

"So alt war ich noch nie"

Stephanie Hielscher: Warum wir mehr über die Wechseljahre und das, was Frauen ab 50 erwartet, reden müssen

Frauen über 50 machen eine große Bevölkerungsgruppe aus und trotzdem wird ihre Lebensrealität selten in den Mittelpunkt gerückt. Stephanie Hielscher möchte das ändern – und hat mit zahlreichen von ihnen gesprochen. Daraus ist jetzt ein Buch entstanden.

Von [Alicia Metz-Kleine](#)

12. November 2024

Stephanie Hielscher über das Leben von Frauen ab 50, die Herausforderungen und Chancen der Wechseljahre und warum es gut tut, sich darauf vorzubereiten.

Was erwartet uns, wenn wir 50 werden? Und wie ergeht es den Frauen, die sich aktuell in dieser Lebensphase befinden? Neun Millionen Frauen in Deutschland erleben gerade die Wechseljahre und trotzdem hört man verhältnismäßig wenig davon.

Stephanie Hielscher, Kulturwissenschaftlerin, Journalistin, [Podcasterin](#) und Autorin, ist eine von ihnen. Mit Mitte 40 fragte auch sie sich, wo die Frauen, (Vor-)Bilder und Geschichten für die nächste Lebensphase sind – und machte sich selbst auf die Suche. Daraus ist ihr Podcast [50 über 50](#) entstanden. Darin hat sie mit 50 ganz verschiedenen Frauen offen über die Herausforderungen und Chancen, Verluste und Freiheiten dieser Dekade gesprochen. In ihrem Buch "[So alt war ich noch nie. Über das, was uns ab 50 erwartet](#)" sind 16 dieser Gespräche jetzt gesammelt veröffentlicht worden, unter anderem mit Susann Atwell, [Leyla Piedayesh](#), Sheila de Liz, Sue Giers und Marie Bäumer. Am Ende jedes Kapitels gibt es zusätzlich einen wertvollen Impuls zu den wichtigen Themen des Älterwerdens.

Im VOGUE-Interview spricht Stephanie Hielscher über die magische Grenze der 50, über Schwermut, Symptome und medizinische Herausforderungen. Sie erzählt aber auch von Mut, Selbstsicherheit und Kraft. Außerdem teilt sie mit uns, was sie aus den vielen Gesprächen gelernt hat, welche Tipps sie allen Frauen mitgeben kann und was sich bereits zum Positiven ändert.

Stephanie Hielscher im Interview über Lebensrealitäten für Frauen ab 50

VOGUE: Warum ist die 50 beim Älterwerden für Sie eine besondere Grenze?

Stephanie Hielscher: Ich glaube, für mich persönlich ist die 50 eine magische Grenze, weil das mein nächster runder Geburtstag ist. In diesem Alter habe ich außerdem nur wenige Frauen gesehen, die in der Öffentlichkeit stehen und eine Art Vorbild sein können. Damit meine ich ein Bild von dem, was in dieser Lebensphase kommt. Mittlerweile gibt es sogar von "Forbes" eine "50 über 50"-Liste. Aber als ich anfing, mich mit dem Thema zu beschäftigen, gab es hauptsächlich "20 unter 20" und "30 unter 30". Deswegen wollte ich gerne etwas dazu machen: Es wird dringend Zeit, den Frauen eine Bühne zu geben, die ein bisschen älter sind.

Es geht vielen Menschen so, dass runde Geburtstage sich bedeutsamer und größer anfühlen. Kaum jemand hat Probleme damit, 49 zu werden, aber die 50 kann eine Krise auslösen. Was haben die Frauen in ihren Interviews dazu gesagt?

Genau. Für die wenigsten war es ein Geburtstag wie jeder andere. Manche haben sich bewusst zurückgezogen, manche haben bewusst gesagt: "So, und das wird jetzt richtig gefeiert". Aber die 50 spielt immer eine große Rolle. Ich sehe das auch in meinem Umfeld, bei Frauen und auch bei einigen Männern. Man hat immer das Gefühl, es ist so eine Zäsur. Wenn es richtig, richtig gut läuft, ist mit 50 Jahren die Hälfte definitiv vorbei. Man stellt dadurch automatisch viele Fragen: Wie viele gute Jahre habe ich noch? Wie fülle ich jetzt diese vielleicht noch 20 wirklich guten Jahre? Womit beschäftige ich mich? Wie verwirkliche ich mich selbst?

Oft ist das auch mit einer gewissen Schwermut verbunden. Dabei habe ich in den Gesprächen mit den Frauen ganz oft das Gegenteil erlebt.

Eine neue Unbeschwertheit?

Ja. Viele sagen, dass es einen großen Zugewinn gibt, wenn man einmal über diese 50 drüber ist. Einen Zugewinn an Möglichkeiten, an Selbstsicherheit, an Gelassenheit, der ganz viel von den negativen Seiten aufwiegt. Denn die gibt es natürlich auch. Man muss sich vielleicht mit fehlender Gesundheit oder fehlenden Möglichkeiten auseinandersetzen. Es kommen auch Abschiede hinzu - von bestimmten Ideen, von sich selbst, aber auch ganz konkret von Menschen. Es ist eine Zeit, in der wahnsinnig viel passiert und man gleichzeitig eine Bilanz zieht: Was möchte ich für die Zukunft? Was ist noch möglich? Und wie kann ich dahin kommen?

Über körperliche und mentale Veränderungen beim Älterwerden – und warum es wichtig ist, schon vorher darüber Bescheid zu wissen

Gleichzeitig können durchaus auch vor der "magischen" 50 schon körperliche und gesundheitliche Veränderungen auftreten. Das wird auch in Ihrem Buch deutlich. Die ersten mit der Menopause zusammenhängenden Symptome oder Beschwerden beginnen oft sehr viel früher, als viele denken.

Deswegen ist mir so wichtig, [darüber zu erzählen](#). Ich habe Hörerinnen, die erst Mitte 20 sind und das finde ich großartig. Denn es ist so wichtig, schon mal von diesen Themen

gehört zu haben. Es ist natürlich sehr individuell, aber bei vielen Frauen geht es schon ab Ende 30, Anfang 40 los. Ich war 42. Wenn man weiß was auf einen zukommen könnte, kann man sich besser vorbereiten und auch schneller handeln, wenn es soweit ist. Und es ist mir wichtig, dass die Frauen wissen: Es gibt Handlungsspielraum. Du kannst etwas gegen [diese Symptome](#) tun und du bist auch nicht verrückt, wenn du auf einmal nicht mehr richtig schläfst oder ein bisschen aggressiver oder genervter bist. Das hat mit der Umstellung deines Körpers zu tun. Und da gibt es natürlich ganz viele Dinge, die man tun kann. Von [Yoga](#) über [Meditation](#) bis hin zu Hormonersatztherapien.

Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen ... es gibt viele Symptome und Beschwerden, die mit den Wechseljahren zusammenhängen. In Ihrem Buch geht es auch um Depressionen.

Leyla Piedayesh hat Depressionen bekommen und wusste nicht, dass das hormonell bedingt war. In so einem Moment kann es helfen, wenn man vorher schon mal davon gehört hat.

Man muss sich aber nicht verrückt machen. Die Wechseljahre müssen nicht schlimm sein, es ist ein natürlicher Prozess. Ein Drittel der Frauen geht komplett ohne Beschwerden durch die Wechseljahre. Aber es gibt eben auch eine ganze Liste von Symptomen, die man erstmal nicht mit den Wechseljahren in Verbindung bringt. Und es ist gut, das einmal gehört zu haben, einfach damit man vorbereitet ist und reagieren kann, wenn es so weit ist.

Über die medizinische Unterversorgung für Frauen in den Wechseljahren

Eine weitere Herausforderung ist, dass viele Frauen auch oft nicht sofort ärztliche Hilfe bekommen, weil sie mit dem Thema nicht ernst genommen werden. Woran liegt das?

Im Medizinstudium ist es tatsächlich so, dass die Wechseljahre keine Rolle spielen. Wenn man sich dann spezialisiert, Fachrichtung Gynäkologie, dann taucht das mal auf, aber es ist auch hier kein wesentlicher Bestandteil. Frauenärzt:innen sind nicht dafür ausgebildet, [Frauen in den Wechseljahren zu helfen](#). Der Fokus liegt auf Geburtshilfe, es geht um die Reproduktion. Wenn Frauen älter werden und ihre reproduktive Rolle auserzählt haben, sind sie gesellschaftlich nicht mehr so wichtig. Hinzu kommt, dass es für Wechseljahresbeschwerden tatsächlich im System keine Abrechnungsnummer gibt. Das heißt, Gynäkolog:innen und Allgemeinärzt:innen verdienen nicht daran, wenn sie Wechseljahresbeschwerden behandeln oder dazu beraten. Das ist ein Riesenskandal.

Frauenärzt:innen sind nicht dafür ausgebildet, Frauen in den Wechseljahren zu helfen. Der Fokus liegt auf Geburtshilfe, es geht um die Reproduktion. Wenn Frauen älter werden und ihre reproduktive Rolle auserzählt haben, sind sie gesellschaftlich nicht mehr so wichtig.

Stephanie Hielscher

Das muss man sich mal vorstellen. Der Betrag, der dafür – über eine andere Abrechnungsziffer, als allgemeine Beratung – im Quartal abgerechnet werden kann, ist verschwindend gering. Es sind um die 16 Euro. Zum Glück fängt die Politik jetzt an, darüber zu sprechen. Vor einigen Wochen wurde im Bundestag zum ersten Mal über eine nationale Wechseljahresstrategie debattiert. Das ist bitter nötig, aber es bewegt sich langsam etwas.

Am beliebtesten

Umso wichtiger ist es, über das Thema aufzuklären. Wenn man als Patientin schlecht informiert ist und nicht gezielt nachfragen kann, ist die Gefahr sehr groß, dass man keine Hilfe bekommt oder es sehr lange dauert.

Frauen müssen im Schnitt drei Ärzt:innen aufsuchen, bevor ihnen wirklich mit Wechseljahresbeschwerden geholfen wird. Das vor allem ein Problem, weil dabei eine Menge Zeit vergeht. Wenn man aber gerade depressiv ist, starke Stimmungsschwankungen hat oder seit Monaten nicht schlafen kann, dann ist das eine sehr lange Zeit. Zu lange. Es kostet auch Kraft, immer wieder nachzuforschen und nicht ernst genommen zu werden. Und nicht jede Frau schafft es, durch diese Odyssee zu gehen.

Das hat auch etwas mit Privilegien zu tun. Wie viele zeitliche und finanzielle Ressourcen hat man? Wie gut kann man sich selbst informieren? Da kommen ja noch weitere Herausforderungen hinzu.

Ja, absolut. Und das sollte nicht so sein.

Sie haben am Anfang schon erzählt, dass Ihnen Vorbilder für dieses Alter gefehlt haben, weil sie in der Öffentlichkeit kaum sichtbar sind. Werden Frauen über 50 gesellschaftlich unsichtbar? Wenn ja, woran liegt es?

Das liegt an verschiedenen Gründen. Viele Frauen gehen in dieser Zeit eher auf Rückzug und machen die Beschwerden mit sich selbst aus – in einem geschützten Raum und nicht in der Öffentlichkeit. Zudem gibt es auch kein richtiges [gesellschaftliches Bild für Frauen über 50](#). Es gab kürzlich eine Untersuchung, bei der herausgekommen ist, dass es gar keine Frauen in Drehbüchern gibt, deren Rolle zwischen 50 und 60 ist. Diese Lebensphase wird einfach nicht erzählt. Dabei ist das eine super spannende Lebensphase, in der total viel passiert.

Es gab kürzlich eine Untersuchung, bei der herausgekommen ist, dass es gar keine Frauen in Drehbüchern gibt, deren Rolle zwischen 50 und 60 ist. Dabei ist das eine super spannende Lebensphase, in der total viel passiert.

Stephanie Hielscher

Es gibt dadurch natürlich auch weniger gesellschaftliche Akzeptanz für diese Zeit. Man möchte nichts von den Befindlichkeiten und Schwierigkeiten wissen. Der Rückzug vieler

Frauen ist also auch verständlich. Aber wenn man sich zurückzieht, ist man natürlich weniger sichtbar. Zum Glück gibt es aber auch viele Frauen, die in dieser Zeit laut werden. Mir geht es zum Beispiel so. Als ich jünger war, habe ich ganz andere Arbeit gemacht, die sich mehr im Hintergrund abgespielt hat. Jetzt stehe ich am Anfang meiner Wechseljahre und bin viel mehr da als je zuvor. Ich bin aber natürlich auch privilegiert: Ich habe das ganze Wissen, bin mit vielen Menschen im Austausch und darf darüber reden. Dabei werde ich vor allem sichtbar, damit das Thema Sichtbarkeit bekommt. Ich finde, dass die Wechseljahre eine sehr kraftvolle Zeit sein können. Bei mir ist das Selbstbewusstsein und das Zutrauen in mich viel größer als vor 10 oder 20 Jahren. So wie mir geht es auch vielen Frauen, mit denen ich gesprochen habe.

Viele Frauen werden in dieser Zeit auch ein bisschen umständlicher und weniger angepasst. Das ist toll, davor sollten wir den Hut ziehen und die Frauen respektieren.

Was ändert sich mit 50 im Job – und was muss sich in der Arbeitswelt tun, um dem gerecht zu werden?

Ähnlich ist es auch beim Thema Arbeit. In Ihrem Buch liest man von Herausforderungen, sowohl körperlich als auch mental, aber auch von ganz viel Selbstverwirklichung und einer neuen Schaffenskraft. Das macht mir als Leserin Mut.

Ich habe das ähnlich empfunden. Viele Frauen erzählen, dass da ganz viel Kraft ist, um etwas Neues zu wagen und an den Start zu bringen, sobald sie die ersten Herausforderungen dieser Zeit hinter sich gelassen haben. Oft ist das auch mit einer beruflichen Umorientierung verbunden. Es gibt ja das berühmte Beispiel einer Schauspielerin, die nicht mehr besetzt wird. Die denkt sich dann etwas ganz Neues aus, was sie machen kann. Ich glaube, dass hinter dieser magischen Grenze ganz viel Potential und Kraft liegt, die man auch daraus schöpft, dass man viel mehr bei sich selbst ist. Es ist inspirierend zu sehen, dass es dann noch mal richtig losgehen kann – und das habe ich bei fast allen Frauen beobachtet.

Was können wir für Frauen ändern, die noch mitten in der herausfordernden Phase stecken? Was können Arbeitgeber:innen tun? Gibt es vielleicht schon Vorbilder?

Darüber reden. Ich glaube wirklich, das ist die größte Umstellung, um einen positiven Impact zu haben. Das Thema Wechseljahre ist noch immer wahnsinnig tabuisiert. In meinem Buch kommen 16 Frauen zu Wort, für den Podcast habe ich mit über 50 gesprochen. Aber die meisten, die ich angefragt habe, wollten nicht mit mir sprechen. Die Frauen, die sich trauen, darüber zu sprechen, haben Mut und sind auch so aufgestellt, dass sie es sich leisten können. Es gibt aber viel mehr Frauen, die nicht möchten oder können. Am Arbeitsplatz geht es oft um Leistung und in der Zeit der Wechseljahre ist die eigene Leistung eventuell etwas eingeschränkt. Es ist wahnsinnig schwer, mit Führungskräften oder Kolleg:innen über Beschwerden, wie Hitzewallungen, [Schlaflosigkeit](#) oder Brainfog zu sprechen. Wenn man in der Unternehmenskultur dafür sorgt, dass über solche Themen geredet werden kann, ist das ein großer Gewinn. Das UK ist dafür ein großes Vorbild, es gibt landesweite Wechseljahresrichtlinien für Unternehmen, die 30 % schon umgesetzt haben. Mitarbeiterinnen werden dort z.B.

durch atmungsaktive Arbeitskleidung, Ventilatoren am Arbeitsplatz oder mehr Krankentage unterstützt. Das sind Dinge, die sich vielleicht erstmal banal anhören, die aber einen großen Unterschied machen können. Genauso wie die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten und Gesundheitskurse zu besuchen.

Und in Deutschland?

Auch hier gibt es erste Unternehmen, die mit gutem Vorbild vorangehen. Ich hatte kürzlich eine Veranstaltung mit der Berliner Volksbank, bei der ich moderieren durfte. Dort werden die Mitarbeiterinnen von einer Frauenärztin aufgeklärt, können alle ihre Fragen stellen und es gibt Onlinekurse und eine Onlinesprechstunde im Nachgang. Die Fragen können vorab anonym gestellt werden. Das ist toll. Susanne Liedtke von [NOBODYTOLDME](#) macht Programme für Unternehmen, in denen sie aufklärt, was die Arbeitgebenden für ihre Mitarbeiterinnen tun können. Und das lohnt sich auch für die Unternehmen. Wie ich schon erwähnt habe, kommen viele Frauen nach den Wechseljahren nochmal in eine Phase, wo es super viel Kraft gibt. Unternehmen verschenken dieses Potenzial, wenn sie sich nicht um Mitarbeiterinnen kümmern und diese dann im Zweifel kündigen. Denn es gibt ganz viele, die sich nicht trauen, die Beschwerden zu thematisieren und dann einfach entweder gehen oder die Arbeitszeit reduzieren. Es geht also dadurch, dass es diese Tabus gibt und die Frauen nicht unterstützt werden, viel Arbeitskraft verloren.

Ja, das ist sehr kurzsichtig. Eigentlich ist da viel Raum, noch einmal aktiv zu werden – auch ohne sich um Herausforderungen wie [Vereinbarkeit](#) kümmern zu müssen, die man in jüngeren Jahren hat. Und Unternehmen brauchen die Arbeitskraft ja dringend.

Natürlich. Es hat für die Unternehmen viele Konsequenzen. Es gibt jetzt schon Pflegenotstand, um nur ein Beispiel zu nennen. Das hat wiederum auch gesellschaftliche Konsequenzen. Und natürlich auch für die Frauen im Allgemeinen, Stichwort Altersarmut. Wenn du nicht bis zum Ende voll arbeiten kannst, hast du im Zweifel einfach ein richtig großes Problem.

Über den Umgang mit dem Älterwerden: “Das Allerwichtigste ist, dass wir dieses Tabu brechen”

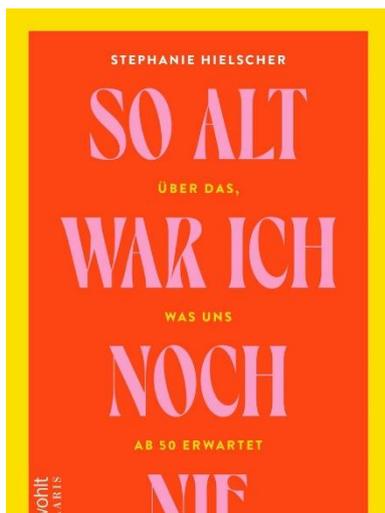
Sie haben schon gesagt, dass Sie persönlich viel gestärkter in die nächste Dekade gehen. Was nehmen Sie aus der Beschäftigung mit dem Thema und aus Ihrer Arbeit in den letzten Jahren mit? Und was möchten Sie anderen Frauen mit auf den Weg geben?

Ich glaube, das Allerwichtigste ist, dass wir dieses Tabu brechen. Wir haben heute so viel Zugang zu Wissen und das sollten alle Frauen nutzen. Informiert euch darüber, was in der Lebensphase auf euch zukommt und guckt, was ihr jetzt tun könnt, um euch darauf vorzubereiten. Ich versuche beispielsweise gerade, mich gesünder zu ernähren, mehr Krafttraining zu machen und zu schauen, welche Parameter ich selber beeinflussen kann, damit ich länger gesund bleibe. Was passiert medizinisch in den Wechseljahren? Welche Möglichkeiten gibt es für mich, die mir gut durch diese Zeit

helfen? Ich habe mich für eine bioidentische Hormonersatztherapie mit Progesteron entschieden. Das ist das erste Hormon, das abfällt. Mir ging es eine Zeitlang nicht gut und seitdem ich das nehme, geht es mir besser. Generell muss man sagen, dass natürlich auch doofe Sachen kommen können und dass man nicht alles vorhersehen kann. Man kann sich so gut aufstellen wie man will, manchmal gibt es trotzdem schwarze Tage oder Wochen. Aber man kann sich eben auf alles ein bisschen besser vorbereiten. Durch Wissen, durch Sport und [Ernährung](#). Das ist auch noch ein wichtiger Punkt, den ich Frauen gerne mitgeben möchte: Kümmere dich nicht die ganze Zeit nur um andere. Es ist total toll, aber es ist genauso wichtig, dass du dich um dich selbst kümmerst! Und als letztes finde ich es sehr wichtig, die eigene Resilienz zu trainieren. Versucht eure Psyche so gut es geht zu stärken.

In dem Zusammenhang ist es auch extrem wichtig, dass man sich vernetzt. Wenn man sich einmal öffnet, kommt ganz viel zurück. Viele sind vielleicht auch froh, dass das Thema angesprochen wurde. Daraus kann so viel entstehen und ich finde, man kann sich gemeinsam sehr, sehr gut durch so eine Zeit tragen und sich gegenseitig stärken.

***“So alt war ich noch nie / Über das, was uns ab 50 erwartet” ist am 12.11.2024 bei Rowohlt erschienen. ***



"So alt war ich noch nie / Über das, was uns ab 50 erwartet" von Stephanie Hielscher