

Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 10 (1984)
Heft: 7: Sondernummer : Alter

Artikel: Wechseljahre, Klimakterium : was geschieht mit uns?
Autor: Schaller, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-360180>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was geschieht mit uns?

Unter Klimakterium, Wechseljahren, Abänderung versteht man jene Jahre im Leben einer Frau, in denen die Hormonbildung in den Eierstöcken abnimmt und schliesslich die Fortpflanzungsfähigkeit erlischt.

Bereits nach dem 30. Lebensjahr haben die meisten Frauen nicht mehr jeden Monat einen Eisprung, ohne dass sie dies bemerken oder Beschwerden hätten. Die Fortpflanzungsfähigkeit nimmt ganz langsam ab.

Häufig kündigen sich die Wechseljahre durch unregelmässig Zyklen an. Dabei können die Perioden schwächer oder seltener oder aber stärker und häufiger werden. Dieser Veränderungsprozess nimmt seinen Abschluss mit der letzten Monatsblutung, der sogenannten Menopause. Entsprechend der höheren Lebenserwartung tritt sie heute später ein, im allgemeinen zwischen dem 48. und 55. Lebensjahr.

Die Abnahme der Eierstockhormone, Östrogen und Progesteron, kann verschiedene körperliche und seelische Reaktionen hervorrufen. Die beiden häufigsten sind wohl die Wallungen, sowie eine Veränderung der Scheidenschleimhaut.

Die Gehirnanhangdrüse (Hypophyse), die die Bildung der Geschlechtshormone steuert, reagiert auf die Abnahme von Östrogen und Progesteron zunächst mit einer Überproduktion von FSH, einem Hormon, das die Eierstöcke anregt. Sie versucht damit sozusagen, die Verringerung der Eierstockhormone auszugleichen. Die gesteigerte Menge von FSH im Blut ist eine mögliche Erklärung für die Wal-

lungen. Das hohe FSH würde demnach die Nerven und Blutgefässe reizen, diese reagieren mit Dehnung, ein Vorgang, der sonst auf Hitze erfolgt. Gegen Ende der Wechseljahre leiden viele Frauen unter Trockenheit und Empfindlichkeit in der Scheide, was Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zur Folge haben kann. Diese Veränderung wird auf Östrogenmangel zurückgeführt und in der Schulmedizin meistens mit östrogenhaltigen Salben behandelt. Auch pflanzliche Präparate können den Aufbau der Scheidenschleimhaut fördern und die Beschwerden lindern.

Gewichtszunahme ist ebenfalls eine häufige Begleiterscheinung der Wechseljahre. Sicher gibt es Frauen, die sich in dieser Lebensphase Kumperspeck anessen, vielleicht ihren Verlust an sozialer Wichtigkeit mit Körpergewicht wettmachen. Die paar Kilo mehr können aber auch durchaus eine Reaktion des Körpers auf die Hormonveränderung sein, und die Frau braucht sich in diesem Fall nicht mit Abmagerungskuren abzuplagen. Herzklopfen, Angst, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit sind weitere Beschwerden, die oft im Zusammenhang mit dem Klimakterium genannt werden. Wie stark die einzelne Frau davon betroffen ist, hängt sicher ab von ihrer persönlichen Lebenssituation und von der Bewertung, die das Altwerden in ihrer Kultur erfährt.

Die verbreitetste Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden ist die Abgabe von Östrogen. In den USA nahm die Östrogenbehandlung Ende

der 60er Jahre extreme Ausmasse an. Fernseh und Frauenzeitschriften priesen sie als Jugendpille unter dem Schlagwort "feminin for ever". Sie wurde z.T. an Frauen von 30 abgegeben, um dem Alter vorzubeugen, häufig kombiniert mit Antidepressiva. Später traten Untersuchungen zutage, die vor der bedenkenlosen Östrogenabgabe warnen und auf gesundheitliche Risiken hinweisen.

Damit soll nicht bestritten werden, dass die Östrogenbehandlung in vernünftiger Dosierung Linderung bringen kann, die die Frau in Anspruch nehmen darf. Als alleinige Behandlung ist sie aber oft nichts anderes als das Hinausschieben eines Prozesses, der früher oder später stattfinden muss.

Ebenfalls in den USA haben sich Selbsthilfegruppen gebildet, die eigene Rezepte gegen ihre Beschwerden herausfinden, z.B. über Ernährung, Bewegung, Kräuter, vor allem aber versuchen sie zusammen, eine positive Einstellung diesem Lebensabschnitt gegenüber zu gewinnen.

Eines ist sogar in der Schulmedizin unbestritten. Es gibt keinen medizinischen Grund, warum die sexuelle Erlebnisfähigkeit im Alter abnehmen sollte. Im Gegenteil: Da die Sexualität nicht mehr mit Fortpflanzung gekoppelt ist und somit die Verhütungsfrage wegfällt, kann sie von vielen Frauen sogar unbeschwerter genossen werden. Zudem nimmt die Verantwortung für die Kinder ab, die Frau muss weniger für andere sorgen, hat wieder mehr Zeit für sich und ihre Bedürfnisse. Esther Schaller