

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 5: Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal

**Artikel:** Wechseljahre : kein Grund für Trübsal  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554317>

### **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:** 11.01.2026

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



# Wechseljahre: kein Grund für Trübsal

Die unausweichlichen Wechseljahre bringen im Leben einer Frau zahlreiche Veränderungen sowohl im Hinblick auf den Körper als auch auf die Seele. Auf die psychischen Folgen wird immer noch zu wenig geachtet. Trübe Gedanken und seelische Turbulenzen müssen aber nicht sein: Johanniskraut bringt wieder Sonne ins Herz. Ingrid Zehnder



Die Menopause (das ist der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung) tritt in Europa durchschnittlich im Alter von 52 Jahren ein. Drumherum liegen die Wechseljahre – auch als Klimakterium bezeichnet – mit ihren

hormonellen Veränderungen und den typischen Beschwerden. Die Zeit vor und nach der Menopause dauert jeweils zwischen zwei und acht Jahren; im Mittel rechnet man mit insgesamt zehn Wechseljahren.



Etwa ein Drittel der Frauen hat das Glück, sehr wenige Beschwerden zu haben. Der Rest kämpft mit mehr oder weniger belastenden Symptomen.

Reizbarkeit, Verzagtheit, gedrückte oder aufbrausende Stimmung sind oft die ersten Anzeichen – manchmal lange bevor die Frau selbst merkt, dass die Wechseljahre beginnen.

### Klimakterium

Keine Frau kann der Menopause entinnen. Ihr Beginn im Alter um das 52. Lebensjahr ist in allen Kulturen und im Laufe der Geschichte ziemlich stabil (während der Eintritt in die Pubertät heute vier Jahre früher liegt als vor hundert Jahren). Der Zeitpunkt der Menopause lässt sich nicht beeinflussen, weder durch Hormone noch durch eine gesunde Lebensweise.

Bis vor Kurzem galt als gesichert, dass weibliche Säuglinge mit einer festgelegten Zahl an Eizellen zur Welt kommen und später keine weiteren Eizellen gebildet werden können. Dieses medizinische Dogma wurde 2012 gekippt. Forscher des Massachusetts General Hospital in Boston fanden heraus, dass die Anzahl der Eizellen nicht begrenzt ist, da sie aus in den Eierstöcken vorhandenen Stammzellen neu gebildet werden können. Nichtsdestotrotz ist es eine Tatsache, dass im Laufe der Zeit die Zahl der Eizellen abnimmt, da die Eierstöcke schrumpfen und schliesslich ihre Funktion ganz einstellen.

Dabei handelt es sich um einen ganz natürlichen Vorgang, auch wenn die Begleiterscheinungen oftmals durchaus Krankheitswert haben können.

### Hormone

In den Eierstöcken werden auch die weiblichen Geschlechtshormone gebildet. Zu Beginn der Wechseljahre nimmt zunächst die Produktion des Gelbkörperhormons Progesteron ab, das normalerweise in der zweiten Hälfte des Monatszyklus dafür sorgt, dass ein Ei befruchtet werden und sich in der Gebärmutter einnisten kann.

Im weiteren Verlauf des Klimakteriums verringert sich zudem die Produktion der Östrogene, die in der ersten Hälfte der Mens den Eisprung veranlassen und die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereiten.

Nach der Menopause ruht die Hormonproduktion in den Eierstöcken. Allerdings wird Östrogen nach

Klimakterium, die medizinische Bezeichnung für Wechseljahre, bedeutet «kritischer Zeitpunkt im Leben». Der Begriff ist abgeleitet vom griechischen Wort «klimaktér» für «oberste Sprosse einer Leiter».



wie vor in den Nebennieren und einigen Fettzellen gebildet. Aus diesem Grund haben mollige Frauen im Allgemeinen weniger Wechseljahrsbeschwerden als schlanke. Jedoch erreicht diese Östrogenproduktion nur fünf bis zehn Prozent des ursprünglichen Wertes.

### Wie der Körper reagiert

Herzrasen, Schlafstörungen, Hitzewallungen und Schweissausbrüche, die sich über Jahre hinziehen, machen mancher Frau das Leben schwer. Doch auch diejenigen, die unter milden Symptomen leiden, kommen nicht umhin, sich mit den Folgen der Wechseljahre abfinden zu müssen.

Denn mit dem Mangel bzw. dem Verlust an weiblichen Sexualhormonen verliert die Frau nicht nur ihre Fruchtbarkeit, sondern auch einen weitreichenden Schutz in Bezug auf den Stoffwechsel und zahlreiche Organe.

Die Haut verliert Elastizität, Stärke und Feuchtigkeit; Falten und Pigmentflecke vermehren sich. Auch die Schleimhäute werden trockener, vor allem die der Augen und der Vagina. Die Spannkraft der Muskeln



lässt nach, das Gewicht steigt, die Fettverteilung ändert sich und konzentriert sich um Bauch und Hüften. Kopfhare werden dünner, dafür manifestiert sich nicht selten ein Damenbart. Das Drüsengewebe der Brust bildet sich zurück und führt zu einer Erschlaffung und Verkleinerung der Brüste. Viele Frauen empfinden, dass die Libido nachlässt. Längerfristig steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.

### Hormone machen Stimmung

Wenn die Tränen aus nichtigem Anlass fließen, der Geduldsfaden rascher als sonst reißt, die Gefühle wechselbaden, wird die Schuld oft auf die Hormone geschoben. Nicht zu Unrecht. Sexualhormone beeinflussen nicht nur den Körper, sondern steuern auch Psyche und Geist. Die Schwankungen während des Menstruationszyklus sowie die kontinuierliche Abnahme der Hormone machen Frauen besonders im Vorfeld der Menopause Probleme. In dieser Zeit sind sie sehr verletzlich und leiden unter Konzentrations- und Schlafstörungen, Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen.

Östrogene beeinflussen im Gehirn auf positive Weise die Botenstoffe, die massgebend für das seelische

Befinden sind. Sie verhindern oder vermindern Depressionen und wahrscheinlich auch Aggressivität; sie beeinflussen Gedächtnisfunktionen positiv und schützen vor den Auswirkungen von Stress. Östrogene werden wegen dieser günstigen Effekte auch als «Psychoschutz der Natur» bezeichnet.

Mangelt Östrogen zur Hemmung bzw. Aktivierung von Botenstoffen, können vermehrt Ängste, Depressionen, körperliche Antriebslosigkeit, sexuelle Lustlosigkeit und Konzentrations- bzw. Gedächtnisschwächen auftreten.

### Launen, nichts als Launen! Da scheinen die Weiber immer krank.

Goethe

Progesteron sorgt für einen tiefen Schlaf, entspannt und beruhigt. Deshalb wird es auch das «Hormon der inneren Gelassenheit» genannt. Fehlt dieses Gelbkörperhormon, treten gegenteilige Wirkungen ein: Schlaflosigkeit, Unruhe, Weinerlichkeit, schwankende Gemütsverfassung.

«Launen, nichts als Launen!», stöhnte Geheimrat Goethe – und da war und ist er sicher nicht der einzige Mann. Dabei könnten viele Männer «in den besten Jahren» ruhig etwas toleranter und mitfühlender mit ihren Partnerinnen sein, die mit Fünfundzwanzig angeblich auf direktem Weg ins «dritte Lebensalter» sind.

Der Verlust der körpereigenen Produktion der Sexualhormone, insbesondere der Östrogene, aber auch die vielfältigen psychosozialen und körperlichen Veränderungen, die Frauen in den Wechseljahren erfahren, spielen bei psychischen Beschwerden eine Rolle. Es ist halt eine Zeit, in der viele Belastungen zusammenkommen.

### Kein Grund für Trübsal

Gereizten Nerven und depressiven Stimmung ist man nicht schutzlos ausgeliefert. Und man sollte sich wegen der depressiven Phasen keinesfalls genieren, denn schliesslich können sie jeden treffen.

Um das innere Gleichgewicht wiederzufinden, haben sich Präparate mit dem Extrakt von Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) besonders bewährt: das gilt für leichtere bis mittelschwere depressive Störungen und damit rund 90 Prozent der Betroffenen.

Bei kaum einem anderen Pflanzenheilmittel ist die Wirkung vergleichbar gut mit wissenschaftlichen Da-

#### A.VOGEL-TIPP Hyperiforce®

Hyperiforce® ist ein Frischpflanzenpräparat aus den frischen Triebspitzen von blühendem Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) aus kontrolliert biologischem Anbau. Hyperiforce® wird angewendet bei gedrückter Stimmung, Antriebsmangel, Unausgeglichenheit, Stimmungsinstabilität, Spannungszuständen, nervöser Unruhe und damit verbundenen Schlafstörungen. In der Schweiz erhältlich in Apotheken. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Bioforce AG, Roggwil TG

Übersicht der A.Vogel-Produkte für Frauen in den Wechseljahren:  
[www.bioforce.ch](http://www.bioforce.ch)







Extrakte aus Johanniskraut sind nachgewiesenermaßen eine wirksame Arznei gegen Depressionen (ausgenommen schwere Fälle).

Doch Vorsicht: Wählen Sie nur ein Mittel von Produzenten, die Sie kennen und denen Sie vertrauen.

ten untermauert. Heutzutage gilt das gut verträgliche und nebenwirkungsarme Johanniskraut gar als «Star» unter den Antidepressiva.

Zwar kennt man viele Inhaltsstoffe der Pflanze, doch welcher Inhaltsstoff beziehungsweise welche Kombinationen für die therapeutische Wirkung verantwortlich sind, ist immer noch nicht restlos geklärt. Man geht davon aus, dass der gesamte Extrakt, will sagen: das Zusammenwirken aller Inhaltsstoffe, der Wirkstoff ist.

Wie bei vielen synthetischen Antidepressiva muss man auch beim Johanniskraut einen verzögerten Wirkungseintritt beachten; abhängig von der Dosierung kann es zwei bis vier Wochen dauern, bis die Stimmung tatsächlich stabil bleibt.

«Keine Wirkung ohne Nebenwirkung» heisst ein Erfahrungssatz. Die beim Johanniskraut meistdiskutierte Nebenwirkung war die Photosensibilisierung. Nach neueren Untersuchungen müssen nur sehr hellhäutige und licht(über)empfindliche Personen eine intensive Sonnenexposition meiden. Im Übrigen treten Nebenwirkungen im Vergleich zu synthetischen Antidepressiva sehr viel seltener und milder auf.

Mit einigen Medikamenten gibt es Wechselwirkungen (Interaktionen). Ärztlichen Rat muss man einholen, falls man Medikamente einnimmt: nach einer Organtransplantation, bei HIV-Infektion, bei Einnahme des Herzmedikaments Digoxin, des Protonenhemmers Omeprazol bei Sodbrennen und Magengeschwüren, des Wirkstoffs Theophyllin, der bei Asthma bronchiale eingesetzt wird, des von Diabetikern verwendeten Gliclazids, von Cholesterinsenkern und von Medikamenten zur Hemmung der Blutgerinnung.

In Einzelfällen sind bei gleichzeitiger Einnahme der Antibabypille Zwischenblutungen beobachtet worden. Insgesamt ist das Risiko einer Wirkungsverminderung der Pille eher als gering einzustufen.

### Vorsicht beim Kauf

In der Schweiz und in Deutschland sind zahlreiche Johanniskrautextrakte auf dem Markt. Von Präparaten aus dem Supermarkt wird abgeraten, denn sie erfüllen oft nicht die Arzneibuchvorgaben und bestehen unter Umständen aus minderwertigem (chinesischem) Johanniskraut. Das Zentrallaboratorium Deutscher Apotheker sprach 2011 von «Ramschextrakten» und meinte, von diesen Produkten gehe «ein nicht kalkulierbares Risiko» aus.

Verantwortungsbewusste Hersteller beziehen die Pflanzen meist aus eigenem, biologisch kontrolliertem Anbau und verarbeiten die goldgelben Blüten und die zarten Triebspitzen zum optimalen Erntetermin so frisch wie möglich.

### Und was sonst?

Sind die trüben Gedanken verscheucht und das Gemüt aufgeheitert, helfen zur Verringerung der Wechseljahrsbeschwerden regelmässige sportliche Aktivitäten und eine ausgewogene Ernährung ebenso wie Freude im Alltag und Anerkennung der Leistung in Familie und/oder Beruf.

Gehen Sie mit erhobenem Kopf der Zukunft entgegen! Untersuchungen zeigen, dass sich die meisten Frauen nach dem Klimakterium (wieder) glücklicher, leistungsfähiger und gesünder fühlen als zuvor. ■