

# Warum und wozu kommen (wir) Frauen in die Wandeljahre?

Jede Frau kommt mit einem fixen Vorrat an Eizellen auf die Welt - bei Geburt etwa eine Million Stück. Diese Anzahl ist individuell leicht unterschiedlich - und nimmt im Verlauf des Lebens kontinuierlich ab, durch Eisprung (s.u.) und durch den natürlichen Zellverfall. Zu Beginn der Pubertät haben gesunde junge Frauen durchschnittlich noch 300'000 bis 400'000 Eizellen.

Die Wechsel- oder Wandeljahre beginnen dann, wenn der Vorrat an Eizellen zur Neige geht - nicht erst, wenn er final aufgebraucht ist. In den ersten Monaten/Jahren der Wandeljahre ist der Vorrat derart geschrumpft, dass eine "normale" Eizellreife bis zum Eisprung nicht immer reibungslos klappt, manchmal sogar ganz ausfällt. Der Körper registriert die damit absinkende Fruchtbarkeit der Frau - und steuert hormonell massiv dagegen, um die Fortpflanzung so lange wie möglich zu sichern.

Konkret heißt das: die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) schüttet schubweise (!) das sogenannte Folikel-stimulierende Hormon FSH sowie das Luteinisierende Hormon LH aus. **Das Ziel: um jeden Preis einen Eisprung schaffen!** Mehr dazu auch [hier](#).

Bedeutung für die Frau: massive Hormonspitzen, massive Hormonschwankungen. Durch FSH- und LH-Schübe werden plötzlich große Mengen an Östrogen ausgeschüttet - oft weit mehr als im "normalen" Zyklus. Und dann wieder kurzzeitig kaum etwas. Dadurch "springen" pro Zyklus auch plötzlich mal zwei, vielleicht sogar 3 Eizellen - ein totales Durcheinander!

**Diese massiven und nicht-rhythmischen Hormonschwankungen sind für den Organismus schwer zu verkraften - und Grund für die Vielzahl der Wandeljahres-Symptome.** Denen haben wir auf dieser Plattform ein ganzes Buch gewidmet - [siehe hier](#).

---

Revision #4

Created 18 September 2025 17:38:44 by Annette

Updated 18 September 2025 18:48:49 by Annette