

## Het menopauzebrein



LISA MOSCONI

# Het menopauze- brein

NAVIGEER MET SUCCES DOOR DE OVERGANG EN  
GEEF JE HERSENEN EEN BOOST

Vertaald door Wilma Paalman en Willem van Paassen

**VOLT**

Amsterdam · Antwerpen

*Voor alle vrouwen – onze voorouders, onze nazaten en iedereen die  
op dit moment samen met mij de weg vrijmaakt.*



# INHOUD

<i>Voorwoord van Maria Shriver</i>	9
------------------------------------	---

## **Deel 1**

### **M met een hoofdletter**

1 Je bent niet gek	15
2 Weg met het vooroordeel tegen vrouwen en menopauze	27
3 De verandering waar niemand je op heeft voorbereid	41
4 Het menopauzebrein is geen verzinsel	59

## **Deel 2**

### **De hersenen-hormonenverbinding**

5 Hersenen en eierstokken: handlangers	79
6 De menopauze in haar context: de drie P's	94
7 De positieve zijde van de menopauze	111
8 Het waarom van de menopauze	124

## **Deel 3**

### **Hormonale en non-hormonale therapieën**

9 Oestrogeentherapie voor de menopauze	133
10 Andere hormonale en non-hormonale therapieën	158
11 Kankertherapieën en het 'chemobrein'	170
12 Genderbevestigende therapie	184

## Deel 4

### Leefstijl en integrale gezondheid

13	Beweging	197
14	Voeding en voedingspatronen	215
15	Voedingssupplementen	250
16	Stressvermindering en slaaphygiëne	265
17	Schadelijke stoffen en hormoonverstoorders	282
18	De kracht van een positieve mindset	294
	<i>Dankwoord</i>	309
	<i>Noten</i>	313
	<i>Register</i>	343

# VOORWOORD

Wat fijn dat je *Het menopauzebrein* gaat lezen. Hartstikke goed. Daarmee bewijs je jezelf en je hersenen een grote dienst! Met dit boek in handen ben je niet alleen op je reis door de perimenopauze, menopauze of zelfs je leven na de menopauze. Je beschikt nu over de meest actuele informatie over wat er met je hersenen en je lichaam gebeurt – en waarom. Een geweldig geschenk!

Dit boek is broodnodig want iedere vrouw zal, mits ze lang genoeg leeft, op een bepaald moment de overgang ingaan. En iedere vrouw zal zich afvragen waarom er met het einde van haar menstruatie en vruchtbaarheid ook opeens hartkloppingen, angsten, depressie, concentratiegebrek, opvliegers, nachtzweten, stemmingswisselingen en slaapstoornissen optreden. De lijst met symptomen is lang en gevarieerd. Menopauze is een functie van de hersenen die het lichaam en het levensgevoel van vrouwen grondig in de war stuurt. Vrouwen kunnen door alle grillige emoties en symptomen zelfs het gevoel krijgen dat ze gek zijn als niemand ze van het tegendeel overtuigt. Dit boek geeft hun die geruststelling.

Was dit boek er maar geweest toen ikzelf de perimenopauze en menopauze doormaakte. Zodra 'De Grote M', zoals ik haar noem, zich aandiente, kregen miljoenen vrouwen zoals ik namelijk bar weinig informatie die ons houvast bood. Vrouwen van mijn generatie voelden zich niet gezien en niet gehoord door zorgprofessionals, die niet waren geschoold op dit gebied en de kennis misten om ons door onze verwarrende, vaak chaotische



symptomen te helpen. We doorstonden alle turbulentie, omringd door een cultuur die suggereerde dat vrouwen van middelbare leeftijd nogal eens gek werden. Dit boek getuigt van progressie.

Een paar jaar geleden mocht ik het voorwoord schrijven bij Lisa's boek *The XX Brain*, en nu ben ik ontzettend blij dat ik dat ook bij dit boek mag doen. *Het menopauzebrein* beschrijft de meest actuele wetenschap en geeft de beste praktische adviezen van nu, en die zijn afkomstig van een onderzoeker die niet alleen een vernieuwer en een visionair is maar ook iemand die ik inmiddels beschouw als een vriendin voor het leven.

Ik leerde Lisa kennen in 2017, toen ik me afvroeg of er onderzoek was gedaan naar de vraag waarom vrouwen een twee keer zo grote kans op de ziekte van Alzheimer hebben als mannen, en waarom vrouwen van kleur een zelfs nog grotere kans lopen die ziekte te krijgen. Ik kon bijna geen relevant onderzoek vinden en dat motiveerde me tot de oprichting van mijn non-profitorganisatie de Women's Alzheimer's Movement (WAM). Sindsdien ben ik op zoek naar kennis over het vrouwelijk brein gedurende alle stadia van het leven. Tijdens deze reis zorgde mijn ontmoeting met Lisa voor een doorbraak. Zij was een van de eerste wetenschappers die de impact aantoonde van de menopauze op de hersenen van een vrouw van middelbare leeftijd en die de reactie van de hersenen op de menopauze in het algemeen aankaartte. Lisa had net de eerste studie gepubliceerd die aantoonde dat de hersenen van vrouwen in de jaren voor en na de menopauze kwetsbaarder worden voor de ziekte van Alzheimer. Zij was een van de eerste onderzoekers die beschreef hoe de hersenen van een vrouw tijdens de menopauze fysiek veranderen en krimpen. Bovendien ontwikkelde ze de technologie en het onderzoek om dit proces te laten zien. Behalve Lisa waren ook andere gelijkgestemde wetenschappers ontevreden over het gebrek aan onderzoek naar de gezondheid van het vrouwenbrein. Ze startten samen een beweging die zich bezighield met de unieke uitwerking van geslachtshormonen zoals oestrogeen op de gezondheid van vrouwen. Ik wilde dat onderzoek dolgraag helpen financieren door middel van de beurzen van de WAM, die worden toegekend aan wetenschappers

die onderzoek doen naar de rol van gender als risicofactor voor de ziekte van Alzheimer.

Treurig genoeg zijn studies naar de menopauze van oudsher nauwelijks gefinancierd en veelal genegeerd, ondanks de gangbaarheid van menopauzesymptomen en de mogelijk ernstige langetermijngevolgen ervan voor de gezondheid. Hetzelfde geldt voor onderzoek naar de gezondheid van vrouwen in het algemeen. Met name voor zwarte vrouwen zijn de gezondheidsconsequenties hiervan nog triester, en is de weg door de menopauze vaak langer en zwaarder. Er is geen excuus voor onwetendheid.

Het is nu mijn missie de verloren tijd en de gebrekkige financiering die tot een historische kloof in ons begrip van de gezondheid van vrouwen hebben geleid, goed te maken. Daarom hebben we in 2022 onze krachten gebundeld met een van de beste gezondheidszorgcentra ter wereld: zo zijn we de WAM van de Cleveland Clinic geworden. Ik ben er trots op dat ik kan zeggen dat de WAM de beste organisatie blijft voor vrouwen en alzheimer, en dat deze des te sterker is geworden nu ze partners heeft die vooroplopen op het gebied van medisch onderzoek en de beste klinische zorg bieden die er is. In 2020 schreven we samen geschiedenis toen we het eerste Alzheimer Prevention Center voor vrouwen oprichtten aan het Lou Ruvo Center for Brain Health in Las Vegas. Het is nu onze gemeenschappelijke missie om van de Cleveland Clinic een toonaangevend holistisch centrum voor gezondheidszorg voor vrouwen te maken, waar alle patiënten zich gezien en gehoord voelen.

Ik richt me op de blijvende ondersteuning voor iedereen die zich net als Lisa verdiept in de hersenen van vrouwen van middelbare leeftijd. Ook wil ik ervoor zorgen dat vrouwen overal toegang hebben tot de nodige informatie om in deze cruciale decennia hun gezondheid te kunnen bewaken. Niet alleen vrouwen moeten over deze informatie beschikken, maar ook hun artsen, vrienden en familie. Dit boek is een leidraad voor ons allemaal, en ik hoop dat zowel de onderwijzers als de beoefenaars van het vak geneeskunde het zullen lezen. Ik druk vrouwen op het hart dat ze verschil kunnen maken als het om hun eigen gezondheid

gaat. Ik hoop dat ze gewapend met dit boek naar hun zorgverleners stappen en dat ze samen een plan opstellen voor de beste medische zorg, een opstap naar een levenslange gezondheid.

Versterk jezelf dus met deze kennis, deel haar met vrouwen die je onderweg ontmoet. Word een 'architect van verandering', zoals ik dat noem – iemand die zelf zorgt voor de verandering die ze in de wereld wil zien. Je hersenen zijn je grootste bezit. Zorg er goed voor, zodat ze een leven lang meegaan. Ik beloof je dat het de beste investering is die je kunt doen in je toekomstige gezondheid.

## **DEEL 1**

M MET EEN  
HOOFDLETTER



# 1

## JE BENT NIET GEK

### 'BEN IK MIJN VERSTAND AAN HET VERLIEZEN?'

Veel vrouwen worden ergens tussen hun dertigste en zestigste op een ochtend wakker en vragen zich af wat hun is overkomen. Of het nu om onbeheersbaar zweten gaat of een spervuur aan hersenmist en angst, ieder van ons kan te maken krijgen met een aanval van zulke plotse en vreemde veranderingen dat je hoofd er letterlijk van gaat tollen.

Je kunt je gedesoriënteerd voelen en merken dat je steeds vaker verstrooid bent. Je loopt bijvoorbeeld een kamer in en vraagt je af wat je daar kwam doen. Er zijn dingen zoek, het melkpak staat in de voorraadkast en de muesli in de koelkast. Ook communicatie kan lastig worden. Soms word je bevangen door pure paniek doordat je niet op een woord kan komen terwijl het op het puntje van je tong ligt. Of je vergeet wat je net zei doordat je de draad van je gedachten kwijtraakt. Soms gaan je emoties alle kanten op en moet je vreselijk huilen, zomaar uit het niets overvallen door somberte – even later gevolgd door vlagen van prikkelbaarheid of zelfs woede. En net als je hoopt dat een goede nachtrust deze problemen uit de wereld zal helpen, kun je de slaap moeilijker vatten. Hij bezoekt je in de loop van de nacht met tussenpozen of verschijnt helemaal niet, als een wispelturig spook. Met dit acute begin en deze heftige, onverwachte veranderingen is het niet vreemd dat veel vrouwen het gevoel hebben dat hun eigen lichaam hen verraadt. Ze raken in paniek en gaan

twijfelen aan zichzelf, hun gezondheid en zelfs hun verstand.

Misschien herken je geen van deze symptomen – of nog niet. Hoogstwaarschijnlijk heb je er weleens over gehoord. Van vriendinnen, van je moeder, door 's avonds laat te googelen als je – alweer – niet kunt slapen.

We hebben er inmiddels een naam voor: het menopauzebrein.

Het antwoord op de verschijnselen die zoveel vrouwen op middelbare leeftijd ervaren is meestal niet meer, maar ook niets minder dan menopauze.

Menopauze is een van de best bewaarde geheimen in onze samenleving. Er werd geen goed onderwijs over gegeven en er was ook geen hulp voorhanden bij deze overgangsrite waar alle vrouwen mee te maken krijgen. Bovendien wordt de menopauze vaak ook binnen het gezin niet eens besproken. En zelfs als er wel informatie of kennis wordt gedeeld, gaat deze vaak niet over de opvallendste aspecten van de overgang – namelijk de impact van de menopauze op het *brein*.

Voor zover we als samenleving al iets van de menopauze begrijpen, betreft dat meestal maar de helft van wat het allemaal inhoudt – de helft die betrekking heeft op onze voortplantingsorganen. De meeste mensen zijn zich ervan bewust dat de menopauze het einde markeert van de menstruatiecycclus van een vrouw en dus haar vermogen kinderen te baren. Maar als de eierstokken er de brui aan geven, heeft dat proces niet alleen gevolgen voor de vruchtbaarheid. De menopauze treft de hersenen net zozeer als de eierstokken, maar dat blijft onderbelicht: ze raakt die rechtstreeks en keihard, en op manieren waarover we nog maar net serieus gegevens beginnen te verzamelen.

Wat we wel weten is dat al deze verwarrende symptomen – de opvliegers, de angstige en neerslachtige gevoelens, de slapeloze nachten, de vertroebelde geest, het gebrekkige geheugen – in feite symptomen zijn van de menopauze. De grap is echter dat die helemaal niet hun oorsprong vinden in de eierstokken. Ze worden door een totaal ander orgaan geïnitieerd: de hersenen. Het gaat in werkelijkheid om *neurologische symptomen* die voortvloei-

en uit de manier waarop de menopauze de hersenen verandert. Je eierstokken spelen een belangrijke rol in dit proces, maar je brein heeft de touwtjes in handen.

Wordt daarmee je grootste angst werkelijkheid? Ben je echt je verstand aan het verliezen?

Helemaal niet. Ik kan je geruststellen dat je níét gek wordt. En het allerbelangrijkste om te weten: je staat hier niet alleen in, en het komt goed. Hoewel de menopauze zeker impact heeft op het brein, wil dat niet zeggen dat onze problemen alleen maar tussen de oren zitten. Integendeel zelfs.

## DE VERBORGEN SCHAAL EN IMPACT VAN DE MENOPAUZE

Onze cultuur is door jeugdigheid geobsedeerd. Als de menopauze in dat klimaat al niet volkomen van tafel wordt geveegd, wordt ze wel gevreesd of bespot. De menopauze wordt niet erkend als een mijlpaal in het leven van een vrouw die aandacht verdient. Ze wordt van oudsher als iets extreem negatiefs beschouwd, waardoor ze bovendien stigma's opgeplakt krijgt die worden geassocieerd met ouderdom, het einde van iemands vitaliteit en zelfs het einde van onze identiteit als vrouw. Meestal wordt over menopauze gezwegen, soms zelfs geheimzinnig gedaan. Generaties vrouwen hebben geleden onder desinformatie, schaamte en hulpeloosheid. Vele praten niet graag over de symptomen uit angst te worden veroordeeld, of proberen die verborgen te houden. De meeste vrouwen realiseren zich niet eens dat wat ze doormaken überhaupt iets met de menopauze te maken heeft.

Al deze verwarring is niet alleen oneerlijk. Het vormt een belangrijk volksgezondheidsprobleem, met verstrekkende gevolgen. Dit zijn de cijfers:

- Vrouwen vormen de helft van de bevolking.
- Alle vrouwen krijgen met de menopauze te maken.
- Vrouwen in de menopauzeleeftijd zijn veruit de grootste groeiende demografische groep. In 2030 zal een miljard



vrouwen in de menopauze zijn of op het punt staan de menopauze te bereiken.<sup>1</sup>

- De meeste vrouwen zitten omstreeks *30 procent van hun leven* in de menopauze.
- Alle vrouwen, of ze nu wel of niet menopauzaal zijn, hebben een orgaan dat voornamelijk is genegeerd: de hersenen.
- Ruim drie kwart van alle vrouwen krijgt tijdens de menopauze *hersensymptomen*.

De menopauze zou alleen al vanwege de cijfers een reusachtige sociaal-culturele gebeurtenis moeten zijn en iets waarnaar uitvoerig onderzoek wordt gedaan en waarover grondige kennis bestaat. We kunnen ons blijven focussen op de onaangename symptomen of gaan flippen door de zogenaamde vermindering van onze vrouwelijke kracht, maar de huidige perceptie van wat de menopauze betekent, is gefixeerd op de vele valkuilen van deze gebeurtenis in ons leven. Intussen is het vanuit wetenschappelijk en medisch oogpunt een vakgebied zonder naam.

## HET PROBLEEM VAN DE WESTERSE MEDISCHE STRUCTUUR

Doordat we ronduit slecht geïnformeerd zijn over de menopauze worden te veel vrouwen er volkomen door overrompeld en voelen ze zich verraden door hun lichaam én hun geest – om maar te zwijgen over hun artsen. Hoewel opvliegers wel algemeen worden erkend als een ‘bijverschijnsel’ van de menopauze, leggen de meeste artsen domweg niet het verband tussen menopauze en haar andere symptomen, zoals angst, slapeloosheid, depressie of hersenmist. Dit geldt in het bijzonder voor vrouwen van onder de vijftig, die gewoonlijk naar huis worden gestuurd met een recept voor antidepressiva en wier zorgen worden afgedaan als een bijverschijnsel van hun karakter, een soort vrouwelijke existentiële crisis. Hoe komt dat?

De westerse geneeskunde staat bekend om haar afgebakende,

niet-holistische structuur, waarin het menselijk lichaam wordt beoordeeld in termen van zijn afzonderlijke componenten. Zo gaan mensen met een oogprobleem naar een oogarts, en mensen met een hartaandoening naar een cardioloog, ook al leidde de hartkwaal tot het oogprobleem. Als gevolg van deze ver doorgevoerde specialisatie, is de menopauze geclassificeerd als ‘een eierstokkenprobleem’ en verwezen naar het territorium van de gynaecologie. Toch weet iedereen die daar is geweest dat gynaecologen niet aan hersenen doen. Ze hebben zich net als iedere arts tijdens hun opleiding gespecialiseerd in bepaalde lichaamsdelen – in dit geval het voortplantingsapparaat – en zijn sowieso niet opgeleid om hersensymptomen te diagnosticeren of behandelen. Veel gynaecologen zijn echter net zomin opgeleid in het behandelen van de menopauze. Tegenwoordig krijgt nog geen 20 procent van de gynaecologen een officiële opleiding in menopauzegeneskunde, bestaand uit lesstof die vaak maar een paar uur duurt.<sup>2</sup> Het wekt dan ook geen verbazing dat 75 procent van de vrouwen die om zorg vraagt vanwege overgangsklachten geen behandeling krijgt.

Hersenspecialisten – onder andere neurologen en psychiaters – behandelen echter ook geen menopauze. Als gevolg van deze strikte verdeling worden de effecten van de menopauze op de hersengezondheid genegeerd en glijpen deze kwesties tussen de kieren van de strikt afgebakende medische disciplines door.

Hier komen hersenwetenschappers van pas. Daarvan ben ik er een, want ik heb een tamelijk ongebruikelijk doctoraat in de neurowetenschappen (de studie naar de werking van de hersenen) en nucleaire geneeskunde (een tak van de radiologie die scantechnieken gebruikt om de hersenen te onderzoeken). Wat mijn werk echt onderscheidt, is dat ik mijn leven heb gewijd aan het onderzoek naar de hersenen van *vrouwen*. Ik ben om precies te zijn universitair hoofddocent in de neurologie en radiologie aan Weill Cornell Medicine in New York City, waar ik mijn kennis toepas op het snijvlak van al deze disciplines en de gezondheid van vrouwen. Met dit doel startte ik in 2017 het Women’s Brain Initiative, een klinisch onderzoeksprogramma dat volkomen gewijd is aan het verschil tussen de hersengezondheid van vrouwen

en die van mannen. Mijn team bestudeert dagelijks vrouwenherenen – hoe ze werken, wat ze bijzonder krachtig maakt, wat ze uitzonderlijk kwetsbaar maakt. Daarnaast ben ik directeur van het hele Alzheimer's Prevention Program aan Weill Cornell Medicine/NewYork-Presbyterian, waardoor ik mijn onderzoek naar de hersenen van vrouwen kan integreren met de klinische praktijk waarin ik cognitieve en geestelijke gezondheid op lange termijn beoordeel en ondersteun.

Na jarenlang onderzoek is het mij duidelijk dat de gezondheid van het vrouwelijk brein een nauwkeurig begrip vergt van hoe die verschuift en verandert in reactie op onze hormonen, vooral tijdens de overgang. Toen ik met deze programma's was begonnen, was een van mijn eerste daden dan ook een telefoontje naar de afdeling gynaecologie. Vanaf die dag hebben we samengewerkt met vooraanstaande specialisten op het gebied van de menopauze, evenals eersteklas gynaecologisch chirurgen en oncologen. Gezamenlijk probeerden we de vraag te beantwoorden waar onvoldoende professionals zich mee bezighouden: *Hoe beïnvloedt de menopauze de hersenen?*

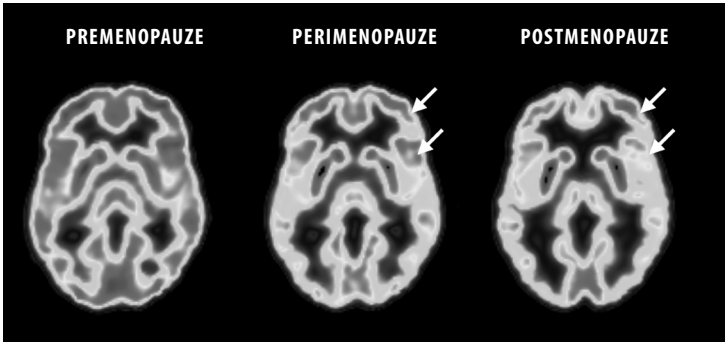
## DE HERSELEN OP MENOPAUZE

Toen ik me ging verdiepen in de menopauze realiseerde ik me al snel twee belangrijke dingen. Ten eerste dat er maar heel weinig studies naar de menopauze waren gedaan. Ten tweede dat de paar onderzoeken die er wel waren, gefocust waren op vrouwen die de menopauze al lang achter zich hadden, vrouwen die vaak al in de zestig of zeventig waren. Met andere woorden, er is onderzoek gedaan naar de invloed op de hersenen ná de menopauze – eerder een product dan een proces.

Mijn team en ik hebben ons juist geconcentreerd op wat tot die resultaten leidt, tot en met de menopauze. Om je een idee te geven hoe droevig het gesteld was toen we begonnen: er was niet één onderzoek naar de hersenen van vrouwen voor en na de menopauze. We stroopten dus onze mouwen op, zetten de hersenscanner aan en gingen dit onontgonnen gebied onderzoeken.

Inmiddels hebben we veel duidelijker aangetoond dat de hersenen van vrouwen anders ouder worden dan die van mannen, en dat de menopauze hierbij een cruciale rol speelt. Onze studies hebben zelfs laten zien dat de menopauze een *neurologisch actief proces* is dat de hersenen op tamelijk unieke wijze beïnvloedt.

**Figuur 1.** Hersenscans voor en na de menopauze



Dit wordt geïllustreerd door de afbeelding hierboven. Je ziet het type hersenscan dat wordt gemaakt met een techniek die positronemissietomografie (PET) wordt genoemd, waarmee de niveaus van hersenenergie worden gemeten. Heldere kleuren wijzen op hoge niveaus van hersenenergie, terwijl de meer donkere gedeelten op een lager energieverbruik wijzen. (Zie voor een kleurenafbeelding mijn website: [www.lisamosconi.com/projects](http://www.lisamosconi.com/projects).)

De afbeelding links laat een brein met hoog energieniveau zien. Dit is een perfect voorbeeld van hoe je hersenen er idealiter uitzien als je in de veertig bent: scherp en helder. Deze hersenen zijn van een vrouw die drieënveertig was toen er voor het eerst een scan van haar werd gemaakt. Ze had toen een regelmatige cyclus en geen symptomen van de menopauze.

Bekijk nu de scan waar *postmenopauze* boven staat. Dat zijn dezelfde hersenen acht jaar later, kort nadat de vrouw de menopauze had doorgemaakt. Zie je dat deze scan als geheel donkerder is dan de eerste? Die verandering in helderheid geeft een vermindering van 30 procent hersenenergie weer.

Dit was bepaald geen opzichzelfstaand geval; veel vrouwen die aan ons onderzoeksprogramma meedoen, vertonen vergelijkbare veranderingen, terwijl dat voor mannen van dezelfde leeftijd niet opgaat.<sup>3</sup> Wat je hier ziet, zijn dus sterke veranderingen die specifiek lijken te zijn voor het vrouwelijk brein dat de menopauze doormaakt. Deze veranderingen kunnen verklaren waarom je uitgeput voelt of gewoon niet lekker (zoals velen kunnen getuigen valt menopauzevermoeidheid niet te bagatelliseren), maar ze tasten meer aan dan alleen je energie. Ze kunnen ook invloed hebben op je lichaamstemperatuur, stemming, slaap, stress en cognitieve prestaties. En nu komt het: de meeste vrouwen kunnen deze veranderingen vóelen. Als er opvallende biologische veranderingen plaatsvinden, met aanpassingen in de hersenchemie als gevolg, kun je daar niet omheen.

De eerder genoemde studie was maar het topje van de ijsberg. Onze onderzoeken leverden in de loop van de tijd een schat aan gegevens op en lieten zien dat niet alleen hersenenergie verandert tijdens de menopauze, maar dat ook de structuur, regionale hersenconnectiviteit en chemie van de hersenen worden beïnvloed.<sup>4</sup> Dit alles kan zorgen voor een ronduit verbijsterende ervaring voor lichaam en geest. Zonder hersenscanner is het misschien onduidelijk dat deze veranderingen niet na de menopauze optreden – ze beginnen ervoor, tijdens de perimenopauze. Perimenopauze is de warming-up voor de menopauze wanneer je menstruaties begint over te slaan en voor het eerst symptomen als opvliegers krijgt. Ons onderzoek laat zien dat ook de hersenen juist dan de ingrijpendste veranderingen doormaken. Ik kan dit verschijnsel het best als volgt uitleggen: de hersenen passen zich tijdens de menopauze aan, worden zelfs omgevormd, als een machine die eerst werkte op gas en nu overgaat op elektriciteit, en tegelijk alternatieve oplossingen moet bedenken. Maar deze ontdekkingen vormen vooral wetenschappelijk bewijs voor wat heel veel vrouwen altijd al zeiden: *de menopauze verandert je brein*. Dus als je ooit te horen hebt gekregen dat je symptomen alleen maar met stress te maken hebben of ‘bij het vrouw-zijn horen’, heb je hier het bewijs dat al je ervaringen wetenschappelijk steekhoudend

en geloofwaardig zijn. De hersenen vormen de kern van de zaak, niet jouw verbeelding.

## HOE DE WETENSCHAP DE HELPENDE HAND KAN TOESTEKEN

In de loop van de jaren heb ik talloze vrouwen gesproken die kampten met wisselende klachten als gevolg van de menopauze, vooral in verband met hersensymptomen (of ze die nu wel of niet onder woorden konden brengen). Velen vertelden me dat het vooral moeilijk was om begrijpelijke en betrouwbare informatie te vinden. Ik begreep hun behoefte aan kennis en ondersteuning en besepte dat iedere vrouw juiste en grondige informatie over de menopauze verdient. Door vakgenoten beoordeelde wetenschap waarborgt de geldigheid van ideeën, maar wetenschappelijke tijdschriften zijn geen efficiënt medium om deze informatie aan de honderden miljoenen vrouwen in de gewone wereld door te geven.

*Het menopauzebrein* vloeit voort uit mijn missie vrouwen de nodige informatie te geven om de menopauze met kennis en vertrouwen te doorstaan. Inzicht in wat er gebeurt in je lichaam en hersenen voor, tijdens en na de menopauze, is essentieel als je *jezelf* voor, tijdens en na de menopauze wilt begrijpen. Net zo essentieel is meebewegen met je veranderende gezondheidsbehoeften en het heft weer in eigen hand nemen in deze belangrijke transitie in je leven.

Tot nu toe is de menopauze afgeschilderd als een onzalige, ronduit beangstigende wegversperring die ons allemaal te wachten staat. Veel van wat er is geschreven over de menopauze, van de wetenschappelijke literatuur tot informatie op internet, is gericht op hoe je ermee om moet gaan, of er zelfs tegen in opstand moet komen. Het leeuwendeel van het onderzoek ging ook vooral over wat er tijdens de menopauze fout kan gaan en hoe je het kunt 'repareren'. Wat is daar mis mee? vraag je je misschien af. Deze benadering berust op de veronderstelling dat we er hoogstens op kunnen hopen dat we de menopauze overleven. De westerse ge-

neeskunde heeft haar altijd uitsluitend in een biologische context behandeld waarmee ze de nadelen ervan benadrukt en het belang ervan bagatelliseert. Maar als je vanuit een integraal perspectief naar de menopauze kijkt, speelt er veel meer. De hormonale veranderingen die de menopauze teweegbrengen, ondersteunen in feite de ontwikkeling van nieuwe en intrigerende neurologische en mentale vaardigheden – die onze samenleving overduidelijk liever negeert. De onzichtbare krachten van de geest op menopauzestand zijn hoogtepunten die nooit in het nieuws komen, krachten waarvan alle vrouwen zich bewust zouden moeten zijn. Dat bewustzijn leidt tot nieuwe manieren om ons te verhouden tot de menopauze, en uiteindelijk het vrouw-zijn zelf.

Met dit doel is het boek in vier delen verdeeld:

**Deel 1, ‘M met een hoofdletter’**, gaat over de basale feiten die je moet kennen om te begrijpen wat de menopauze wel en niet is, vanuit een klinisch perspectief; hoe deze de hersenen beïnvloedt; en hoe we dit cruciale verband niet herkennen.

**Deel 2, ‘De hersenen-hormonenverbinding’**, bespreekt de rol die hormonen spelen in de gezondheid van het brein en hoe belangrijk deze interactie is om de menopauze te begrijpen. We verdiepen ons grondig in de werking van de menopauze in het lichaam en het brein. Daarbij gaat het niet alleen om duiding van het ‘wat’ maar ook het ‘waarom’ van de menopauze, die we tegelijkertijd in een bredere context plaatsen. We onderzoeken daarvoor wat ik de ‘drie P’s’ noem: puberty (puberteit), pregnancy (zwangerschap) en perimenopause (perimenopauze). Dit zijn stuk voor stuk cruciale perioden waarin onze hersenen, hormonen en de wisselwerking tussen die twee ingrijpend veranderen. Kennis van de overeenkomsten tussen de drie P’s is cruciaal om de menopauze in een nieuwe context te plaatsen als een natuurlijke fase in het leven van een vrouw, een die net als de andere kwetsbaar kan maken maar ook veerkracht en positieve verandering kan opleveren. Mocht het jou gaan om kant-en-klare oplossingen om je beter te voelen, blader dan gerust meteen naar deel 3, waarin we ons concentreren op praktische strategieën en adviezen. Je kunt deel 2 lezen wanneer je er klaar voor bent!

In deel 3, ‘**Hormonale en non-hormonale therapieën**’, duiken we diep in de hormoonsubstitutie therapie en andere hormonale en non-hormonale behandelingen voor menopauzeklachten. Vervolgens bespreken we antioestrogentherapie bij borstkanker en eierstokkanker, en de gevolgen van het ‘chemobrein’. Tot slot: hoewel ik in dit boek de term ‘vrouwen’ gebruik voor mensen die zijn geboren met een zogenoemd vrouwelijk voortplantingsapparaat (borsten en eierstokken), identificeren niet alle mensen die met de menopauze te maken krijgen zich als vrouw en niet alle mensen die zich identificeren als vrouw krijgen met de menopauze te maken. Om de variërende ervaringen en identiteit te erkennen binnen de context van de menopauze, zullen we genderbevestigende therapie voor transgenders bespreken, zoals methoden om de oestrogeenproductie te onderdrukken.

Deel 4, ‘**Leefstijl en integrale gezondheid**’, gaat in op beproefde leefstijl- en gedragsgewoonten waarmee je de symptomen van de menopauze kunt aanpakken zonder geneesmiddelen op recept. Bovendien ondersteunen ze de cognitieve en emotionele gezondheid. Je hebt misschien het idee dat je brein helemaal in de war is, maar je hebt je leefstijl, omgeving en instelling wel degelijk in de hand – en die kunnen op hun beurt je ervaring van de menopauze beïnvloeden. We kunnen sterker worden door de menopauze door haar te omarmen en te verzorgen; en als we dat doen komt een schat aan nieuwe mogelijkheden aan het licht.

Dit boek is bovenal een liefdesverklaring aan het vrouw-zijn en een oproep aan alle vrouwen om de menopauze zonder angst of schaamte te omarmen. Ze is de basis om onze eigen karakteristieke hersenkracht te vieren. Om de intelligente aanpassingen die ons lichaam en brein in de loop van het leven doorvoeren te waarderen. En om te kunnen genieten van onze reis naar optimale levenslange gezondheid. Ik hoop dat de informatie uit dit boek tot heel wat gesprekken zal leiden, niet alleen over het veelzijdige onderwerp menopauze maar ook over de manier waarop we diverse belangrijke groepen in onze bevolking hebben weggezuigd en gemarginaliseerd. Dit is cruciaal, niet alleen om het gesprek



over de menopauze te veranderen, maar ook om de stem van het 'vergeten gender' van nieuwe energie te voorzien – individueel en als de helft van de wereldbevolking.