

## Meine Herren, mir ist heiss!

**Von wegen alt! Die Menopause trifft Frauen schon ab 40. Britische Arbeitgeber nehmen darauf Rücksicht.**

Lucie Machac

Auf einmal ist etwas anders. Die eine Freundin klagt darüber, dass sie alle Termine mindestens doppelt und mit Weckerfunktion im Kalender eintragen muss, und dass sie sich nicht mehr erinnern kann, was man ihr vor ein paar Minuten gesagt hat. Eine andere fühlt sich dauerermüde, immer öfter ausser Stande, wichtige Meetings zu leiten, Fehler passieren ihr plötzlich so oft, dass sie fürchtet, als Chefin bald zu versagen.

Beide Frauen sind Anfang 40, und es wäre ihnen nicht im Traum in den Sinn gekommen, dass ihre Ausfälle etwas mit den Wechseljahren zu tun haben könnten. Wie auch? Schliesslich kommt die Periode noch regelmässig, von Hitzewallungen keine Spur, ausserdem fühlen sich beide viel zu jung, um überhaupt an die Menopause zu denken.

Doch das sollten sie. Denn der erste Hormonabbau und die damit verbundenen Symptome wie Vergesslichkeit, Müdigkeit, Herzrhythmusstörungen, Stressanfälligkeit oder Ängstlichkeit fangen tatsächlich schon ab 40 an. Nur sind die meisten Frauen darauf überhaupt nicht vorbereitet und glauben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt.

Schlimmer aber noch: Es trifft sie im falschen Moment. Die meisten sind in dieser Lebensphase in der Familie und beruflich stark eingespannt und können sich solche Beschwerden im Grunde gar nicht leisten. Leider ist das aber erst der Anfang. Die Hauptphase mit Hitzewallungen, unberechenbaren Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, um nur einige wenige zu nennen, beginnt ab etwa 47. Insgesamt dauert die Hormonumstellung bis zu zehn Jahre.

Rund 80 Prozent aller Frauen verspüren Wechseljahrsymptome, mehr oder weniger heftig, allerdings schweigen sie meist darüber. «Heute ist es normal, dass wir Geburtsvorbereitungskurse haben und in der Schule über die Periode aufgeklärt werden. Bei der Menopause hinken wir leider hinterher», sagt Sheila de Liz, Gynäkologin und Autorin des Buches «Woman on Fire», einer leicht verständlichen Gebrauchsanweisung für die Wechseljahre.

### Klarsicht dank Menopause

Dass die Menopause einen miserablen Ruf hat und deshalb tabuisiert wird, hänge mit den veralteten Vorbildern zusammen. «Unsere Grossmütter wollten nicht darüber reden, weil sie in Zeiten aufgewachsen sind, als der Wert einer Frau ins Bodenlose sank, wenn sie nicht mehr gebärfähig war», so de Liz. Unsere Mütter hätten deshalb niemanden gehabt, der sie auf diese Veränderungen vorbereitet habe.

«Die heutigen 45- bis 50-Jährigen sind in dieser Hinsicht selbstbewusster, sie stehen mitten im Leben und verlangen langsam, aber sicher mehr Informationen, was da mit ihnen plötzlich passiert.» Umso dringender brauchen die Wechseljahre endlich eine Imagekorrektur. Die Menopause läutet längst nicht mehr das Ende eines Frauenlebens ein, sondern gerade mal die Halbzeit. Die meisten werden danach noch rund zwanzig Jahre arbeiten und bis 80 relativ fit sein. De Liz ist erst kürzlich eine Werbung für Behandlungsmethoden während der Menopause aufgefallen, auf der ein weisshaariges Paar abgebildet war. «Da hat sich die Firma um mindestens dreissig Jahre vertan. Mittvierzigerinnen sind heute in der Blüte ihres Lebens.» Als Beispiel nennt die Gynäkologin Schauspielerinnen wie Nicole Kidman oder Monica Bellucci, die mit 50 Jahren als verführerisches Bond-Girl engagiert wurde.

Und es gibt noch mehr gute Nachrichten: Weil das weibliche Hormon Östrogen immer weniger wird, sind Frauen nicht

mehr so harmoniebedürftig und eher bereit, ihre Bedürfnisse einzufordern. «Gleichzeitig betrachten sie die Dinge mit mehr Distanz und bewerten sie unter Umständen auch anders», sagt die Gynäkologin. «Auch deshalb kommt es nicht selten vor, dass Frauen ihr Leben neu sortieren und Ballast abwerfen.» Manche toben sich in Affären aus, andere kündigen ihren Job oder lassen sich scheiden. «Es ist aber genauso okay, wenn in der Menopause von all dem nichts passiert», sagt de Liz.

Den Drang nach Veränderung verspüren Frauen auch deshalb intensiver, weil ihre Menopause in einer allgemeinen Lebensumbruchphase stattfindet. Die Kinder sind selbstständiger oder sogar schon aus dem Haus, allfällige Mängel in der Partnerschaft kommen nun deutlicher zum Vorschein, sodass sich viele die Frage stellen: Was fange ich mit mir in der zweiten Lebenshälfte an?

So erging es auch Pascale Ceresola. Mitten in den Wechseljahren wurde sie von ihrem langjährigen Partner verlassen, weil er sich in eine Jüngere verliebt hatte. «Das war doppelt schwer», sagt die Mutter dreier erwachsener Kinder. «Ich hatte eh schon mit heftigen Stimmungsschwankungen zu kämpfen, ein gereizter Blick am Mittagstisch reichte, und ich musste losheulen.» Mit dem Beziehungsaus quälten sie zusätzliche Zweifel, ob sie als Frau noch begehrenswert sei.

Doch es kam besser als befürchtet: «Heute traue ich mir allgemein mehr zu als noch vor fünf Jahren», sagt die 54-Jährige. Früher beriet sie sich in geschäftlichen Dinge oft mit dem Partner, inzwischen weiss sie, dass sie den Spitex-Betrieb und ihre fünfzehn Mitarbeitenden auch sehr gut allein führen kann. «Ich habe in den Wechseljahren sicher auch ein besseres Gespür ent wickelt, ob sich etwas gut oder schlecht anfühlt.» Darüber spricht Ceresola auch im Dokfilm «Vamos», der derzeit in den Kinos läuft. Die Menopause will sie jedoch nicht schönreden. «Die Symptome sind beschissen, aber man sollte mit Freundinnen trotzdem öfter darüber reden und vor allem auch lachen können.»

### **Leistungsdruck am Arbeitsplatz**

Heute sprechen mehr Frauen denn je über ihre Erfahrungen, darunter auch Prominente wie Michelle Obama, die bei öffentlichen Auftritten, wie sie nun gesteht, unter ihrem Deuxpiece teilweise offenbar nur so dahinschmolz. Allerdings stellen viele wie die ehemalige First Lady fest: «Die Hälfte von uns macht das durch, aber wir tun so, als würde das nicht passieren.»

Erst jetzt, mit genügend Abstand und nach bereits überstandenen Hitzewallungen, fordert die 56-Jährige, dass die Menopause auch am Arbeitsplatz berücksichtigt werden sollte. Das mag gewöhnungsbedürftig klingen. Viele Frauen um die 50 verbinden mit der Emanzipation, dass sie gleich behandelt werden wollen wie Männer, damit sie auch dieselbe berufliche und gesellschaftliche Anerkennung erfahren. Periodenkrämpfe, Schwangerschaftsbeschwerden und Menopausenkrisen wurden dabei meist kleingeredet. Lästig, ja, aber bitte keine Sonderbehandlung!

Die Realität ist jedoch eine andere. Fragt man Betroffene anonym, ob ihre Arbeitsleistung unter den Wechseljahrsymptomen leidet, stimmt die überwiegende Mehrheit gemäss Umfragen aus Grossbritannien zu. Mehr als die Hälfte der Befragten war sich sogar sicher, dass ihr Leistungsabfall auch anderen im Büro auffällt. Dass dieser permanente Stress, im Job nicht mehr zu genügen, die Belastung noch verschlimmert und Frauen sich vermehrt krankmelden, liegt auf der Hand. Bei manchen gerät deswegen sogar die vielversprechende Karriere ins Stocken, während männliche Kollegen ab 45 ungehindert aufsteigen.

Britische Politikerinnen fordern deshalb eine «Menopausenpolitik» am Arbeitsplatz, die für Firmen so selbstverständlich werden sollte wie die Regelungen rund um die Mutterschaft. Die Europäische Menopausengesellschaft Emas hat bereits vor vier Jahren ein entsprechendes Papier dazu verfasst. Wie solche Regelungen umgesetzt werden könnten, hat der TV-Sender Channel 4 letzten Herbst vorgemacht. Die Firma stellt kühle und ruhige Arbeitsplätze zur Verfügung, Frauen mit Beschwerden können flexible Arbeitszeiten beanspruchen oder auch mal früher nach Hause gehen.

### **Die Wirtschaft sollte die Menopause ernst nehmen**

In der Schweiz ist das noch Zukunftsmusik. In Unternehmen finden die Wechseljahre bisher so gut wie nicht statt. Auf der politischen Agenda sind sie inexistent. Eine Anfrage beim Seco und beim Schweizerischen Arbeitgeberverband ergibt, dass man in Sachen Menopausenrichtlinien «über keine Informationen» verfüge.

Aus rein wirtschaftlichen Gründen wäre es jedoch an der Zeit, die Wechseljahre am Arbeitsplatz ernst zu nehmen. Denn noch nie waren so viele Frauen berufstätig: Über 86 Prozent sind es heute bei den 40- bis 55-Jährigen. Bei Frauen über 55 Jahren ist die Erwerbsquote seit 1991 sogar um die Hälfte auf knapp 70 Prozent gestiegen. Wenn Firmen

qualifizierte Mitarbeitende - oder solche, in die sie investiert haben - nicht auf halber Strecke verlieren wollen, wird es sich lohnen, ihnen entgegenkommen.

Womöglich reicht nur schon etwas Verständnis seitens der Vorgesetzten und Kollegen. So, dass Frauen an einer Sitzung oder bei einem Vortrag auch mal unverkrampft in die Runde werfen können: Sorry, meine Herren, aber ich muss jetzt dringend den Blazer ausziehen, und Sie müssen kurz warten, bis die verdammte Hitzewallung durch ist.

---

## Forschungsstand

Hormonpräparate haben bei vielen Ärzten und Frauen nach wie vor einen schlechten Ruf, vor allem aufgrund von Studien aus den Nullerjahren. Zu Unrecht, sagt Petra Stute, stellvertretende Chefarztin der gynäkologischen Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Frauenklinik Inselspital Bern. «Heute verwendet man während der Wechseljahre ganz andere hormonelle Substanzen, und die Therapie wird individuell angepasst», erklärt Stute. «Wenn Frauen vor dem 60. Lebensjahr mit einer Behandlung beginnen, überwiegen punkto Lebensqualität und -dauer klar die Vorteile gegenüber Frauen, die keine Hormone nehmen.» Wer übergewichtig ist, raucht oder zu Depressionen neigt, ist für Menopausenbeschwerden anfälliger. Bisher gibt es jedoch keinen Test, mit dem sich im Voraus bestimmen liesse, wer welche Symptome bekommt.

© **SonntagsZeitung**