Drew Barrymore als Detektivinnen mit Verstand, Kung-Fu und sehr coolen Verkleidungen gegen Verbrecher vor und suchen nebenbei noch den perfekten Mann.

In unserem Vergleich ist Östrogen unsere Drew Barrymore: Im Film ist sie diejenige mit den meisten Kurven, sie ist am romantischsten und findet jeden Bad Boy irgendwie süß. Sie ist verträumt und kuschelig und lässt sich am ehesten von den drei Engeln von ihrem Herzen leiten. Östrogen ist das Hormon der Weiblichkeit par excellence, das Hormon der Kurven, der Romanzen, des Tangos in einer lauwarmen Sommernacht und der Dramatik. Drew summt im Hintergrund immer mit bei allen Kuschel-Rock-Hits, liebt Lieder wie «My Heart Will Go On» von Céline Dion und lässt uns dahinschmelzen bei «Perfect» von Ed Sheeran. Sie ist die Schutzpatronin aller Curvy Models und geheime Markenbotschafterin aller Hunkemöller-Filialen.



Östrogen ist seelisch und psychologisch für einiges zuständig, was wir «typisch Frau» nennen: das Bedürfnis, alle zu versorgen, das Streben nach Schönheit und danach, sich hübsch zu machen, sowie das Verlangen nach einer eigenen Familie. Alle sollen zufriedengestellt werden – gerade in unseren Zwanzigern und Dreißigern –, von der Schwiegermutter bis zur Chefin. Auch drollige Dinge wie ein Schuhsammeltick oder der Hang, zu zweit auf Toilette zu gehen, haben vermutlich mit Östrogen zu tun. Doch leider ist Östrogen auch zuständig für andere Eigenschaften, die unser Gehirn infiltrieren und unterwandern können, wie zum Beispiel ein ständiges Vergleichen

chen und Abgleichen mit der Umgebung, ob man auch hübsch/schlau/gut genug ist, sowie die dumme Angewohnheit, viel Wert auf die Meinung anderer zu legen. Als Erwachsene haben wir uns irgendwann Tools erarbeitet, um dagegenzuwirken, aber in der Pubertät ist es alles andere als ein Spaß, wenn das Selbstbewusstsein durch die körperlichen Veränderungen einerseits und das Anfluten von Östrogen andererseits Schlagseite bekommt.



*Nerdbox*

Östrogene sind eigentlich ein Oberbegriff für einige Substanzen aus der Östrogenfamilie:

- 1.) Östradiol (auch genannt 17- $\beta$ -Östradiol, Estradiol oder einfach E2): die aktivste Substanz, sie wird von den Eierstöcken hergestellt und ist die Hauptkomponente beim körperidentischen Hormonersatz.
- 2.) Östron: eine Östrogenform, die in der Postmenopause hauptsächlich vom Fettgewebe gebildet wird und schwächer als Östradiol wirkt.
- 3.) Östriol: die schwächste Form des Östrogens, die von der Plazenta hergestellt wird und häufig in vaginalen Cremes vorkommt.

Alle drei sind Östrogene - genauso wie Granny Smith, Gala und Boskop alles Äpfel sind.

Bei der Reproduktion spielt Östrogen eine tragende Rolle und baut die Schleimhaut in der Gebärmutter in Vorbereitung auf ein befruchtetes Ei auf. Neben der Fort-

pflanzung ist Östrogen nicht nur für die Ausbildung der weiblichen Kurven, sondern auch für rosige, pralle Haut, volle Brüste, geschmeidige Gelenke, eine feuchte Vagina, einen zuverlässigen Verschluss des Harnröhrenschließmuskels und stabile Knochen zuständig. Östrogene beeinflussen fast jedes Organ und jede Zelle in unserem Körper. Wir Frauen funktionieren mental und energetisch unter Östrogeneinfluss besser und anders als ohne; Östrogen ist unser Treibstoff, unser schnelles WLAN, und wie das 5G-Netz, das auch die letzte Ecke der Welt mit Internet versorgt, haben wir Östrogenrezeptoren überall im Körper. Östrogen beeinflusst somit viele Organe - viel mehr, als man lange annahm - wie die Blutgefäße, das Herz, das Gehirn, die Gelenke, die Brüste, die Haut und die Knochen.



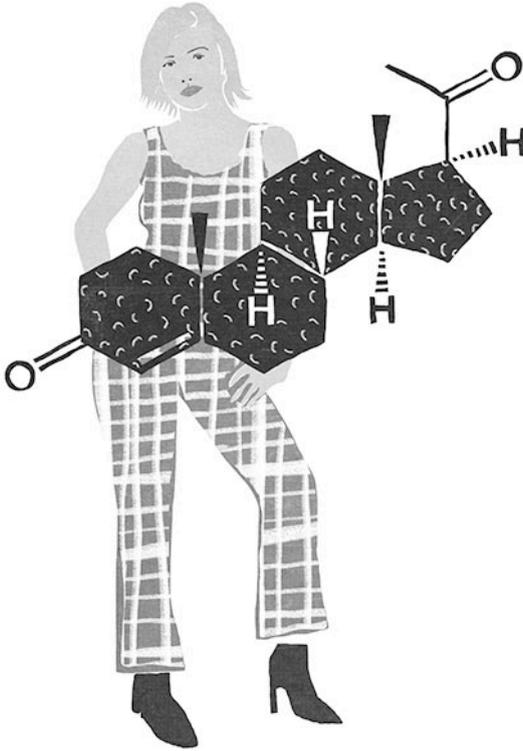
*Good to know!*

Die Aufgaben von Östrogen:

- Wassereinlagerung im Körper allgemein, aber insbesondere in Brüsten, Händen und Füßen
- Schleimhautaufbau in der Gebärmutter in der ersten Zyklushälfte
- weibliche Kurven
- Brustentwicklung
- «Versorger»-Hormon
- vaginale Feuchtigkeit und Gesundheit
- Unterstützung der Vaginalflora
- Kollagenaufbau in der Haut und im Bindegewebe
- Emotionalität, Drama, Stimmung

- Schutz gegen Atherosklerose
- Gehirnschutz
- starke Knochen

Um die Effekte von Östrogen wie Schleimhautaufbau, Wassereinlagerung und Stimmungsschwankungen auszugleichen, haben wir ein anderes Hormon, nämlich Progesteron. Progesteron wird in unserem Vergleich mit *Charlie's Angels* repräsentiert durch Cameron Diaz, die in dem Film der sportliche, schlanke, relaxte Engel ist. Sie tanzt gerne ausgelassen im Club oder zu Hause in der Spiderman-Unterhose. Sie surft, hat eine athletisch-schlanke Figur und ist einfach gechillt; eben ein typisches California Girl, easy like Sunday morning.



Progesteron wird in der zweiten Zyklushälfte produziert, und zwar nach dem Eisprung. Es bereitet das «Wohnzimmer» in der Gebärmutterhöhle für die Einnistung eines befruchteten Eis vor. Es entwässert den Körper, entlastet damit schmerzende Brüste vor der Periode und dockt an sogenannten GABA-Rezeptoren im Gehirn an, um uns zu entspannen und uns einen tiefen, erholsamen Schlaf zu schenken.

Progesteron lässt uns eher mal fünf gerade sein, wenn jemand uns ärgert, und bringt manchmal die dringend benötigte Gelassenheit für den Alltag. Wenn man allerdings zu viel Progesteron hat, kann die Gelassen-

heit in sozialem Rückzug münden und in Grübelei. Die gesunde Mischung macht's, aber dazu später mehr.



*Good to know!*

Die Aufgaben von Progesteron:

- baut in der zweiten Zyklushälfte die Gebärmutter-schleimhaut um mit Gefäßen und Nährstoffen für einen vielleicht eintreffenden Embryo
- aktiviert GABA-Rezeptoren, Andockstellen im Gehirn, um das Nervenkostüm zu entspannen
- entwässert den Körper
- entspannt die Brustdrüse

Unser drittes Hormon im Bunde ist Testosterone. Moment mal, denken jetzt viele sicherlich, ist das nicht das Männer-Anabolika-Arnold-Schwarzenegger-Hormon? Ja, auch. Aber genau wie Männer auch kleine Mengen von Östrogen und Progesteron haben, haben Frauen auch Testosterone, natürlich in geringeren Mengen als Männer. Testosterone ist dennoch für uns Frauen ein Hormon, das oft übersehen und noch häufiger unterschätzt wird. In unserem Vergleich ist aber nicht Arnie unser Testosterone-Avatar, sondern der dritte Engel im Bunde, Lucy Liu. Sie ist im Film mit ihren schwarzen Leder-Jumpsuits und ihrem perfekten, glänzenden Haar die Definition von kühlem Sexy. Sie hat in Harvard studiert, ist Schach- und Kung-Fu-Meisterin und Bombenentschärferin. Sie bewahrt einen kühlen Kopf, entwirft oft die Master-Pläne und schlägt hart und

präzise zu, wenn nötig. Von allen drei lässt sie sich am wenigsten von den Männern um den Finger wickeln.

Unser Lucy-Liu-Hormon aka Testosteron wird im Eierstock, aber auch in der Nebennierenrinde produziert (eine Tatsache, die später Bedeutung bekommt). Testosteron wird mit Östrogen zusammen produziert und schwingt im Zyklus mit den Schwankungen des Östrogens mit, aber nicht so intensiv. Testosteron hilft, Muskeln aufzubauen und den Grundumsatz, das heißt den Stoffwechsel, zu verbessern: Zuckermoleküle werden eher verbrannt, und man nimmt nicht so leicht zu. Testosteron ist bei uns Frauen zuständig für Energie, eine athletische Figur, Entscheidungsfreudigkeit, Durchsetzungsvermögen – und die Libido. Weil es mit Östrogen mitschwingt und entsprechend um den Eisprung herum ansteigt, hilft Testosteron, ein Feuer in uns zu entfachen, sodass wir uns um die Ovulation herum sexy fühlen. Außerdem sind wir um den Eisprung herum eher gesellig, sind gerne unterwegs, finden meistens andere Menschen interessanter als sonst und reagieren eher mal auf einen gutaussehenden Mann oder einen Geruch, den wir sexy finden.

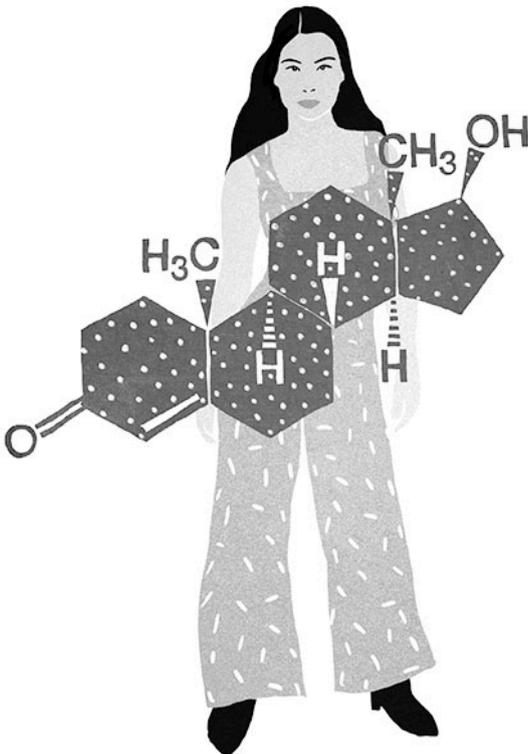


*Good to know!*

Die Aufgaben von Testosteron:

- Muskelaufbau
- Libido
- klarer Kopf
- Tatkraft

Interessanterweise finden wir oft das Lächeln unseres Partners um den Eisprung herum interessanter als am Zyklusende: Forscher haben herausgefunden, dass man eher kurz vor der Periode das Lächeln des Partners als nervig empfindet, obwohl man ihn um die Zyklusmitte noch süß fand. Wenn man also ausreichend Testosteron hat, fühlt man sich gut, ist auf Zack und hat grundsätzlich nichts gegen ein wenig Matratzensport mit dem Liebsten. Die spannendste Auswirkung von allen hat Testosteron in den Wechseljahren auf unsere Psyche – aber dazu später mehr.





### *In a Nutshell*

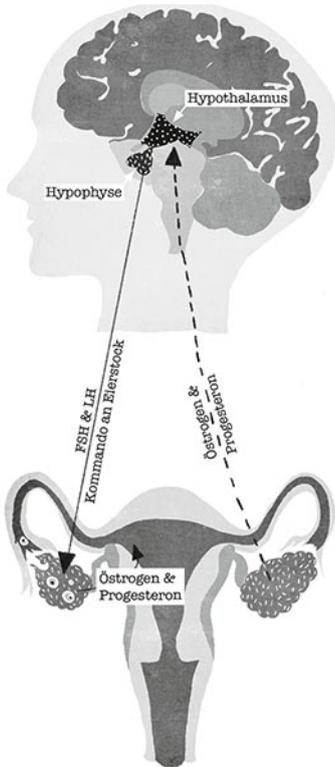
- Unsere wichtigsten Hormone sind Östrogen, Progesteron und Testosteron.
- Östrogen ist für Nestbau, Romantik und weibliche Kurven zuständig und ist das «Versorgerhormon» schlechthin.
- Progesteron ist für Entspannung, Entwässerung und guten Schlaf wichtig.
- Testosteron spielt beim Muskelaufbau, bei der Entschlusskraft und für unsere Libido eine wichtige Rolle.

## **Der weibliche Zyklus - die Basics**

In den Wechseljahren erleben und fühlen wir eine Menge: Man kann sich abwechselnd glücklich, traurig, zornig, sexy, unsexy, erschöpft oder fit fühlen. Um zu verstehen, warum man sich in der Perimenopause wann wie fühlt, ist es von großer Bedeutung, dass wir das Zusammenspiel unserer Hormone in einem typischen «Vorzei-gezyklus» kennen sowie die Auswirkungen auf Körper und Geist. Daher fangen wir erst mal mit dem Einmal-eins des Zyklus an, weil sich davon fast alle Probleme und Symptome hinterher ableiten lassen.

Wir haben bereits unsere drei Charlie's Angels, die Hauptdarsteller des Zyklus, mit ihren Stärken, Schwächen und Hobbys kennengelernt. Nun sind die drei Engel weder in unserem Körper noch im Hollywood-Streifen auf sich alleine gestellt, sondern haben ein Team im

Rücken, das sie unterstützt und leitet, und das ist das Duo John Bosley und Charlie. Lasst uns mal kurz die Rollen von diesen beiden Kerlen ausleuchten, angefangen bei Charlie, dem Mann, den man nie sieht und dessen Aussehen ein Geheimnis bleibt. Charlie ist im Film der Chef und kommuniziert nur über das auf Lautsprecher gestellte Telefon mit den Engeln. Der Einzige, der ihn je gesehen hat und weiß, wie er aussieht, ist John Bosley, der sympathische und leicht trottelige Bürochef. In unserer Geschichte nun sind die beiden die Taktgeber, die Kontrollstellen im Gehirn, zwei Organe mit den etwas vollmundigen Namen Hypothalamus und Hypophyse.



Charlie ist in unserer Analogie der Hypothalamus und schickt Kommandos an die Hypophyse, John Bosley, wenn er merkt, dass der Bedarf an Hormonen steigt. Bosley verfolgt ebenfalls die Hormonlevel im Blut und reagiert auf die Message von Charlie, wenn eins der Hormone zu sehr absinkt. Dann schickt Bosley Nachrichten in Form von Hormonen in die Blutbahn: in der ersten Zyklushälfte das Follikelstimulierende Hormon - kurz FSH - und in der zweiten Zyklushälfte das Luteinisierende Hormon, besser bekannt unter der Abkürzung LH. Unsere Engel Östrogen, Progesteron oder Testosteron steigen abwechselnd so lange, bis die Hypophyse und der Hypothalamus wunschlos glücklich sind, dann werden Charlie und Bosley wieder weniger aktiv. Das Ganze nennt man einen hormonellen Regelkreis und ist vergleichbar mit der Klimaautomatik im Auto, die die Kühlung abbremst, wenn die Zieltemperatur erreicht ist.

In der ersten Zyklushälfte schickt Bosley also Kommandos über die Blutbahn, adressiert an die Eierstöcke, dass Östrogen gebildet werden soll, und zwar in den Zellen eines sogenannten Ovar-Follikels. Ein Follikel ist wie eine Art Frischhaltefolie um die einzelnen Eizellen im Eierstock, die eingepackt auf ihren großen Tag warten. Die Eizellen sind nämlich weder allzeit bereit noch sofort startklar: Wie bei *Germany's Next Top Model* werden viele Kandidatinnen ausgesucht, die erst mal vorbereitet werden - das nennt man in der Fachsprache die Follikelreifung, weil das Ei in dieser kleinen Hülle namens Follikel heranreift. Das Heranreifen eines Follikels braucht circa 100 Tage, also reift ein Follikel Zyklus für Zyklus etwas weiter und hofft, dass er qualitativ so gut ist, dass er im nächsten Monat zum Recall eingeladen wird.

Der Follikel wird immer größer und erscheint im Ultraschall als eine kleine Zyste (deshalb sind die meisten

Zysten nicht schlimm, sondern oft einfach ein Zeichen, dass dein Eierstock arbeitet – das nur so nebenbei).

Das Kommandohormon FSH bewirkt außerdem, dass der Eierstock Testosteron produziert, wobei Östrogen aus Testosteron gebildet wird (eine Tatsache, die sich nachher in den Wechseljahren bemerkbar macht).

Östrogen aka Drew baut nun als drallstes der weiblichen Hormone die Gebärmutterschleimhaut auf, Schicht für Schicht, damit das befruchtete Ei sanft und tuffig landen kann. Da es in der ersten Zyklushälfte dominiert und Progesteron noch nicht mit auf die Bühne getreten ist, hat Östrogen diese Zeit für sich und performt entsprechend. Psychisch gesehen fühlen viele Frauen sich gerade nach der Periode am besten: kein PMS, keine Grübeleien, keine Krämpfe oder Migräne mehr. Die Stimmung hellt sich auf, man hat wieder Lust rauszugehen unter Leute und wieder mehr Energie. Viele Frauen, die unter schwerem PMS leiden, sagen mir, dass die Woche nach ihrer Periode die einzige ist, in der sie sich normal fühlen.

Wenn ein Ei das Rennen macht, das Topqualität hat, läuft alles nach Plan: Das Ei springt, circa in der Mitte des Zyklus – das kann je nach Zykluslänge sehr variieren. Manche Frauen mit einem kürzeren Zyklus haben den Eisprung zum Beispiel eine Woche nach Beginn der Periode, andere zwei oder drei Wochen.

Nach dem Eisprung liegt die kaputte Follikelhülle wie ein geplatzter Luftballon auf dem Eierstock. Da Mutter Natur ein echtes Multitasking-Talent ist, bekommt die Hülle nach ihrer ersten Aufgabe direkt eine zweite, extrem wichtige Mission, nämlich die Produktion von Progesteron, das nun in der zweiten Zyklushälfte seinen Auftritt hat. Das ist eine echt beeindruckende Erfindung der Natur: In Windeseile wird aus einer kaputten Zysten­hülle ein circa 1 Zentimeter großes, hormonproduzie-

rendes Pop-up-Organ namens Corpus Luteum aka Gelbkörper gebildet. Der Gelbkörper hört auf die Kommandos von Charlie und Bosley und ist ein vollwertiges Organ, das ein Hormon produziert, nämlich das Progesteron. (Sehr cool, Mutter Natur! Das ist Upcycling im Turbomodus!)

In ausreichender Produktion hat Progesteron nun die Aufgabe, die Gebärmutterschleimhaut auf ein befruchtetes Ei vorzubereiten. Östrogen darf nicht noch mehr Zellen auf die Schicht draufpacken; Progesteron steht nun im Rampenlicht und bremst die Östrogenwirkung auf die Schleimhaut aus. Es werden Gefäße und Nährstoffe in die Gebärmutterschleimhaut gebracht und zur Verfügung gestellt.

Der Progesteron- und auch der Östrogenspiegel fangen in der zweiten Zyklushälfte an zu sinken. Der Gelbkörper wird kleiner, verabschiedet sich und verschwindet von der Bildfläche - seine Arbeit ist getan, und unser Pop-up-Organ verschwindet so schnell, wie es gekommen ist. Wenn der Progesteronspiegel niedriger sinkt als der Östrogenspiegel, kommt die Periode: Alles, was auf dem Tisch bereitlag für den Gast, der nicht kam, wird mit der Blutung abtransportiert - und unser Zyklus fängt von neuem an.



### *In a Nutshell*

- Die erste Zyklushälfte wird eingeläutet mit der Periode. Bis zum Eisprung in der Mitte des Zyklus dominiert

Östrogen und baut Schicht für Schicht die Gebärmutter-  
schleimhaut auf.

- Nach dem Eisprung wird aus der kaputten Eihülle der  
Gelbkörper, der Progesteron hergestellt.

- Progesteron bremst die Östrogenproduktion an der  
Schleimhaut aus und füllt den «Kühlschrank» in der Ge-  
bärmutter-schleimhaut für ein befruchtetes Ei.

- Progesteron wird nur nach einem vollwertigen Ei-  
sprung in ausreichender Höhe hergestellt.

- Kein Eisprung = kein Gelbkörper = kein Progesteron!

### 3 Shocking Facts zur Perimenopause

1.

Die Perimenopause beginnt, während du noch regelmä-  
ßig deine Periode hast, und kann zehn Jahre dauern.

2.

Die Perimenopause macht sich oft erst mit Symptomen  
bemerktbar, die gar nichts mit den weiblichen Organen  
zu tun haben, wie Kopfschmerzen, Depressionen oder  
Gelenkschmerzen.

3.

Die Perimenopause wird nicht im Medizinstudium oder  
in der Facharztausbildung gelehrt!

[...]