



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Christiane Northrup, die ihre eigene Lebensmitte wie eine Neugeburt erlebte, möchte allen Frauen zeigen, wie sie die zweite Lebenshälfte mit Lebensfreude und einem erfüllten Liebesleben genießen können. Sie hat die Einheit von Körper, Geist und Seele erkannt und bestärkt Frauen darin, sich auf ihre eigene tiefe innere Weisheit einzustimmen. Nur so ist Vitalität und Entfaltung möglich. Eine wichtige Bedeutung hat das Molekül Stickoxid, das in besonderem Maße für das Wohlbefinden während der Wechseljahre zuständig ist. Locker und mitfühlend befreit Christiane Northrup Frauen von Ängsten und gängigen Vorurteilen und zeigt die große Chance, die in diesem Lebensabschnitt liegt.

Autorin

Dr. med. Christiane Northrup ist ausgebildete Gynäkologin und Geburtshelferin. Neben ihrer eigenen Praxistätigkeit gründete sie 1986 zusammen mit drei Kolleginnen das Zentrum »Women to Women«, in dem Frauen zu allen gesundheitlichen Problemen ganzheitlich beraten und betreut werden. Ihre Bücher »Frauenkörper – Frauenweisheit« und »Weisheit der Wechseljahre« haben sich zu Standardwerken entwickelt. Christiane Northrup ist gern gesehener Gast in amerikanischen Fernsehshows und hält Vorträge im In- und Ausland.

Von Dr. med. Christiane Northrup sind bei Arkana erhältlich:

Göttinnen altern nicht (34182)

Weisheit (34219)

Dr. med. Christiane Northrup

LUSTVOLL DURCH DIE WECHSELJAHRE

Sexualität, Lebensfreude und
Neuorientierung in der zweiten
Lebeshälfte

Mit fachlicher Unterstützung von
Dr. med. Edward A. Taub,
Dr. med. Dr. phil. Ferid Murad
und David Oliphant

Aus dem Amerikanischen
von Mohani Marin Cardenas

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
»The Secret Pleasures of Menopause« bei Hay House Inc., USA.
Die deutsche Erstausgabe erschien 2009 bei Arkana, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2011

© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

©2008 der Originalausgabe Christiane Northrup
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: © mauritius images/nonstock

Lektorat: Daniela Weise

SB · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21970-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung: Was sind die Wechseljahre?	
Ein Überblick	7
Kapitel 1: Es ist nicht vorbei!	21
Kapitel 2: Lust und Freude ohne Grenzen	33
Kapitel 3: Was Stickoxid mit Vergnügen zu tun hat	49
Kapitel 4: Wie erreichen wir den hohen Stickoxidpegel, der uns gesund hält?	65
Kapitel 5: Die 7 geheimen Schlüssel zu einer erfüllten Sexualität und Sinnlichkeit nach der Menopause	125
Nachwort	185
 Danksagung	 189

Einleitung

Was sind die Wechseljahre? Ein Überblick

Als Frauenärztin und Geburtshelferin mit über 30 Jahren Berufs- und Praxiserfahrung in Sachen Frauengesundheit bin ich bestens damit vertraut, was im Körper einer Frau alles nicht in Ordnung sein kann. Ich habe sogar drei Bücher über dieses Thema geschrieben, welche Frauen jeder Altersstufe eine Vorstellung vermitteln, wie sie ihre eigene Körperwahrnehmung ändern und einen ersten Schritt in Richtung Gesundheit machen können.

Zu den tief greifenden Veränderungen in der Lebensmitte, die ich selbst wie eine Neugeburt erlebt habe, gehört der Entschluss, die zweite Hälfte meines Lebens der Aufgabe zu widmen, Frauen alle Informationen darüber zu geben, was mit ihrem Körper alles in Ordnung sein kann, unter anderem auch, wie sie mehr Freude und Lust haben können, als sie sich jemals erträumt haben. Angesichts des Vorurteils unserer Kultur, dass es ab 50 »bergab« geht, ist diese Botschaft ein wirklich befreiendes Geheimnis!

Die Wahrheit ist, dass Frauen ab 50 erst richtig in Fahrt kommen. Mit 50 fangen die besten Jahre unseres Lebens an –

8 Einleitung: Was sind die Wechseljahre?

übrigens auch der beste Sex unseres Lebens. Als Gynäkologin und Expertin für Frauengesundheit möchte ich, dass es sich endlich herumspricht, dass unser Körper dafür geschaffen ist, Lust und Freude ohne Ende zu empfinden – und diese Freude regelmäßig zu empfinden, ist für alle wichtig, um in jedem Alter strahlend gesund zu sein.

Was wir die Wechseljahre nennen, ist Ihnen als Leserin dieses Buches sicherlich bereits bekannt, und viele der Symptome und körperlichen Veränderungen, die uns in dieser wichtigen Zeit des Umbruchs begleiten, sind Ihnen wahrscheinlich nur allzu vertraut. Schauen wir uns hier jedoch noch einmal kurz einige Hauptpunkte an, um uns zu vergegenwärtigen, was wir bereits wissen bzw. was uns erwartet.

Das griechische Wort »Menopause« bezeichnet die letzte monatliche Periode. Frauen haben ihre letzte Periode durchschnittlich im Alter von etwa 52 Jahren, wobei manche dies bereits mit 40 erleben und andere erst mit 58 – plus minus ein paar Jahre. Klimakterium bzw. Wechseljahre schließlich sind Überbegriffe für die Jahre des Übergangs. Manchmal ist in diesem Zusammenhang auch von Perimenopause die Rede (das griechische Wort »peri« bedeutet um-herum).

Klimakterium heißt jedoch *nicht*, dass vom medizinischen Standpunkt aus eine Krise oder eine Störung vorliegt. Keine Sorge! Die Wechseljahre sind Teil eines natürlichen Prozesses im Leben einer Frau, der den allmählichen Über-

gang von der Fähigkeit, ein Kind zu empfangen und auf die Welt zu bringen, bis zum Ende dieser Phase beinhaltet. Da dieser Prozess im Durchschnitt etwa 6 bis 13 Jahre dauert, ist er für die meisten von uns eher eine Lebensphase als ein Ereignis. Obwohl wir fast alle während der Pubertät den Tag, als unsere erste Periode kam, genau mitbekommen haben, wissen wir nicht mit Sicherheit, welches unsere letzte Regel war – die Menopause –, bis etwa ein Jahr vergangen ist (natürlich mit Ausnahme der Frauen, bei denen die Gebärmutter operativ entfernt wurde).

Dieser Übergang wird durch Veränderungen im Gehirn und im Körper hervorgerufen, die den Hormonspiegel beeinflussen, obwohl in dieser Zeit nicht alle unsere Hormone mit derselben Geschwindigkeit zurückgehen. Der Östrogen Spiegel bleibt eigentlich bis zum letzten Jahr der Wechseljahre ziemlich gleich; was sich jedoch ändert, ist die Art von Östrogen, die unser Körper herstellt. Denn obwohl er zu Beginn der Wechseljahre weiterhin Östradiol produziert, geht er dann dazu über, eine relativ größere Menge von dem Follikelhormon Östron herzustellen (das während des ganzen Lebens einer Frau in den Eierstöcken und auch im Körperfett produziert wird, wobei die Menge von Frau zu Frau sehr unterschiedlich ist).

Auch wenn viele von uns meinen, Östrogen sei das einzige Hormon, das nach den Wechseljahren fehlt, ist es so, dass bei vielen Frauen auch der Progesteron- (das Gelbkör-

perhormon) und/oder Testosteronspiegel häufig zu niedrig ist. Das Testosteron kann zurückgehen oder auch nicht; bei manchen Frauen steigt es sogar an. Das Progesteron sinkt jedoch schon vor der Menopause ab und kann viele unangenehme Symptome hervorrufen. Ein natürlicher Progesteronersatz (kein synthetischer!) hilft vielen Frauen zu Beginn der Wechseljahre, wenn Symptome wie Reizbarkeit und Kopfweg in erster Linie auf eine Östrogendominanz zurückzuführen sind. In den späteren Wechseljahren können Progesteron-Ersatzmittel auch gegen Hitzewallungen helfen, wahrscheinlich weil Progesteron ein Präkursor-Hormon (Vorhormon) ist, das der Körper in Östrogen umwandeln kann. Und es kann sogar bei Angina Pectoris helfen und die vom Herzen ausgehenden Brustschmerzen lindern.

Obwohl für manche Frauen die Symptome der Wechseljahre – gelinde gesagt – ziemlich störend sind, scheinen andere Frauen ohne große Probleme durch die Wechseljahre zu schippern. Wie auch immer, die Symptome werden nicht ewig bleiben. Sie verschwinden normalerweise etwa in dem Jahr nach der letzten Regelblutung.

Die Palette der Symptome

Es folgt ein Überblick über die am meisten verbreiteten Symptome, wobei mit Sicherheit nicht jede Frau sämtliche Symptome hat:

- ▶ *Unregelmäßige Blutungen* sind das erste Zeichen, dass der Übergang in die Wechseljahre begonnen hat; sie treten typischerweise irgendwo zwischen zwei und acht Jahren vor der letzten Monatsblutung einer Frau auf. Es kann gut sein, dass bei Frauen, deren Zyklus vorher so regelmäßig wie ein Uhrwerk war, die Periode plötzlich mehrere Monate ausbleibt. Auch wenn unregelmäßige Blutungen signalisieren, dass der Eisprung nicht mehr jeden Monat stattfindet, bedeutet es nicht, dass Sie gar keinen Eisprung mehr haben. Sie können also immer noch jederzeit schwanger werden, bis die Einjahresmarke ohne Regelblutung überschritten ist. Sorgen Sie also für die Verhütung, wenn Sie nicht vorhaben, in dieser Phase des Lebens noch ein Kind zu bekommen. Glauben Sie mir – es kommt tatsächlich vor! Und eine Schwangerschaft bei einer Frau über 50 bedeutet ein hohes Risiko für Mutter und Kind.
- ▶ *Schwächere Blutungen oder auch stärkere Blutungen* als gewöhnlich, beides ist möglich.
- ▶ *Hitzewallungen* sind das häufigste Symptom der Wech-

12 Einleitung: Was sind die Wechseljahre?

seljahre und werden in stärkerer oder schwächerer Form von bis zu 85 Prozent aller Frauen erlebt. Viele Frauen schwitzen auch nachts so stark, dass sie davon aufwachen und ihr Schlaf regelmäßig unterbrochen wird (bei den meisten Frauen kommen die Schweißausbrüche zwischen 3 und 4 Uhr morgens, obwohl diejenigen, die nachts lange aufbleiben oder in Nachtschicht arbeiten, es vielleicht ganz anders erleben).

Stärkere Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche treten verstärkt sowohl bei Frauen auf, die unter emotionalem Stress stehen, als auch bei denjenigen, die Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Zucker und raffinierten Kohlenhydraten essen, wie z.B. Backwaren, Süßigkeiten, Weißbrot, Kartoffeln, Weizennudeln, Wein, Schnaps und Bier. Außerdem kommen Hitzewallungen auch häufiger bei Frauen vor, bei denen die Gebärmutter entfernt wurde, sei es zusammen mit den Eierstöcken oder ohne sie.

- ▶ *Stimmungsschwankungen* wie Reizbarkeit und Depressionen sind ebenfalls typische Zeichen der Wechseljahre. Unter diesen Symptomen leiden besonders die Frauen, die schon früher vor dem Einsetzen der Periode Stimmungsschwankungen erlebt haben.
- ▶ *Schlaflosigkeit* kann auch ohne die nächtlichen Schweißausbrüche in dieser Zeit auftreten.
- ▶ *Wirre Gedanken* (oder »Watte im Kopf«) sind kein An-

zeichen dafür, dass es nicht mehr weit zur Demenz ist, wie manche Frauen befürchten, sondern sie sind eher eine vorübergehende Folge der hormonellen Veränderungen der Wechseljahre. Zu diesen Veränderungen gehören auch Konzentrationsschwierigkeiten sowie manchmal eine leichte Vergesslichkeit. Die Situation ist ähnlich wie die geistige Unklarheit, die manche Frauen erleben, nachdem sie ein Kind bekommen haben. Die »Watte im Kopf« ist dazu da, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, damit man sich zur Abwechslung mal auf sich selbst konzentriert.

- *Herzklopfen* haben manche Frauen während der Wechseljahre mit einer höheren Ausschüttung von Stresshormonen, die unter anderem durch größere Ängste und Sorgen verursacht wird. Sie können häufig mit einem Trauma aus der Vergangenheit zu tun haben, und nun haben Sie die Kraft, dieses Trauma zu verarbeiten und aufzulösen. (Herzklopfen kann übrigens auch ein Zeichen einer Schilddrüsenstörung sein.) Auch Schmerzen im Brustkorb (Angina) können vorkommen, was meist sowohl mit den Stresshormonen als auch mit Progesteronmangel zu tun hat.
- *Migräne* kommt ebenfalls während der Wechseljahre häufiger vor, normalerweise (aber nicht immer) bei Frauen, die bereits vorher an den Tagen vor ihrer Menstruation Migräneanfälle hatten. Auch Migräne

14 Einleitung: Was sind die Wechseljahre?

wird häufig durch den fallenden Progesteronspiegel hervorgerufen.

- *Spannungen in der Brust* können ebenfalls häufiger bei Frauen auftreten, die dieses Symptom in den Tagen vor der Menstruation hatten (solche Spannungen können übrigens auch ein Zeichen für Jodmangel sein).
- *Knochenabbau* kann ein Problem sein, besonders bei Frauen, die sich nicht gesund ernähren und keinen Sport treiben. (Knochenabbau ist auch ein Zeichen für Vitamin-D-Mangel.) Alle Frauen sollten ihren Vitamin-D-Spiegel prüfen lassen.
- Eine *Schilddrüsenunterfunktion*, welche oft keine offensichtlichen Symptome hervorruft und nur mit einem entsprechenden Bluttest diagnostiziert werden kann, tritt bei bis zu einem Viertel aller Frauen in dieser Zeit auf. Bei vielen Frauen ist ein Jodmangel der Grund dafür. Lassen Sie dies bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker testen. Vielleicht brauchen Sie mehr Jod in Ihrer Nahrung. Es ist in Algen, Fischen und Meeresfrüchten enthalten. Ein weiteres gutes Mittel zur Jodergänzung ist Modifilan, ein konzentrierter organischer Braunalgenextrakt. Anmerkung: Wenn Sie Ihren Jodspiegel auffüllen, kann es sein, dass Sie eine geringere Dosis des Schilddrüsenhormons einnehmen müssen. Sie sollten also auf jeden Fall Ihre Schilddrüsenhormon-Werte (TSH) überprüfen lassen.

- ▶ *Gutartige Fibrome bzw. Myome in der Gebärmutter* (gutartige Tumoren aus glatter Muskulatur und Bindegewebe) entwickeln sich bei etwa 40 Prozent der Frauen.
- ▶ *Veränderungen der Libido* sind ebenfalls eine häufige Erscheinung. Im Gegensatz zu einem weit verbreiteten Glauben stimmt es allerdings nicht, dass sich bei gesunden Frauen das sexuelle Verlangen durch die hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre verringert. Bei manchen Frauen kann jedoch ein reduzierter Testosteronspiegel infolge von Medikamenten, Operationen oder Erschöpfung der Nebennieren dazu führen, dass das sexuelle Verlangen nachlässt. Zuweilen kann die Libido auch nachlassen, weil sich der Östrogenspiegel verändert, und das kann zusätzlich Trockenheit und Schleimhautreizungen in der Vagina bewirken, wodurch der Geschlechtsverkehr schmerzhaft sein kann. Das lässt sich übrigens ganz einfach durch ein Gleitmittel oder eine östrogenhaltige Vaginalcreme beheben. Wenn Frauen die Einjahresmarke seit der letzten Menstruation überschritten haben, kann die Freiheit von den Sorgen um eine ungewollte Schwangerschaft sogar dazu führen, dass sie wieder ein stärkeres Verlangen nach Sex haben.

Die chemischen Bedingungen im Gehirn verändern sich ebenfalls in der Lebensmitte und beeinflussen die Art und Weise, wie wir denken und Informationen verarbeiten. Zum Beispiel stellen Frauen in der Zeit um die Wechseljahre oft fest, dass sie sich über Ungerechtigkeit und unfaires Verhalten nicht nur stärker aufregen, sondern in diesen Fällen auch eher bereit sind, den Mund aufzumachen. Da die Schläfenlappen in unserem Gehirn nun häufiger in Anspruch genommen werden, verbessert sich auch unsere Intuition. Doch im Gegensatz zu den Symptomen der vorangehenden Liste bleiben die Veränderungen der Chemie im Gehirn mehr oder weniger bestehen – ein Zeichen, dass wir im Laufe unseres Lebens tatsächlich weiser werden.

Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Sie jetzt einen viel stärkeren schöpferischen Drang empfinden, seitdem Ihre Lebensenergie nicht mehr für die Regelblutungen bzw. fürs Kinderkriegen gebraucht wird. Stattdessen wird sie umgeleitet in das starke Bedürfnis, auf einem anderen Gebiet kreativ zu werden – ob Sie nun Tagebuch führen, Gedichte schreiben oder zeichnen bis hin zur Neueröffnung eines Unternehmens. Längst begrabene Träume und Gefühle kommen in dieser Zeit mit wieder erwachter Leidenschaft an die Oberfläche. Es ist, als würde Ihre Seele sagen: »Hallo, was ist eigentlich mit mir? Wann bin ich denn endlich dran?« Wenn Sie Ihren innersten Träumen und Wünschen jetzt

keinen Raum geben und sie stattdessen bei sich behalten – meist aus Furcht, damit irgendwelche Familienmitglieder zu verstören oder gegen sich aufzubringen –, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass bei Ihnen die Symptome der Wechseljahre viel unangenehmer werden. Und das ist nicht alles! Sie können auch davon ausgehen, dass irgendwann gesundheitliche Probleme auftreten.

Im Endeffekt geht es darum, dass wir Frauen so konstruiert sind, dass wir nach den Wechseljahren eher damit in Verbindung sind, was uns wirklich wichtig ist, und unser Körper ist wie ein hochempfindliches Barometer, das uns jederzeit anzeigt, wie nah wir in unserem Leben unseren wahren Herzenswünschen sind. Wenn wir uns davon, was wir wirklich wollen, entfernen, gibt uns der Körper einen sanften Stups, um uns zu warnen, damit wir etwas ändern, um wieder auf den richtigen Kurs zu kommen. Wenn wir darauf nicht achten, kann der sanfte Stups zu einem harten Stoß werden.

Wenn wir die Wechseljahre aus dieser Perspektive sehen, erkennen wir, dass uns der Körper in der Lebensmitte auf göttliche Weise hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen, die uns glücklich machen und uns gesund halten. Was könnte uns Besseres passieren?!

Leiden ist nicht unvermeidlich

Wie unangenehm die körperlichen und emotionalen Symptome während der Wechseljahre sind, hängt natürlich auch davon ab, ob und in welchem Maß Ihre bisherige Lebensweise unausgewogen war und Ihnen deshalb nicht gut getan hat. Sehen Sie es doch einmal so: Ihr Körper hat Ihnen etwa 40 Jahre gegeben, um alles auf die Reihe zu bekommen. In der Teenager-Zeit, in den Zwanzigern und Dreißigern ist der Körper unglaublich nachsichtig. Auch wenn Sie gestresst und überarbeitet waren, wenn Sie zu viel getrunken und geraucht haben, zu wenig Sport getrieben und sich nicht gesund ernährt haben, konnte es der Körper immer noch schaffen, bei einigermaßen guter Gesundheit zu bleiben.

Wenn Sie aber die Lebensmitte einmal erreicht haben, wird Sie der Körper mit so einem Lebensstil nicht mehr ungeschoren davonkommen lassen, und Sie werden schließlich den Preis dafür zahlen müssen. Warum also nicht jetzt damit anfangen, unser Leben zum Besseren zu verändern? Frauen, die in einem Zustand emotionaler Erschöpfung und mit unausgewogener Ernährung in die Wechseljahre kommen, leiden typischerweise am meisten unter den Symptomen, ganz zu schweigen davon, dass ihr Gesundheitszustand sich verschlechtert, je älter sie werden. Dagegen zeigen Studien, dass Frauen, die sich richtig ernährt haben,

regelmäßig Sport getrieben und gut für sich gesorgt haben, nicht dazu neigen, an Knochenabbau, verringerter Libido, Herz- und Gefäßerkrankungen, Depressionen, Vergesslichkeit und anderen häufigen Wechseljahrssymptomen zu leiden. Das sind doch gute Nachrichten, oder?

Ihre geistige Einstellung spielt ebenfalls eine wichtige Rolle dabei, wie leicht Sie diese Übergangszeit bewältigen. Ihre Einstellung, Ihre Gedanken, Glaubenssätze und Erwartungen haben einen starken Einfluss darauf, wie Sie die Wechseljahre erleben. Dazu etwas von den Frauen der !Kung, eines Volksstamms im südlichen Afrika. Der gesellschaftliche Status dieser Frauen ist nach der Menopause höher als vorher, und deshalb freuen sie sich darauf, anstatt sich davor zu fürchten. Es überrascht nicht, dass die !Kung-Frauen überhaupt keine Wechseljahrssymptome haben. Es gibt in ihrer Sprache nicht einmal ein Wort für Hitzewallungen.

Eine neue Sicht auf die Lebensmitte

In unserer Gesellschaft ist seit langem der Glaube verbreitet, Menopause bedeute, dass eine Frau alt wird und deshalb ihr Körper anfängt abzubauen. Aber in Wirklichkeit ist das denkbar weit von der Wahrheit entfernt. Sie erleben etwas, das ich als den »Zusammenbruch zum Durchbruch« bezeichne. Das Beste kommt erst!