

SANDRA TSCHÖPE
My Meno Mind

SANDRA TSCHÖPE

My Meno Mind

Was **deiner Psyche** in den
Wechseljahren hilft

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber. Kapiteln vorangestellte Zitate können als Destillat des jeweils nachfolgenden Kapitels gelesen werden.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Hinweise, Ratschläge und Behandlungsvorschläge sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung muss stets ein Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut aufgesucht werden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: buxdesign | Daniela Hofner
Innenteilabbildungen: stock.adobe.com: © Line Art King (Lineart Frau, Fallbeispiele); © Prem Bala 2026 (Stift, Übungen); © mdsaiikat (Silhouette Frau, S. 29, 31, 34)
Redaktion: Jennifer Wagner
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34857-2

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	7
------------	---

TEIL 1

Die Wechseljahre – Grundlagen

Basiswissen Wechseljahre	15
Wenn die innere Stabilität ins Wanken gerät	19
Der Einfluss hormoneller Veränderungen auf die mentale Gesundheit	23
Wechseljahre – mehr als Hitzewallungen	38
Welche Faktoren außerdem eine Rolle spielen	44

TEIL 2

Psychische Beschwerden

Stimmungsschwankungen versus Depression	63
Ängste in den Wechseljahren	71
Burnout	79
Schlafstörungen	83
Neurodivergenz	88
Wie bekomme ich meine Beschwerden in den Griff?	99

TEIL 3

Strategien für mentale Stabilität in den Wechseljahren

Wie Psychotherapie die Wechseljahre erleichtern kann	117
--	-----

Basisübungen für dein stabiles mentales Haus	124
Übungen für alle Lebenslagen	172
Abschlussübung: Dein persönliches mentales Haus gestalten	190

TEIL 4

Herausforderungen in allen Lebenslagen

Wechseljahre im Arbeitsumfeld	196
Wechseljahre in Familie und Partnerschaft	201
Wechseljahre als persönliche Chance	203
Danksagung	205
Anhang	207
Verwendete Literatur und Quellen	213

Einleitung

*»Die einzige Konstante im Leben
ist die Veränderung.«*

HERAKLIT VON EPHEBUS (535–475 v. CHR.)

In Deutschland sind aktuell ungefähr 9 Millionen Frauen in den Wechseljahren. Für sie dürfte dieses Buch über die mentale Seite der Wechseljahre interessant sein. Denn, ob wir wollen oder nicht, alle Frauen durchleben diese Phase. Bevor ich selbst mittendrin steckte, habe ich mir keine Gedanken darüber gemacht, was diese Zeit für mich bedeuten würde. Ich bin der Überzeugung, dass ich von mehr Wissen, von mehr Information und einer anderen gesellschaftlichen Haltung den Wechseljahren gegenüber sehr profitiert hätte. Dass du dieses Buch in der Hand hältst, liegt wahrscheinlich daran, dass du mehr über deine Wechseljahre wissen möchtest oder dich fragst, warum es dir gerade nicht gut geht.

Meine Vorstellung von »den Wechseljahren« war von den gängigen Klischees, dem Narrativ unserer Gesellschaft, geprägt: eine alternde Frau, nicht mehr fruchtbar, geplagt von Hitzewallungen. Damit habe ich mich in meinen Vierzigern nicht identifiziert und daher auch nicht in Erwägung gezogen, dass es der Beginn der Wechseljahre sein könnte, der mich damals ordentlich durchrüttelte. Heute bedauere ich, dass ich eine so vereinfachte Sicht auf diese Lebensphase hatte, denn als Frau und Psychotherapeutin hätte ich mir gewünscht, besser informiert gewesen zu sein.

Wann es bei mir mit den ersten Beschwerden losging? So richtig kann ich das gar nicht sagen, denn vieles wurde mir erst später klar. Ich war ungefähr Mitte 40, als ich immer häufiger unter einer gedrückten Stimmung litt, die ich mir nicht erklären konnte. Schlafstörungen und Energieverlust sorgten dafür, dass mir mein Arbeitsalltag nicht bewältigbar erschien. Ich erkannte mich nicht wieder! Allerdings gab es kein Erklärungsmodell, das die Entstehung und Aufrechterhaltung meiner Beschwerden hinreichend gut erklärt hätte.

Ich ließ meine Schilddrüsenwerte kontrollieren, denn seit einigen Jahren hatte ich die Diagnose einer Hashimoto-Thyreoiditis. Da ich wusste, dass die Schilddrüse einen maßgeblichen Einfluss auf die Stimmung und Energie hat, war das mein erster Ansatzpunkt. Ich hörte von meiner Ärztin, dass alles in Ordnung sei und ich den Stress in meinem Leben reduzieren solle. Das empfand ich als anmaßend, denn ich bin ziemlich gut in Selbstfürsorge und war es auch damals schon. Eine Freundin hatte mir sogar mal empfohlen, einen Blog darüber zu schreiben! Und nun bekam ich einfach so lapidar gesagt, ich solle »den Stress reduzieren«?

Irgendwie spürte ich, dass mit meinem Körper etwas nicht stimmte, sich veränderte und ich dadurch aus dem Gleichgewicht geraten war. Ich recherchierte weiter in Richtung Schilddrüse und tauchte dadurch tiefer in das Thema Hormone ein. Plötzlich war da dieses Wort: PERIMENOPAUSE. Bis dahin hatte ich es noch nie gehört!

Ein Zufall hatte mich also auf die Wechseljahre gebracht, als ich mich wegen meiner Hashimoto-Erkrankung mit Hormonen beschäftigte. Plötzlich ergab alles einen Sinn und ich verstand, warum ich mich so fühlte. Doch warum hatte ich das nicht ge-

wusst? Warum hatte ich weder im Studium noch in meiner langen Ausbildung zur Psychotherapeutin je davon gehört? Das war ja peinlich! Ich dachte, dass ich vermutlich gerade gefehlt hatte, als die Wechseljahre Thema waren. Aber je mehr ich recherchierte, desto klarer wurde mir, dass die Wechseljahre und alles, was mit ihnen zusammenhängt, in unserer Gesellschaft bis dahin kaum beachtet wurde.

Mittlerweile sind einige Jahre vergangen und es gibt zum Glück sowohl mehr Aufklärung als auch eine Reihe informativer Bücher über die Wechseljahre. Kürzlich haben sie es sogar auf das Titelblatt des Spiegel-Magazins geschafft. Als der Kösel-Verlag bei mir anfragte, ob ich ein Buch über die Wechseljahre schreiben wolle, war ich daher überrascht. Natürlich freute ich mich, aber ich fragte mich auch, ob denn nicht schon alles gesagt bzw. geschrieben sei: »Braucht es ein weiteres Buch über die Wechseljahre?«

Es gab aber bis dahin kein Buch, das sich mit der mentalen Seite der Perimenopause beschäftigte und gleichzeitig Übungen zur Selbsthilfe anbot. Diese Lücke soll mein Buch nun schließen. Es fasst zusammen, was in der Wissenschaft zu mentaler Gesundheit und den Wechseljahren bisher rausgefunden wurde, und kombiniert es mit meiner Expertise sowie meiner praktischen Arbeit.

Vor einigen Jahren war ich sehr verwundert, als ich mich genauer mit den vielfältigen Aspekten des hormonellen Wandels beschäftigte und plötzlich darauf stieß, dass ich als Verhaltenstherapeutin bereits das richtige Handwerkszeug besaß. Da ich tiefer in die Welt der Wechseljahre einsteigen wollte, habe ich mich in Literatur und Studien zu den Wechseljahren und mentaler Gesundheit eingelesen. Außerdem habe ich eine Ausbil-

dung zur Wechseljahre-Beraterin und eine Coachinausbildung mit feministischer Perspektive gemacht. Über Vorträge der Deutschen Menopause Gesellschaft und internationaler Fachgesellschaften habe ich mein Wissen immer wieder auf den neuesten Stand gebracht. Das wäre vor einigen Jahren noch nicht möglich gewesen. Aber heute kann man online an Vorträgen in aller Welt teilnehmen. Im Laufe der Zeit habe ich daraus mein Programm MyMenoMind® entwickelt und eine Fortbildung für Kolleginnen konzipiert, um diese Versorgungslücke innerhalb der Psychotherapie zu schließen.

Dieses Buch ist für alle Frauen, die sich selbst in diesen Symptomen wiederfinden – die manchmal verzweifelt und doch voller Hoffnung sind, ihre eigene Gesundheit und Lebensqualität zurückzuerobern. Dieses Buch soll gleichermaßen informieren und zum Üben anleiten. Dieses Buch ist auch für alle Partner*innen, Kinder, Freund*innen und Fachleute, die verstehen wollen, was da vor sich geht, und Betroffenen unterstützend zur Seite stehen wollen.

Worum es mir neben individuellen Lösungen für deine Wechselreise insbesondere geht: um informierte Entscheidungen und einen Perspektivwechsel auf diese Zeit. Das bisherige Narrativ führt zu einer negativen Sichtweise, die wiederum dazu führen kann, unsere Gedanken über uns, die Welt und die Zukunft negativ einzufärben. Und da sind wir schon mittendrin in der Verhaltenstherapie. Los geht's ...

Wie du dieses Buch benutzt

Dieses Buch ist einerseits Informationsquelle zum Thema mentale Gesundheit, psychische Erkrankungen und Wechseljahre, gleichzeitig aber auch eine Anleitung zur Verbesserung der psychischen Gesundheitskompetenz (den Begriff erkläre ich in Teil 3 genauer). Es enthält deshalb auch allgemeine Infos zu psychischer Gesundheit, therapeutischen Interventionen und Informationen über die Wechseljahre im Kontext mentaler Gesundheit.

Im ersten Teil finden sich grundlegende Informationen über die Wechseljahre und aktuelle Forschungsergebnisse zum Einfluss der Hormone auf die Psyche. Im zweiten Teil geht es um häufige psychische Erkrankungen und die Behandlung beziehungsweise Hilfestellung bei mentalen Beschwerden. Im dritten Teil wird es praktisch – mit vielen Übungen zu verschiedenen Themen. Im vierten Teil werfen wir einen kurzen Blick auf die Arbeitswelt und darauf, wie du dich im Berufsalltag selbst gut unterstützen kannst. Im fünften Teil erhältst du Tipps zu Literatur und anderen hilfreichen Quellen mit Blick auf die Wechseljahre.

Neben den Informationen im Buch stelle ich auch online Material bereit, mit dem du arbeiten kannst. Wenn es für die Übungen im Buch relevant ist, verweise ich darauf. Einen Link bzw. QR-Code, unter dem du die Vorlagen und Übungsblätter herunterladen kannst, findest du auf Seite 197.

Was mir noch wichtig ist

In diesem Buch geht es um die Wechseljahre und um mentale Gesundheit. In diesem Zusammenhang nenne ich Diagnosen und beschreibe Beschwerden. Dieses Buch ersetzt aber weder eine fachliche Diagnostik noch eine Therapie! Solltest du dich in den Beschreibungen wiedererkennen, wende dich an Fachpersonen. Ich möchte dir davon abraten, dich selbst zu diagnostizieren. Diagnosen gehören aufgrund ihrer Komplexität und erforderlichen Objektivität in die Hände entsprechend ausgebildeter Expertinnen und Experten. Anlaufstellen findest du im Anhang des Buches.

Hinweis: Wenn ich in diesem Buch von Frauen spreche, dann meine ich damit alle Menschen, die aufgrund ihrer biologischen Ausstattung die Wechseljahre erleben. In diesem Buch verwende ich überwiegend die weibliche Form. Diese sprachliche Vereinheitlichung reflektiert die Tatsache, dass der überwiegende Teil der Forschung sowie der klinischen Praxis zu klimakterischen Beschwerden Frauen betrifft.

Diese ausschließliche Verwendung ist nicht als Ausschluss anderer Geschlechter zu verstehen. Männer und Personen anderer Geschlechtsidentitäten, die sich mit den dargestellten Inhalten befassen möchten, sind einbezogen und ausdrücklich willkommen.



TEIL 1

Die Wechseljahre – Grundlagen

Die Wechseljahre sind nicht nur eine hormonelle Veränderung. Sie sind auch eine Phase der Neuorientierung, die stark von gesellschaftlichen Erwartungen und verinnerlichten Mustern geprägt ist.

Worum geht's?

Wechseljahre: eine normale Lebensphase, die *hormonelle, psychische und soziale Veränderungen* mit sich bringt

Basiswissen zu den Phasen der Wechseljahre (Prämenopause, Perimenopause, Menopause, Postmenopause) und den hormonellen Veränderungen

Einfluss der Hormone Östrogen, Progesteron und Testosteron auf Körper, Gehirn und Psyche sowie typische Symptome in der Perimenopause

Bedeutung psychischer Gesundheitskompetenz und des biopsychosozialen Modells für Symptommanagement und Lebensqualität

Orientierungsfragen für den Einstieg

- Was weißt du bisher darüber, welchen Einfluss Hormone auf deine Psyche haben?
- Wie würdest du über dich denken, wenn du verstehen würdest, dass (deine) Beschwerden auch eine biologische Ursache haben – und kein persönliches Versagen sind oder auf negative Erfahrungen in der Vergangenheit zurückgehen?
- Welche Rolle spielen die Gesellschaft und eigene Annahmen über die Wechseljahre in deinem bisherigen Umgang mit dieser Lebensphase?

Basiswissen Wechseljahre

Ich persönlich bin unerwartet und vor allem ohne Wissen in die Wechseljahre gestolpert. Ich empfinde immer noch Empörung darüber, dass ich dermaßen unvorbereitet war. Ich finde, dass die Wechseljahre, genau wie Pubertät und Reproduktion, bereits in der Schule angesprochen werden sollten. Mittlerweile bin ich Expertin dafür, aber auch ich lerne immer wieder dazu. Höre ich mich um, fällt mir auf, dass immer noch viel Unklarheit und Unwissen herrschen. Das beginnt schon bei den Begriffen: Menopause, Klimakterium oder Wechseljahre? Was ist eigentlich was? Und es geht weiter mit dem Einfluss der Hormone, die fälschlicherweise nur mit Fruchtbarkeit oder Sexualität in Zusammenhang gebracht werden.

Während meines Studiums habe ich nur wenig über Hormone und ihren Einfluss auf die psychische Gesundheit gelernt. Mittlerweile hat sich das Wissen über diese Lebensphase in der Öffentlichkeit verbreitet, aber trotz all der Bücher, die über die Wechseljahre geschrieben wurden, begegnen mir in der Praxis immer noch Wissenslücken bezüglich der Wechseljahre.

Wie steht es mit deinem Wissen? Was weißt du über Hormone und ihren Einfluss auf deine (mentale) Gesundheit? In diesem Kapitel bekommst du das nötige Basiswissen: Welche verschiedenen Phasen durchlaufen wir? Welchen Einfluss haben Hormone auf deinen Körper und dein Gehirn? Welche psychischen Symptome können auftreten?

Warum und wann kommen Frauen in die Wechseljahre?

Jede Frau kommt in die Wechseljahre, wenn ihr Eizellenvorrat zur Neige geht. Bereits im Mutterleib werden wir in den ersten drei Monaten mit bis zu fünf Millionen Eizellen ausgestattet, die sich aber bis zum Zeitpunkt der Geburt auf ungefähr eine Million reduzieren. Bei Beginn des monatlichen Zyklus in der Pubertät sind noch ungefähr 300 000 bis 400 000 Eizellen übrig. Dieser Vorrat wird im Laufe des Lebens mit jedem Zyklus immer weiter reduziert. Parallel dazu sterben viele von ihnen einfach ab. Der Vorrat an Eizellen ist nach ungefähr 30 bis 40 fruchtbaren Jahren aufgebraucht.

Statistisch gesehen beginnen die Wechseljahre mit Anfang bis Mitte 40. Von vorzeitiger Menopause spricht man, wenn eine Frau vor ihrem 40. Lebensjahr keine Blutung mehr hat. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich: genetische Faktoren, ein geringer Eizellenvorrat bei der Geburt, Schädigung der Eizellen durch Erkrankungen oder auch durch Chemotherapie und Bestrahlung.

Wichtig! Vorzeitige Wechseljahre sollten von Fachärztinnen erkannt und behandelt werden, denn ein früher Mangel an Östrogen führt laut Studien zu einem deutlich erhöhten Risiko für Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz. Die Leitlinien der internationalen Fachgesellschaften empfehlen in diesem Fall übereinstimmend eine Hormontherapie.

Die Wechseljahre sind nicht die Menopause

Das Leben einer Frau ist von verschiedenen Phasen hormoneller Veränderungen geprägt. Neben der Menarche, so wird die erste Regelblutung genannt, und möglichen Schwangerschaften gehört auch die Zeit des Klimakteriums dazu, die als »Wechseljahre« bezeichnet werden. Die Menopause definiert den Zeitpunkt der letzten Menstruationsblutung und kann erst retrospektiv nach mindestens zwölf Monaten festgelegt werden. Durchschnittlich erleben Frauen die Menopause im Alter von 51 Jahren. Es ist daher falsch, wenn wir von der Menopause sprechen und damit die Wechseljahre meinen. Bereits Jahre – und das können fünf bis 15 Jahre sein – vor der Menopause treten hormonelle Veränderungen auf, die den Beginn dieser Übergangszeit ankündigen. Den meisten Frauen ist nicht bewusst, dass das der Anfang der Wechseljahre ist. Ich möchte dich mit diesem Buch zur Expertin für deine Wechseljahre machen. Deshalb ist mir wichtig, dass du die korrekte medizinische Bezeichnung der hormonellen Phasen im Leben einer Frau kennst.

Menarche

Erste Menstruationsblutung, die den Beginn der reproduktiven Phase kennzeichnet. Sie tritt ungefähr zwischen dem zehnten und 15. Lebensjahr auf, wobei der genaue Zeitpunkt von genetischen, körperlichen und Umweltfaktoren beeinflusst wird.

Prämenopause

Als Prämenopause wird die gesamte fruchtbare Phase einer Frau von der Pubertät bis zum Beginn der Wechseljahre be-

zeichnet. Sie beginnt mit den ersten Regelblutungen und Eisprüngen und endet, wenn die Perimenopause beginnt. Der Übergang von der Prä- zur Perimenopause ist möglicherweise schon von ersten Veränderungen geprägt und einige Frauen erleben die ersten Symptome, die später im Buch noch ausführlich behandelt werden. »In between« nennt die Ärztin und Autorin Judith Bildau diese Phase in ihrem Buch *Body in Balance* (Knaur Verlag, 2025, S.41).

Perimenopause

Mit etwa Mitte 40 beginnt bei den meisten Frauen die Perimenopause, die Zeit der eigentlichen Wechseljahre, die auch Klimakterium genannt werden. Dieser Begriff wird meist im medizinischen Kontext verwendet und leitet sich vom griechischen »klimaktér« (»Stufe« oder »Leitersprosse«) ab.

Menopause

Der Begriff Menopause bezeichnet den Zeitpunkt der letzten Menstruationsblutung im Leben einer Frau. Er findet statistisch mit 51 Jahren statt, aber bestimmen lässt er sich erst retrospektiv nach zwölf Monaten.

Postmenopause

Zwölf Monate nach der letzten Menstruationsblutung beginnt die Postmenopause. Ab diesem Zeitpunkt bleiben die Hormonspiegel dauerhaft niedrig, da die Eierstöcke kein Östrogen und Progesteron mehr produzieren.

Wenn die innere Stabilität ins Wanken gerät

*»Ich kenne mich selbst nicht mehr,
so war ich früher nicht.«*

Sätze wie diesen höre ich in meiner Praxis häufig. Frauen in der Lebensmitte beschreiben damit ein diffuses Erleben, ein Gefühl, dass etwas im Inneren anders geworden ist. Dabei handelt es sich nicht um ein einzelnes Symptom. Sie beschreiben damit eine tiefgreifende Veränderung ihrer Stimmung, Energie und Belastbarkeit.

Folgenden Satz einer Klientin werde ich nie vergessen: »Früher war ich immer die, die das Klavier getragen hat und nicht die Noten.« Damit wollte sie ausdrücken, dass sie früher vieles gleichzeitig geschafft hat und ihre Kraft dafür heute nicht mehr ausreicht. Dünnhäutigkeit, mangelnde Konzentration und schnelle Erschöpfung sind häufige Begleiterscheinungen dieser Lebensphase. Das veränderte Zusammenspiel von Östrogen und Progesteron wirkt sich auf viele Bereiche des Körpers aus, ganz besonders aber auf das Gehirn und damit auf das Gefühlsleben und die Stressverarbeitung.

Was die Forschung dazu sagt

Kürzlich stieß ich auf eine Studie der Forscherinnen Nina Cosloy, Marcie Richardson und Nancy Woods aus dem Jahr 2024. Darin haben sie genau diesen Aspekt unter die Lupe genommen.

Die Forscherinnen befragten 1.000 Frauen im Alter zwischen 35 und 55 Jahren. Sie sollten angeben, wie häufig sie in den letzten drei Monaten das Gefühl gehabt hätten, »nicht sie selbst« zu sein. Mehr als 60 Prozent der Frauen berichteten, dass dieses Gefühl sie mindestens die Hälfte der Zeit begleitete. Nicht etwa Hitzewallungen oder körperliche Veränderungen hingen damit zusammen, sondern mentale Beschwerden, wie:

- Erschöpfung und Müdigkeit,
- ein Gefühl der Überforderung,
- Traurigkeit und Antriebslosigkeit,
- innere Unruhe, Nervosität, Ängstlichkeit,
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen,
- Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten sowie
- das Gefühl, innerlich nicht zur Ruhe zu kommen.

Du bist nicht allein

Möglicherweise findest du dich in dieser Beschreibung wieder und stellst fest, dass du nicht allein bist. Mir hätte dieses Wissen vor einigen Jahren viele Fragen beantwortet und es hätte mich definitiv entlastet. Dazu fällt mir wieder der Ratschlag meiner damaligen Ärztin ein, den Stress zu reduzieren. Sie schob einfach alles auf meinen damaligen Alltag mit Kita- und Grundschulkindern. Ich war wütend und hilflos zugleich: Ich konnte

mir meinen Zustand nicht erklären und er passte nicht zu dem, was ich bisher über die menschliche Psyche wusste. Mir fehlte ein entscheidendes Puzzleteil, um meine Beschwerden aus psychotherapeutischer Sicht zu erklären.

Heute weiß ich, dass es die hormonelle Komponente war, die mir in meinem professionellen Erklärungsmodell fehlte. Zugleich spürte ich, dass da körperlich etwas im Gange war, aber an die Wechseljahre dachte ich damals nicht.

Heute weiß ich, dass emotionale Instabilität, Erschöpfung und ein diffuses Gefühl häufige Begleiterscheinungen der hormonellen Übergangsphase sind und nicht »aus dem Nichts« entstehen. Sie spiegeln tiefgreifende neurobiologische Veränderungen wider.

Hormone beeinflussen die Signalübertragung im Gehirn, die Stimmung, den Schlaf und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Für manche Frauen kann es sich wie ein Verlust der inneren Mitte anfühlen, wenn die Hormone in der Perimenopause regelrecht Achterbahn fahren.

Die gute Nachricht ist, dass diese Veränderungen vorübergehend sind und sich beeinflussen lassen. Mit verschiedenen Strategien und einer Anpassung deines Lebensstils kannst du schon viel erreichen. Wichtig sind ausreichende Erholungspausen, angepasste Bewegung und bewusste Ernährung. Außerdem können therapeutische Begleitung oder Coaching in der Übergangszeit hilfreich sein. Dieses Buch soll dir eine Hilfestellung geben und dafür sorgen, dass du die besten Voraussetzungen für deine mentale Stabilität in dieser Lebensphase herstellst.

Unbedingt merken!

Wenn du denkst: »Ich fühle mich nicht mehr wie ich selbst«, ist das kein Zeichen dafür, dass mit dir etwas nicht stimmen würde. Es ist ein Signal deines Körpers, dass sich etwas Grundlegendes verändert. Mit Wissen, Verständnis und Unterstützung kannst du diese Veränderung besser bewältigen. Dieses Buch soll dich dabei begleiten, denn es bietet Wissen, führt zu Verständnis und bahnt dir anhand von Übungen einen Weg, um dich selbst gut zu unterstützen.

Der Einfluss hormoneller Veränderungen auf die mentale Gesundheit

Durch die Achterbahnfahrt der Hormone in den Wechseljahren kann es sich zeitweise so anfühlen, als ob das Innenleben einen anderen Takt angenommen hätte. Im Folgenden erfährst du, wie diese Taktgeber in unserem Körper funktionieren – und vor allem, welchen Einfluss sie auf die Psyche haben. Die Beschwerden können so stark sein, dass sie sich wie eine (psychische) Krankheit anfühlen. Das zu erwähnen, ist mir besonders wichtig, denn wie fast jede Schwangere den Satz »Schwangerschaft ist keine Krankheit« hört, so verhält es sich auch mit den Wechseljahren: »Das ist eine normale Phase,« »Da muss frau eben durch«, »Das macht der Körper schon von allein« und so weiter. All diese Sätze sind für Frauen, die hormonsensitiver sind, also eher auf hormonelle Veränderungen ansprechen, in keiner Weise hilfreich!

Generell wird angenommen, dass ein Drittel aller Frauen in den Wechseljahren starke, je ein weiteres Drittel leichte sowie ein Drittel keine Beschwerden hat. Mögliche Symptome der Perimenopause – wie Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und depressive Verstimmungen – entwickeln sich jedoch allmählich und schleichend. Betroffene denken wahrscheinlich zunächst gar nicht an die Wechseljahre und nehmen Beschwerden hin, da diese im Leben grundsätzlich auftreten können.