

# POMONA RATGEBER

Donnerstag, 9. Oktober 2025  
ab 18.30 Uhr im 1815.träff  
in Brig-Glis



## UNSERE EXPERTIN

**Evelyne Eyer** ist dipl. Sexualpädagogin ISP und Beraterin mit Spezialisierung auf den weiblichen Zyklus und die Wechseljahre. Ihr Fokus liegt auf der ressourcenorientierten Begleitung von Frauen, Männern und Unternehmungen mit dem Ziel, Wissen zu vermitteln, Mythen zu entkräften und Frauen in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken sowie das Umfeld zu sensibilisieren. Sie stellt sich den Fragen vom Pomona-Ratgeber. Seien Sie live am Ratgebertreffen im 1815.träff in Brig-Glis vom **9. Oktober, 18.30 Uhr** dabei (Anmeldung unter [pomona-ratgeber.ch](http://pomona-ratgeber.ch))



## LIVE IM 1815.TRÄFF IN BRIG-GLIS

**Liebe Pomona-Media Nutzer/innen**  
Auf [Pomona-Ratgeber.ch](http://Pomona-Ratgeber.ch) werden regelmässig wissenswerte und alltägliche Themen behandelt, zu denen Experten zu treffenden Fragen Stellung nehmen. Der Experte wird dann eine Woche nach Beginn der Ankündigung (im «Walliser Boten», auf [www.walliserbote.ch](http://www.walliserbote.ch) und [www.rro.ch](http://www.rro.ch)) das Thema rund um die Antworten vertiefen.

**Weitere Informationen** finden Sie unter [www.pomona-ratgeber.ch](http://www.pomona-ratgeber.ch) (direkt über diesen QR-Code), wo Sie sich auch direkt anmelden können (Anmeldefrist 8.10.).

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Wechseljahre: Eine Herausforderung für (fast) jede Frau?

Die Wechseljahre sind ein natürlicher biologischer Prozess bei Frauen, bei dem der Hormonspiegel schwankt und sich der Körper auf das Ende der fruchtbaren Lebensphase einstellt. In dieser Zeit können verschiedene Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder auch emotionale Veränderungen wie Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen auftreten. Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, regelmässiger Bewegung und bewusster Stressreduktion kann helfen, viele dieser Symptome zu lindern. Evelyne Eyer navigiert die Höhen und Tiefen zum Thema mit Betroffenen und schafft viel Raum für Verständnis, Selbstwahrnehmung und Lösungswege.

### Pomona-Ratgeber Wann beginnen allgemein die Wechseljahre und wie lange dauern sie an?

**Evelyne Eyer:** Erste hormonelle Veränderungen können bereits ab Ende dreissig eintreten, dies wird als Prämenopause bezeichnet. Der Übergang von der Prämenopause in die Wechseljahre verläuft schleichend. Circa Mitte vierzig beginnen die Wechseljahre. Diese können 7 bis 15 Jahre andauern. Die letzte Menstruationsblutung, welche Menopause genannt wird, kann eine Frau erst nach zwölf blutungsfreien Monaten rückwirkend feststellen. Ab diesem Zeitpunkt ist eine Frau bis zu ihrem Lebensende in der postmenopausalen Lebensphase. In seltenen Fällen (1%) gibt es Frauen, welche bereits vor ihrem 40. Geburtstag in die Wechseljahre kommen und diese Zeit bereits Mitte vierzig abgeschlossen haben.

### Welche körperlichen Symptome treten häufig auf?

Die meist durchlebten körperlichen Symptome reichen von Hitzewallungen über Schlafstörungen und Gewichtszunahme bis zu Gelenkschmerzen u. v. m. Bei Letzteren sind den Frauen sowie medizinischen Fachpersonen der Zusammenhang zu den Wechseljahren oft nicht klar. Denn die Sexualhormone beeinflussen neben der Fruchtbarkeit auch die Herzgesundheit, den Knochen- und Muskelaufbau, den Stoffwechsel, die Psyche und weiteres.

### Wie zeigen sich mögliche Auswirkungen auf die Psyche?

Gerade für die Psyche spielt der zu Beginn der Wechseljahre sinkende Progesteronspiegel eine wichtige Rolle. Viele Frauen leiden deshalb in der zweiten Zyklusphase vermehrt unter Stimmungsschwankungen: Gefühle wie Trauer, Wut, Angst, bis hin zu depressiver Verstimmung können zunehmen. Im Verlauf der Wechseljahre sinkt auch das Östrogen, welches eng mit dem Serotonin verknüpft ist, was wiederum einen Einfluss auf die Stimmung hat. Das Auftreten von Symptomen und deren Intensität sind entsprechend von Frau zu Frau sehr individuell. Ein beschwerdefreies, glückliches Durchleben dieser Jahre ist auch möglich.

### Wie beeinflussen die Wechseljahre den Hormonspiegel?

Die Beeinflussung erfolgt grösstenteils andersrum: Der hormonelle Kreislauf, welcher den weiblichen Zyklus reguliert, verändert sich tatsächlich in der Lebensmitte. In medizinischen Fachkreisen herrscht jedoch noch keine Einigkeit darüber, inwiefern Wechseljahressymptome ausschliesslich vom hormonellen Ungleichgewicht ausgelöst werden oder welche Rolle dabei der generelle Alterungsprozess spielt. Was beobachtet werden kann, ist eine Wechselwirkung zwischen Lebensstil, mentaler Gesundheit und den Symptomen der Wechseljahre. Ein umfangreiches Feld für jede

Frau und ihren bewussten Umgang mit Hürden und Chancen für ihre Gesundheit in dieser Zeit.

### Welche Handlungsoptionen haben Frauen bei starken Beschwerden?

Grundsätzlich gibt es unabhängig vom Beschwerdegrad unterschiedliche Lösungsansätze. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung, genügend Schlaf, regelmässige Bewegung und die Minimierung von Stressoren sind insgesamt eine wichtige Basis. Weiter schafft das Verständnis darüber, was im Körper genau passiert, für viele grosse Erleichterung und bringt zahlreiche Klientinnen zurück in die Handlungskompetenz. Diese Grundpfeiler auf körperlicher und mentaler Ebene können ergänzt werden durch passende medizinische Massnahmen, wie bspw. Hormontherapien oder operative Eingriffe. Zudem stehen ausgewählte alternativmedizinische Ansätze, wie bspw. die der traditionellen Chinesischen Medizin, Reflexzonentherapie, kognitive Verhaltenstherapie usw. zur Verfügung.

Symptome können sich während der Wechseljahre verändern. Der Lösungsansatz, welcher zu Beginn der Wechseljahre passend ist, muss nicht zwingend die passende Lösung für eine spätere Phase sein. Hier ist es wichtig, flexibel und aufmerksam gegenüber der Vielfalt der Symptome und den eigenen Bedürfnissen zu bleiben.

### Durchleben beide Geschlechter Wechseljahre?

Die Wechseljahre treten in der beschriebenen Form nur bei Frauen auf. Der Begriff Andropause, welcher vielerorts als Synonym für «männliche Wechseljahre» gebraucht wird, beschreibt ebenfalls eine hormonelle Veränderung, ohne jedoch die fruchtbare Lebensphase des Mannes zu beenden. Der Testosteronspiegel bei Männern sinkt ab Mitte dreissig schleichend, sodass sich der Körper langsam und stetig an diese Abnahme gewöhnen kann. Dennoch gibt es Männer (wenn auch nur wenige), welche sensibel auf diese Veränderung reagieren und Symptome wie Müdigkeit, Libidoverlust, depressive Verstimmung, Verringerung der Muskelmasse u. a. auftreten. Auch hier gibt es Lösungsansätze für einen bewussten Umgang.

### Kann man sich auf die Wechseljahre vorbereiten?

Ja. Frauen können sich durchaus auf die Wechseljahre vorbereiten. Sie dürfen ihre Aufmerksamkeit neben den körperlichen Aspekten auch auf die mentale und psychische Ebene lenken und sich meist unterdrückte Fragen zu dieser Lebensphase stellen: Was bedeutet das Ende der fruchtbaren Phase für mein Leben? Wie stehe ich meinem Alterungs-

prozess gegenüber? Was verliere ich, und was gewinne ich daraus? Zwiespältige Gefühle gegenüber einem unerfüllten Kinderwunsch können bspw. noch einmal stark nach Verarbeitung verlangen und eine Phase des Loslassens einleiten. Genauso kann eine Art Vorfreude entstehen auf neue Freiheiten: Zyklusbeschwerden und Verhütung fallen bald in die Vergangenheit. Ein neues Körpergefühl fördert Vitalität und Ausstrahlung.

### Welche Chancen bieten die Wechseljahre einer Frau?

Frauen ab Mitte vierzig bewegen sich in einer Phase, in welcher sie meist ihre Kinder in deren eigenes Leben entlassen, eigene Zeit zurückgewinnen bzw. sich darauf besinnen dürfen, was ihnen wichtig ist. Vielleicht gibt es ein Durchstarten beruflich oder einen Neubeginn privat. So oder so schafft eine neue Lebensphase Platz für veränderte Sichtweisen auf Gewohntes. Den eigenen Lebensweg integrieren und mit der Erfahrung des Erlebten zu bestätigen oder ihn verändern, bekommt Aufwind. Für einige Frauen sind die Wirrungen der Wechseljahre und den möglichen Symptomen ein akzeptierter Sturm vor dem Aufatmen in einer neuen Lebensphase danach.

### Wo erhalten Frauen Auskunft und Unterstützung?

Je nach Situation und der eigenen Präferenz gibt es ganz unterschiedliche Ansprechpersonen. Die meisten Frauen wenden sich in erster Linie an ihre/n Gynäkologen/-in. Fühlen sie sich dort unverstanden, suchen sie sich weitere Ansprechpersonen, wie Spezialisten/-innen oder Angebote aus der Alternativmedizin. Unterstützung durch Fachpersonen aus Endokrinologie (Hormonlehre), TCM-Therapie, Naturheilpraktik, Ernährungsberatung, Psychologie, Sexualpädagogik. Zudem bieten prozessorientierte Beratungsformen eine Vielfalt an Lösungsansätzen für jedes Bedürfnis.

Die Wechseljahre – ein weites Feld für jede Frau und ihren bewussten Umgang mit Hürden und Chancen!



**Weitere Informationen** finden Sie unter [www.pomona-ratgeber.ch](http://www.pomona-ratgeber.ch) (direkt über diesen QR-Code), wo Sie sich auch direkt anmelden können (Anmeldefrist 08.10.).  
**Wir freuen uns auf Sie!**

Jetzt anmelden unter: [pomona-ratgeber.ch](http://pomona-ratgeber.ch)