Wandeljahre - was passiert da eigentlich?

Die Grundlagen der hormonellen Veränderungen und ihre Auswirkungen **verstehen** - um dadurch gezielt und wohltuend **handeln** zu können, ggf. Therapien einzuleiten und diese Phase großer Veränderungen im Leben einer Frau **bewusst zu erleben und zu gestalten.**

- Warum und wozu kommen (wir) Frauen in die Wandeljahre?
- Wie funktioniert das genau mit den Hormonen?
- Wie ist der zeitliche Ablauf der Wandeljahre?
- Wie hat die Evolution die Wandeljahre für uns Säugetiere "eingeplant"?

Warum und wozu kommen (wir) Frauen in die Wandeljahre?

Jede Frau kommt mit einem fixen Vorrat an Eizellen auf die Welt - bei Geburt etwa eine Million Stück. Diese Anzahl ist individuell leicht unterschiedlich - und nimmt im Verlauf des Lebens kontinuierlich ab, durch Eisprung (s.u.) und durch den natürlichen Zellverfall. Zu Beginn der Pubertät haben gesunde junge Frauen durchschnittlich noch 300'000 bis 400'000 Eizellen.

Die Wechsel- oder Wandeljahre beginnen dann, wenn der Vorrat ein Eizellen zur Neige geht - nicht erst, wenn er final aufgebraucht ist. In den ersten Monaten/Jahren der Wandeljahre ist der Vorrat derart geschrumpft, dass eine "normale" Eizellreife bis zum Eisprung nicht immer reibungslos klappt, manchmal sogar ganz ausfällt. Der Körper registriert die damit absinkende Fruchtbarkeit der Frau - und steuert hormonell massiv dagegen, um die Fortpflanzung so lange wie möglich zu sichern.

Konkret heißt das: die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) schüttet schubweise (!) das sogenannte Folikel-stimulierende Hormon FSH sowie das Luteinisierende Hormon LH aus. **Das Ziel: um jeden Preis einen Eisprung schaffen!** Mehr dazu auch hier.

Bedeutung für die Frau: massive Hormonspitzen, massive Hormonschwankungen. Durch FSH- und LH-Schübe werden plötzlich große Mengen an Östrogen ausgeschüttet - oft weit mehr als im "normalen" Zyklus. Und dann wieder kurzzeitig kaum etwas. Dadurch "springen" pro Zyklus auch plötzlich mal zwei, vielleicht sogar 3 Eizellen - ein totales Durcheinander!

Diese massiven und nicht-rhythmischen Hormonschwankungen sind für den Organismus schwer zu verkraften - und Grund für die Vielzahl der Wandeljahres-Symptome. Denen haben wir auf dieser Plattform ein ganzes Buch gewidmet - siehe hier.

Wie funktioniert das genau mit den Hormonen?

Wie ist das Zusammenspiel von **Östrogen** und **Progesteron**, was bewirken **FSH** und **LH**?

Das **Follikelstimulierende Hormon FSH** steuert die Follikelreifung - d.h. die Reifung der Eizelle in ihrer Hülle, dem sog. Follikel oder (später) auch Gelbkörper. Dazu stößt es die **Östrogen** produktion in den Eierstöcken an - die wartende Eizelle reift heran.

Das **Luteinisierende Hormon LH** induziert den Eisprung, d.h. die Herauslösung der reifen Eizelle aus dem Eierstock (rechts oder links) hinein in den Eileiter. Anschließend wandelt sich das nun "leere" Follikel um zum Gelbkörper. Der Gelbkörper schüttet das Hormon **Progesteron** (auch Gelbkörperhormon) aus, welches die Gebärmutterschleimhaut für eine mögliche Schwangerschaft bereit macht.

Merke: Progesteron wird erst nach dem Eisprung in der zweiten Zyklushälfte gebildet.

Quellen:

https://next.amboss.com/de/article/m60VlS?q=eisprung#Zd7bd2d44461ea67d250053cb7ff4901f

Wie ist der zeitliche Ablauf der Wandeljahre?

Perimenopause, Menopause, Postmenopause - ab wann, wie lange - und wann ist es (endlich) vorbei?

Sobald der Eizellvorrat beginnt, zur Neige zu gehen, d.h. nicht in jedem Zyklus verlässlich eine Eizelle heranreift, spricht man von der **Perimenopause**. Die Blutungen finden immer noch grob im monatlichen Rhythmus statt, verschieben sich aber immer wieder um wenige Tage - um dann im übernächsten Monat für ein weiteres Jahr "wie ein Uhrwerk" zu laufen. Ab diesen ersten, meist sanften Schwankungen, sind auch die typischen Symptome der Wandeljahre möglich. Denen haben wir ein eigenes Buch auf dieser Plattform gewidmet, Du findest es hier.

Die Perimenopause wird ab Anfang 40 als "physiologisch normal" eingestuft und dauert statistisch rund 7 Jahre. Ab Mitte 40 lohnt es sich also, den Zyklus genau im Blick zu behalten und bewusst und wohlwollend mit den (möglichen) Veränderungen umzugehen.

Die **Menopause** ist ein genau definierter Zeitpunkt - und zwar der Tag, an dem die letzte (!) Monatsblutung 12 Monate zurückliegt. Die Menopause kann jede Frau also ausschließlich aus der Rückschau bestimmen - es kann gut sein, dass die Blutungen in der Perimenopause einmal für 7 Monate aussetzen, um dann nochmals für ein paar Monate wiederzukehren. Die Eizellen sind ab der Menopause definitiv aufgebraucht, es KANN keinen weiteren Zyklus mehr geben, damit auch keine Blutung mehr - und natürlich keine Befruchtung. Die massiven Hormonschwankungen der Perimenopause gehen spürbar zurück, der Östrogenspiegel sinkt dauerhaft auf einen sehr geringen Wert, was vor allem die östrogeninduzierten Symptome der Wandeljahre begünstigt, z.B. Hitzewallungen und Scheidentrockenheit. Hingegen nimmt die Schlafqualität ab der Menopause meist wieder zu, die Stimmungsschwankungen werden weniger, die Frau wird endlich wieder gelassener und "sie selbst". Der Körper gewöhnt sich immer besser an diesen neuen Hormonstatus.

An den Zeitpunkt der Menopause schließt sich die Phase der **Postmenopause** an - der gesamte restliche Teil des Lebens einer Frau bis zu ihrem Tod. Für die allermeisten Frauen nehmen die belastenden Wandeljahressymptome in der Postmenopause spürbar ab. Allerdings ist nun auch die Zeit gekommen, in der möglicherweise der Östrogenmangel an anderen Stellen spürbar wird: die **Knochendichte** kann abnehmen, die **Gefäßverkalkung** kann schneller voranschreiten, die **Muskelmasse** kann sich schneller zurückbilden - alles Prozesse, bei denen Östrogen eine wichtige Rolle spielt, siehe auch die verlinkten Seiten zu den genannten Symptomen. Und, ganz wichtig: Dies sind Prozesse, bei denen ich frühzeitig und wirksam durch eine **Anpassung meines Lebensstils** eine Verbesserung bzw. eine Vermeidung herbeiführen kann.

Wie hat die Evolution die Wandeljahre für uns Säugetiere "eingeplant"?

Faktisch: gar nicht! **Außer uns Menschen findet man die Wandeljahre nur noch bei Orcas.**

Also, im Klartext: nicht bei Kühen, Katzen, Elefanten oder Mäusen. Nur Orcas und wir.

Und wir übrigens auch noch nicht so lange: noch vor 400 Jahren lebte kaum eine Frau lange genug, um den Eizellvorrat in ihrem kurzen Leben nur annähernd zu verbrauchen - und kam daher auch nicht in die Wechseljahre. Viele starben vor allem "im Kindbett", an der mangelnden Hygiene und zahlreichen tödlichen Infektionen, die heute zum Glück problemlos zu behandeln sind.

Empirische Verhaltensstudien[1] an Orcas haben nun gezeigt: ältere Orca-Weibchen spielen im Sozialgefüge dieser Herdentiere eine herausragende Rolle, sie übernehmen wichtige Leitungsfunktioen, führen Herden von bis zu 150 Tieren unangefochten, ziehen die Enkelgeneration mit auf, haben überdurchschnittlich viel Sex mit den jungen Bullen (!). Untersuchungen an Orca.Jungtieren zeigten eine deutlich erhöhte Lebenserwartung, wenn diese von einem "postmenopausalen" Weibchen mitaufgezogen wurden. Starke Entwicklungsdefizite zeigten sich hingegen bei jenen, die ohne die großmütterliche Fürsorge in einer ansonsten intakten Herde auskommen mussten.

Tatsächlich ein schönes Vorbild für uns Menschen, oder? ;-)

1: https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1903844116 Stuart Nattrass et al.; Proceedings of the National Academy of Sciences, DOI: 10.1073/pnas.1903844116