Wechseljahre mit 43, Panik und ratlose Ärzte: Nicole aus Hof spricht über gesellschaftliches Tabu



Nicole Ebner erlebte bei Gynäkolog:innen zunächst Unverständnis und Unwissen.

Veröffentlicht: 21. Oktober 2026 06:02 Uhr

Mit 43 Jahren traf es Nicole Ebner unvorbereitet: Hitzewallungen, Panikattacken und ratlose Blicke in Arztpraxen prägten plötzlich ihren Alltag. Heute nutzt die 50-Jährige aus Hof bei Salzburg ihre Erfahrungen, um gemeinsam mit Expertinnen ein gesellschaftliches Tabu zu brechen.



Michaela Posch
michaela.posch@salzburg24.at

Als bei Nicole Ebner aus Hof bei Salzburg (Flachgau) die ersten Symptome auftraten, überwog die Verunsicherung. „Man bekommt ja nicht nur Hitzewallungen, sondern auch Panikattacken, Angststörungen und depressive Schübe. Am Anfang war das sehr beängstigend. Ich habe mich gefragt: Um Gottes Willen, was ist jetzt los mit meinem Körper?“, erinnert sich Ebner im Gespräch mit SALZBURG24. Bei ihrer damaligen Gynäkologin stieß die Salzburgerin auf Unwissenheit.

Mit ihrer Hilflosigkeit ist Nicole Ebner nicht allein. Dass das Thema Menopause in der medizinischen Ausbildung nach wie vor kaum gelehrt wird, ist für Aline Halhuber-Ahlmann, Leiterin des Frauengesundheitszentrums Salzburg, bittere Realität. Sie erlebt diese Wissenslücken regelmäßig in ihren Beratungen, wie sie gegenüber S24 bestätigt.

Ein Drittel leidet stark unter Beschwerden

In Salzburg leben aktuell rund 82.000 Frauen zwischen 45 und 60 Jahren – genau in jenem Alter, in dem bei den meisten die Wechseljahre einsetzen. Die Ausprägungen sind jedoch unterschiedlich.



Aline Halhuber-Ahlmann

Halhuber-Ahlmann verweist auf die medizinische „Drittel-Regel“: Ein Drittel der Frauen leidet unter starken bis sehr starken Beeinträchtigungen, ein Drittel spürt mäßige Symptome und ein Drittel kommt nahezu beschwerdefrei durch die Menopause. Halhuber-Ahlmann zählt sich selbst zur letzten Gruppe. Sie erlebte ihre Wechseljahre mit 45 Jahren ohne typische Beschwerden. „Ich habe gedacht, ich sei schwanger“, lacht sie rückblickend. „Jetzt, wo ich mich mit dem Thema beschäftige, merke ich, dass da einige Sachen waren, die ich aber überhaupt nicht mit Wechseljahren in Zusammenhang gebracht habe.“ Dass in der Öffentlichkeit dennoch fast nur über Leiden gesprochen wird, führt sie auf Vorurteile und mangelnde Aufklärung zurück.

Bioidente Hormone und Lebensstilwechsel

Den persönlichen Wendepunkt brachte für Nicole Ebner die Umstellung auf bioidente Hormone. „Seitdem ich richtig eingestellt bin, geht es mir wieder gut“, berichtet die Flachgauerin. Ergänzend stellte sie ihren Lebensstil um: Zwei- bis dreimal wöchentlich absolviert sie nun Kraftsport im Fitnessstudio, um dem durch Östrogenmangel erhöhten Osteoporoserisiko vorzubeugen.

Halhuber-Ahlmann befürwortet die gezielte Behandlung bei hohem Leidensdruck, warnt jedoch vor falschen Erwartungen und der Kommerzialisierung des Themas: „Bioidentische Hormone haben dasselbe Risikoprofil wie synthetische Präparate. Man muss genau hinschauen: Was ist hormonell bedingt und was ist einfach lebensphasenabhängig?“

Was leistet eine Hormonersatztherapie?

- **Wirkung:** Hilft nachweislich vor allem bei vasomotorischen Beschwerden (Hitzewallungen) und urogenitalen Problemen.
- **Risiko:** Bioidente Hormone weisen dasselbe Risikoprofil auf wie synthetische Mittel (z. B. leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko).
- **Kosten:** Da bioidente Präparate auch auf Kassenrezept erhältlich sind, sollten teure Individualanfertigungen aus Wahlarztpraxen hinterfragt werden.

Offenheit im Betrieb als Erfolgsfaktor

Noch immer sind die Wechseljahre eines der großen gesellschaftlichen Tabus. In ihrem Beruf im Lebensmittelgroßhandel entschied sich Ebner dennoch für vollständige Transparenz. Ihrem Vorgesetzten teilte sie offen mit, dass sie bei akuten Hitzewallungen

kurze Fünf-Minuten-Pausen benötige. Gleichzeitig kritisiert die 50-Jährige die Rahmenbedingungen in vielen Betrieben: Während für Schwangere Ruhemöglichkeiten gesetzlich verankert sind, fehlen Angebote für Frauen in der Menopause meist komplett. Dabei sieht sie in ihrer Altersgruppe enormes Potenzial: „Die Kinder sind groß, die Frauen bringen Lebens- und Arbeitserfahrung mit und stehen voll im Leben. Betriebe profitieren extrem davon, Frauen ab 50 einzustellen."

Halhuber-Ahlmann teilt diese Sichtweise: „Frauen gelten oft von der Pubertät bis ans Lebensende als hormonbestimmte Wesen. Das schränkt ihre Erwerbstätigkeit systematisch ein. Dabei können Frauen trotz Wechselbeschwerden extrem viel durch ihre Erfahrung wettmachen – sie handeln aus fundierter Praxis."

Mit ihrer Offenheit, diese Lebensphase zu thematisieren, trifft Nicole Ebner nicht überall auf Verständnis. „Besonders bei älteren Personen habe ich weniger gute Erfahrungen gemacht – da heißt es oft noch: Über das Thema spricht man nicht." Auch in ihrer eigenen Familie musste sie zunächst Aufklärungsarbeit leisten, wie sie schildert. Nach der Lektüre eines Fachbuchs sei ihr Partner zwar zunächst "etwas schockiert" gewesen, ihr aber immer unterstützend zur Seite gestanden.

Nicole Ebners Geschichte zeigt: Der Schritt an die Öffentlichkeit erfordert Mut – sei es im Gespräch mit dem Vorgesetzten oder am eigenen Esstisch. Doch Transparenz lohnt sich. Wenn wir aufhören, die Wechseljahre zu verschweigen, weicht die Unsicherheit endlich dem, was Frauen in dieser Lebensphase wirklich zusteht: Verständnis, Rücksicht und echte Anerkennung.

(Quelle: salzburg24)