

Zeitschrift: Frauezeitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1995-1996)
Heft: 4

Artikel: Wechsel und Wandel sind nicht krankhaft : über Wechseljahre und Hormone
Autor: Ohlig, Adelheid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1054097>

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>

Wechsel und Wandel sind nicht krankhaft

Über Wechseljahre und Hormone

Die Wechseljahre der Frau werden zunehmend problematisiert und sogar als Krankheit behandelt. Möglichen Beschwerden wird – am besten schon vorbeugend – mit Hormonen abgeholfen. Um welche Interessen geht es dabei? Dass Frauen Möglichkeiten haben, sich auch ohne Hormone wohl zu fühlen, zeigen die Erfahrungen der Yogalehrerin Adelheid Ohlig.

Von Adelheid Ohlig*

Wechsel und Wandel sind das Natürlichste auf der Welt – unserer westlich-weissen Kultur aber verdächtig. Frauen, die sich schon durch ihren monatlichen Zyklus verdächtig machen, sprengen dann durch die zunehmende Freiheit der Wechseljahre noch mehr die Konventionen. Dem will die Pharmaindustrie im Verein mit der Ärzteschaft abhelfen. Unter dem Vorwand drohender Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) werden Frauen Hormontherapien zur Abwendung körperlicher Schäden schmackhaft gemacht. Als Nebenwirkungen winken attraktives Äusseres und bessere Anpassung an Erwartungen von aussen.

Viele Risiken und wenige Vorteile

Und was bewirken Hormone noch? Abgesehen davon, dass es bislang noch keine Langzeitstudien gibt, die Wirkungen und Nebenwirkungen belegen, wir uns also auf kurzfristige Untersuchungen verlassen müssen, sind die Wechseljahre sowieso erst in letzter Zeit ins Blickfeld gerückt. Die Versprechungen der Pharmahersteller zum Effekt der Hormone sind vage und bisher nicht verifiziert. Hormone, diese winzig kleinen Botenstoffe unserer inneren Drüsen, greifen sehr subtil ins Körper-Geist-Seele-Geschehen ein. Ihre Wirkungen sind nicht nur auf den Körper beschränkt, sondern beeinflussen Stimmung und Gefühl. Manche Frauen fühlen sich nach Einnahme von Hormonpräparaten «leichter», andere berichten davon, dass sie sich «wie früher» fühlen. Wieder andere merken eine Dämpfung. Warum überhaupt soll ein körperliches Geschehen, das sich von alleine reguliert (und darauf können wir uns verlassen, sind wir doch eigentlich hervorragend konstruiert – hätten wir sonst Jahrtausende überlebt?), verändert werden? Wozu die Eingriffe? Um was geht es wirklich?

Gehen ältere Frauen – und dazu zählen nach einigen gynäkologischen Massstäben bereits über 35jährige – in die Praxis des Frauenarztes oder der Frauenärztin, dann werden sie oftmals mit allen möglichen Untersuchungen konfrontiert, deren Sinn und Bedeutung ihnen nicht immer erklärt wird. Da gibt es Hormonuntersuchungen des Blutes und Messungen der Knochendichte. Abtastungen werden vorgenommen, Röntgendiagnostiken vorgeschlagen, genauso wie

Bauchspiegelungen oder Thermographien der Brust (ein Verfahren, das Bilder des Gewebes aufgrund seiner Temperaturdifferenz erstellt). Auch Frauen ohne spezifische Beschwerden werden so manchmal dem Medizinapparat unterworfen. Endrat der meisten dieser Untersuchungen: «Nehmen Sie Hormone, und alles wird besser!»

Nur allzuleicht lassen Frauen sich diese hochwirksamen Medikamente verschreiben und nehmen sie, zum Beispiel um Hitzewallungen vorzubeugen. Tatsache ist, dass alle Menschen, also auch Männer und sogar Jugendliche hin und wieder ähnliche oder gleiche Symptome haben können, wie sie bei den Frauen bekämpft werden. Dass heisst auch sie erfahren Temperaturänderungen, die mit Schwitzen und Stimmungsänderungen einhergehen. Nur spricht hier niemand von Hitzewallungen oder gar Wechseljahresbeschwerden. Auch schlaflose Nächte befallen nicht nur Frauen und Knochenbrüche gibt es auch bei beiden Geschlechtern; laut Statistik ist die Zahl der Frauen mit Knochenbrüchen nicht signifikant höher als diejenige der Männer.

Verschiedene medizinische Fachpublikationen weisen immer wieder auf die Bedeutung der Hormonabgaben für ältere Frauen hin – bleibt zu fragen, wer die Untersuchungen, auf die sie sich stützen, bezahlt. Wenn kritische ÄrztInnen aus der Praxis über ihre Untersuchungen und Erkenntnisse im Zusammenhang mit Hormonpillen schreiben wollen, wird ihnen oft ein Forum verweigert. Denn diese weisen deutlich auf die Gefahren der Hormonpillen hin, so zum Beispiel in der unabhängigen Zeitschrift «Arznei-Telegramm» im vergangenen Frühjahr: erhöhte Neigung zu Herz- und Kreislaufbeschwerden, Krebsrisiko oftmals nicht vermindert, sondern erhöht, Änderungen in der Wahrnehmung durch die Sinnesorgane, Gewichtszunahme oder starke Abnahme, Anfälligkeit für Stoffwechselkrankheiten. Den Risiken stehen nur wenige und eben nicht belegte Vorteile gegenüber.

Anstatt Endzeit-Stimmung ...

Was also soll bei dem Wirbel um die Wechseljahre der Frau wirklich bezweckt werden? Geht es darum, Frauen angepasst zu halten? Wenn die Kinder aus dem Haus sind, sind Frauen in dem Alter, das bei Männern das beste genannt wird. Sie könnten sich auf den Arbeitsmarkt drängen. Sie wären vielleicht

frech und würden aufmüppig werden, denn sie haben nur zu gewinnen und nichts zu verlieren. Mittels Hormonen lassen sie sich wieder geschmeidig und gefügig machen. Also redet man ihnen ein, welche Gefahren in diesem Alter für sie liegen und hat auch prompt ein Mittel dagegen parat. Schon braucht Frau ihre Zeit für Arzt- und Apothekenbesuche und dafür, sich mit ihren (möglichen) Beschwerden zu befassen. Ängstlichkeit macht eben nicht frei. Und darum geht es wohl: den Frauen Angst einzujagen.

Wenn Frauen wüssten, wie dieser ganze Rummel entstand, würden sie wohl auf die Segnungen der Pharmawerke verzichten. Denn die Wechseljahres-Endzeit-Stimmungsmache kam auf, als immer weniger Frauen bereit waren, die Antibabypille zu schlucken. Wegen der Nebenwirkungen verzichteten viele darauf und wählten andere Verhütungsförmlichkeiten. In die Zeit des Pillenüberschusses bei den Firmen fiel die erhöhte Kaufkraft der Frauen. Diese wollten sich die Hormonhersteller zunutze machen und Geld in ihre Taschen fliessen lassen. Es entstanden Kampagnen, die zur regelrechten Wechseljahresindustrie auswuchsen. Sandra Coney, eine neuseeländische Medizinjournalistin schrieb darüber ein gut dokumentiertes Buch – auf dem deutschsprachigen Buchmarkt fand sich kein Verlag für eine Übersetzung des Buches ...

... neue Perspektiven

Was sollen Frauen in den Wechseljahren nun tun? Zunächst einmal: abwarten und Tee trinken. Am besten Kräutertee. In Büchern zur Naturheilkunde finden sich die feinsten Teerezepte für alle möglichen Beschwerden. Frauengesundheitszentren bieten alternative Beratungen an, indem sie auf die Möglichkeiten der Ernährung und Bewegung hinweisen. Denn hier liegt das A und O einer gesunden Weise, älter zu werden. Freude an Bewegung und ausgewogene Ernährung sind die Hauptpfeiler dessen, was unseren Körper und damit unser Befinden ausmacht. In Kulturen, in denen Frauen sich viel bewegen, also in Asien und Afrika, finden sich keine Wechseljahresbeschwerden. Dort verbessert sich auch die Stellung der Frau im Alter: Sie ist die Weise Alte, die man um Rat fragt, der man Respekt für gelebtes Wissen, für all ihre Erfahrungen zollt.

Wichtig ist auch, sich selbst zu beobachten, einfach wahrzunehmen, was sich verän-



© Nancy Ann Jones 1993

dern will. Änderungen voller Neugier entgegenzuschauen, kann verlockend sein: neue Perspektiven tun sich auf, vielleicht lässt sich das Leben erfüllender gestalten? Welche Bewegung könnte Spass machen? Vielleicht probiert frau eine Sportart aus oder geht einfach mehr zu Fuss. Vielleicht fährt sie öfters mit dem Fahrrad oder wendet sich asiatischen oder afrikanischen Körpertherapien zu. Es gibt heute Möglichkeiten, Tanz, Yoga, Tai-Chi, Chi-Gong und vieles mehr auszuprobieren. Vielleicht sollte bei der Ernährung etwas geändert werden? Zum Beispiel weniger und frischer essen und dabei auf die innere Stimme, den inneren Geschmack achten, sich vom eigenen Lustgefühl leiten lassen, die Sinnesorgane pflegen. Es gibt so viele Möglichkeiten, probieren wir sie doch aus!

* Adelheid Ohlig, geb. 1945, ist Yogalehrerin und Autorin der Bücher «Luna-Yoga» (Goldmann 1991), «Yoga ist (k)ein Kinderspiel» (Zytglogge 1993). Ausserdem ist sie Dolmetscherin und hat zahlreiche Bücher übersetzt.

Inserat

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.

Die Gründungsidee des Arbeitskreises Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) resultiert aus einer wachsenden Unzufriedenheit: Frauen, die sich engagiert mit Frauengesundheit befassen, stellen seit langem fest, dass der medizinische Fortschritt die Interessen und Bedürfnisse von Frauen weitgehend unberücksichtigt lässt.

Die Gründungsmitglieder sind eine Gruppe von Frauen aus Berufen, die mit Frauengesundheit praktisch und theoretisch befasst sind. Alle haben sich zum Themenfeld bereits in kritischer Öffentlichkeitsarbeit engagiert.

Der AKF arbeitet interdisziplinär und überregional, will auf die Fehlentwicklung in der Medizin nachdrücklich hinweisen und vor allem dazu beitragen, sie im Sinne einer bedürfnisgerechten Versorgung zu korrigieren.

Themenschwerpunkte des AKF:

- Vorsorge und Heilung im Sinn eines ganzheitlichen Gesundheitsbildes mit dem Ziel, das Frauenbild in Medizin und Psychotherapie grundlegend zu revidieren.
- Verbreitung eines von Frauen entwickelten Wissens über weibliche Lebensphasen: sie sind keine Krankheit.
- Aufklärung über die Gefahren der Reproduktionsmedizin, ihre einseitig technisch orientierte Sichtweise und Illusion unbegrenzter Machbarkeit.

- Förderung neuer Ansätze zur Psychosomatik mit dem Ziel einer frauengerechten Diagnostik und Therapie, die weibliche Lebenszusammenhänge in einer patriarchalen Gesellschaft berücksichtigt.

- Auseinandersetzung mit der Medikalisierung von Frauen, die suchtfördernd sein kann.

- Öffentliche Diskussion über unnötige operative Eingriffe an Frauen, insbesondere «Massenhysterektomie» (Massen-Gebärmutterentfernung) und Brustoperationen.

- Unterstützung eines Umgangs mit Sterilisation, Kontrazeption (Empfängnisverhütung) und Schwangerschaftsabbruch, der die Eigenverantwortung von Frauen stärkt.

- Infragestellung der Ausweitung der Gynäkologie, die junge Mädchen kontrazeptiv, hormonell und sexuell vereinnahmt und sie damit einer lebenslangen medizinischen und pharmazeutischen Kontrolle zuführt.

- Aufklärung über die Verbreitung und den Stellenwert von sexueller Traumatisierung und Gewalt und deren Folgen für die Gesundheit von Frauen.

Arbeitsweise und Aktionen des AKF:

Der Arbeitskreis will unter anderem durch eine unabhängige Öffentlichkeitsarbeit, durch Tagungen, Vorträge und Publikationen in allen relevanten Medienbereichen die Frauen besser und in ihrer Sprache über ihren Körper und dessen mögliche Er-

krankungen, aber auch über seelisch und sozial krankmachende Faktoren informieren. Frauen sollen Sinn und Konsequenzen medizinischer Massnahmen kennen und ermutigt und befähigt werden, zu differenzieren und selbst zu entscheiden. Der Verein strebt eine fächerübergreifende Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen an, die mit Frauengesundheit befasst sind (wie etwa Ärztinnen, Psychotherapeutinnen, Hebammen, Krankenpflegefachkräfte, in der Beratung tätige Fachfrauen, Sozialwissenschaftlerinnen etc.). Darüber hinaus ist an Informationen und Beratungsmöglichkeiten für Frauenselbsthilfegruppen gedacht. Der Arbeitskreis ist an einer möglichst breiten Vernetzung interessiert. Beitreten können ordentliche Mitglieder (Frauen oder Organisationen, die beruflich mit Frauengesundheit befasst sind) und ausserordentliche Mitglieder (Frauen, die Interesse an ihrer oder Frauen-Gesundheit im allgemeinen haben). Der AKF ist gemeinnützig anerkannt und finanziert sich ausschliesslich aus den Mitgliederbeiträgen und Spenden.

Ansprechpartnerin:
AKF – Dr. Claudia Czerwinski
Hindenburgstrasse 1a
D-32257 Bünde
Telefon 0049/5223/188320.

Fuss
reflexzonen
massagen

Nacken
und
Rücken
massagen

Praxis Kreis 7
Böcklinstrasse 14
8032 Zürich
Telefon: 01 - 383 46 64

SIMON'S OPTIK

Obere Zäune 12 8001 Zürich Tel. 01-252 35 24



MARIA'S

Weinhandel

Mein ausgesuchtes Sortiment mag Sie durch seinen geographischen Schwerpunkt «**Languedoc-Roussillon**», mit den speziell **von Frauen vinifizierten Kreszenzen**, oder mit den **ausgezeichneten Bio-Weinen** neugierig machen – nach einer Degustation in meinem Ladenlokal überzeugen.

**Gerne heisse ich Sie
willkommen.**

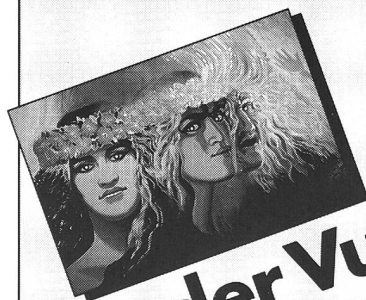
Maria's Weinhandel
Maria Bühler
Ackerstrasse 53
8005 Zürich
Tel./Fax: (++41) 1 - 272 38 30

Hellwache Schlafideen



sato.Schlaf.Räume.

Basel, Bern, Luzern, Zug, Zürich, 01 272 30 15



Eine Nacht mit der Vulkangöttin Pele...

...der Herrscherin über Feuer und Wasser auf Hawaii – jetzt grosse Bildreportage im neuen GLOBETROTTER-Magazin!
• Plus Erfahrungsbericht als Warnung: So wurde ich in Bangkok hereingelegt!
• Per Buschtaxi durch Benin: Junge Bernerin erzählt von ihrer Odyssee durch Westafrika
• Interview: Als 20jährige Schweizer Workcamp-Teilnehmerin in Polen, Nordirland und Indien
• Landweg-Serie: Von Feuerland nach Bolivien. Sowie News, Tips & Infos weltweit

COUPON

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Bitte schickt mir gratis eine Probenummer des GLOBETROTTER-Magazins

Senden an: **GLOBETROTTER**
Rennweg 35, 8023 Zürich
☎ 01-212 10 66

GT 42 - fraZ