

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1986-1987)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Klimakterium - Wechseljahre - Übergangsjahre  
**Autor:** Brunschwig, Annette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054319>

#### **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:** 31.01.2026

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

# Klimakterium –

## Wechseljahre –

## Übergangs



Uns Frauen wird mit aller Deutlichkeit der Beginn unseres dritten Lebensabschnittes bewusst. Körperliche und seelische Veränderungen künden das Ende der zweiten und den Anfang der dritten Lebensphase an. Die durchschnittliche Lebenserwartung einer Frau liegt heute bei 80 Jahren. Noch im 19. Jahrhundert waren es rund 20 Jahre weniger und zur Zeit der Römer lag die Durchschnittslebenserwartung einer Frau bei 30 Jahren. Was heisst das jetzt für uns Frauen? Es heisst, dass wir unser Alter – ja unser ganzes Leben – ganz anders planen müssen als noch unsere Gross- und Urgrossmütter.

Noch bis Anfang dieses Jahrhunderts war es üblich, dass frau sechs, sieben oder gar zehn und mehr Kinder gebar. Eine Schwangerschaft folgte der anderen, Verhütungsmittel waren unzuverlässig, die Geburten selbst risikoreich (Wochenbettfieber). Wenn sie all dies überlebt hatte, blieben ihr im besten Fall noch zehn bis zwanzig Jahre, in denen das Leben eine Spur geruhsamer verlief. Heute mit der Ein- oder Zwei-Kind-Familie – sieht dies anders aus. Mit ca. 30 Jahren schickt sie üblicherweise ihr jüngstes Kind in die Schule, mit 40 Jahren sind ihre Kinder halberwachsene Teenager und aus dem «Gröbsten» heraus. Es bleiben ihr noch rund 40 Jahre bis zum Lebensende, die sie sinnvoll und befriedigend gestalten muss.

## Schmutziges Blut

Jahrhundertelang galt Menstruationsblut als etwas Unreines, als Symbol der Erbsünde, als Strafe für den Sündenfall. Die Menstruation war immer mit viel Aberglaube und Tabus verbunden und die Frauen hatten gelernt, sie geheim zu halten. Wir schämen uns so sehr, dass wir für die Mens Decknamen wie «die Tage haben», «rote Gäste» etc. verwenden. Frau schämt sich, wenn sie die Mens hat, aber frau schämt sich noch viel mehr, wenn die Menstruation ausbleibt. Dies ist ja der offensichtliche Beweis dafür, dass sie alt und wertlos geworden ist. Das Ausbleiben der Menstruation heisst in der Ärztesprache Menopause. In der Regel tritt die Menopause um das 50. Lebensjahr herum ein. Aber die Menstruation hört nicht einfach plötzlich auf. Normal und am weitesten verbreitet ist, dass die Regelblutungen erst unregelmässig werden und dann zwischen den Blutungen längere Pausen vergehen. Diese Phase heisst Perimenopause. Das Ausbleiben der Menstruation heisst aber auch und vor allem, eine Frau kann nicht mehr schwanger werden. Die Mutterrolle ist weitgehend ausgespielt,

nen geht zurück. Dadurch wird die Menstruation unregelmässig und meistens schwächer. Die Hypophyse produziert aber weiter Leithormone, ja es gibt sogar einen Anstieg von Gonadotropin. Die hormonale Umstellung im Klimakterium besteht also in einem Ansteigen von Leithormonen und einem Absinken von weiblichen Geschlechtshormonen. Körperliche Störungen im Klimakterium gehen auf dieses Absinken zurück, ebenso bestimmte körperliche Veränderungen wie Wallungen und Schweißausbrüche, die Scheidenschleimhaut wird dünner und trockener und die Knochen werden brüchiger.

## Halb voll oder halb leer

Neben diesen Symptomen werden noch unzählige andere, vor allem psychische Beschwerden dem Klimakterium zugeschrieben. Wie frau jedoch die Menopause erlebt, ist eine Frage der Bewertung. Wie das berühmte Glas Wasser, das als halb voll oder halb leer wahrgenommen werden kann. Wie verschieden die Bewertung der Menopause sein kann, zeigt uns ein Bild in fremde Kulturen.

Auf Tahiti feiern die Frauen ihre letzte Regelblutung und erhalten Geschenke. Bei vielen nordamerikanischen Indianerstämmen wurden die Frauen beim Erreichen der Menopause von einschränkenden Tabus, die im Zusammenhang mit der Menstruation standen, befreit. Sie konnten jetzt geheilige Zeremonialpflichten übernehmen, ihr Wort hatte Gewicht, ihr Rat wurde gesucht, d.h. sie erlangten einen höheren Status, gewannen an Macht und Ansehen. Bei manchen Stämmen waren sie auch zuständig für die Erziehung der Mädchen vom 8. Lebensjahr bis zu deren Verheiratung.

In China wiederum – vor allem im vorrevolutionären – wurde der Status der älteren und alten Frau als lao-nien bezeichnet. Als Mädchen war die Chinesin ihrem Vater Untertan, als Frau ihrem Ehemann, als Mutter ihren Söhnen. Wenn die Söhne erwachsen waren und sie Witwe, wurde die Chinesin endlich aus der Männerherrschaft entlassen. Sie wurde lao-nien, d.h. sie war jetzt eine angesehene, machtvolle Persönlichkeit, die das Sagen hatte. Sie erfuhr keine soziale Missbilligung für ihr Tun oder Lassen. Ein westlicher Psychiater, der in China gearbeitet hatte, berichtete auch, dass er in China nie eine «Klimakteriumspsychose» (schwere psychische Krankheit) gesehen habe, da ältere Chinesinnen eine gesicherte und sehr begehrte Lebensstellung haben.

Bei der reichen indischen Rajput-Kaste leben die Frauen vor der Menopause in strengster Zurückgezogenheit, weil sie als unrein gelten. Diese Unreinheit endet mit der Menopause und die Frauen können sich jetzt am sozialen Leben beteiligen. Die Rajput-Frauen erleben das Klimakterium als positiv und erwarten keine psychischen und körperlichen Symptome. Eine Untersuchung in Amerika zeigt frappierende Unterschiede auf wie Frauen aus verschiedenen ethnischen Gruppen die Menopause erleben. So haben jüdische Frauen die höchste Rate von Klimakteriumsdepressionen, die tiefste dagegen haben schwarze Frauen. Einer der Hauptgründe für diesen Unterschied sehen die Untersucherinnen darin,

dass sich die traditionelle jüdische Mutter sehr stark mit ihren Kindern und ihrer Familie identifiziert und dass sie wenig Rollenvorstellungen hat für die Zeit, wenn die Kinder das Haus verlassen haben. Dem gegenüber werden ältere schwarze Frauen dringend als Ersatzmutter gebraucht, da die junge schwarze Frau meist arbeiten muss. Dieses Arbeiten wiederum hilft ihr, sich nicht so stark auf die Familie und Kindererziehung zu konzentrieren. Darum kann sie diesem Lebensabschnitt ruhig und gelassen entgegen gehen, sie erwartet keine Nervosität und keine Depression und bekommt deshalb auch weniger.

Eine Studie in Israel an 1000 Frauen unterschiedlichster Herkunft (Europäerinnen, Araberinnen, Perserinnen) zeigte, dass am meisten und die negativsten Erwartungen an das Klimakterium in derjenigen kulturellen Gruppe vorkam, welche sich von den traditionellen Familienstrukturen gelöst hatten, aber sich noch nicht in den modernen westlichen Staat integrieren konnten.

Auch in unseren Breitengraden wurden früher alte Frauen als weise Frauen vom Volk verehrt. Sie betätigten sich oft als Kräuterweiber, Hebammen und Naturheilerinnen. Aus diesen kreativen, helfenden und auch machtvollen Berufen wurde frau, speziell die ältere, durch die Kirche, durch die herrschende Klasse und durch die «studierten» Mediziner vertrieben. Stichwort: Hexenverfolgung. Von daher haftet der älteren Frau das Stigma der «Hexe» oder «alten schrulligen Jungfer» an. Die meisten epidemiologischen Untersuchungen an mittelalterlichen Frauen weisen auf einen weiteren wichtigen Punkt hin: der Zusammenhang zwischen Schulbildung und Einkommen einerseits und unspezifischen klimakterischen Symptomen andererseits. Je besser frau ausgebildet ist, je mehr sie sich beruflich, sozial oder politisch engagiert, desto weniger ist sie gefährdet. Am stärksten unter Nervosität und Depressionen leiden verheiratete Frauen einfacher Herkunft.

## Was nun?

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Nebeninteressen, die sich frau in früheren Jahren erschlossen hat, können im mittleren und späten Alter zu einer echten Lebensaufgabe werden. Je mehr frau – das gilt übrigens auch für den Mann – in ihrer Jugend geistig und seelisch rege ist, desto eher wird sie auch ihre dritte Lebensphase aufgestellt und schöpferisch bewältigen. Es wäre verwunderlich, wenn frau nicht einen gewissen Schmerz verspürte, wenn sie die Vertrautheit einer Periode des Erwachsenenlebens verlässt. Aber die Bereitschaft, von einem Stadium in das nächste überzuwechseln, bedeutet gleichzeitig die Bereitschaft, intensiv zu leben. Wer sich nicht ändert, kann nicht wachsen. Wer nicht wächst, lebt nicht wirklich. Wachstum erfordert auch zeitweiliger Verzicht auf Sicherheit und gleichzeitig Mut und Lust zum Neuen.

Annette Brunschwig

Quellen:  
C. Ernst: verschiedene Zeitungsartikel  
C. Niethammer: Die Indianerfrau  
B. Wielopolska, A. Petersen: Frau  
P. Weideger: Menstruation and Menopause