

# Begriffe rund um die Menopause - S1 -



Schweizerische  
Menopausengesellschaft  
www.meno-pause.ch

gut zu wissen

Autor:  
Prof. Dr. med. M. Litschgi  
FMH Gynäkologie u. Geburtshilfe  
Tachlisbrunnen 33a  
8400 Winterthur

Der Begriff Menopause ist aus den griechischen Wörtern «Mens» und «Pausis» zusammengesetzt und bedeutet das Aufhören der Menstruation.

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass die Menopause ein natürliches, physiologisches Ereignis im Leben der Frau darstellt. Es signalisiert das unwiderrufliche Ende der Fortpflanzungsfähigkeit und ist damit ein Bestandteil des Alterungsprozesses. Viele Frauen mit einer natürlichen Menopause nehmen diese nicht negativ wahr. Im Gegensatz dazu sind Frauen mit chirurgisch bedingter Menopause weit mehr belastet.

Die Einstellung gegenüber der Menopause hat auch einen Einfluss auf die Wahrnehmung und die Intensität der klimakterischen Beschwerden und natürlich auch auf die Lebensqualität. Das Ganze ist unter anderem abhängig von kulturellen und sozialen Kontextfaktoren.

## DEFINITIONEN

### 1. Natürliche Menopause

Menopause bedeutet das definitive Ausbleiben der Menstruation. Dies ist die Folge des Verlustes der Eierstock-Follikelaktivität und damit Alterung der Eierstöcke. Der Eintritt der natürlichen Menopause ist gemäss WHO-Definition durch eine blutungsfreie Zeit von 12 Monaten definiert. Diese "letzte" Periode ist aber erst retrospektiv nach einem Jahr Blutungsfreiheit als "letzte" Menstruation zu erkennen.

### 2. Menopausale Übergangszeit

Die menopausale Übergangszeit ist die 4-8-jährige Zeitperiode der hormonellen Umstellung bis zur letzten Menstruation.

### 3. Perimenopause

Die Perimenopause umfasst die Zeitspanne unmittelbar vor der Menopause mit Einsetzen der typischen klinischen Zeichen der bevorstehenden Abänderung und dem ersten Jahr nach der Menopause (= letzte Mens).

### 4. Klimakterium

Der Begriff Klimakterium steht für den Übergang von der fruchtbaren hin zur unfruchtbaren Lebensphase der Frau. Das Klimakterium schliesst die Perimenopause mit ein.

### 5. Klimakterisches Syndrom

Das klimakterische Syndrom umfasst zahlreiche charakteristische Symptome, die jedoch nicht zwingend bei jeder Frau auftreten müssen.

### 6. Prämenopause

Der Begriff Prämenopause beschreibt die ganze reproduktive Lebensphase ab der 1. Menstruationsblutung (Menarche) bis zur menopausalen Übergangsphase.

### 7. Postmenopause

Die Postmenopause umfasst die Lebensphase ab der letzten Menstruation, unabhängig, ob die Menopause spontan oder induziert eingetreten ist.

### 8. Senium

Das Senium beginnt ab dem 65. Altersjahr.



Schweizerische  
Menopausengesellschaft  
www.meno-pause.ch

gut zu wissen

## **9. Vorzeitige Menopause**

In der Praxis spricht man von einer vorzeitigen Menopause, wenn die Menstruation vor dem 40. Lebensjahr ausbleibt. Hiervon sind ca. 1% der Frauen betroffen. Die Gründe für eine vorzeitige Menopause bleiben in ca. 75% ungeklärt. Die operative Entfernung der Eierstöcke, Chemotherapien oder Strahlentherapien der Eierstöcke können zu einer vorzeitigen, meist definitiven Menopause führen. In etwa 10% der Fälle einer vorzeitigen Menopause liegen genetische Störungen vor. Im Weiteren können auch Autoimmunerkrankungen Grund für eine vorzeitige Abänderung sein. Derartige Autoimmunprozesse können auch andere hormonproduzierende Drüsen wie z. B. die Schilddrüse und die Nebennieren betreffen.

## **10. Frühe Menopause**

Eintritt der Menopause vor 45 Jahren. Hiervon sind ca. 5% der Frauen betroffen.

## **11. Späte Menopause**

Eintritt der letzten Periode im Alter ab 56 Jahren.

## **12. Induzierte Menopause**

Definitives Ende der Menstruation als Folge einer chirurgischen Entfernung beider Eierstöcke oder als Folge eines Verlusts der Eierstockaktivität infolge einer Chemotherapie oder Radiotherapie.

## **13. Menopausenalter**

Das mittlere Menopausenalter beträgt ca. 51 Jahre. Der 95%-Vertrauensbereich liegt zwischen 45 und 55 Jahren. Der ganze Abänderungsprozess dauert zwischen zehn und mehr Jahren. Bezogen auf die gesamte Lebensdauer tritt beim Menschen das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit deutlich früher ein als z. B. bei den übrigen Säugetieren. In der Regel ist die reproduktive Phase bei Wildtieren bis zum Tode erhalten. Ausnahmen davon sind bei Tieren in der Gefangenschaft resp. bei verschiedenen Haustieren zu beobachten.

## **LEBENSERWARTUNG**

Die Lebenserwartung ist seit dem 19. Jahrhundert stetig angestiegen. Heute liegt sie für die Frau bei 85.1 Jahren. Das mittlere Alter bei Eintritt der Menopause ist auf der anderen Seite seit über etwa 100 Jahren mit 51 Jahren relativ stabil geblieben. Heute lebt eine Frau also über 30 Jahre in der Postmenopause, d. h. ein Drittel der ganzen Lebensdauer der Frau liegt in dieser Zeitperiode.

Die zunehmende Überalterung unserer Gesellschaft und die höhere Lebenserwartung führen dazu, dass der Anteil der postmenopausalen Frauen an der Europäischen Gesamtbevölkerung von 15% im Jahre 1990 auf über 25% im Jahre 2010 angestiegen ist. Daraus ergeben sich viele gesundheitspolitische und auch wirtschaftliche Probleme.