



GOLDMANN
ARKANA

Dr. med. Christine Northrup

Weisheit der Wechseljahre

Selbsteilung, Veränderung und Neuanfang
in der zweiten Lebenshälfte

Aus dem Amerikanischen
von Dr. Monika Niehaus und Beate Bettenhausen



GOLDMANN
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel
»The wisdom of menopause« bei Bantam Books, New York.
Die deutsche Erstausgabe erschien 2001
im Zabert Sandmann Verlag, München.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. 5G5-COC-001940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2010
© 2010 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2001 der deutschen Erstausgabe Zabert Sandmann Verlag, München
© 2001 by Christiane Northrup, M. D.
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München
Umschlagmotiv: The Image Bank
SB · Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-21907-0

www.arkana-verlag.de

*Dieses Buch ist den Frauen der
Babyboom-Generation
und ihrem Pioniergeist gewidmet*

Inhalt

Einleitung – Die Reise beginnt 1

- Die Lebensmittel: Kreativität und Zuhause neu definieren 4
Warum ich jetzt ein Buch über die Wechseljahre schreibe 5
Einen neuen Pfad ausleuchten 7

1. Kapitel – Die Wechseljahre stellen Ihr Leben auf den Prüfstand 9

- »Das gilt nicht für mich, mit meiner Ehe ist alles in Ordnung« 10
Die Jahre der Kindererziehung: Der Versuch, Beruf und Familie in Einklang zu bringen 13
Warum sich Ehen in der Lebensmitte verändern müssen 17
Meine persönliche Myomgeschichte: Das letzte Kapitel 22
Die Freuden einer kreativen Partnerschaft 26
Die Kräfte, die die Gans verändern, verändern auch den Ganter 28
Die echten Wechseljahre setzen ein 29
Meine Ehe geht Bankrott 30
Die Gürteltier-Medizin: Die Macht der Verwundbarkeit 34
Die Vergangenheit feiern, gleichzeitig eine neue Zukunft schaffen 36

2. Kapitel – In den Wechseljahren fängt das Gehirn Feuer 39

- Unser kulturelles Erbe 39
Unser Gehirn fängt Feuer 41
Weckrufe erkennen und beachten 42
Bin ich es oder sind es meine Hormone? Den Mythos von wütenden Hormonen entzaubern 45
Was Ihre Geschlechtshormone alles bewirken 51
Die Botschaft hören, die hinter der Wut der Wechseljahre steckt 56
Emotionen, Hormone und Ihre Gesundheit 61
Wie uns Gehirn und Körper in der Lebensmitte helfen können, unsere Vergangenheit zu heilen 72
Einen größeren Zusammenhang finden 76

3. Kapitel – Heimfinden zu sich selbst: Von Abhängigkeit zu einer gesunden Eigenständigkeit 81

Das Leere-Nest-Syndrom	81
Bumerang-Babys	85
Starke Gefühle, starke Heilkräfte	87
Sich um sich selbst, sich um andere kümmern: Die Balance finden	90
Auf eine Goldmine stoßen: Die finanziellen Verhältnisse klären	97
Heim finden zu sich selbst	104
Berufliches Erwachen in der Lebensmitte	107
Eine Straßenkarte für die Navigation in unbekanntem Gelände	109

4. Kapitel – Das können doch nicht die Wechseljahre sein? Die körperliche Grundlage des Klimakteriums 113

Was in Ihrem Körper geschieht: Hormonelle Veränderungen	114
Die Wechseljahre sind ein normaler Vorgang, keine Krankheit	115
Die drei Formen der Menopause	118
Wechseljahre und Hormonspiegel	121
Gibt es einen Test, den ich machen kann?	122
Menopause und Schilddrüsenfunktion	126
Wechseljahre und Nebennierenfunktion	128
Was Sie während Ihrer Übergangsphase zu erwarten haben	133

5. Kapitel – Hormonsubstitution: Eine persönliche Entscheidung 144

Ein kurze Geschichte der Hormonsubstitution	144
Bioidentische Hormone: Der ideale Entwurf der Natur	148
Ein Hormonleitfaden: Wichtige Informationen für jede Frau	153
Hormone nehmen oder lieber nicht?	162
Ein Hauch Hormone	177
Wie lange sollten Sie Hormone nehmen?	178

6. Kapitel – Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel 180

Grundprinzipien der Heilpflanzentherapie	182
Heilende Lebensmittel	187
Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur	195
Beginnen Sie irgendwo!	198

7. Kapitel – Der Ernährungsplan in den Wechseljahren 199

- Ich schließe (wieder einmal) Frieden mit meinem Gewicht 200
 Fünf Schritte zur Gewichtskontrolle in mittleren Jahren 203
 Die Elemente des Ungleichgewichts 208
 Der Ernährungsplan für hormonelles Gleichgewicht 213
 Die Verdauung in der Lebensmitte optimieren 227
 Die letzte Hürde: Unseren Körper akzeptieren 232

8. Kapitel – Kraft aus dem Becken schöpfen 234

- Was ist dein, was ist mein, was ist unser? Unsere Grenzen abstecken 235
 Hormonungleichgewicht: Öl ins Feuer 238
 Menstruationskrämpfe und Schmerzen im Beckenbereich 239
 Starke Blutungen 243
 Myome 246
 Ein selbstbestimmter Zugang zu einer Operation oder einem invasiven Eingriff 254
 Stärken Sie die Gesundheit Ihres Harnsystems und Ihre Beckenbodenmuskulatur 262

9. Kapitel – Sexualität und Wechseljahre: Mythos und Realität 271

- Die Anatomie des Begehrens 272
 Sexualität in den Wechseljahren:
 Unser kulturelles Erbe 274
 Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der wir unsere Beziehungen neu definieren 281
 Hormonspiegel sind nur ein Teil der Libido 284
 Sekundäre Unterstützung für die Libido: Östrogen und Progesteron 286
 Testosteron: Das Hormon der Lust 289
 Hilfen bei Scheidentrockenheit 291
 Die Wahrheit sagen 295
 Neun Schritte, um die Libido neu zu entfachen 297

**10. Kapitel – Das Gehirn nähren – Schlaf, Depressionen
und Gedächtnis 301**

- Besser schlafen in der Lebensmitte 305
Depressionen: Eine Chance zu wachsen 314
Gedächtnisverlust in den Wechseljahren:
Ist es Alzheimer? 324
Östrogen und Alzheimer 327
Nicht-hormonelle Möglichkeiten, Ihr
Gehirn zu schützen 330
Die Weisheit der Lebensmitte voll ausschöpfen 334

**11. Kapitel – Von der Rosenknospe zur Hagebutte:
Schönheit in der Lebensmitte 340**

- Frieden schließen mit Ihrer alternden Haut 342
Falten vorbeugen oder behandeln 349
Akne in der Lebensmitte 360
Rosacea 365
Haare an den falschen Stellen 367
Wenn gute Hautpflege nicht genug ist:
Kosmetische Eingriffe 375
Krampfadern (Varizen) 378

**12. Kapitel – Aufrecht durchs Leben – ein gesunder
Knochenbau 383**

- Osteoporose: Das Ausmaß des Problems 384
Wir sind auf lebenslange Standfestigkeit
ausgelegt 385
Wie gesundes Knochengewebe entsteht 386
Sind Sie Osteoporosegefährdet? 392
Messung der Knochendichte 396
Ein Programm zum Knochenaufbau 401
Knochenaufbauende Medikamente 408
Werden Sie stark! 409
Die Verbindung zwischen Sonnenlicht und
Knochengesundheit 419
Stützen Sie Ihre Erdverbindung mit
Pflanzenmedizin 425

13. Kapitel – Gesundheit für die Brust 426

Unser kulturelles Erbe: Nähren und Selbstaufopferung	427
Die emotionale Anatomie des Brustkrebses	429
Lebensweise und Brustgesundheit	435
Brustgesundheit durch richtige Ernährung	438
Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchungen	441
Das Brustkrebsrisiko in die richtige Perspektive rücken	451
Das Brustkrebsgen: Sollten Sie sich testen lassen?	452
Die Auswirkungen von Hormonersatztherapien auf die Brustgesundheit	453
Bioidentische Hormone und Krebsrisiko	456
Das Tamoxifen-Dilemma	464

**14. Kapitel – Mit Herz und Hingabe leben – achten und lieben Sie
Ihr Herz in der Lebensmitte 469**

In den Wechseljahren hat das Herz das Sagen: Meine eigenen Erfahrungen	470
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Blockaden im Strom des Lebens	474
Herzklopfen: Der Weckruf des Herzens	476
Geschlecht und Herzkrankheiten: Unser kulturelles Erbe	479
Arteriosklerose: Verringern Sie Ihr Risiko!	482
Kohlenhydrate, Zucker und das gesunde Herz: Was jede Frau wissen sollte	494
Nahrungsergänzungsmittel, die das Herz schützen	497
Lebensmittel für ein gesundes Herz	502
Was ist mit Aspirin?	504
Bewegen Sie sich!	505
Sind Östrogenpräparate notwendig, um Herzkrankheiten vorzubeugen?	509
Lieben und respektieren Sie Ihr Herz in der Lebensmitte	514
Die herzerfrischende Wirkung von Haustieren	515

Epilog – Die Ruhe nach dem Sturm 518**Anmerkungen 523****Register 558**

Einleitung

Die Reise beginnt

In den ein oder zwei Jahren, bevor meine Periode schließlich hin und wieder unregelmäßig wurde, fühlte ich mich zunehmend gereizt, wenn ich bei meiner Arbeit unterbrochen wurde oder mit jemandem zusammenarbeiten musste, der nicht so in der gemeinsamen Aufgabe aufging, wie ich es tat. Rückblickend erkenne ich, dass ich in den Dreißigern nicht so irritiert war, wenn mich meine damals noch jüngeren Kinder beim Schreiben eines Artikels oder beim Telefonieren unterbrachen. Liebe und Sorge um ihr Wohlergehen überwandten allen Ärger oder Frust, den ich damals gefühlt haben mochte.

Als ich dann auf die Wechseljahre zuing, stellte ich fest, dass ich Ablenkungen – wie die Frage meiner 18-Jährigen: »Wann gibt's Abendessen?«, wenn sie deutlich sehen konnte, dass ich beschäftigt war – nicht länger ertragen konnte. Warum, fragte ich mich, war es stets meine Sache, den Herd anzustellen und mich um das Essen meiner Familie zu kümmern, selbst wenn ich gar nicht hungrig und in ein Projekt vertieft war? Warum konnte mein Mann nicht schon einmal mit den Vorbereitungen zum Abendessen beginnen? Warum schien meine Familie wie gelähmt, wenn es darum ging, eine Mahlzeit zuzubereiten? Warum warteten sie alle in der Küche, als seien sie nicht in der Lage, den Tisch zu decken oder sich ein Glas Wasser einzuschenken, bis ich den Raum betrat und durch meine bloße Anwesenheit verkündete: »Mutter ist hier. Nun bekommen wir etwas zu essen.«?

Dasselbe geschah, wenn es an der Zeit war, ins Auto zu steigen und in die Ferien zu fahren. Erst wenn ich nach der Türklinke griff, setzte sich meine Familie in Bewegung. Es war, als ob sie in meiner Gegenwart jegliche Eigeninitiative verlören und unfähig würden, eine Sache selbst in die Hände zu nehmen, sei es nun das Abendessen oder ein Familien-

ausflug. Als die Kinder noch kleiner waren, akzeptierte ich dieses Verhalten jedoch meist gutmütig, weil es einen Teil meiner Rolle als Ehefrau und Mutter reflektierte. Und dadurch hielt ich es unbewusst aufrecht, wohl auch deshalb, weil es so gut tat, sich für unersetzlich zu halten.

Während meiner Wechseljahre verlor ich auf allen Ebenen die Geduld mit diesem Verhalten, sei es zu Hause oder im Berufsleben. Ich konnte einen Feuer speienden Vulkan in mir spüren, der jederzeit zum Ausbruch bereit war, und eine Stimme in mir grollen hören: »Es reicht! Ihr alle seid geschickte, leistungsfähige Menschen. Jeder hier weiß, wie man Auto fährt und Wasser kocht. Warum bin ich immer diejenige, die rundherum alles organisieren muss?« Mein Unwille wuchs, während ich vor mich hin murmelte: »Wäre ich ein Mann auf dem Höhepunkt seiner Schaffenskraft und im Zenit seiner Karriere, dann würde mich niemand ständig unterbrechen. Jeder würde sich fragen, wie er mir helfen kann, statt umgekehrt!«

Ich hätte damals nicht im Traum daran gedacht, dass diese kleinen Ausbrüche von Reizbarkeit wegen geringfügiger Familienangelegenheiten das erste schwache Anklopfen an der Pforte mit der Aufschrift »Weisheit der Wechseljahre« waren und mir signalisierten, einige meiner gewohnten Beziehungsmuster zu überdenken. Und ich ahnte auch nicht, dass mein Leben, wie es mir seit einem Vierteljahrhundert vertraut war, wenige Jahre später, als meine Periode tatsächlich unregelmäßig wurde und ich Hitzewallungen verspürte, auf der Schwelle zu einer tief greifenden Transformation stehen würde. Als sich meine zyklische Natur neu verkabelte, stellte ich alle meine wichtigen Beziehungen auf den Prüfstand und begann, unvollendete Angelegenheiten aus meiner Vergangenheit zu heilen, erlebte erstmals den plötzlichen Schmerz, den das leere Nest mit sich bringt, und baute eine völlig neue und aufregende Beziehung zu meiner Kreativität und meinem Beruf auf.

All die Veränderungen, die ich durchlebte, wurden von den komplexen und fein abgestimmten Veränderungen in Körper und Gehirn angetrieben, unterstützt und gefördert, die ein unverhoffter – aber unausweichlicher und oft überwältigender – Teil des klimakterischen Übergangs sind. Hinter dieser Transformation in der Lebensmitte steckt viel, viel mehr als Hormone, die verrückt spielen. Die Erforschung der physiologischen Veränderungen, die Frauen in den Wechseljahren erfahren, belegt, dass zusätzlich zu der Hormonverschiebung, die die fruchtbare Phase beendet, unser Körper – und insbesondere unser Nervensystem – ganz buchstäblich neu verkabelt wird. Unser Gehirn verändert sich einfach. Die Gedanken einer Frau, ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren,

und die Menge an Brennstoff, die die intuitiven Zentren in den Scheitellappen ihres Gehirns speist – all dies wird von den neu verkabelten Schaltkreisen beeinflusst. Nachdem ich mit tausenden von Frauen gearbeitet habe, die durch diese Phase gegangen sind, und nachdem ich diese Phase selbst erlebt habe, kann ich mit großer Sicherheit sagen, dass die Wechseljahre ein aufregendes Entwicklungsstadium darstellen – ein Stadium, das bei bewusstem Erleben das große Versprechen birgt, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele auf tiefster Ebene zu verwandeln und zu heilen.

Als Frau, die sich heute in der Lebensmitte befindet, bin ich Teil einer wachsenden Bevölkerungsgruppe, die in den Vereinigten Staaten die beispiellose Zahl von vierzig Millionen Menschen umfasst. Diese Gruppe ist nicht länger unsichtbar und stumm, sondern eine Kraft, mit der zu rechnen ist: Wir sind gut ausgebildet, lautstark, auf medizinischem Gebiet wohl informiert und entschlossen, unsere Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Stellen Sie sich das einmal vor: vierzig Millionen Frauen, die alle gleichzeitig die Neuordnung ihrer neuronalen Schaltkreise erleben. Dank unserer schiereren Anzahl wie auch dank unseres sozialen und ökonomischen Einflusses sind wir mächtig – und potenziell gefährlich für jede Institution, die auf dem Status quo aufbaut. Man kann mit Sicherheit davon ausgehen, dass sich die Welt mit uns verändern wird, ob sie nun will oder nicht. Und wahrscheinlich wird es eine Veränderung zum Besseren sein.

Es ist kein Zufall, dass die gegenwärtige Bewegung psychospiritueller Heilung weitgehend von Frauen in ihren Vierzigern, Fünfzigern und Sechzigern getragen wird. Wir wachen *en masse* auf und beginnen, der Welt eine dringend benötigte Botschaft von Gesundheit, Hoffnung und Heilung zu verkünden.

Meine persönliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass das Lüften des hormonellen Schleiers – des monatlichen Zyklus der Fortpflanzungshormone, die unsere Aufmerksamkeit tendenziell auf die Bedürfnisse und Gefühle anderer konzentrieren – in den Wechseljahren ebenso befreiend wie auch verunsichernd sein kann. Der hohe Prozentsatz von Trennungen, Scheidungen und Berufswechseln in mittleren Lebensjahren bestätigt dies. Ich selbst hatte mir immer vorgestellt, zeit meines Lebens mit demselben Mann verheiratet zu sein und gemeinsam mit ihm alt zu werden. Dieses Ideal gehörte zu meinen bestgehegten und gepflegten Träumen. In der Lebensmitte musste ich wie tausende von anderen Frauen Abschied nehmen von meinen Vorstellungen, wie mein Leben verlaufen würde. Ich musste ganz unmittelbar die Wahrheit des alten

Sprichworts erfahren, wie schwer es ist, etwas zu verlieren, das man nie richtig besessen hat. Es heißt, alle Illusionen aufzugeben, und das ist sehr schwer. Aber für mich ging es dabei um mehr als um die Frage, wo und mit wem ich alt werden könnte. Es war eine Warnung, die aus der Tiefe meiner Seele kam und die lautete: »Wachse ... oder stirb.« Ich hatte die Wahl. Ich entschloss mich zu wachsen.

Die Lebensmitte: Kreativität und Zuhause neu definieren

Identität und Selbstwertgefühl erwachsen für die meisten Frauen aus unseren Verbindungen und Beziehungen. Das trifft für Frauen in hohen Positionen ebenso zu wie für Frauen, die sich dafür entschieden haben, nicht zu heiraten. Männer hingegen beziehen in der Regel einen Großteil ihrer Identität und ihres Selbstwertgefühls aus der Außenwelt – dem Job, dem Einkommen, den Leistungen, den Auszeichnungen. In beiden Geschlechtern kann sich dieses Muster in der Lebensmitte verändern.

Frauen beginnen in dieser Phase häufig, einen größeren Teil ihrer Energie auf die Welt außerhalb von Heim und Familie zu richten; sie erscheint ihnen plötzlich wie eine große, einladende, nicht angezapfte Quelle für kreativen Ausdruck und Selbstwert, die es zu erforschen gilt. Unterdessen fühlen sich Männer desselben Alters – die möglicherweise eine eigene Form von Menopause erleben – der Welt überdrüssig; sie sind bereit, sich aus dem Berufsleben zurückzuziehen und die Beine hochzulegen, froh, den Kämpfen am Arbeitsplatz zu entfliehen. Sie spüren vielleicht, dass sich ihre Prioritäten nach innen verlagern, in Richtung auf Heim, Herd und Familie.

Dieser Rollentausch ist nicht ohne Ironie: Der Mann versucht auf einmal, seinen »Strom« aus Beziehungen zu ziehen, während sich die Frau biologisch dazu angetrieben fühlt, die Außenwelt zu erforschen. Bei verheirateten Paaren führt das oft zu tief greifenden Rollenwechsell. In einer idealen Welt zieht sich der Mann aus dem Berufsleben zurück oder reduziert seine berufliche Belastung zumindest, managt den Haushalt und unterstützt die neuen Interessen seiner Frau emotional und praktisch. Sie ihrerseits geht in die Welt hinaus, um ein Unternehmen zu starten, eine Ausbildung zu machen oder zu tun, was immer ihr Herz ihr diktiert. Wenn ihre Beziehung anpassungsfähig und flexibel ist, werden sich beide in ihre neuen Rollen finden. Wenn nicht, dann wird er vielleicht eifersüchtig auf ihren Erfolg und ihre Unabhängigkeit reagieren und Druck auf sie ausüben, weiterhin für ihn zu sorgen, wie sie es immer

getan hat. Er wird unter Umständen sogar körperlich krank, oft in Form einer Herzerkrankung und/oder eines krankhaft erhöhten Blutdrucks. Man muss dabei verstehen, dass dies kein willentlicher Akt ist; er reagiert einfach auf die Botschaften unserer einseitigen Kultur.

Eine Frau findet sich dann häufig in einer schwierigen Position; sie muss wählen zwischen einer Rückkehr in die Rolle der Haushälterin, um ihren Mann auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse zu hegen und zu pflegen, und der Verfolgung ihrer eigenen kreativen Passionen. Es ist eine alte Geschichte, die Frauen in vielen Kulturen sehr vertraut ist, nicht nur in unserer eigenen. Die Frau in den Wechseljahren, mythologisch als »altes Weib« bekannt, findet sich an einem Scheideweg des Lebens wieder, hin- und hergerissen zwischen dem alten Weg, den sie seit eh und je kennt, und einem neuen, von dem sie gerade erst zu träumen beginnt. Eine Stimme vom ursprünglichen Weg (in vielen Fällen die Stimme ihres Mannes) bittet sie, zu bleiben, wo sie ist – »Werde alt mit mir, das Beste kommt noch.« Aber von dem neuen Pfad ruft eine andere Stimme, bittet sie inständig, Aspekte ihrer selbst zu erforschen, die während der Jahre, in denen sie für andere sorgte und sich um deren Bedürfnisse kümmerte, brachlagen. Sie bereitet sich darauf vor, sich selbst neu zu gebären, und wie viele Frauen bereits wissen, kann der Geburtsprozess nicht ohne Folgen angehalten werden.

Es muss sich nicht unbedingt gegenseitig ausschließen, für andere zu sorgen und gleichzeitig unerforschte persönliche Passionen zu verfolgen, doch unsere Kultur vermittelt diesen Anschein, weil sie stets Ersteres auf Kosten von Letzterem unterstützt. Das ist einer der Gründe, der die Transformation in der Lebensmitte zu einer so großen Herausforderung macht – wie ich nur allzu gut aus eigener Erfahrung weiß.

Warum ich jetzt ein Buch über die Wechseljahre schreibe

Obwohl ich seit mehr als zwanzig Jahren mit Frauen in den Wechseljahren arbeite, habe ich mir geschworen, kein Buch über dieses Thema zu schreiben, bis ich selbst in diese Phase eingetreten bin. Ich wusste, dass ich durch die direkte Erfahrung dieses Umwandlungsprozesses etwas lernen würde, das ich nicht auf andere Weise erfahren konnte. Mein persönliches Verhältnis zu Schwangerschaft und Geburt hat sich beispielsweise durch die Ankunft meiner beiden Töchter vollständig gewandelt und vertieft. Dasselbe gilt für die Wandlung in den Wechseljahren und die Herausforderungen, die sie begleiten.

Für einige Menschen ist es überraschend, dass eine Ärztin etwas aus ihrem Privatleben enthüllt. Doch ich habe immer die Vorstellung vertreten, dass das, was ich als Frau, Ehefrau und Mutter vorzeigen kann, genauso wertvoll ist wie das, was ich als ausgebildete Medizinerin zu bieten habe – dass beide Erfahrungsebenen als Kommunikationsmittel gleichermaßen wichtig sind und die eine die andere verstärken kann. Tatsächlich finde ich die Vorstellung, mich in eine berufliche und eine familiäre Persönlichkeit zu spalten, schlichtweg inakzeptabel. Es ist unehrlich, und es schafft an beiden Fronten eine Kommunikationschranke. Aus diesem Grund habe ich meine Patientinnen und Studentinnen während meiner ganzen beruflichen Karriere als Klinikerin, Chirurgin und Lehrerin bei Themen zur Frauengesundheit aus der Gesamtheit meiner Persönlichkeit und meiner Rollen angesprochen. Und da dies zu so viel Wärme und Akzeptanz seitens meiner Patientinnen und Leserinnen geführt hat, habe ich noch einmal den Mut gefunden, einige meiner aktuelleren Erfahrungen in diesem Buch mit ihnen zu teilen.

Die Kultur im Allgemeinen und der medizinische Beruf im Besonderen ermahnt uns Ärzte, persönliche Geschichten für uns zu behalten, besonders dann, wenn schwierige Gefühle wie Angst oder Wut beteiligt sind – angeblich, weil es unsere Autorität untergraben würde, allzu menschlich zu erscheinen. Doch ich habe im Lauf der Jahre herausgefunden, dass nichts bestimmte Dinge so effektiv illustriert oder für meine Patientinnen so hilfreich ist wie eine ehrliche persönliche Geschichte. Die Wahrheit über meine eigene Menschlichkeit und Verletzlichkeit zu erzählen ist auch für mich hilfreich. Das ist letztlich einer der Gründe, warum Zwölf-Schritte-Programme so gut funktionieren, wenn es darum geht, Menschen zu helfen, sich aus dem Griff von Sucht und Verleugnung zu befreien. Ehrliche Geschichten helfen, die Heilerin in uns zu wecken. Dadurch, dass ich die Freude und den Schmerz meines eigenen Übergangs mit meinen Leserinnen teile, möchte ich dazu beitragen, den Schub an kreativer Energie, den so viele von uns in der Lebensmitte erfahren, anschaulich zu machen und überdies zu entmystifizieren. Ich erzähle auch viele persönliche Geschichten von Patientinnen und Abonentinnen meines Rundbriefs, deren Erfahrungen zeigen, wie die emotionalen Verschiebungen in den Wechseljahren, die zunächst unbequem oder sogar beängstigend erscheinen mögen, uns letztendlich helfen, die Arbeit zu tun, die uns auf unserer Reise erwartet.

Das Dilemma für mich und für Frauen überall auf der Welt ist, dass wir uns bei einer Selbstenthüllung oft schuldig fühlen, weil wir meinen, andere, insbesondere Familienmitglieder, zu verraten, wenn wir uns

selbst und unseren Gefühlen gegenüber ehrlich sind. Ich versichere Ihnen, dass ich die hier abgedruckten Geschichten mit meiner Familie besprochen habe. Bei allen anderen Fallgeschichten habe ich die ausdrückliche Erlaubnis der Betroffenen eingeholt, mit Ausnahme derjenigen Episoden, bei denen ich so viele Details geändert habe, dass die Betroffenen nicht mehr zu identifizieren sind.

Einen neuen Pfad ausleuchten

Während des größten Teils der Menschheitsgeschichte starb die überwiegende Mehrheit aller Frauen vor den Wechseljahren; für diejenigen, die überlebten, kündigte das Klimakterium einen drohenden und unausweichlichen körperlichen Verfall an. Doch heute, da die Lebenserwartung einer Frau im Mittel zwischen 78 und 84 Jahren liegt, darf man erwarten, dass sie ihre Wechseljahre nicht nur um 30 bis 40 Jahre überlebt, sondern dabei auch dynamisch, clever und einflussreich ist. Die Wechseljahre, die Sie erleben werden, sind nicht die Wechseljahre Ihrer Mutter (oder Großmutter).

Frauen aus der Generation unserer Mütter, deren weibliche Rollenbilder häufig wie June Cleaver in *Leave it to Beaver* aussahen, hatten ein völlig anderes soziales und politisches Umfeld, in dem sich ihr Übergang abspielte. Über die Wechseljahre (wie auch über die Menstruation) wurde in der Öffentlichkeit nicht gesprochen. Heute ist das anders. Indem wir dieses Schweigen brechen, durchbrechen wir auch kulturelle Barrieren, sodass wir mit weit geöffneten Augen in diese neue Lebensphase eintreten können – gleichzeitig mit Millionen von anderen Frauen, die alle zur selben Zeit dieselbe Transformation erleben. Und wie Sie bald entdecken werden, arbeiten die Veränderungen, die bei Frauen in der Lebensmitte stattfinden, wie die Lokomotive eines Hochgeschwindigkeitszugs und treiben die Evolution unserer ganzen Gesellschaft rasch voran – und zwar an Orte, die noch in keinem Atlas zu finden sind. Ob Sie auf diesen schnell fahrenden Zug aufspringen oder beiseite treten und ihn vorbeifahren lassen, wird eine entscheidende Rolle dabei spielen, wie weit Sie kommen und wie Sie sich auf dem Weg fühlen werden.

Letzten Endes fand ich diese Reise erfrischend, aufregend und gesundheitsfördernd. Und damit stehe ich sicher nicht allein. Nach einer Gallup-Umfrage aus dem Jahre 1998, die auf dem Jahrestreffen der *North American Menopause Society* vorgestellt wurde, fühlen sich mehr als die Hälfte aller Nordamerikanerinnen zwischen 50 und 65 Jahren in diesem Stadium ihres Lebens am glücklichsten und ausgefülltes-

ten. Verglichen mit der Zeit, als sie in ihren Zwanzigern, Dreißigern und Vierzigern waren, hatten sie das Gefühl, ihr Leben habe sich in vieler Hinsicht verbessert; das galt sowohl für ihr Familienleben als auch für ihre Interessen, ihre Freundschaften und ihre Beziehung zu ihren Mann oder Partner. Mit anderen Worten, die konventionelle Sicht der Wechseljahre als ein furchteinflößender Übergang, der »den Anfang vom Ende« ankündigt, könnte falscher kaum sein. Darum begleiten Sie mich und die Millionen anderer Frauen, die dasselbe vor uns erlebt haben und nach uns erleben werden, während wir uns verwandeln und unser Leben sowie letztlich auch unsere Kultur erweitern, und zwar dadurch, dass wir die Weisheit der Wechseljahre verstehen, anwenden und leben.

Erstes Kapitel

Die Wechseljahre stellen Ihr Leben auf den Prüfstand

Es ist kein Geheimnis, dass Beziehungskrisen eine häufige Begleiterscheinung der Wechseljahre sind. Normalerweise wird das hormonellen Veränderungen zugeschrieben, die in Zeiten des Übergangs im Körper der Frau stattfinden und für ein Durcheinander sorgen. Was meist verschwiegen oder nicht verstanden wird, ist, dass diese hormonell bedingten Veränderungen, da sie das Gehirn in Mitleidenschaft ziehen, den Blick einer Frau für Ungerechtigkeiten sowie unfaire Lastenverteilung schärfen und ihr eine Stimme verleihen, die darauf besteht, gehört zu werden. Mit anderen Worten, sie verleihen ihr eine Art Weisheit – und den Mut, sie zu formulieren. Wenn sich der die Fantasie vernebelnde Schleier, der von Fortpflanzungshormonen verursacht wird, zu lüften beginnt, werden das jugendliche Feuer und der jugendliche Geist einer Frau häufig neu entfacht, und lange unterdrückte Wünsche und kreativer Schwung drängen an die Oberfläche. Die mittleren Lebensjahre speisen solche Triebkräfte mit einer eruptiven Energie, die nach einem Ventil verlangt.

Wenn sie kein Ventil findet – wenn die Frau weiterhin schweigt, um zu Hause oder im Berufsleben den Frieden zu wahren, oder wenn sie sich selbst daran hindert, ihrem kreativen Drang zu folgen –, dann geschieht das, was passiert, wenn das Ventil eines Dampfdrucktopfes verstopft ist: Irgendetwas muss dann nachgeben. Sehr oft ist das, was nachgibt, die Gesundheit der Frau, und das Ergebnis ist eine der »großen drei« Krankheiten von Frauen in den Wechseljahren: Herzerkrankung, Depression und Brustkrebs (manchmal sogar in Kombination). Für diejenigen von uns, die sich dafür entscheiden, die Weisheit des Körpers anzunehmen und auszudrücken, was in uns steckt, ist es auf der anderen Seite ratsam, sich auf einige Turbulenzen gefasst zu machen, die lang währende Beziehungen erschüttern können. Auch die Ehe ist dagegen nicht gefeit.

*»Das gilt nicht für mich, mit meiner Ehe
ist alles in Ordnung«*

Jede Ehe, selbst eine sehr gute Ehe, muss sich verändern, um mit der hormonbedingten Neuverkabelung Schritt zu halten, die das weibliche Gehirn in den Jahren vor dem und während des Klimakteriums durchmacht. Nicht alle Ehen halten diesen Veränderungen stand. Meine eigene Ehe scheiterte daran, und niemand war überraschter davon als ich selbst. Wenn Sie bei dieser Vorstellung den Wunsch verspüren, Ihren Kopf in den Sand zu stecken, dann, glauben Sie mir, kann ich Sie durchaus verstehen. Aber es geht darum, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und Ihre emotionale und physische Gesundheit in der zweiten Hälfte Ihres Lebens – wahrscheinlich vierzig Jahre oder sogar mehr – zu schützen. Sich vorwärts zu arbeiten und einen kritischen Blick auf alle Aspekte Ihrer Beziehung (einschließlich einiger bisher unantastbarer Winkel Ihrer Ehe) zu werfen ist dann oft die einzige Möglichkeit, die auf lange Sicht in Ihrem eigenen besten Interesse funktioniert – physisch, psychisch und spirituell.

Was die körperliche Gesundheit angeht, so sprechen zum Beispiel viele Befunde dafür, dass sich die Zunahme lebensbedrohlicher Erkrankungen nach der Lebensmitte nicht allein aufs Altern zurückführen lässt. Zumindest teilweise resultieren solche Erkrankungen aus den Belastungen und ungelösten Beziehungsproblemen, die in der Zeit, während der sich eine Frau um die Kinder kümmert, unter der Oberfläche köcheln. In den Wechseljahren kommen sie hoch und kochen über, nur um dann im Namen der Aufrechterhaltung des Status quo unterdrückt zu werden. Aber nicht nur Ihre eigene Gesundheit, auch die Ihres Partners steht auf dem Spiel. In einer Beziehung auszuharren, die auf ein Paar von Mitte zwanzig zugeschnitten war, ohne die notwendigen Anpassungen an die Situation vorzunehmen, wie sie sich für Sie beide im mittleren Alter darstellt, ist für ihn ein ebenso großes Risiko wie für Sie selbst. Das soll nicht heißen, dass Ihre einzigen Optionen Scheidung oder Herzattacke sind. Um Ihre Beziehung in Einklang mit Ihrem neu verkabelten Gehirn zu bringen, müssen Sie und Ihr Partner vielmehr bereit sein, die nötige Zeit und Energie aufzubringen, alte Konflikte zu lösen und neue Regeln für die Jahre aufzustellen, die vor Ihnen beiden liegen. Wenn Sie das schaffen, dann wird Ihnen Ihre Beziehung helfen, in der zweiten Lebenshälfte zu wachsen und zu gedeihen. Wenn einer oder beide von Ihnen dies nicht kann oder will, dann können Gesundheit und Glück auf dem Spiel stehen, wenn Sie zusammenbleiben.

Sich auf den Wechsel vorbereiten

In der Lebensmitte steht uns mehr psychische Energie zur Verfügung als zu irgendeinem Zeitpunkt seit der Pubertät. Wir sollten uns um aktive Partnerschaft mit dieser organischen Energie bemühen und darauf vertrauen, dass sie uns hilft, die unbewussten und selbstzerstörerischen Überzeugungen aufzudecken, die uns daran hindern, das zu werden, was wir werden könnten. Dann werden wir feststellen, dass wir Zugang zu allem haben, was wir brauchen, um uns als gesündere, spannungsgeladene Frauen neu zu erschaffen, bereit, freudig in die zweite Hälfte unseres Lebens einzutreten.

Dieser Transformationsprozess kann jedoch nur dann erfolgreich verlaufen, wenn wir auf zweierlei Weise aktiv werden: Erstens müssen wir willens sein, volle Verantwortung für unseren Anteil an Problemen in unserem Leben zu übernehmen. Es erfordert großen Mut, unseren eigenen Beitrag an all dem einzugestehen, was bei uns falsch gelaufen ist, und damit aufzuhören, uns nur als Opfer von jemandem oder etwas außerhalb unserer selbst zu sehen.

Schließlich erntet die Person in der Opferrolle gewöhnlich alle Sympathien und gilt als moralisch höher stehend, was verlockend ist; niemand von uns möchte die Rolle des Schurken im Stück spielen. Doch obwohl die Opferrolle auf kurze Sicht eine gute Wahl zu sein scheint, kann diese Position uns letztlich nicht helfen, uns zu verändern, zu heilen, zu wachsen und voranzukommen.

Die zweite Forderung für eine Umwandlung ist weit schwieriger zu erfüllen: Wir müssen bereit sein, den Schmerz des Verlustes zu spüren und um diejenigen Teile unseres Lebens zu trauern, die wir hinter uns lassen. Und dazu gehören auch unsere Fantasien darüber, wie anders unser Leben hätte verlaufen können, *wenn nur* ... Sich einem solchen Verlust zu stellen ist selten einfach, und aus diesem Grund wehren sich so viele von uns gegen Veränderungen im Allgemeinen und in den mittleren Lebensjahren im Besonderen. Ein Teil von uns rationalisiert: »Warum unnötig Unruhe stiften? Ich habe die Hälfte meines Lebens hinter mir. Wäre es nicht einfacher, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe, statt das Unbekannte zu riskieren?«

Das Ende einer wichtigen Beziehung oder einer bedeutenden Phase unseres Lebens – selbst einer, die uns unglücklich gemacht hat oder uns von Wachstum und Erfüllung abgehalten hat – ist wie ein Tod. Um darüber hinwegzukommen und weiterzugehen, müssen wir den Schmerz dieses Verlustes spüren und ausgiebig um das trauern, was hätte sein können und nun niemals sein wird.

Und dann müssen wir uns aufraffen und auf das Unbekannte zugehen. Wenn wir uns den Unsicherheiten der Zukunft stellen, kommen in den häufigsten Fällen unsere tiefsten Ängste an die Oberfläche. Während meiner eigenen Lebensveränderungen in den Wechseljahren erfuhr ich dies mit allen Konsequenzen am eigenen Leibe – sehr zu meiner eigenen Überraschung.

Zu dem Zeitpunkt, als ich mich den Wechseljahren näherte, hatte ich mit dutzenden von Frauen gearbeitet, die die reinigende Wirkung der Lebensmitte erfahren hatten. Ich hatte sie begleitet und beraten, als ihre Kinder das Haus verließen, ihre Eltern krank wurden, ihre Ehen scheiterten, ihre Ehemänner erkrankten oder starben, sie selbst erkrankten, ihr Berufsleben endete – kurz gesagt, während sie durch all die Stürme und Krisen der mittleren Jahre gingen. Doch ich wäre niemals auf den Gedanken gekommen, dass es eine Krise in meiner *eigenen* Ehe geben könnte. Ich hatte mich stets irgendwie selbstzufrieden gefühlt, sicher in meinem Glauben, dass ich mit dem Mann meiner Träume verheiratet war, mit dem einen, mit dem ich zusammenbleiben würde, »bis dass der Tod uns scheidet«.

Überschäumendes Glück und weiche Knie

Ich werde mich stets an das Glück erinnern, meinem Mann zu begegnen und ihn zu heiraten, eine Entscheidung, die wir nur drei Monate nach unserer ersten Begegnung trafen. Er war Assistenzarzt in der Chirurgie, als ich in Dartmouth Medizin studierte. Er sah aus wie ein griechischer Gott, und ich war von seiner Aufmerksamkeit tief geschmeichelt, denn ich war mir keineswegs sicher, all das zu haben, was nötig ist, um einen derart attraktiven Mann mit einem solchen Hintergrund aus altherwürdiger Universität und Country Club zu interessieren. Irgendetwas tief in mir war von ihm über alle Vernunft hinaus berührt, über alles hinaus, was ich jemals bei einem anderen Freund empfunden hatte. In den ersten fünf Jahren unserer Ehe bekam ich weiche Knie, sobald ich ihn sah. Es gab keine Macht auf Erden, die mir eine Heirat mit ihm hätte ausreden können. Ich erinnere mich, dass ich mir wünschte, meine Liebe von der Spitze der Hochhäuser hinabzuschreien – ein Überschwang der Gefühle, der sehr untypisch war für die stille, fleißige Abschlussrednerin der Ellicottville Central School-Klasse von 1967.

Ihn drängte es jedoch weit weniger, seine Gefühle zur Schau zu stellen. In den Jahren, in denen wir beide unsere chirurgische Ausbildung absolvierten, musste ich feststellen, dass sich mein Mann ungern im beruflichen Umfeld zu unserer Beziehung bekannte und oft kalt und

abweisend erschien, wenn ich in diesem Rahmen versuchte, meine Zuneigung zu zeigen. Das verwunderte und verletzte mich, weil es mich immer mit Stolz erfüllte, ihn meinen Patienten vorzustellen, wenn wir einander außerhalb des Operationssaals trafen. Aber ich sagte mir, dass er mit genügend Liebe und Aufmerksamkeit von meiner Seite schon leichter ansprechbar und emotional zugänglicher werden würde.

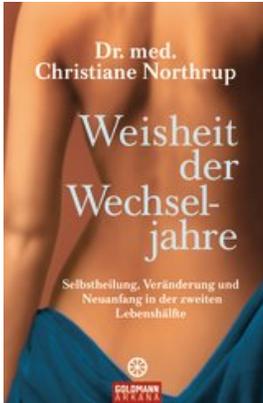
Die Jahre der Kindererziehung: Der Versuch, Beruf und Familie in Einklang zu bringen

Das Leben meines Mannes veränderte sich nur wenig, als wir unsere beiden Töchter bekamen. Meines wurde jedoch zu einem Kampf – einem Kampf, den Millionen Frauen aus eigener Erfahrung kennen –, während ich versuchte, einen befriedigenden und effektiven Weg zu finden, meine Kinder zu betreuen, die Ärztin zu bleiben, die ich sein wollte, und gleichzeitig meinem Mann eine gute Ehefrau zu sein. Nichtsdestotrotz waren dies glückliche Jahre, denn wir beide liebten unsere Töchter von Anfang an heiß und innig und freuten uns an den vielen Aktivitäten, die wir mit ihnen teilten – die Wanderungen an den Wochenenden, die Familienferien, das einfache alltägliche Zusammenleben mit zwei wunderbaren, sich entwickelnden jungen Menschen.

Manchmal ärgerte mich das Ungleichgewicht zwischen dem, was ich zur Aufrechterhaltung unseres Familienlebens beitrug, und dem Beitrag meines Mannes. Einmal, als die Kinder noch klein waren, fragte ich ihn, ob er nicht etwas weniger arbeiten könne, damit ich nicht einen Teil meiner Praxis aufgeben müsste, an dem mir sehr viel lag: Babys auf die Welt zu bringen. Er antwortete: »Kennst du etwa einen orthopädischen Chirurgen, der Teilzeit arbeitet?«

Ich gab zu, dass ich keinen kannte, meinte aber, das könne nicht heißen, dass sich so etwas mit ein wenig Fantasie seinerseits nicht verwirklichen ließe. Es wurde jedoch nichts daraus. Ich war es, die wie so viele andere Frauen Meisterin darin wurde, von einer Rolle in die andere zu schlüpfen und meine eigenen Bedürfnisse denjenigen aller anderen Familienmitglieder unterzuordnen.

In den Anfangsjahren unseres Familienlebens wurde mir außerdem zunehmend bewusster, dass die Ungerechtigkeiten, die mich in meiner Ehe störten, die Ungerechtigkeiten in der Kultur um uns herum widerspiegelten. Ich sah viele Paare wie meinen Mann und mich – Paare, die ihr Eheleben sowohl finanziell wie auch ausbildungsmäßig auf gleicher Ebene begonnen hatten, sogar Menschen, die wie wir die gleiche Arbeit



Christiane Northrup

Weisheit der Wechseljahre

Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte

Taschenbuch, Klappenbroschur, 576 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-21907-0

Arkana

Erscheinungstermin: September 2010

Wechseljahre als die große Chance eines Neubeginns – dieses Buch macht Mut!

Christiane Northrup beschreibt offen, klar und einfühlsam die Veränderungen, die Frauen zwischen 40 und 55 erwarten. Dabei räumt sie gründlich auf mit der gängigen Vorstellung, dass die Wechseljahre bloß eine Zeit des Verlusts, des Abschieds und der Krankheit sind. Stattdessen deckt Northrup den Zusammenhang zwischen den Wechseljahren und dem emotionalen Leben einer Frau auf und beschreibt unter anderem, wie die Wechseljahre zu einer Verschiebung der weiblichen Prioritäten führen, wie Frauen klimakterische Beschwerden als Weckrufe ihres Körpers erkennen können, wie sich hormonelle Veränderungen auf die Sexualität auswirken, wie Frauen mit den Veränderungen ihres Äußeren umgehen oder sich vor Herzerkrankungen, Alzheimer und Krebs schützen können.

Northrup ermutigt Frauen, die Botschaften ihres Körpers zu verstehen, die Wechseljahre als eine Zeit der positiven Energie zu begreifen und die wunderbare Kraft dieser Lebensphase für ihre persönliche Entwicklung zu nutzen.