

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 36 (1938)

**Heft:** 4

**Artikel:** Die Wechseljahre

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-951884>

### **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:** 05.04.2026

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

# Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal

Druck und Expedition:

Bühler & Werder A.-G., Buchdruckerei und Verlag

Waghausegasse 7, Bern,

wohin auch Abonnements- und Inserations-Aufträge zu richten sind.

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil:

Dr. med. v. Fellenberg-Sardn,

Privatdozent für Geburtshilfe und Gynäkologie,  
Spitaladerstraße Nr. 52, Bern.

Für den allgemeinen Teil

Frl. Frieda Zangg, Hebamme, Ostermundigen.

Abonnements:

Jahres-Abonnements Fr. 4. — für die Schweiz,  
Fr. 4. — für das Ausland plus Porto.

Inserate:

Schweiz und Ausland 40 Cts. pro 1-sp. Pettizelle.  
Größere Aufträge entsprechender Rabatt.

**Inhalt.** Die Wechseljahre. — Zur Kenntnisnahme. — Schweiz. Hebammenverein: Einladung zur 45. Delegierten- und Generalversammlung in Chur. — **Kranke:** Krankgemeldete Mitglieder. — Ungemeldete Wöchnerinnen. — **Vereinsnachrichten:** Sektionen Aargau, Appenzell, Baselland, Baselstadt, Bern, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen, Thurgau, Werdenberg-Sargans, Winterthur, Zürich. — **Ostern.** — **Eingesandt.** — **Bermischtes.** — **Anzeigen.**

Erst nach Fertigstellung der letzten Nummer  
ist es uns bekannt geworden, daß

## Fräulein Anna Baumgartner

lesthin ihren achtzigsten Geburtstag gefeiert hat. Der nimmer müden früheren Redaktorin der „Schweizer Hebamme“ und führenden Persönlichkeit im Schweizerischen Hebammenwesen gratulieren Redaktion und Verlag der Zeitung aufs herzlichste und wünschen ihr gute Gesundheit und noch viele glückliche Jahre!

## Die Wechseljahre.

Wenn das kleine Mädchen das zweite Jahrzehnt erreicht hat, beginnen seine Eierstöcke sich zu einem arbeitenden Organe umzugestalten, nachdem sie vorher zwar schon Eier in Vorbereitung enthalten hatten, diese aber noch nicht zur vollen Entwicklung gelangen konnten. Diese Zeit nennt man die Geschlechtsentwicklung. Von da an produzieren die Eierstöcke alle Monate ein Ei, das aus feinem Graaf'schen Bläschen austritt und nach der Gebärmutter hingebacht wird, um dort entweder während der monatlichen Blutung zugrunde gehen oder aber befruchtet zu werden und so der Fortpflanzung des menschlichen Geschlechtes zu dienen. Bei dieser Entwicklung verändert sich auch der übrige Geschlechtsapparat: die Gebärmutter nimmt an Größe zu; der Halssteil, der bis dahin bedeutender war als der Körper, bleibt zurück und ist dann kleiner als dieser; die Scheide streckt sich in die Länge und dehnt sich aus und die äußeren Geschlechtsteile vergrößern sich ebenfalls. Wir sehen die großen Schamlippen anschwellen und die kleinen Schamlippen bedecken, diese werden auch länger und der Klitoris nimmt ebenfalls an Größe und Dicke zu. Dazu bedecken sich die großen Schamlippen und der Schamberg mit dichten, krausen Haaren; kurz, die Geschlechtsorgane sind nun die einer Erwachsenen.

In diesem Zustande bleiben sie während etwa 35 Jahren. Dann kann man wieder eine Veränderung beobachten, die man mit dem Namen der Wechseljahre bezeichnet hat. Das sinnfällige Zeichen dafür ist das Aufhören der monatlichen Regelblutung. Sie wird oft erst seltener, bleibt einigemal aus, kann auch, wenn sie im Winter verschwunden war, während der Sommermonate noch einigemal wieder erscheinen und bleibt endlich ganz weg. Es kommt aber auch oft zu Störungen erster Art: es kann die Blutung zum Beispiel härter werden oder länger andauern, so daß die betreffenden Frauen blaß und blutarm

werden. Oft hört sie längere Zeit überhaupt nicht auf, und die Frau kann stark herunterkommen. In anderen Fällen aber hört die Blutung von einem Monate zum anderen plötzlich auf und erscheint nicht wieder.

An den Geschlechtsorganen zeigen sich um diese Zeit wieder Veränderungen, die ungefähr den umgekehrten Weg einschlagen wie bei der Entwicklung. Wir sehen, daß die Gebärmutter kleiner wird; aber hierbei schrumpft auch der Gebärmutterhals ein und verschwindet oft fast ganz. Die Scheide wird in ihrem oberen Teile enger, indem sich einzelne Falten zusammenlegen und verleben; dies geschieht oft unter entzündlichen Erscheinungen, die mit Ausfluß einhergehen. Man kommt dann bei der Untersuchung in eine Art Trichter. Die Wandungen der Scheide werden dünn, leicht verletzlich; schon ein hineingelegtes Schamhaar kann leichte Blutungen verursachen. Die Schleimhaut sieht nicht mehr kissenartig sammetig aus, sondern trockener und flacher. Der Gebärmutterkörper wird auch kleiner, und im höheren Alter kann man ihn oft gar nicht mehr finden. Die äußeren Geschlechtsteile nehmen an der Veränderung teil, die kleinen Schamlippen verkleinern sich, aber der Scheideneingang ist meist durch vorhergegangene Geburten erweitert und bleibt so, und dann entstehen leicht Vorfälle der dünnen Scheidenhaut und oft auch kommt die Gebärmutter mit herunter. Die Ursache der Veränderungen aber sind die Eierstöcke, die aufhören, ihre Tätigkeit auszuüben: sie liefern keine Eier mehr; die Entwicklung der Graaf'schen Bläschen hört auf und wo sogenannte Narben von früheren gelben Körpern sich befinden, schrumpfen diese ein und werden zu eingezogenen, wirklichen Narben, die nur noch aus Bindegewebe bestehen.

Man hat diese Zeit der aufgehenden Geschlechtsaktivität das kritische Alter genannt, und dies mit Recht; denn gerade zu dieser Zeit ist der weibliche Körper und auch die Seele durch mannigfaltige Möglichkeiten von Erkrankungen gefährdet. Denn nicht nur die Geschlechtsorgane verändern sich; der ganze Körper der Frau hängt ja in allen seinen Lebensäußerungen in hohem Grade von den Einflüssen der Eierstöcke ab und wenn diese sich verändern, so ist es nicht verwunderlich, wenn auch der übrige Körper Veränderungen aufweist. Wie in der Entwicklungszeit auch neben den Geschlechtsorganen der ganze Körper andere Formen annahm, anders funktionierte, als beim Kinde, so verändern sich die Formen der Frau in und nach den Wechseljahren und der Körper funktioniert anders. Auch beim Manne ist der Körper und seine Tätigkeit in einer gewissen Abhängigkeit von der Hodentätigkeit, aber doch nicht in dem Maße wie bei

der Frau. Denn die Frau ist in viel höherem Maße ein Geschlechtswesen als der Mann; sie hat die Aufgabe, nach der Befruchtung durch den Mann das werdende Kind in ihrem Körper zu hegen und zu nähren, bis es so weit entwickelt ist, daß es außerhalb des mütterlichen Körpers weiter existieren kann. Und auch da muß die Mutter es noch einige Zeit nähren mit ihrer Milch und ihm noch viele Jahre lang ihre Fürsorge angedeihen lassen, ohne die es leicht zugrunde gehen könnte. Eine Frau mag sich so männlich als immer gebärden; sie ist und bleibt ein Geschlechtswesen, das verstimmt und unbefriedigt durchs Leben geht, wenn ihm die Krone des Lebens, die Mutterschaft, nicht zuteil wird.

Doch kehren wir zu unseren Wechseljahren zurück: Schon bevor die Periode aufhört, stellen sich Vorzeichen ein; die Frauen klagen oft über zunehmenden Fettanfaß, über Zeichen von erhöhtem Blutdruck, der sich in leichten Schwindelanfällen äußern kann; alles Dinge, die nach Aufhören der Regel sich verstärken können. Wir haben schon, daß die Periode zeitweise aussetzen kann, daß sie oft auch stärker oder längerdauernd wird oder beides zusammen. Die körperliche und seelische Leistungsfähigkeit nimmt ab, Appetit und Verdauung leiden, es macht sich oft auch im Gemüte eine Gestimmtheit geltend. Manche Frau leidet seelisch unter der Gewißheit, daß ihr Leben, was die eigentliche weibliche Funktionen betrifft, jetzt zu Ende ist. Sie muß durch Selbstdisziplin und philosophische Ueberlegung sich mit ihrem Zustande vertraut machen.

In einigen Fällen bewirkt das Aufhören der Periode ein Gefühl von Spannung, vermehrter Wärme und leichter Schwellung in den Brüsten; manche Frau hat schon einen tüchtigen Schrecken bekommen, wenn ihr infolge solcher Zeichen der Gedanke auftauchte, jetzt, in ihrem vorgeschrittenen Alter, noch einmal schwanger zu sein. Es ist schon zu eigentlicher „eingebildeter Schwangerschaft“ gekommen; der Leib wird dann durch Aufreibung der Därme dicker, oft fühlt die Frau deutlich Darmbewegungen, die sie als Kindebewegungen deutet. Wenn nicht ein Arzt zugezogen wird, der die Einbildung zerstört, so kommt es oft dazu, daß die Frau alles für die erwartete Niederkunft vorbereitet. Einige Frauen verfallen, wenn der Irrtum aufgeklärt ist, der Melancholie. Die auch „nervöse Schwangerschaft“ genannte Einbildung kommt allerdings auch bei jüngeren Frauen, die sehnlich ein Kind wünschen oder die sich vor einer Schwangerschaft fürchten, vor.

Die Beschwerden der Wechseljahre lassen sich am besten bekämpfen durch eine gut geregelte Lebensweise. Jede Ueberernährung

muss vermieden werden; regelmäßige Arbeit, die die Gedanken auf etwas Nützliches lenken (Hebammen z. B. haben meist ein leichtes kritisches Alter, weil sie arbeiten), Sorge für eine geregelte Verdauung, Fernhaltung von künstlichen Erregungen, starkem Kaffee und Thee oder von Alkohol, Hautpflege durch Bäder und kühle Waschungen sind da die besten Mittel. Wenn irgendwelche beunruhigende Anzeichen auftreten, so soll gleich ein Arzt befragt werden; dies veräumen viele Frauen, weil sie zu gleichgültig sind oder weil sie den Ausspruch des Arztes fürchten.

Der größere Fettsatz, der in den Wechseljahren aufzutreten pflegt, kommt daher, daß die Verbrennung im Körper infolge des Aufhörens der Eierstocktätigkeit und der Herabsetzung des gesamten Stoffwechsels verringert wird; wenn nun gleichviel wie früher zugeführt wird, so bleibt ein Uebrigtes, das als Fett den Körper belastet. Das Fett setzt sich unter der Haut an, an bestimmten Stellen am meisten, wie am Bauch, an den Hüften, an den Brüsten; aber auch an inneren Organen, so am Herzen und am großen Netz in der Bauchhöhle. Dadurch wird das Herz leicht überlastet, Kurzatmigkeit und Leberschwellungen können folgen. Durch die mit dem Fettsatz verbundene Schwerfälligkeit entsteht körperliche und geistige Trägheit, und daraus Verstimmung und vermehrte Fettsatz. Ich kannte einst eine solche sehr fette Frau, die, weil sie sich unwohl fühlte, sich für blutarm hielt und darum große Mengen Nahrung zu sich nahm, weil sie, wie sie sagte, „Blut pflanzen“ wollte. Dadurch wurde sie immer fetter und unförmlicher und auch bewegungsloser, so daß sie endlich an Herzschwäche starb, weil das Herz die so sehr gesteigerte Arbeit nicht mehr bewältigen konnte und erlahmte.

Aber zu rasche und besonders ärztlich nicht überwachte Abmagerungskuren sind ebenso schädlich wie zu großer Fettsatz. Viele Frauen wollen in kürzester Zeit mager werden und kasteien sich oder, was noch schlimmer ist, sie nehmen Medikamente ein, die ihnen von irgend einer Freundin oder einer Zeitung angeraten wurden. Gerade in letzter Zeit sind von Amerika aus gewisse Abmagerungsmittel auf den Markt geworfen worden, die ernste Gesundheitschädigungen verursachen können. Vor ihnen kann nicht genug gewarnt werden. Eine Einschränkung der Nahrung mit wöchentlichen Kontrollwägungen ist da am Platze; die Verringerung des Gewichtes muß langsam erfolgen.

Ganz besondere Vorsicht muß aber im Zeitpunkt der Abänderung auf einige Zeichen gelegt werden, die ernste Erkrankungen deuten können. So ist nach einer Zeit der Periodenlosigkeit wieder auftretende Blutung immer verdächtig; es könnte sich um einen Gebärmutterkrebs handeln. Auch die stärkeren Blutungen sind nicht immer der Ausdruck einer harmlosen Veränderung der Schleimhaut, sondern bei solchen Erscheinungen ist die Konsultation eines Arztes dringend nötig. Meist wird auch der Arzt nicht durch eine einfache Untersuchung allein imstande sein, die Frage nach der Natur der Blutung zu entscheiden; es ist dazu eine Ausschabung der Gebärmutter nötig, worauf dann die pathologisch-anatomische Untersuchung erst die Antwort auf die Frage bringt, ob eine bösartige Neubildung vorhanden ist oder nicht. Am verdächtigsten ist ein leicht rötlich gefärbter, oft von eigentlichen Blutungen abgelöster, dünnflüssiger, „fleischwasserähnlicher“ Ausfluß, der oft schon bei dem ersten Beginn einer krebigen Erkrankung sich einstellt.

Ebenso verdächtig ist ein Wiederbeginn der „Regel“, d. h. von Blutungen, nachdem die Periode längere Zeit aufgehört hatte. Viele Frauen glauben, die Regel komme halt wieder für einige Zeit und versäumen die ärztliche

Beratung, bis es dann zu spät ist und ein unheilbarer Krebs sich so weit ausgebreitet hat, daß auch erweiterte Operationen und intensive Bestrahlungen nicht mehr helfen können.

Auch Geschwülste der Eierstöcke, seien sie nun gutartiger oder bösartiger Natur, können zu erneuten Blutungen aus der Gebärmutter führen. Oder sie können unbemerkt einige Zeit bestehen, um dann plötzlich durch Eiteldrehung ernste Reizungen des Bauches, Darmverschluss und ähnliche Erscheinungen hervorgerufen. Hier ist eine rasche, im Anfang der Erscheinungen ausgeführte Operation oft lebensrettend.

#### Den Mitgliedern des Schweizerischen Hebammenvereins zur Kenntnisnahme.

Nach dem 1. Mai werden die Maßnahmen des Schweizerischen Hebammenvereins versandt. Bitte Fr. 2. 18 bereit halten. Eventuelle Adress- und Namensänderungen bitte sofort bekanntgeben an Frau Herrmann, Zentralkassierin, Schaffhauserstrasse 80, Zürich 6.

## Schweiz. Hebammenverein

### Einladung

#### zur 45. Delegierten- und Generalversammlung in Chur

Montag und Dienstag den 23. und 24. Mai 1938.

**Traktanden für die Delegiertenversammlung.**  
Montag, den 23. Mai 1938, nachmittags 15 Uhr  
in der Aula des Quaderschulhauses.

1. Begrüßung.
2. Wahl der Stimmzähler.
3. Appell.
4. Jahresbericht pro 1937.
5. Jahresrechnung pro 1937 und Revisorinnenbericht.
6. Bericht über das Zeitungsunternehmen pro 1937 und Revisorenbericht über die Rechnung pro 1937.
7. Bericht der Sektionen Uri und Schwyz.
8. Anträge des Zentralvorstandes und der Sektionen:

#### a) Zentralvorstand:

Im Herbst 1938 soll eine Präsidentinnenkonferenz einberufen werden zwecks Vorbesprechung der Statutenrevision infolge Neudruck.

#### b) Sektion Werdenberg-Sargans:

Es soll in Zukunft die Delegierten- und Generalversammlung des Schweizerischen Hebammenvereins auf den Monat Mai festgesetzt werden mit Verhandlungstagen Samstag und Sonntag, in Anbetracht der Ausgabe der stark ermäßigten Sport- und Sonntagsbillette.

#### c) Sektion Bern:

1. Das Honorar des Zentralvorstandes sei zu belassen, wie der abgetretene Vorstand es hatte.
2. Zur Revision der „Schweizer Hebamme“ sei wieder eine Hebamme aus nächster Nähe Berns zu wählen.
9. Wahlvorschläge für die Revisionssektion der Vereinskasse.
10. Bestimmung des Ortes der nächsten Delegierten- und Generalversammlung.
11. Umfrage.

\* \* \*

#### Traktanden für die Krankenkasse.

1. Jahresbericht.
2. Abnahme der Jahresrechnung und Bericht der Revisoren.

3. Wahl der Rechnungsrevisoren für 1938.

4. Anträge:

#### a) Der Krankenkasse-Kommission:

Es soll der Zeitungsüberschuß, wie auch der Extrabeitrag aus dem erhöhten Zeitungsabonnement jeweils bis spätestens am 1. Juli der Krankenkasse zugestellt werden.

#### b) Der Sektion Aargau:

Um unsern Mitgliedern und dem Verein fernstehenden Hebammen auch die Krankenpflege-Versicherung (Arzt und Apotheke) bei der Schweizerischen Hebammenkrankenkasse zu ermöglichen, soll die Frage, die in Form eines Kollektivvertrages mit einer zentralisierten Krankenkasse abzuschließen wäre, geprüft werden.

5. Verschiedenes.

Für die Krankenkasse-Kommission,  
Die Präsidentin: Frau Akeret.

\* \* \*

#### Traktanden für die Generalversammlung.

Dienstag, den 24. Mai 1938, vormittags  
10 Uhr 30 im Hotel Drei Könige.

1. Begrüßung.
2. Wahl der Stimmzähler.
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Delegierten- und Generalversammlung.
4. Jahresbericht.
5. Rechnungsabnahme pro 1937 und Revisorenbericht.
6. Bericht über das Zeitungsunternehmen pro 1937 und Rechnungsbericht.
7. Bericht und Anträge der Delegiertenversammlung.
8. Wahl der Revisionssektion für die Vereinskasse.
9. Bestimmung des Ortes der nächsten Delegierten- und Generalversammlung.
10. Umfrage.

\* \* \*

#### Berehrte Mitglieder!

Die Sektion Graubünden freut sich, viele Kolleginnen von nah und fern zu unserer schweizerischen Tagung am 23./24. Mai empfangen zu können. Die Bündner Hebammen haben sich alle Mühe gegeben, uns den Aufenthalt in den Mauern ihrer Kantonshauptstadt so angenehm als möglich zu machen und unterbreiten Ihnen folgendes

#### Programm:

Montag, den 23. Mai: Abholen der Gäste am Bahnhof von Mittag an auf allen Zügen. Bezug der Festkarten zum Preise von Fr. 17.— in der Aula des Quaderschulhauses. Beginn der Delegiertenversammlung punkt 15 Uhr in der Aula des Quaderschulhauses. Bankett 20 Uhr im Hotel Drei Könige mit anschließender gemütlicher Unterhaltung.

Dienstag, den 24. Mai: Punkt 6 Uhr Autofahrt Chur—Domleschg—Thufis, daselbst Frühstück im Hotel Post. Weiterfahrt durch die wilden Tobel des Schyn nach Tiefenstfel—Lenzerheide—Chur. Die Generalversammlung im Hotel Drei Könige wird punkt 10 Uhr 30 eröffnet, und wir bitten um rechtzeitiges Erscheinen. 13 Uhr Bankett im gleichen Hotel.

Die Anmeldungen müssen bis spätestens den 10. Mai an Frau Bändli, Präsidentin, in Maienfeld, Telephon Nr. 81.129, erfolgen, damit die festgebende Sektion über die Anzahl der Bankette und die zu bestellenden Zimmer genau orientiert ist.

Die Rhätische Bahn gibt üblicherweise zu unserer Tagung Sonntagsbillette aus, und zwar am 22. Mai zur Einfahrt mit Gültigkeit bis 25. Mai zur Rückfahrt. Trotz eifrigem Bemühen ist es nicht gelungen, bei der SBB diesbezüglich etwas zu erreichen.