

Barbara Pramböck · 22. Mai · 9 Min. Lesezeit

## „Prepare for Menopause!“ – Warum Frauen sich frühzeitig mit den Wechseljahren beschäftigen sollten

Die Wechseljahre betreffen nicht nur den Zyklus einer Frau – sie beeinflussen den gesamten Körper, die Psyche und oft auch das Leben als Ganzes. Trotzdem fühlen sich viele Frauen mit ihren Beschwerden noch immer nicht ernst genommen. Im Interview erklärt die Hormonexpertin und Gynäkologin Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber, warum Hormone so zentral für uns Frauen sind, weshalb das Wissen rund um Hormonersatztherapie oft lückenhaft ist und warum sie dafür plädiert, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen.



*Im Interview spricht Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber über Hormone, Wissenslücken in der Medizin und warum Frauen sich besser auf die Wechseljahre vorbereiten sollten. Foto: Ernst Kainerstorfer*

## „Es braucht einen ganzheitlichen Blick auf Frauen“

**Barbara Pramböck:** Frau Prof. Gruber, was fasziniert Sie persönlich an Hormonen – und was hat Sie dazu gebracht, sich so intensiv mit diesem Thema zu beschäftigen?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** *(lacht)* Eigentlich war es Zufall. Damals war gerade eine Gastarztstelle an der Frauenklinik im Wiener AKH frei – und so bin ich in das Thema Gynäkologie hineingekommen. Aber wenn man sich einmal intensiver mit den weiblichen Hormonen beschäftigt, merkt man sehr schnell, wie zentral sie für das gesamte Leben einer Frau sind. Dass dieses Thema einmal berufsbestimmend für mich sein könnte, habe zu diesem Zeitpunkt noch nicht erahnen können.

---

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber** zählt zu den renommierten Expertinnen für gynäkologische Endokrinologie\* und Wechseljahre in Österreich. Ihre Laufbahn begann an der Hormonambulanz der Frauenklinik am AKH unter Univ. Prof. DDr. Johannes Huber. Seit 1994 publiziert sie regelmäßig zu Themen wie Menopause und Perimenopause, Hormonersatztherapie, Phytotherapie – in wissenschaftlichen Fachjournals ebenso wie in Medien für ein breites Publikum. Als gefragte Vortragende und Interviewpartnerin ist sie laufend in Radio, Fernsehen, auf Kongressen und Konferenzen präsent, zudem Mitglied des wissenschaftlichen Komitees des internationalen Kongresses „Menopause, Andropause, Anti Aging“ sowie Expertin auf [Wechselweise.net](http://Wechselweise.net).

*\*Die Endokrinologie ist ein Teilgebiet der Inneren Medizin. Sie befasst sich mit der Funktion von Hormonen und den Drüsen, die diese Botenstoffe produzieren.*

---

**Barbara Pramböck:** Sie halten viele Vorträge zu diesem Thema. Wo erleben Sie bei Frauen den größten Aha-Moment?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Viele Frauen und auch Ärzte erkennen zum ersten Mal, wie stark Hormone wirklich auf den gesamten Körper wirken. Die Frau wird in der Medizin oft „zerstückelt“ betrachtet: Mit Muskel- oder Gelenksbeschwerden geht sie zum Orthopäden, mit Hautproblemen zum Hautarzt, mit psychischen Beschwerden vielleicht zum Psychiater. Und dieses Muster lässt sich auf jedes weitere Organ übertragen. Dabei hängen viele Symptome der Peri- und Postmenopause hormonell zusammen. Eigentlich bräuchte es viel öfter einen ganzheitlichen Blick.

## „Frauen wurden mit ihren Beschwerden lange allein gelassen“

**Barbara Pramböck:** Warum wissen Ihrer Erfahrung nach viele Ärzt:innen – selbst Gynäkolog:innen – noch relativ wenig über die Wechseljahre und insbesondere über die Hormonersatztherapie?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Weil dieses Thema in der Ausbildung zu wenig im Fokus ist. Im Studium nicht – da werden die Probleme der Menopause lediglich gestreift –, und in der Facharztausbildung ist es auch nicht sehr präsent. Dort werden die Wechseljahre ebenfalls nur kurz angeschnitten.

Ärzt:innen haben dadurch große Unsicherheiten und machen dann lieber hormonell nichts, auch wenn es notwendig wäre. Deshalb werden viele Frauen nach wie vor getröstet oder ihre Beschwerden werden bagatellisiert. Dabei spielen Hormone eine wirklich zentrale Rolle im Leben einer Frau.

**Barbara Pramböck:** Wenn man die wichtige Rolle von Hormonen betrachtet, ist es umso überraschender, dass die Wechseljahre immer noch ein Tabuthema zu sein scheinen, auch wenn das Thema in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit präsenter wird.

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Da muss ich widersprechen. Die Wechseljahre waren kein Tabuthema, und es ist absolut kein „neues“ Thema – im Gegenteil. In den 1980er und 1990er Jahren gab es gynäkologisch-endokrinologische Ambulanzen. Diese "Hormon- und Wechselambulanz", wie sie genannt wurden, waren von der Kassa betrieben, hatten von früh bis spät geöffnet und waren entsprechend gut besucht. Ich selbst durfte dort meine ersten Erfahrungen mit der Thematik sammeln. Leider gibt es sie mittlerweile nicht mehr. Mit der Einstellung der Wechselambulanz sind auch die niederschweligen Anlaufstellen weggebrochen und für die jungen Ärzt:innen die Möglichkeit dort zu lernen und ausgebildet zu werden.

Hormonersatztherapie hat zudem heute leider immer noch einen schlechten Ruf, weil in den Nullerjahren eine große US-Studie veröffentlicht wurde, die vermeintlich zeigte, dass sich durch Hormonersatztherapie das Brustkrebsrisiko erhöhe. Mittlerweile wurden die Daten neu bewertet, weil man festgestellt hatte, dass die Therapie falsch eingesetzt wurde und es noch andere Probleme mit dem Studiendesign gab. Neue

Bewertungen zeigen eindeutig, dass eine richtig eingesetzte Hormontherapie das Brustkrebsrisiko sogar senkt. Und es gibt noch weitere Gesundheitsvorteile.

Doch die Verschreibungsraten brachen nach dieser Studie massiv ein und die Firmen, die die Hormonersatzprodukte produziert hatten, hörten teilweise mit der Herstellung und dem Vertrieb auf. Somit gab es die Möglichkeit der Hormonersatztherapie schlichtweg nicht mehr in dieser breiten Form.

Die Frauen hatten zwar weiterhin Symptome, wurden aber mit ihren Beschwerden allein gelassen, denn die Therapiemöglichkeiten waren nun sehr limitiert. Ihnen wurde vermittelt: „Da müssen Sie durch. Ihre Mutter und Großmutter haben das auch geschafft.“ Das Thema verschwand vorübergehend aus dem Blickfeld der Öffentlichkeit.

**Barbara Pramböck:** Hat sich das inzwischen verändert?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Ja, definitiv. Prominente Frauen begannen öffentlich über ihre Beschwerden zu sprechen. Sie wollten sich nicht länger damit abfinden, dass von ihnen erwartet wird, im Alltag zu funktionieren, während ihre Beschwerden ignoriert werden.

Heute sind viele Frauen extrem gut informiert – oft durch Medien oder weil sie sich selbst intensiv Wissen aneignen. Das führt manchmal zu schwierigen Situationen, wenn Patientinnen auf Ärzt:innen treffen, die weniger Wissen über dieses Thema haben. Dann hört man oft pauschal von ärztlicher Seite Aussagen wie „Hormone sind schlecht“, obwohl das so einfach nicht stimmt.

**„Viele Frauen merken gar nicht, dass ihre Beschwerden hormonell bedingt sind“**

**Barbara Pramböck:** Welche Beschwerden sehen Sie in Ihrer Praxis am häufigsten?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Ganz weit oben stehen psychische Symptome – aber auch Muskel- und Gelenksbeschwerden. Man könnte salopp sagen: „Es knirscht plötzlich im Gebälk.“ Jeden Tag tut etwas anderes weh. Manche laufen dann von Arzt zu Arzt oder versuchen, das Problem mit noch mehr Sport auszugleichen – was oft wenig bringt. Wenn die Psyche und die Stimmung leidet wird sehr oft der Weg zum

Psychiater beschriften und als Lösung schnell ein Antidepressivum angeboten.

Natürlich gibt es auch die klassischen Symptome wie Hitzewallungen oder Gewichtszunahme. Dass die mit den Wechseljahren zu tun haben können, ist bekannt. Aber viele Beschwerden bringen Frauen gar nicht mit den Wechseljahren in Verbindung: trockene Augen zum Beispiel. Auch Bluthochdruck, ein erhöhtes Diabetesrisiko oder das steigende Demenzrisiko spielen eine Rolle.

Wichtig ist aber auch zu sagen: Rund ein Drittel aller Frauen hat kaum oder gar keine Beschwerden! Nur ein Drittel hat wirklich starke Probleme, die das Leben massiv einschränken. Das sind die Frauen, für die Hormonersatztherapie der Game Changer sein kann.

Es ist übrigens auch nicht notwendigerweise so, dass Frauen die Wechseljahre so erleben wie ihre Mütter. Es kann Ähnlichkeiten geben, wie z.B. das Alter, in dem die hormonelle Umstellung beginnt, aber es kann genauso völlig anders verlaufen. Jede Frau macht „ihre Menopause“ durch.

## „Prepare for Menopause“

**Barbara Pramböck:** Bioidente Hormone sind ein großes Thema. Was versteht man eigentlich darunter?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Eigentlich ist die Bezeichnung „bioident“ eher ein Marketingbegriff. Korrekt wäre die Unterscheidung zwischen synthetischen Hormonen und naturidenten beziehungsweise körpereigenen Hormonen.

Synthetische Hormone werden vor allem zur Empfängnisverhütung eingesetzt. Naturidente Hormone hingegen entsprechen in ihrer chemischen Struktur exakt den Hormonen, die der menschliche Körper selbst produziert und werden vorrangig zur Hormonersatz in den Wechseljahren eingesetzt.

**Barbara Pramböck:** Welchen Ansatz verfolgen Sie persönlich bei der Hormonersatztherapie?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Mein Ansatz lautet: *Prepare for Menopause*. Sobald der Kinderwunsch abgeschlossen ist, sollte frau beginnen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen oder es zumindest „am Radar“ zu haben.

Es gibt Studien, die zeigen, dass es etwa ab 44 Jahren einen deutlichen hormonellen Knick gibt – und später, mit 60 noch einmal. Natürlich ist jede Frau individuell. Wenn eine 38-Jährige plötzlich Hitzewallungen entwickelt oder massive Stimmungsschwankungen hat, sollte man das ernst nehmen und die Hormone überprüfen.

**Barbara Pramböck:** Macht eine Hormonersatztherapie für jede Frau Sinn?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Nein, natürlich nicht automatisch. Es gibt Situationen, in denen Risiken und Nutzen sehr genau abgewogen werden müssen – etwa bei bestehenden Gefäßerkrankungen. Vorsichtig sein muss man auch bei durchgemachten Krebserkrankungen, aber im Grunde gibt es hier nicht viele Kontraindikationen. Diese haben sich in den letzten Jahren ziemlich reduziert, weil die Benefits doch überwiegen.

Viele Frauen kommen irgendwann zu mir und sagen: „Ich habe schon alles probiert.“ Wenn dieser Satz fällt und die Frau grundsätzlich offen dafür ist, sollte man Hormone zumindest in Betracht ziehen.

Man beginnt meist mit einer milden Therapie und schaut nach einigen Monaten, wie es der Frau damit geht. Die Hormonersatztherapie ist keine Therapie „für immer“, sondern eine Behandlung für die Zeit, in der Beschwerden bestehen. Man kann immer wieder Auslassversuche machen und sehen, ob der Körper die Unterstützung noch braucht.

## Phytotherapie: „Ein guter Einstieg“

**Barbara Pramböck:** Sie haben auch Vorträge zu Phytotherapie gehalten und dazu publiziert. Wann kann diese in den Wechseljahren sinnvoll sein?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Phytotherapie kann ein sehr guter Einstieg sein. Viele Frauen möchten nicht sofort mit einer Hormonersatztherapie beginnen. Pflanzliche Mittel wie *Rotklee*, *Sojaprodukte* oder *Traubensilberkerze*, die östrogen-ähnlich wirken, *Yamswurzel*, die Progesteron-ähnlich wirkt oder *Damiana* und *Bockshornklee*, die Androgen-ähnlich wirken, können besonders zu Beginn gut unterstützen. Für psychische Beschwerden kann *Johanniskraut*, *Griffonia* oder *Rosenwurz* gute Dienste leisten und für Schlafbeschwerden *Baldrian*.

**Barbara Pramböck:** Wo sehen Sie die Grenzen?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Dort wo sie nicht mehr ausreichend wirken. Und auch pflanzliche Arzneimittel haben Nebenwirkungen oder werden nicht von jeder Frau gleich gut vertragen.

## „Das Gehirn der Frau wird in den Wechseljahren umgebaut“

**Barbara Pramböck:** Warum ist die Psyche in den Wechseljahren oft so stark betroffen?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Weil das Gehirn der Frau in zwei Lebensphasen massiv umgebaut wird: in der Pubertät und in den Wechseljahren.

Der Unterschied ist: Mit 14 wissen Mädchen oft noch nicht genau, wer sie sind. Frauen in den Wechseljahren hingegen haben bereits viel Lebenserfahrung und kennen sich selbst sehr gut. Deshalb wird diese Veränderung oft als besonders einschneidend erlebt.

Wenn zusätzlich eine grundsätzliche Neigung zu Depressionen oder Ängsten besteht, können hormonelle Veränderungen diese Themen verstärken.

**Barbara Pramböck:** Erleben Sie die Wechseljahre auch als Phase der Neuorientierung?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Absolut. Man sieht das auch an den Scheidungsraten. Gleichzeitig gibt es aber auch viele Frauen, die in dieser Lebensphase deutlich glücklicher werden – in ihrer Beziehung, ihrer Sexualität oder generell mit sich selbst.

## „Hormone bleiben auch nach den Wechseljahren relevant“

**Barbara Pramböck:** Wann sollten Frauen beginnen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Spätestens ab Mitte 40 sollte man hellhörig werden und den Hormonstatus überprüfen lassen – besonders, wenn plötzlich Symptome auftreten, die man vorher nie hatte: Ängste, Gereiztheit, Schlafprobleme oder Hitzewallungen – und wenn mit dem Menstruationszyklus etwas nicht stimmt.

**Barbara Pramböck:** Und was passiert eigentlich nach den Wechseljahren? Ist das Thema dann erledigt?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Nein, überhaupt nicht. Hormone haben eine wichtige Schutzfunktion – etwa für Knochen, Gefäße oder das Gehirn. Natürlich wird die Dosis angepasst und manchmal auch pausiert. Aber grundsätzlich spricht nichts dagegen, auch im höheren Alter eine kleine Hormon-Dosis einzusetzen, wenn sie der Frau guttut.

## „Als Frau kann ich den Leidensdruck oft besser nachvollziehen“

**Barbara Pramböck:** Zum Abschluss noch eine persönliche Frage: Wie erleben Sie selbst diese Lebensphase?

**Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber:** Natürlich bin ich als Frau nicht davon ausgenommen (*lacht*). Und im Freundinnenkreis – viele davon Ärztinnen – beobachten wir uns gegenseitig sehr genau und beratschlagen viel.

Es hilft natürlich, wenn man gut Bescheid weiß. Und ich glaube, das hilft auch meinen Patientinnen. Als Frau kann ich oft besser nachvollziehen, wie groß der Leidensdruck in den Wechseljahren sein kann – vielleicht manchmal besser als ein männlicher Kollege, der diese Veränderungen selbst nie erlebt hat.

**Barbara Pramböck:** Ganz herzlichen Dank für das Interview!

## *Die Wechseljahre sind weit mehr als eine hormonelle Veränderung.*

Für viele Frauen sind sie eine Zeit körperlicher Beschwerden, aber auch eine Phase der Neuorientierung: Fragen nach Identität, Beziehungen, Belastbarkeit oder den eigenen Bedürfnissen werden plötzlich lauter. Manche erleben Ängste, Gereiztheit oder Erschöpfung, andere spüren den Wunsch, ihr Leben neu auszurichten.

Eine gute Begleitung darf deshalb ganzheitlich sein – medizinisch **und** psychologisch.

**Für die gynäkologische und hormonelle Begleitung:**

## **Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber**

Frauenärztin | Wahlarztordination

Lainzerstraße 147 / Stiege 1 / Top 4

1130 Wien

Tel.: +43 1 544 92 02

E-Mail: [ordination@frauenaerztin-gruber.at](mailto:ordination@frauenaerztin-gruber.at)

### **Für die psychologische Begleitung:**

Wenn du Unterstützung bei den **emotionalen Herausforderungen, inneren Umbrüchen oder Fragen nach Identität, Beziehungen und Selbstfürsorge in dieser Lebensphase** suchst, begleite ich dich als psychosoziale Beraterin mit einem bindungs-, beziehungs- und ressourcenorientierten Blick – online oder in meiner Praxis in 1130 Wien.

Gemeinsam schaffen wir Raum für das, was gerade schwierig ist, und für die Frage, wie diese Übergangsphase nicht nur bewältigt, sondern vielleicht sogar zu einer Zeit von mehr Klarheit und innerer Stärke werden kann.

Kostenfreies Kennenlerntelefonat vereinbaren

### *Weiterführende Artikel und Quellen*

- [Aktuellster Beitrag von Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber im Profil \(18.04.2026\)](#)
- [Interview mit Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber auf Wechselweise.net \(12.04.2023\)](#)
- [Leitfaden „Ready for Menopause“ von Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria Gruber](#)
- [Interview mit Univ. Prof.in Dr.in Doris Maria in phytotherapie.at zum Thema „Mit Phytotherapie durch die Wechseljahre“ \(01/2026\)](#)
- Plattform für die Wechseljahre: [www.wechselweise.net](http://www.wechselweise.net) - berät, vernetzt und will die Wechseljahre enttabuisieren