

Renée Toft Simonsen

Seelenfutter
für Frauen
im besten
Alter

ICH BIN IMMER
NOCH
HEIß,
ES KOMMT
JETZT NUR IN
WELLEN



DAS LEBEN IN DEN WECHSELJAHREN

echt **EMF**

Renée Toft Simonsen

Ich bin immer noch heiß,
es kommt jetzt nur in Wellen

Das Leben in den Wechseljahren

Leseprobe

Innere Hitze

Ich reiße mir die Decke vom Leib und drehe mich schnell von meinem Mann ab, während ich verzweifelt nach einem kalten Flecken auf dem Bettlaken taste. Ich finde eine Stelle, strecke mich mit leicht gespreizten Armen und Beinen auf dem Rücken aus, wie ein Engel im Schnee. Ich starre Löcher in die Decke, ohne einen einzigen Fetzen am Körper, ganz still, während die Nacht mich umhüllt. Eine dünne Schweißschicht benetzt meinen ganzen Körper und versucht vergeblich, meine Körpertemperatur zu senken. Schweißtropfen verlaufen sich zwischen meinen Oberschenkeln, in meinen Kniekehlen, unter meinem Busen, am Rücken entlang, am Hals und am Haaransatz. Mein Kopfkissen ist klitschnass. Mein Herz hämmert in der Brust und ich verspüre eine leichte Übelkeit, während mein Gehirn sich alle Mühe gibt, mich zu beruhigen: Das vergeht gleich wieder ... Ich schaue mich im Schlafzimmer um, graue Schatten tanzen an der Wand, ich lausche den regelmäßigen tiefen Atemzügen meines Mannes, dem Hund, wie er sich in seinem Korb umdreht, und den nächtlichen Geräuschen unserer alten Wohnung. Ich schaue auf den Wecker, 3:49 Uhr - ich kann ebenso gut aufstehen.

Ich bin in die Wechseljahre gekommen, und ich glaube, das fing bei mir so mit 48 an, aber ganz genau weiß ich es nicht mehr. Es war eine behäbig heranschleichende Veränderung, nichts Gewalttames oder Plötzliches. Eher wie ein stiller Dieb in der Nacht. Denn es war in der Dunkelheit, dass ich zuerst feststellte, dass Merkwürdiges mit meinem Körper passierte. Vielleicht weil ich im Gegensatz zu tagsüber, wo ich andauernd in Bewegung bin, mich des Nachts ruhig verhalte und daher nachspüren kann.

In der ersten Zeit, als meine äußerst regelmäßige Menstruation unregelmäßig wurde, überwand ich die Hitzewallungen, indem ich die Bettdecke wechselweise über mich zog und dann wieder ablegte. Meine typische Nacht gestaltete sich folgendermaßen: Ich wachte schweißgebadet auf, warf die Bettdecke zur Seite, schlief noch ein wenig. Wachte nochmal auf, frierend wie ein Schneider, und legte die Bettdecke wieder über mich. Wachte

schweißgebadet auf, zog die Bettdecke wieder zur Seite, schlief wieder ein, wachte frierend wieder auf, zog die Bettdecke erneut über mich, döste wieder weg ...

Aber dann nahmen die Dinge ihren Lauf, und die nahende Menopause, die zuvor lediglich leichte Irritationsmomente in meinem Leben hervorrief, manifestierte sich in alptraumartigen tropischen Nächten, mitten im Februar, in denen ich oft spät nachts aufwachte und nicht mehr einschlafen konnte. Dann lag ich da, hellwach und gar nicht ausgeruht.

Ich dachte eigentlich, das Älterwerden könnte mich nicht kleinkriegen. Die grauen Härchen, die plötzlich zum Vorschein treten, das Fett, das sich an den knirschenden Knien absetzt. Ha, ich lass mir die Haare färben, esse keine Schokotrüffel mehr und ziehe Knieschützer an, wenn ich durch den Wald jogge - ein Klacks!

Klar hatte ich hin und wieder Beschwerden von älteren Frauen aufgeschnappt. Und ja, es gab auch ein paar Artikel in Frauenmagazinen, aber schwitzende Fünfzigjährige stehen nun mal nicht so im Fokus der Medien. Wahrscheinlich spürt man die Kraft des Windes auch erst, wenn man sich mitten im Orkan befindet. Und ganz ehrlich: Dieser Orkan namens „Wechseljahre“ sollte einen viel gewaltigeren Titel tragen, wie Gudrun oder El Niño.

Kurz: Ich hatte keine Ahnung, wie sehr die Wechseljahre mein Leben auf den Kopf stellen würden. Die Hitzewallungen trafen mich völlig unvorbereitet. Wie eine irre Tabledancerin begann ich, mich an den merkwürdigsten Orten zu entblättern.

Plötzlich empfand ich meinen Körper als Verräter. Ich hatte keine Vorstellung, wie sehr Schlafstörungen sich auf mein Wohlbefinden auswirken würden.

Auch jetzt gerade hocke ich wieder mitten in der Nacht auf meiner Fensterbank. Mit den Augen folge ich den Autos, die unten auf der Straße vorbeifahren, bis ihre roten Rücklichter in der Ferne verschwinden. Ich betrachte die verregneten Straßen, die Bäume im Park, die sich im Wind wiegen, Jugendliche auf dem Nachhauseweg von einer Party in einer Stadt, die offensichtlich nie ganz schläft.

Mittlerweile habe ich schon viele solcher langen Nächte hinter mir, in denen ich erfolglos versuche, zu arbeiten. In denen ich überlege, wieder mit dem Rauchen anzufangen, als kleines Trostpflaster beim nächtlichen Teetrinken. Ich habe unendlich viele Artikel und Bücher gelesen, und weiß schon am nächsten Morgen nicht mehr, wovon sie handeln. Kämpfe mich wie durch Nebelschwaden durch den Rest des Tages, genau wie in der Zeit, als die Kinder klein waren.

Was soll das eigentlich? Wird mein Leben in den nächsten Jahren zu einer einzigen schlaflosen Hölle werden? Leider kann einem ja niemand so genau sagen, wie lange man das aushalten muss.

Meine Mutter soll ich fragen, haben mir schon viele vorgeschlagen. Der Verlauf der Wechseljahre wird wohl oft vererbt. Aber meine Mutter wurde schon im Alter von 40 Jahren mit Hormonen vollgestopft, nachdem ihr die Gebärmutter entfernt worden war. Mit 65 erkrankte sie dann an Brustkrebs und als die Hormonzufuhr plötzlich eingestellt wurde, fing sie so richtig zu Schwitzen an, aber das hilft mir nicht bei der Vorhersage, welchen Verlauf nun mein eigener Wechsel einschlagen wird.

Wenn wir in die Wechseljahre kommen, sinkt die Produktion von Östrogen. Darum geht's, vereinfacht ausgedrückt. Das Problem ist nur, dass Hormone uns in höchstem Maße beeinflussen und schon die verringerte Produktion von nur *einem einzigen* Hormon große Auswirkungen nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf die Psyche hat.

Die Liste der möglichen Symptome ist lang: unregelmäßige Blutungen, Hitzewallungen, innere Unruhe und Muskelzittern, Brustspannung, Kopfschmerzen oder Migräne, Konzentrationsschwierigkeiten, Niedergeschlagenheit, Verdauungsprobleme, schmerzende Gliedmaßen, erhöhtes Sturzrisiko, veränderter Körpergeruch, Gewichtszunahme, Haarausfall, Kribbeln unter der Haut, entzündungsähnlichen Zuständen im Rachen und auf der Zunge, beeinträchtigt Sehvermögen, trockene Augen und nicht zuletzt Schlafstörungen. Willkommen in einem neuen Lebensabschnitt!

Jetzt, um 4:00 Uhr auf der Fensterbank, denke ich wieder einmal darüber nach, ob ich all diese Probleme nicht leicht lösen könnte, indem ich meinem Körper einfach künstlich zuführe, was er selbst nicht länger produzieren kann. Aber an dem Punkt war ich schon einmal, und es ist ordentlich schiefgegangen.

Ich kenne viele schreckliche Geschichten darüber, was eine Hormontherapie im weiblichen Körper anrichtet. Meine Oma bekam ab ihrem vierzigsten Lebensjahr einmal im Monat eine Hormonspritze. Mit 75 starb sie an Krebs. Meiner anderen Oma musste nach jahrelanger Hormongabe die Gebärmutter wegen einer Krebserkrankung entfernt werden, und ja, meine eigene Mutter bekam Brustkrebs und bezweifelte keine Sekunde, dass die verdammte Hormontherapie schuld daran war.

Die Lager sind da klar aufgeteilt. Auf der einen Seite die Fürsprecher von Hormonbehandlungen, die davon ausgehen, dass man sie unbesorgt durchführen kann. Auf der anderen die Gegner, die der Meinung sind, es sei falsch und unnatürlich den Körper künstlich mit etwas zu versorgen, das er selbst nicht produzieren kann, wenn es eine natürliche Erklärung hierfür gibt. Manche setzen stattdessen auf Ernährungsumstellung, andere auf Naturheilkunde.

Nun ja, und dann gibt es die dazwischen, die zwar unsicher sind, sich aber denken: Mach es, wenn Du im eigenen Schweiß fast ertrinkst. Dazu gehörte ich.

Nach vielen schlaflosen Nächten, in denen ich wirklich *alles* über Hormone gelesen hatte - über solche, die bleiben, jene, die ausbleiben, und die, die man in der Apotheke kaufen kann - kam ich zu der Erkenntnis, dass Hormontherapien heutzutage gar nicht mehr so gefährlich sind. Unter anderem hatte ich gelesen, dass die Studien, auf der die Annahme basierte, sie lösten Brustkrebs aus, nicht gründlich genug gewesen seien. Ich ging also zu meinem Hausarzt und verlangte nach dem Hormonpräparat. Mit dem ersten Pflaster auf dem Hintern und die Taschen voller weiterer flog ich anschließend nach Malaga. Ich wollte einige Zeit allein in unserer Ferienwohnung verbringen und etwas arbeiten. Alleinsein zählt zwar

keineswegs zu meinen Kernkompetenzen, aber als 52-jährige Frau sollte ich es langsam können. Also nichts wie weg!

Mein Mann brachte mich zum Flughafen, wir verabschiedeten uns mit Küsschen, und ich ging durch die Passkontrolle. Schon im Auto hatte ich mich komisch gefühlt, es aber nicht weiter ernstgenommen. Wir waren uns einig gewesen, dass es sich wahrscheinlich um eine Art Reisefieber handelte. Ich mag Fliegen nicht besonders gerne. Außerdem quälte mich der Gedanke, mitten in der Nacht alleine anzukommen, alleine in die Wohnung zu fahren und am nächsten Tag alleine aufzustehen. Am Gate kaufte ich eine Flasche Wasser, und trank einen Schluck von der klaren, kalten Flüssigkeit. Noch während ich darüber nachdachte, wann ich das nächste Hormonpflaster auf meinem Allerwertesten platzieren sollte, überkam mich eine leichte Übelkeit. Ich streckte mich auf meinem Stuhl aus und lehnte den Kopf an die Wand. Zusehends ging es mir schlechter. Als mein Mageninhalt plötzlich hochkam, schaffte ich es nicht ganz bis zur Damentoilette. Es war in jeder Hinsicht äußerst unangenehm. Irgendwie erklomm ich das Flugzeug, konzentrierte mich drauf, nicht jeden Moment zusammenzubrechen und wünschte mir innigst, dass, was auch immer die Übelkeit verursacht hatte, in Dänemark zurückbleiben möge.

Ich landete spät abends in Malaga und schleppte mich zu einem Taxi. Erschöpft kühlte ich meine Stirn am Autofenster, während das schöne weiche Licht der Stadt mich willkommen hieß.

Am nächsten Morgen verspürte ich zuerst nur eine leichte Müdigkeit, dann fühlte ich mich seltsam verwundet, weil mich eine simple Übelkeit so dermaßen mitgenommen hatte. Es fällt vielen Menschen schwer, sich die eigene Schwäche einzugestehen. Ich bin da keine Ausnahme. Ich möchte als jemand wahrgenommen werden, der alles mit Links schafft: Familie, Arbeit, Haus und Garten und ja, selbstverständlich auch die Wechseljahre. In der Realität steht Feinfühligkeit aber keineswegs im Widerspruch zu Stärke.

Warum also war es nicht okay, dass ich mich nicht wohl fühlte? Hätte ich die Reise nicht abbrechen können? Was wäre gewesen, wenn ich storniert und ein paar Tage abgewartet hätte? Solche

Gedanken schossen mir durch den Kopf, wie Bienen, die unaufhörlich summend um ihr Nest fliegen.

Ich setzte mich auf die Fensterbank und beobachtete das Treiben auf dem kleinen Dorfplatz vor dem Haus, auf dem Leute vorbeischlenderten, sich ins Café setzten oder hastig vorüber eilten. Mir ging es wieder gut und ich fragte mich, warum ich nicht besser auf meinen Körper gehört hatte. Warum hatte ich mein Unwohlsein auf der Fahrt zum Flughafen mit allen möglichen psychologischen Erklärungsversuchen abgetan und dabei verkannt, was es in Wirklichkeit war - eine Art Vergiftung, die mein Körper loswerden wollte?

Ich genoss meine Tasse Kaffee, atmete das südländische Temperament ein, öffnete die Packung mit den Hormonpflastern und entfaltete den Beipackzettel.

Mich traf der Schlag. Die ellenlange Liste der Nebenwirkungen reichte locker, um einen ganzen Kontinent umzuhauen:

Brustkrebs, Thrombosen, Herzerkrankungen, Atemnot, Lähmungserscheinungen, Epilepsie, um nur wenige zu nennen. Am häufigsten waren Hautirritationen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und eben *Übelkeit*.

Ich betrachtete die Packung mit den Hormonpflastern und plötzlich spürte ich im ganzen Körper, dass dies nicht mein Weg war. Es war mir ein Bedürfnis, all das, was in meinem Körper und in meinem Inneren passierte, zu erspüren. Ich wollte einen so wichtigen Teil meines Lebenszyklus' nicht mit einer Pille oder einem Pflaster bekämpfen. Ich würde lernen müssen, auf meinen Körper zu hören. Die einzige Möglichkeit, die Zeit der Wechseljahre zu überleben, bestand für mich darin, sie positiv anzunehmen. Und genau das tat ich dort auf der Fensterbank über dem eiligen Treiben Malagas.

Letztlich sind die Wechseljahre nur eine zeitlich begrenzte Lebensphase, so wie es unsere Jugend war, mit ihren rauschenden Partys - einen Joint in der einen und eine Flasche Wodka in der anderen Hand. Oder der Lebensabschnitt, in dem unsere Kinder noch zuhause wohnten.

Wir müssen uns entscheiden, ob wir sie als etwas Natürliches annehmen, dem wir Raum geben, oder ob wir unseren Körper bekriegen wollen. Wir sind schließlich nicht krank, nur weil

wir heftig transpirieren, aus Schlafmangel herumlaufen wie Zombies und in gänzlich unangebrachten Momenten anfangen zu heulen. Ich zum Beispiel immer dann, wenn ich sehe, dass meine wunderbare Mama gerührt ist. Ich kann auch keinen Alkohol mehr trinken, ohne dass mir schwindelig wird, und keinen Marsriegel essen, ohne dass er sich sofort als Fettpölsterchen an meinen Hüften festtackert.

Wir fühlten uns ja auch nicht krank, als wir in jungen Jahren zu Musikfestivals fahren oder Mütter wurden und eine Familie gründeten. Als wir uns zum ersten Mal unsicher auf den Arbeitsmarkt begaben, oder uns nach vielen Jahren im Vorstadthaus mit der Ligusterhecke von dem Langweiler scheiden ließen, der mit dem Bierchen auf dem Sofa hockte und Fußball schaute, und uns dann eiligst auf den Weg zurück in die Stadt machten.

Verschiedene Phasen gehören zum Leben dazu und auch sonst mussten wir lernen, in dem Gestrüpp aus Gefühlen zu navigieren, das daraus hervorgeht. Nie wären wir auf die Idee gekommen, diese Gefühle zu unterdrücken. Nur bei der Menopause verhält es sich anders. Dagegen gibt es Pillen und Pflaster.

Ich verlasse meine nächtliche Fensterbank in Kopenhagen, gehe ins Bad und mache das Licht an. Das ganze Haus schläft tief und fest. Ich schaue mich im Spiegel an und sehe die feinen Linien in meinem Gesicht und die leicht dunklen Augenringe. Die letzten Nächte waren anstrengend. Zwischen meinen Augenbrauen verlaufen zwei tiefe Furchen, wie Zuggleise. Ich spüre mein Alter nicht nur in den Knochen und Gliedmaßen, sondern entdecke seine Spuren auch in meinem Gesicht und an meinem Körper.

Niemand hat Bock darauf, sich alt zu fühlen. Darüber redet man bitte schön erst jenseits der 80. Und alt auszusehen scheint heutzutage gleichbedeutend damit, im Leben komplett versagt zu haben. Unsere Einstellung zu äußerlich erkennbaren Alterserscheinungen hat sich dramatisch geändert. Ich kann mich nicht entsinnen, dass meine weiche, runde Oma jemals negativ über ihren Körper sprach, oder dass sie auf der Waage wegen der ausgewiesenen Kilos zu seufzen anfing. Ich kann mich vielmehr erinnern, wie sie zum Nachmittagskaffee Kuchen vorbei

brachte und sich mit größtem Vergnügen nach Herzenslust bediente.

Heutzutage rennen die Frauen in Botox-Kliniken, lassen sich Fett absaugen, Schlupflider wegoperieren, Fältchen glätten und neue pralle Brüste machen. Bemerkungen wie „Du schaust fabelhaft aus - *in Anbetracht Deines Alters*“ halten viele für ein Kompliment. Wie schon Madonna sagte: „Ältere nie. Denn älter werden ist eine Sünde!“

Von klein auf sind wir so erzogen, dass Fertilität und sexuelle Ausstrahlung die Existenzberechtigung der Frau sind. Ab dem Moment, wo wir in die Wechseljahre kommen, ändert sich dieses Selbstbild. Die Ära des gebärfähigen Sexualobjekts ist unwiderruflich vorbei, wenn der Schweiß perlt. Es ist klar: Wir können keine Kinder mehr bekommen.

Als ich in den Wechsel kam, fingen meine Kinder außerdem an, flügge zu werden. Meine Mutterrolle war also unwiederbringlich Geschichte und ich stellte mir die Frage: Wer oder was bin ich dann?

Als ich aus Malaga zurückkehrte, hatte sich irgendetwas in mir verändert. Ich kam mit einer neuen inneren Ruhe an, einer Klarheit und einem Gefühl von Stärke. Ich betrachtete meinen Körper nun liebevoller, ohne den Wunsch die eintretenden Veränderungen zu unterdrücken und erkannte meine Verletzlichkeit als einen Teil von mir. Dieses Gefühl konnte ich mir bewahren. Zum ersten Mal in meinem Leben erlebe ich einen körperlichen Prozess dermaßen bewusst.