

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle 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:	87 (1989)
Heft:	4
Artikel:	Was für Probleme haben Frauen von heute in den Wechseljahren?
Autor:	Munz, Ursula
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-951080

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: 04.02.2026

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

Haben alleinstehende Frauen auch Wechseljahre?

Georgette Grossenbacher

Du fragst mich, ob ich als alleinstehende Frau die Wechseljahre auch erlebe. Warum nicht, liebe Sylvia?

Nur, — was heißt schon «alleinstehend»? Vielleicht müsstest Du auch eine Ordensfrau auf das Thema ansprechen.

In Diskussionen mit Berufskolleginnen habe ich immer wieder erfahren, dass die Wechseljahre ganz unterschiedlich wahrgenommen werden. Ich war aber froh, wenn ihre Beschwerden zur Sprache kamen, weil ich dann auch «auspacken» konnte. Ich bin 56 Jahre alt und seit zehn Jahren im Griff der Wechseljahre.

Zwar will ich keinen Jammerbrief verfassen. Dieser Lebensabschnitt enthält für mich Zeichen, die dem stillen Spätsommermorgen vergleichbar sind: Der Herbst ist — noch kaum — aber eben doch spürbar. Auch hier: Das Bewusstsein des Reifens, der Fülle und des Sammelns, das Besinnen auf den Sommer und die Zeit zuvor, ohne sie zurückholen zu können. Ich kann es nicht ändern, muss mich darauf einstellen: Auf die Veränderungen an der Haut, im Gewebe, an den Gelenken. Und auch auf einen gemessenen Rhythmus, auf mehr Innenhalten, anstelle des «Um-die-Eckenflitzens» — ob ich will oder nicht. Ich werde neu — anders programmiert. Zum Glück ohne Gereiztheit oder depressive Momente. Zärtlichkeit bedeutet mir heute noch mehr als früher. Das Intimleben ist irgendwie anders, ruhiger und inniger, geworden. Ich muss nicht mehr «aufs Riesenrad».

Vielleicht sind Wechseljahre für eine Frau, die Kinder hochzog und nun den kleineren Haushalt führt, eine naturgegebene Pause. Nicht so bei der Berufsfrau: Fitsein wird nach wie vor verlangt! Das finde ich zuweilen hart (obwohl ich mir die unverminderte Leistung selber auferlege). Im Brockhaus las ich einmal die ganze Auflistung der Veränderungen im Klimakterium — ein brutaler Text! Am meisten spürbar sind ja die Wallungen. Wenn Du in einer Sitzung bist, Dich konzentrieren musst und plötzlich eine Hitze hochsteigt, ist das lästig. Über mehrere Jahre ging meinen Wallungen ein sekundenlanges Unwohlsein voraus, das mich mit der Zeit ängstigte. Einmal, als sie Schlag auf Schlag kamen, dachte ich «Wie schaffst

Du auch diese noch?» Aber sie kam und ging vorüber. Auch diese.

Mit der Zeit lernte ich, die Kleider und Bettwärme anzupassen. Rollkragenpulli findest Du bei mir nur an klirrenden Kältetagen. Denn je leichter ich meinen Körper bedecke, umso erträglicher oder kaum spür-

bar ist die Wallung. Freude bereitet ja immer der Ausruf: «Jetzt hast Du auf einmal einen ganz roten Kopf!»

Vermutlich komme ich langsam aus den belastenden Zeiten heraus. Medikamente habe ich aus Konsequenz nie genommen; hier und da ein Aufbaupräparat. Gesamthaft lässt sich sagen, dass die körperlichen Beschwerden weit gemacht werden durch «geistig-seelisches Ernten». In diesem Sinn bin ich den Wechseljahren zwar dankbar für den Übergang in eine neue spannende (!) Lebensphase, aber nachtrauern werde ich ihnen nicht.

Herzlich

Deine Georgette

Was für Probleme haben Frauen von heute in den Wechseljahren?

Ursula Munz

Frau Ursula Munz ist 50 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Kinder (16 und 19). Nach der Ausbildung zur Lehrerin und einigen Jahren Unterricht studierte sie Biologie und arbeitete als Assistentin an der Universität. Seit 6 Jahren arbeitet sie im Frauengesundheitszentrum (FGZ) in Bern und begleitet/nimmt teil an der Wechseljahrgruppe des FGZ.

Frau U. Munz ist eine lebhafte, aufgestellte Frau, mit viel Erfahrung in der Beratung und Betreuung von Frauen und es war mir ein Vergnügen mit ihr zu diskutieren. Als «Frau von der Front» finden Sie im Folgenden Ihre Gedanken zu meiner Frage: Was für Probleme haben Frauen heute in den Wechseljahren?

Ich möchte für diesen Beitrag herzlich danken. (sf)

Die Frage scheint anzudeuten, dass sich für Frauen heute andere Probleme stellen würden als für unsere Mütter und Grossmütter. Gewiss, mehr Frauen als noch vor einer Generation führen ein eigenständiges, erfülltes Leben mit oder ohne Partner. Ich behaupte, dass es noch immer eine kleine Minderheit ist, zudem eine vor allem durch Ausbildung privilegierte Minderheit. Für allzu viele Frauen hat sich noch nichts geändert. Wechseljahre bedeuten in erster Linie Verlust: Verlust der Jugendlichkeit und der sexuellen Attraktivität, Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit und damit eines (oder des?) Lebenssinns, die Kinder verlassen das Heim, manche Frauen verlieren den Partner durch Tod oder Scheidung. Für viele Frauen scheint der Lebensauftrag erfüllt zu sein und was noch bleibt, erscheint als Lebensabschnitt in mehr oder weniger grosser Isolation, gezeichnet von körperlichen Beschwerden und Leiden, die einen ersten Höhepunkt in den Jahren des Klimakteriums haben. Einseitig tragen Frauen diese belastenden

und furchterregenden Erwartungen mit sich, anderseits bestehen auch Bilder idealisierter Frauen, die scheinbar alles vereinbaren können: strahlende Jugendlichkeit, Familie, Mutterschaft, berufliche Karriere die als Vorbilder dienen. Frauen — wie Männer — erliegen dem Jugendlichkeitswahn: jung, sportlich, dynamisch, schlank, hochleistungsfähig, attraktiv... Als Hilfe in diesem Dilemma bietet sich die Medizin an. Die Hochglanzprospekte der chemischen Industrie verbreiten genau diese Bilder und nehmen die Ängste der Frauen auf.

Ich sehe und erfahre die Jahre des Klimakteriums ähnlich wie die Pubertät als eine Zeit grosser körperlicher und seelisch-geistiger Instabilität, als eine eigentliche Umbruch — oder Aufbruchzeit. Zum Glück lässt sich der Verlauf der Wechseljahre nicht aus irgendwelchen Faktoren berechnen und voraussagen. Unkomplizierte Wechseljahre kann Frau sich z.B. nicht durch vernünftigen Lebenswandel verdienen oder erkaufen; ebenso lassen starke Beschwerden

nicht auf eine wehleidige oder «schwierige» Frau schliessen. Die Muster sind individuell und sehr verschieden, in jedem Fall möchte ich sie auch als Aufforderung verstanden wissen, sich mit der eigenen Existenz als Frau und Mensch in einer schwierigen Welt auseinander zu setzen. Welche Konsequenzen eine Frau daraus ziehen kann, hängt immer auch von ihrer sozialen und ökonomischen Situation ab.

Gibt es ein «Patentrezept» für Frauen im Klimakterium?

Häufige Ratschläge von Männern und Frauen an Frauen im Klimakterium lauten: Die Symptome nur nicht beachten! – Aktiv sein, sich eine Arbeit suchen! – Hormone und Psychopharmaka nehmen.

Ja, Medikamente können eine Hilfe in allzu beschwerlichen Zeiten sein. Neue Aufgaben tragen manchmal zur Besserung bei; ebenso gut kann es in einer andern Situation der Rückzug sein. Verdrängen? Tun als bliebe alles beim alten? Das ist wahrschein-

lich der untauglichste Rat. Nein, tun als ob geht in dieser Zeit weniger denn je. Sicher gibt es kein Patentrezept. Was ich jedoch für alle Frauen unerlässlich finde, ist eine gründliche Information über die Wechseljahre. Die Vorgänge im Körper zu kennen, bedeutet, weniger Ängste zu haben, gelassener einem Geschehen entgegen zu gehen, das natürlich und sinnvoll ist. Wissen macht unabhängiger, Wissen ermöglicht, dem Arzt/der Ärztin die wichtigen Fragen zu stellen und die Antworten besser zu verstehen. Ich möchte zudem alle Frauen ermutigen zu beginnen, miteinander über die Wechseljahre zu reden. Nicht nur, weil auf diese Weise alte wirksame Hausmittel oder die Tropfen eines begabten Drogisten weiterverbreitet werden, sondern weil im offenen Gespräch mir selbst manches an meiner Situation klarer wird und ich gleichzeitig andern Frauen Stütze und Ermutigung sein kann. Selbsthilfegruppen für Wechseljahrfrauen – das könnte zum Schluss doch noch etwas wie ein Patentrezept sein.

Literaturhinweis:

- Rosetta Reitz, Wechseljahre, rororo 7356
- Dorit Cadura-Saf, Das unsichtbare Geschlecht, Verlagsgesellschaft Gesundheit (s. «Lesetips»)
- Dr. med. Ilva Oehler, Des Lebens bessere Hälfte, Herderbücherei
- Gail Sheehy, In der Mitte des Lebens, Fischer 3405
- M. Meinhold/A. Kunsemüller, Von der Lust am Älterwerden, Fischer Taschenbuch
- Julia Onken, Feuerzeichenfrau, Alkestis (s. «Lesetips»)

Allgemeine medizinische Bücher, in denen auch über Wechseljahre geschrieben wird:

- Dr. med. Lucienne Lanson, Von Frau zu Frau, Piper Verlag
- Frau, ein Handbuch, Frauenbuchverlag
- Unser Körper, Unser Leben, rororo
- Rina Nissim, Mamamélis, Editions Dispensaire des Femmes, 1984 (franz.)
- Rina Nissim, Naturheilkunde in der Gynäkologie, sub rosa Frauenverlag, 1984
- B. et G. Seaman, Dossier Hormones, Editions de l'Impatient, 1982 (franz.)
- Helle Gotved, Beckenboden und Sexualität, Hippokrates Ratgeber, 1983
- Helle Gotved, Harninkontinenz ist überwindbar, Hippokrates Ratgeber

Unsere Produkte:

Albuminpräparate

- PPL SRK 5% (Pasteurisierte Plasma-Proteinlösung SRK)
- Albumin SRK 20%

Gerinnungspräparate

- Fibrinogen SRK
- Antihämophile Fraktion SRK
- Faktor VIII-Konzentrat SRK Virenaktiviert
- Faktor IX-Komplex SRK Virenaktiviert

Zellpräparate

- Erythrozytenkonzentrat
- Erythrozytenkonzentrat deleukozytiert
- Frischblut
- Thrombozytenkonzentrat

Immunglobuline

- Sandogulin® i.v.
- Gamma-Globulin SRK 16% i.m.
- Immunglobulin Anti-Tetanus SRK 16% i.m.
- **Immunglobulin Anti-D SRK i.v.**
- Immunglobulin Anti-Vaccinia SRK 16% i.m.
- Immunglobulin Anti-Varicellae SRK 16% i.m.
- Immunglobulin Anti-Hepatitis B SRK i.v.

Frischgefrorenes Plasma

Tag und Nacht
031 499 333



Wankdorfstrasse 10
3000 Bern 22
Telefon 031 499 222

Zentrallaboratorium
Laboratoire central
Laboratorio centrale

Blutspendedienst SRK
Service de transfusion CRS
Servizio trasfusione CRS

Bei müden Beinen hilft

Venadoron

ein fettfreies Venen-Gel
mit Auszügen von Heilpflanzen,
Kieselsäure und Kupfersalz.

Seine Anwendung auf die Haut
bringt kühlende, belebende Wirkung,
erfrischt und kräftigt die Haut,
förderst die Zirkulation,
wirkt gegen Ermüdung und
Schweregefühl in den Gliedern.

WELEDA



Qualität im Einklang mit Mensch und Natur