

Interview mit Silke Burmester

Expertin für Frauen in den Wechseljahren

In den Wechseljahren stellt die Umstellung der Hormone für viele Frauen eine Herausforderung dar, die ihren Alltag beeinflusst. Die hkk hat Daten ausgewertet und eine forsa-Umfrage zu dem Thema initiiert. In dem Rahmen hat die hkk auch Expertinnen befragt.

Drei Fragen an Silke Burmester, Publizistin und Expertin für Frauen in den Wechseljahren, zu den Ergebnissen der forsa-Befragung: „Gesundheit, Beruf, Familie: Wie erleben Frauen die Wechseljahre?“ im Auftrag der hkk Krankenkasse (Anna Nymbach).



Silke Burmester

© Eva Häberle

hkk: Frau Burmester, die meisten Frauen sehen den altersbedingten Veränderungen ihres Äußeren ganz entspannt entgegen. Die forsa-Umfrage hat aber auch gezeigt, dass Frauen zwischen 55 und 65 Jahren gelassener auf die sichtbaren Zeichen des Alterns reagieren als jüngere Frauen (40 bis 44 Jahre). Sprich: Viele Frauen empfinden in der Anfangszeit den altersbedingten Wandel als Herausforderung. Wie kommt's?

Silke Burmester: Ich denke, es liegt daran, dass die Veränderungen zum Teil überraschend kommen. Selbst, wenn wir im Kern darum wissen, sind wir überrascht, wenn sie tatsächlich einsetzen und eines tun: uns verändern. Das ist ein wichtiger Aspekt: Wir kennen uns so, wie wir sind und auf einmal stellt sich unser Körper anders dar. Knie werden schrumpelig. Haar grau. Der Hals faltig. Das ist ein Prozess, an den man sich gewöhnen muss. Und die Verwandlung zu akzeptieren, kostet Zeit. Hat man es akzeptiert, wird man gelassener und denkt: „Was, das auch noch?! Na gut.“

hkk: Mehr als vier Fünftel der Frauen, die einen festen Partner oder eine feste Partnerin haben, fühlen sich derzeit in ihrer Partnerschaft wohl. Jede dritte Frau in den Wechseljahren, die einen festen Partner oder eine feste Partnerin hat, sagt, dass sich durch die Wechseljahre etwas in ihrer Partnerschaft verändert hat. Am häufigsten betrifft das die Lust auf Sex, die bei den betroffenen Frauen nachgelassen hat. Wie ordnen Sie dieses Ergebnis ein?

Silke Burmester: Dass die Lust auf Sex nachlässt, hat in sehr vielen Fällen schlicht biologische Gründe: Die Produktion der Sexualhormone geht zurück. Und damit mitunter auch die Lust und das Verlangen. Außerdem können die körperlichen Veränderungen dazu führen, dass man keinen Sex möchte, etwa, weil man sich durch die Gewichtszunahme weniger attraktiv fühlt, oder weil man durch Schlafentzug und das dadurch entstandene Gefühl, ständig gereizt zu sein, gar keine innere Ruhe findet, sich darauf einzulassen. Oft ist das eine Phase, die nach einigen Jahren, wieder vorübergeht.

Es kann aber auch sein, dass man schlicht keine Lust mehr auf den Partner oder die Partnerin hat, mit dem oder der man nun schon über Jahre zusammen ist. Eine Sexualforscherin hat mal gesagt: „Geben Sie den Frauen einen neuen Partner und die haben sofort Lust auf Sex!“

hkk: Jede vierte Frau in den Wechseljahren stellt fest, dass sich im Familienalltag oder im Umgang mit den Kindern etwas verändert hat. Die Hälfte von ihnen sagt, dass sie schneller reizbar ist und weniger Geduld hat. Passt der Familienalltag mit den Wechseljahren nicht mehr zusammen? Was würden Sie diesen Frauen empfehlen?

Silke Burmester: Die Gereiztheit, die auch hormonell begründet ist, führt dazu, dass Frauen in den Wechseljahren sich stärker abgrenzen. Das „wir“ löst sich auf in ein „Ihr“ und ein „Ich“. Viele Frauen stellen fest, dass sie noch andere Bedürfnisse haben als die Rolle der Kümmerin, auf die sich die gesamte Familie verlässt. Ich finde es großartig, dass die Natur uns diese Abgrenzung schenkt und die Frauen – oft nach Jahrzehnten, in denen sie für andere da waren, – sagen lässt „Jetzt bin ich dran!“.

Natürlich ist das für alle Beteiligten neu und wahrscheinlich auch verunsichernd. Ich denke, dass es hilft, offen drüber zu sprechen. Zu sagen, „Bei mir hat sich was verändert, ich möchte mich jetzt nicht mehr so stark um eure Dinge kümmern. Ich schlage vor, dass wir besprechen, wie wir die anfallenden Aufgaben aufteilen.“ Viele Frauen nutzen, dass mit dem Ausziehen der Kinder Räume frei werden. Auch da hilft es, klare Ansagen zu machen, wie: „Ich richte mir jetzt mein eigenes Zimmer ein. Wenn die Tür offen ist, könnt ihr mich gern ansprechen. Aber wenn sie zu ist, möchte ich nicht gestört werden.“

Vielen Dank für das Gespräch!

Weiterführende Informationen finden Sie in unserer Pressemitteilung.
Gerne stellen wir Ihnen auch die Studienergebnisse zur Verfügung. Fragen Sie diese einfach bei presse@hkk.de an.