

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

Artikel: Mehr Meno-Wissen für alle, bitte!
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082076>

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: 01.04.2026

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



2030 wird ein Viertel
der Weltbevölkerung
in den Wechseljahren sein.



1 von 10
menopausalen
Frauen kündigt
aufgrund der
gesundheitlichen
Herausforderungen
ihren Job.

Derzeit befinden
sich in der Schweiz
rund
1 Million Frauen
zwischen
45 und 58 Jahren
in den
Wechseljahren.

Mehr Meno-Wissen für alle, bitte!

Weshalb das Tabu um die Wechseljahre endlich einer breiten Aufklärung weichen muss.

Text: Andrea Pauli

«Da müssen Sie halt durch», sagt die Ärztin. «Spielen deine Hormone schon wieder verrückt?», fragt der Ehemann. «Sie sollten das Schwitzen in den Griff bekommen», mahnt der Chef. Sätze, die wir nicht mehr hören möchten. Mehr Verständnis, mehr echtes Interesse und vor allem mehr Wissen: Das wünschen sich Frauen. Weg mit einem der letzten Tabuthemen in unserer Gesellschaft, hin zu einem aufgeklärten Umgang mit dem Fakt, dass alle Frauen in die Wechseljahre kommen und sich gesundheitlichen Herausforderungen stellen müssen, die gravierend sein können.

Die durchschnittliche weibliche Lebenserwartung in Europa liegt aktuell bei 84 Jahren. Frauen leben zwar länger als Männer, müssen aber mit weniger gesunden Jahren rechnen. Warum? Weil die hormonelle Umstellung langfristige Risiken birgt (siehe auch Seite 11).

Wechseljahresbeschwerden nicht richtig erkannt?

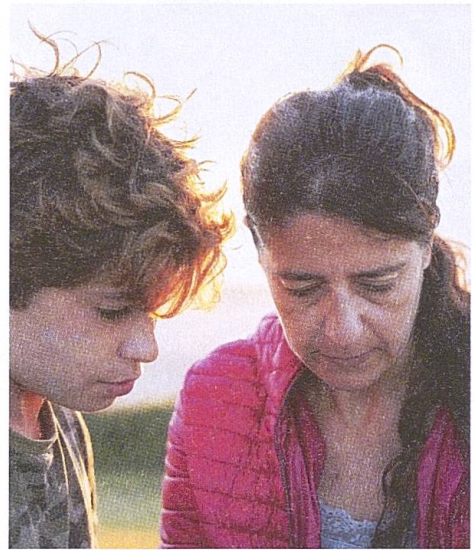
Noch immer gilt die Faustregel, dass rund ein Drittel der Frauen schwere Wechseljahressymptome hat, ein Drittel moderate und ein Drittel so gut wie keine. Allerdings bezieht sich diese Auswertung lediglich auf das bekannteste Symptom, die Hitzewallungen (und auch nur auf Frauen, die deshalb eine Arztpraxis aufsuchten). Die hormonellen Veränderungen jedoch können zu vielen weiteren Symptomen führen, schätzen Expertinnen, da wir Hormonrezeptoren im ganzen Körper haben. Das kann sich körperlich wie psychisch bemerkbar machen. Die Crux dabei: Vielfach bringen Ärztinnen und Ärzte die Beschwerden (noch) nicht mit den Wechseljahren in Verbindung. Einer Studie mit Abrechnungsdaten von rund 600 000 Frauen zwischen 35 und 70 Jahren zufolge litten gerade mal knapp 83 000 Patientinnen, also 14 Prozent, an klimakterischen Beschwerden. Also alles halb so wild? Diese niedrige Zahl kann sich Prof. Petra Stute, Autorin der Studie, nur durch Fehlkodierung erklären: «Die Beschwerden werden nicht als

Symptome der Wechseljahre erkannt und entsprechend kodiert. Das heisst auch, dass Frauen andere Medikamente erhalten, wie Schmerzmittel, Antidepressiva oder etwa eine Physiotherapie bei Rückenschmerzen, anstelle von Präparaten gegen Wechseljahresbeschwerden.» Für die Leitende Ärztin und stellvertretende Chefärztin Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin am Inselspital Bern steht fest: «Würde man alle Frauen und alle Symptome berücksichtigen, wären wir eher bei einer Prävalenz (Häufigkeit) von 100 (statt nur 14) Prozent.» Die Gesundheit von Frauen nach ihrer reproduktiven Phase hat bis dato viel zu wenig Berücksichtigung erfahren, bemängeln Expertinnen. Weder gibt der Lehrplan an medizinischen Hochschulen viel her zum Thema Wechseljahre noch finden sich passende Abrechnungsmodelle bei den Krankenkassen im Hinblick auf Beschwerden rund um die Wechseljahre. Hier besteht noch erheblich Handlungsbedarf.

Menopause-Strategie im Job gefragt

Handeln sollten endlich auch die Arbeitgeber, erst recht mit Blick auf den akuten Fachkräftemangel. Es muss eine Enttabuisierung der Wechseljahre am Arbeitsplatz stattfinden. Denn körperliche und geistige Erschöpfung, Schlafstörungen und Reizbarkeit führen zu massiven Beeinträchtigungen im Berufsleben. Die Folge davon: Frauen in den Wechseljahren kündigen häufiger oder gehen zeitiger in Ruhestand, viele reduzieren ihre Arbeitsstunden oder verzichten auf eine wohlverdiente Beförderung.

Das liesse sich mit Massnahmen wie flexiblen Arbeitszeiten und Pausen, individueller Temperaturregelung am Arbeitsplatz, Rückzugsmöglichkeiten und gezielter Aufklärung von Mitarbeitenden und Führungskräften, also mit einer bewussten Menopause-Strategie, verhindern. ●



Flora & Flori



Warum ist Mami jetzt häufiger mal so speziell?

Stell dir die Wechseljahre einer Frau vor wie die Pubertät. In die kommst du noch oder du hast ältere Geschwister, bei denen die Hormone bereits verrückt spielen. Ähnlich wirken sich die hormonellen Veränderungen bei vielen Frauen in den Wechseljahren aus. Da können Stimmungsschwankungen vorkommen, aber auch mal ein verstärktes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug. Kein Grund zur Sorge.



Lernen Sie unseren
Frauen-Newsletter kennen!



MENOPAUSE

Östrogene und Progesteron haben weitreichenden Einfluss auf Muskeln, Bindegewebe und Blutgefässe. Anders als die kurzfristigen Folgen des Hormonmangels in den Wechseljahren (Hitzewallungen, Schlafstörungen etc.), die sich rasch bemerkbar machen, treten die **Langzeitfolgen** erst allmählich in Erscheinung.

Wie lässt sich
gegensteuern?



Verfolgen Sie unser Interview
mit Prof. Petra Stute auf
avogel.ch,
Stichwort: Menopause



www.menoqueens.com

Gesundheitsrisiken nach der Menopause

Der **Östrogenabfall** ist u.a. die Ursache für das erhöhte Risiko von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** nach der Menopause – und diese wiederum sind die häufigste Todesursache bei Frauen.

Um den Zeitpunkt der Menopause herum erhalten Frauen am häufigsten die Diagnose **Altersdiabetes**. Denn in den Wechseljahren reagiert der weibliche Organismus aufgrund des sinkenden Östrogens sensibler auf Zucker und einfache Kohlenhydrate – das Risiko einer Insulinresistenz erhöht sich; nicht selten die Vorstufe von Diabetes Typ 2.

Zwei Drittel der Alzheimerpatienten sind Frauen. Vermutet wird, dass dabei auch der Rückgang des Östrogens eine Rolle spielt, da es den **Stoffwechsel** im Gehirn beeinflusst.

Von brüchigen Knochen ist in Europa etwa jede vierte Frau ab 50 Jahren betroffen. Geschlecht und Alter sind die markantesten Risikofaktoren für **Osteoporose**; besonders gefährdet sind Frauen mit vorzeitigen Wechseljahren.

Sie sind nicht online bzw. haben keinen Zugang zum Internet?
Melden Sie sich gerne bei uns,
um trotzdem an die digitalen
Informationen zu gelangen.
Tel.: +41 (71) 335 66 91