

Wechseljahre in der Gesellschaft: tabuisiert, missverstanden, unterschätzt



Studie zu gesellschaftlicher Wahrnehmung,
Bewusstsein und Wissen über die
Wechseljahre



Me_not_pause:
du bestimmst deine Wechseljahre



www.menopause.com

Oktober 2024

Tabu und Unwissen: Wechseljahre werden in der Gesellschaft häufig ignoriert

In Deutschland sind 2024 rund 9 Millionen Frauen im Alter von 40 bis 55 Jahren und damit potenziell in den Wechseljahren. Viele von ihnen leiden über Jahre hinweg an Beschwerden, die nicht nur körperliche Auswirkungen haben, sondern auch Beziehungen und das Berufsleben beeinflussen können. Dennoch bleiben die Wechseljahre ein Tabuthema und werden in der Öffentlichkeit kaum thematisiert.

Die Komplexität dieser Lebensphase wird oft unterschätzt, wodurch Frauen häufig allein gelassen werden. Dies kann zu Beziehungsproblemen, sinkender Arbeitsfähigkeit und hohen Gesundheitskosten führen.

Me_not_pause hat sich zum Ziel gesetzt, dass alle - Frauen und Männer - ab 40 wissen, was in den Wechseljahren passiert. Um den Status Quo der gesellschaftlichen Wahrnehmung gegenüber Wechseljahren besser zu verstehen, haben wir 700 Frauen und Männer im Alter von 25 bis 60 Jahren in Deutschland befragt. Die Ergebnisse unserer Studie zeigen, dass bei Frauen und Männern sehr wenig Wissen und Bewusstsein über die Wechseljahre vorhanden ist - auch bei den Frauen, die sich gerade in dieser Lebensphase befinden. Wechseljahre werden eindimensional und überwiegend negativ gesehen und Frauen in dieser Lebensphase erfahren wenig Unterstützung und Mitgefühl.

Wir als Gesellschaft müssen die Wechseljahre als natürliche Lebensphase von Frauen verstehen und sie endlich in den öffentlichen Diskurs und ins Zentrum der Gesellschaft rücken. Ein offener Austausch ist dabei unverzichtbar - nicht nur unter Frauen, sondern ebenso mit Männern. Ihre Einbindung ist entscheidend, um das Thema umfassend zu enttabuisieren und gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen.

Me_not_pause setzt genau dort an, wo es nötig ist: Wir laden auf menopause.com zum offenen Dialog und ehrlichen Austausch ein. Mit Basiswissen, Experteninterviews und Coaching & Kursen schärfen wir das Bewusstsein für diese wichtige Lebensphase.

Die Wechseljahre müssen endlich als gesamtgesellschaftliches Thema anerkannt werden. Nur so können wir handlungsfähig werden und das persönliche Leid der betroffenen Frauen verringern und zugleich die negativen Auswirkungen auf ihr Umfeld, die Wirtschaft und die Gesellschaft insgesamt minimieren. Es geht nicht nur um das Wohl der Frauen, sondern um den Zusammenhalt und die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft.

Die Wechseljahre werden auf Hitzewallungen und Schweißausbrüche reduziert

Die Wechseljahre werden überwiegend negativ gesehen. Freie Assoziationen zu dieser Lebensphase sind eindimensional und beschränken sich überwiegend auf Wechseljahrsbeschwerden wie "Hitzewallungen" (26%), "Schweißausbrüche" (9%) und Stimmungsschwankungen (3%). 12% der Befragten haben überhaupt keine Assoziation mit dem Begriff.

Doch die Wechseljahre sind weitaus mehr: Sie markieren einen bedeutenden neuen Lebensabschnitt, der nicht nur gesellschaftlich relevant ist, sondern auch emotional tiefgreifend für die Frau. Neben den mentalen Herausforderungen bieten die Wechseljahre Chancen zur Selbstreflexion und eröffnen das Potenzial für persönliches Wachstum. Es ist daher wichtig, das Verständnis für diese Phase zu erweitern und ihre vielfältigen Dimensionen stärker in den Fokus zu rücken.

Auf [menopause.com](https://www.menopause.com) bieten wir mit unseren Experteninterviews aus den Bereichen Sport, Ernährung, Partnerschaft und Hormonersatztherapie & alternative Therapien viele Denkansätze sich mit den Wechseljahren auseinander zu setzen.

12% wissen überhaupt nichts mit dem Begriff Wechseljahre anzufangen.

www.menopause.com

Was kommt Ihnen als erstes in den Sinn, wenn Sie an die Wechseljahre der Frau denken?



Me_not_Pause: Studie 2024, n = 700, Deutschland. Antworten: Hitzewallungen: 26%, Schwitzen/Schweißausbrüche: 9%, Hormone: 3%, Stimmungsschwankungen: 3%, alt: 2%, Menopause: 2%

Die Gesellschaft vernachlässigt Frauen in den Wechseljahren

Nur 17% der Befragten sehen, dass es in der Gesellschaft ein Bewusstsein für Wechseljahre gibt. Gleiches gilt für die Aussage, dass die Gesellschaft Frauen in den Wechseljahren unterstützt (17%). Auch stimmen nur 21% der Aussage zu, dass die Gesellschaft Mitgefühl für die Beschwerden der Wechseljahre zeigt. Das steht im Einklang mit der Aussage, dass für fast die Hälfte der Befragten Wechseljahre immer noch ein Tabuthema sind, über das nicht gesprochen wird (47%).

Die Ergebnisse machen deutlich: Es ist an der Zeit, dass wir als Gesellschaft das Thema Wechseljahre endlich aus der Tabuzone holen! Stellen wir uns der Herausforderung und schaffen ein Umfeld, in dem Frauen in den Wechseljahren auf Verständnis und Mitgefühl treffen.

Jede(r) von uns kann dazu beitragen, das Schweigen zu brechen und mehr Unterstützung zu ermöglichen. Me_not_pause versucht das mit Empathie, Optimismus und einer Prise Humor und Leichtigkeit. Wir laden alle dazu ein, offen über diese Phase sprechen. Nur so können nicht nur Vorurteile abbauen, sondern auch ein Bewusstsein dafür schaffen, wie bedeutend und wertvoll diese Zeit ist.

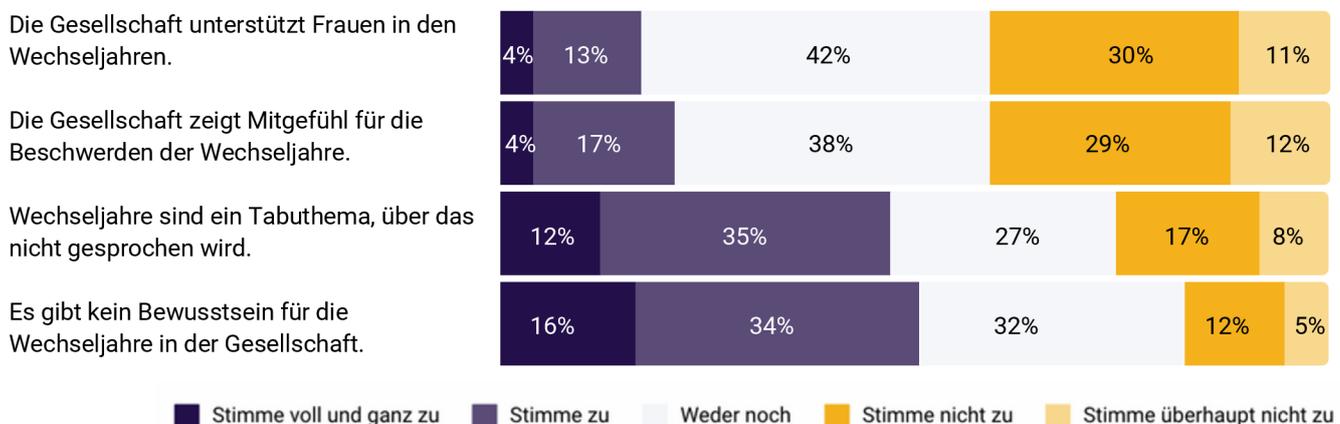


Nur 17% sehen, dass die Gesellschaft Frauen in den Wechseljahre unterstützt.

www.menopause.com



Gesellschaft und Wechseljahre



Frage: Gesellschaft und Wechseljahre: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
Me_not_Pause: Studie 2024, n = 700, Deutschland



Fehlende gesellschaftliche Unterstützung wird von Männern deutlich weniger wahrgenommen

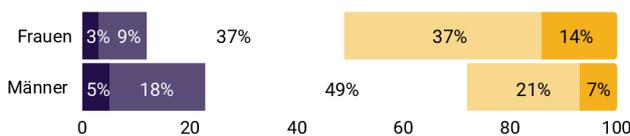
Die Ergebnisse offenbaren erhebliche geschlechtsspezifische Unterschiede in der Wahrnehmung der Wechseljahre, die tiefere gesellschaftliche Implikationen haben. Während 23% der Männer glauben, dass die Gesellschaft Frauen in den Wechseljahren unterstützt, sind es bei den Frauen selbst nur 12%. Diese Diskrepanz legt nahe, dass Männer die Herausforderungen und den Unterstützungsbedarf, denen Frauen in dieser Phase begegnen, unterschätzen.

Mehr als die Hälfte der Frauen (52%) empfindet zudem einen Mangel an Mitgefühl in der Gesellschaft, während nur ein Viertel der Männer diese Ansicht teilt (24%). Diese Differenz zeigt, dass Frauen die gesellschaftliche Reaktion auf ihre Beschwerden als unzureichend empfinden, was darauf hindeutet, dass ihre Bedürfnisse oft übersehen oder nicht ernst genommen werden. Der deutlich höhere Anteil von Frauen (53%) im Vergleich zu Männern (40%), der die Wechseljahre als tabuisiert wahrnimmt, unterstreicht, dass Frauen stärker die gesellschaftliche Stigmatisierung erleben. Dass nur 15% der Frauen (vs. 20% der Männer) ein Bewusstsein für Wechseljahre in der Gesellschaft sehen, zeigt, dass die Wahrnehmung der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit ebenfalls unterschiedlich ist.

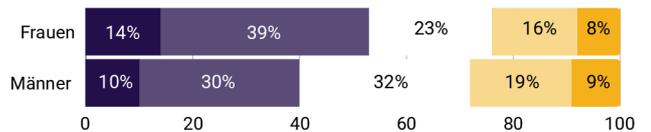
Männer schätzen die Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren doppelt so hoch ein wie Frauen.

www.menopause.com

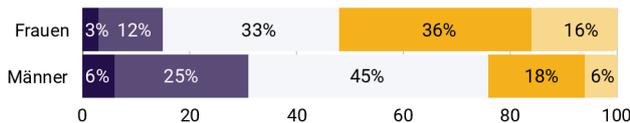
Die Gesellschaft unterstützt Frauen in den Wechseljahren.



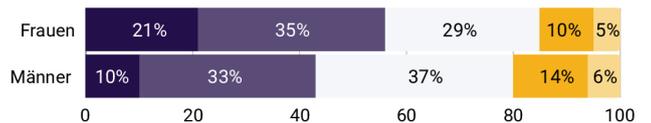
Wechseljahre sind ein Tabuthema, über das nicht gesprochen wird.



Die Gesellschaft zeigt Mitgefühl für die Beschwerden der Wechseljahre.



Es gibt kein Bewusstsein für die Wechseljahre in der Gesellschaft.



■ Stimme voll und ganz zu ■ Stimme zu ■ Weder noch ■ Stimme nicht zu ■ Stimme überhaupt nicht zu

Frage: Gesellschaft und Wechseljahre: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
Me_not_Pause: Studie (2024): Frauen n=407, Männer n=293, Deutschland

Generationen-Bias: Jüngere erkennen mangelndes Bewusstsein für die Wechseljahre deutlicher

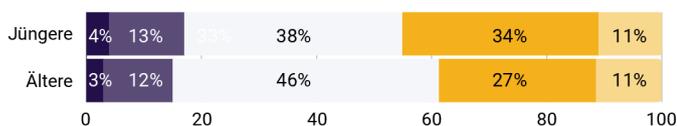
Ein Blick auf die Altersgruppen zeigt, dass jüngere Menschen (25-40 Jahre) die mangelnde Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren stärker wahrnehmen (45%) als ältere Personen (38%). Auffällig ist zudem, dass fast die Hälfte der Älteren (46%) keine klare Meinung dazu hat. Dies könnte darauf hindeuten, dass die ältere Generation möglicherweise keine Unterstützung in den Wechseljahren erwartet, während die Jüngeren Unterstützung für solche Themen eher einfordern würden.

Gleichzeitig empfindet die jüngere Generation die Wechseljahre häufiger als Tabuthema (52%), was darauf hindeutet, dass dieses Thema in ihrem sozialen Umfeld seltener angesprochen wird. Interessant ist, dass 24% der Jüngeren dennoch der Meinung sind, die

Gesellschaft zeige Mitgefühl – ein Zeichen für ein wachsendes Bewusstsein und eine stärkere Sensibilität gegenüber diesem Lebensabschnitt. Dies könnte auf einen kulturellen Wandel zu mehr Offenheit und Empathie hinweisen.

Dass die ältere Generation die Wechseljahre seltener als Tabuthema (42%) sieht als die jüngere, könnte bedeuten, dass sie im Laufe der Zeit entweder mehr Akzeptanz erfahren haben oder sich aufgrund eigener Erfahrungen intensiver mit dem Thema auseinandersetzen mussten. Dass dennoch viele von ihnen das Gefühl haben, die Gesellschaft zeige wenig Mitgefühl, könnte auf Enttäuschung über den mangelnden Rückhalt und eine weniger empathische Behandlung ihrer Situation hindeuten.

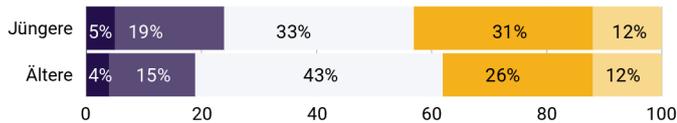
Die Gesellschaft unterstützt Frauen in den Wechseljahren.



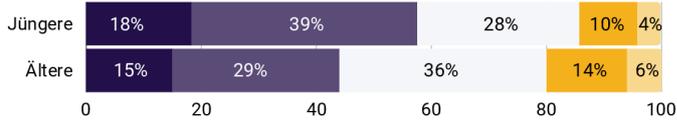
Wechseljahre sind ein Tabuthema, über das nicht gesprochen wird.



Die Gesellschaft zeigt Mitgefühl für die Beschwerden der Wechseljahre.



Es gibt kein Bewusstsein für die Wechseljahre in der Gesellschaft.



■ Stimme voll und ganz zu ■ Stimme zu ■ Weder noch ■ Stimme nicht zu ■ Stimme überhaupt nicht zu

Frage: Gesellschaft und Wechseljahre: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
 Me_not_Pause: Studie 2024: Jüngere 25-44 Jahre, n=366; Ältere 45-60 Jahre, n=334, Deutschland

Die Wechseljahre werden mit Verlust und Altwerden, aber auch mit positiven Aspekte verbunden

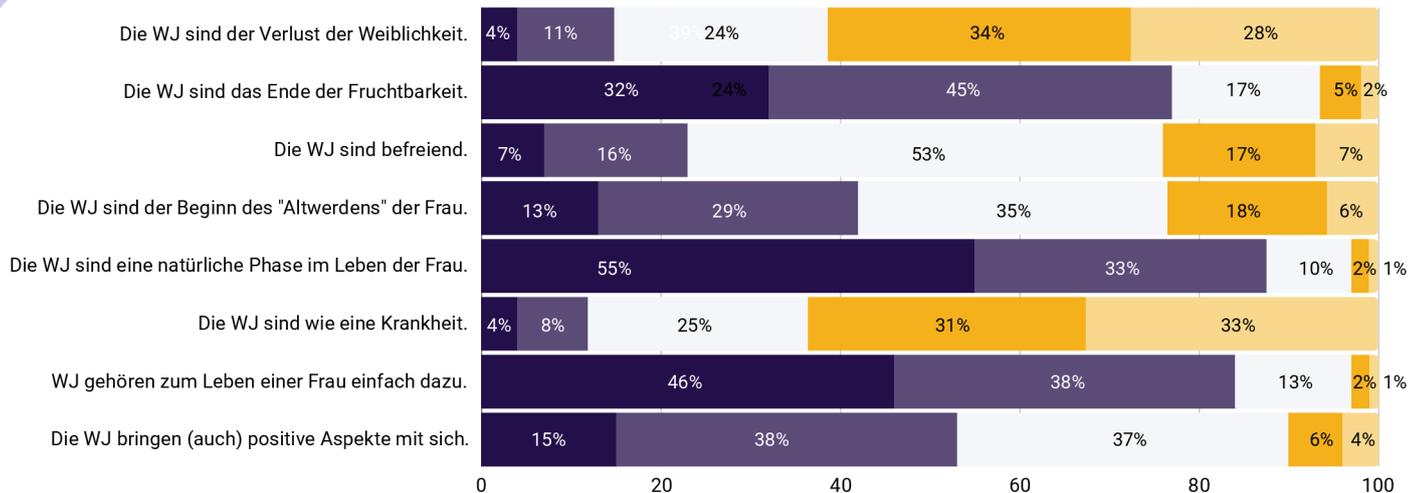
Die Wechseljahre sind ein Lebensabschnitt, der überwiegend negativ wahrgenommen wird. Für 77% der Befragten sind die Wechseljahre das Ende der Fruchtbarkeit und für 42% symbolisieren sie den Beginn des Altwerdens der Frau. Jeder Siebte (15%) assoziiert die Wechseljahre mit einem Verlust der Weiblichkeit und jeder Achte (12%) betrachtet sie sogar als eine Art Krankheit.

Beruhigend zu sehen ist, dass 88% die Wechseljahre als eine natürliche Phase im Leben einer Frau ansehen und 84% zustimmen, dass die Wechseljahre einfach zum Leben einer Frau dazugehören. Über die Hälfte, nämlich 53%, sind immerhin der Meinung, dass die Wechseljahre auch positive Aspekte mit sich bringen können. Jeder Vierte (24%) sieht die Wechseljahre sogar als befreiend an.

Es ist wichtig, diese positiven Aspekte weiter zu fördern und auszubauen. Wir werden mit Me_not_pause unseren Beitrag leisten und die positiven Aspekte mit Empathie und Inspiration in den Vordergrund stellen.

Jeder Zweite verbindet auch positive Aspekte mit den Wechseljahren.

www.menotpause.com



Frage: Gesellschaft und Wechseljahre: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?
 Me_not_Pause: Studie 2024, Jüngere 25-44 Jahre, n=366; Ältere 45-60 Jahre, n=334, Deutschland

Den Verlust der Weiblichkeit sehen die Jüngeren deutlich stärker als die Älteren

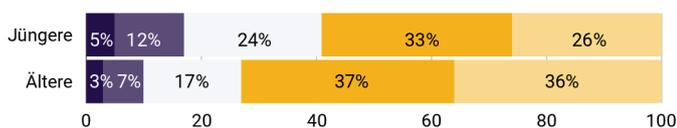
Es zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen in der Wahrnehmung der Wechseljahre als den Verlust der Weiblichkeit. So empfinden 18% der Jüngeren die Wechseljahre als solchen Verlust, während dem nur 10% der Älteren zustimmen. Über alle Altersgruppen hinweg herrscht jedoch weitgehend Einigkeit darüber, dass die Wechseljahre ein natürlicher Teil des Lebens sind – wobei die ältere Generation dieser Aussage etwas häufiger zustimmt.

Besonders für die jüngere Generation ist es sinnvoll, das Thema Wechseljahre positiv zu gestalten und motivierend und inspirierend darüber zu berichten. Auf diese Weise können wir vermeiden, dass das Thema negativ wahrgenommen oder Ängste davor entwickelt werden. Gleichzeitig kann dies auch den Druck von Frauen nehmen, die sich gerade in den Wechseljahren befinden.

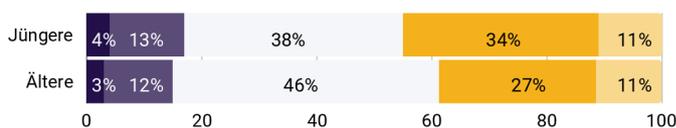
Me_not_pause sieht mehrere Lösungsansätze, um das Thema Wechseljahre positiv und verständlich zu vermitteln. Wir fördern generationsübergreifenden Austausch, um unterschiedliche Erfahrungen und Perspektiven zu teilen. Unsere Inhalte sind leicht verständlich aufbereitet, gut veranschaulicht und top aktuell. Wir lassen Experten genauso wie Betroffene ihre persönlichen Geschichten aus verschiedenen Perspektiven erzählen, um ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen und Vorurteile abzubauen.

Jeder Sechste der Jüngeren sieht die Wechseljahre als Verlust der Weiblichkeit.
www.menotpause.com

Die Wechseljahre sind der Verlust der Weiblichkeit.



Die Wechseljahre gehören zum Leben einer Frau einfach dazu.



■ Stimme voll und ganz zu ■ Stimme zu ■ Weder noch ■ Stimme nicht zu ■ Stimme überhaupt nicht zu

Frage: Gesellschaft und Wechseljahre: Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Me_not_Pause: Studie 2024, Jüngere 25-44 Jahre, n=366; Ältere 45-60 Jahre, n=334, Deutschland



Das Wissen über Wechseljahre ist gering, sogar bei direkt Betroffenen

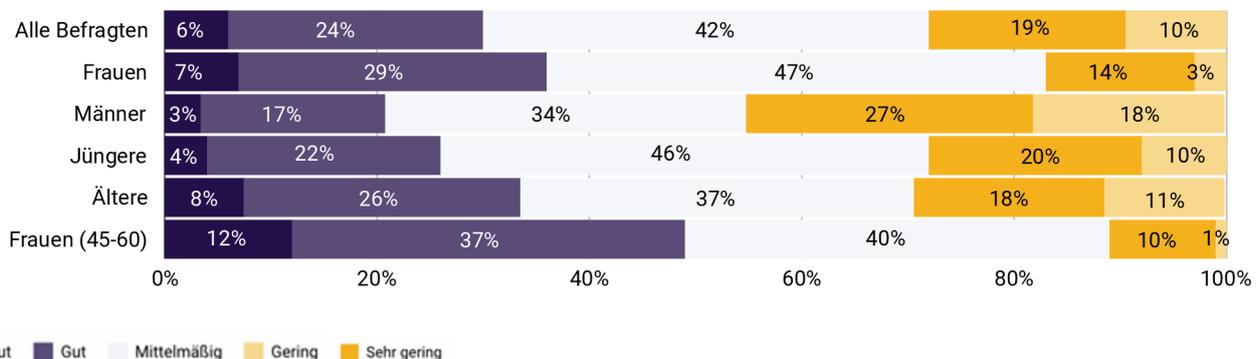
Nur 30% der Befragten schätzen ihr Wissen über die Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre als gut oder sehr gut ein; 29% geben an, wenig zu wissen. Die Umfrage zeigt zudem deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Während 45% der Männer angaben, wenig über Wechseljahre zu wissen, stimmten dem nur 17% der Frauen zu. Auch wenn Männer nicht direkt betroffen sind, ist es wichtig, dass sie zumindest über ein gewisses Basiswissen verfügen, um zu verstehen, was bei Frauen passiert.

Zwar steigt das Wissen mit zunehmendem Alter, aber dennoch schätzt nur die Hälfte der Frauen (54%) zwischen 45-60 ihr Wissen über die Wechseljahre als gut ein. Das ist insofern bemerkenswert, da sich diese Frauen statistisch mitten in den Wechseljahren befinden. Gerade vor dem Hintergrund, dass 2/3 der Frauen Wechseljahrsbeschwerden haben*, würde man erwarten, dass Frauen in dieser Lebensphase besser informiert wären.

Die Zahlen deuten auf einen dringenden Bedarf an besserer Aufklärung und Informationen hin, selbst bei der direkt betroffenen Altersgruppe. Me_not_pause setzt daher ganz bewusst bei Frauen (und Männern) ab 40 an, um möglichst früh Wissen und Bewusstsein aufzubauen.

Weniger als 1/3 weiß über Wechseljahre Bescheid, obwohl 2/3 der Frauen Beschwerden haben.

www.menopause.com



Frage: Wie schätzen Sie Ihr Wissen über mögliche Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre ein?

Me_not_Pause: Studie 2024, alle Befragten n=700, Frauen n=407, Männer n=293, Jüngere (25-44 Jahre) n=366; Ältere (45-60 Jahre) n=334, Frauen (45-60 Jahre) n=183, Deutschland

*Quelle: ardalpha.de/wissen/gesundheit-leben/wechseljahre-menopause-perimenopause-symptome

Die Vielfalt der Wechseljahrsbeschwerden ist unbekannt - die Mehrheit kennt nur Hitzewallungen

Die offene Frage nach möglichen Wechseljahrsbeschwerden wird sehr eindimensional beantwortet. Die Antworten beschränken sich überwiegend auf die prominenten Symptome wie "Hitzewallungen" (40%) und "Schweißausbrüche" (14%). Darauf folgen psychische Beschwerden, wie Stimmungsschwankungen (9%), Depressionen (6%) und Kopfschmerzen (2%). 14% der Befragten bzw. 26% der befragten Männer können gar keine Antwort geben.

Diese Ergebnisse verdeutlichen nochmal die Oberflächlichkeit mit denen Wechseljahre betrachtet werden, da es weit mehr als 30 Symptome gibt, die den Wechseljahren zugeordnet werden können*. Insbesondere Frauen, die sich gerade in den Wechseljahren befinden oder kurz davor stehen sollten ein tieferes Verständnis dafür haben.

Wir bei Me_not_pause entwickeln Formate, die es Männern ermöglichen, die Veränderungen im weiblichen Umfeld besser zu verstehen. Das Thema sollte als gesamtgesellschaftliches Anliegen betrachtet werden, nicht nur als „Frauenthema“. Besonders wichtig ist es, dass Männer als Partner, Arbeitgeber, Politiker, Söhne, Brüder, Freunde oder Ärzte informiert und sensibilisiert werden. Eine umfassende Aufklärung trägt dazu bei, Verständnis und Unterstützung zu fördern und das Thema in einem breiteren Kontext zu verankern.

Jeder vierte Mann konnte kein einziges Symptom der Wechseljahre nennen.

www.menopause.com



Von welchen Wechseljahrsbeschwerden haben Sie schon mal gehört?



Me_not_Pause: Studie 2024, n = 700, Deutschland, Antworten: Hitzewallungen: 40%, Schwitzen: 14%, Stimmungsschwankungen: 8%, Depressionen: 9%, Gewichtszunahme: 3%, Kopfschmerzen: 2%, keine Antwort: 14% (alle), 26% (Männer).

*Quelle: Claver, Mary Claire (2024): The new menopause



Das gesellschaftliche Bewusstsein für Beschwerden in den Wechseljahren bleibt häufig ohne Handlung

Auf die Frage, wie stark die Wechseljahre die Gesundheit beeinflussen können, geben 81% der Frauen an, sich darüber bewusst zu sein, dass diese Phase mit körperlichen Beschwerden verbunden sein kann. Im Vergleich dazu sind sich nur 69% der Männer dessen bewusst. Auch erkennen 80% der Frauen, dass die Wechseljahre das mentale Wohlbefinden beeinträchtigen können, während immerhin 74% der Männer diese Auswirkungen ebenfalls wahrnehmen. Diese Zahlen verdeutlichen ein allgemein diffuses Bewusstsein für potenzielle Leiden. Frauen, als direkt Betroffene, haben ein größeres Bewusstsein für die Auswirkungen der Wechseljahre.

Bemerkenswert ist, dass über 3/4 der Befragten erkennen, dass die Wechseljahre sowohl das körperliche als auch das mentale Wohlbefinden der Frauen beeinflussen. Dennoch zeigt die Gesellschaft kaum Mitgefühl dafür (17%) bzw. unterstützt Frauen in dieser Zeit (siehe Seite 4).

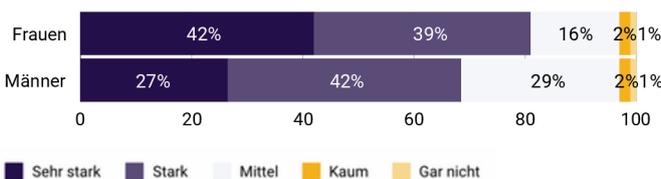
Obwohl anerkannt wird, dass die Wechseljahre eine Herausforderung darstellen, wird kaum gehandelt. Es ist dringend erforderlich, Lösungen zu entwickeln, um diese Diskrepanz zu schließen. Neben dem Fokus auf Wissensvermittlung ist die Entwicklung von Unterstützungsmaßnahmen von großer Bedeutung – sowohl im Großen als auch im Kleinen.

Die Last der Wechseljahre kann zwar nicht von den betroffenen Frauen genommen werden, aber sie können unterstützt werden. Dabei können auch schon kleine Gesten, wie sie sich z.B. bei der Rücksichtnahme auf Schwangere etabliert haben, dazu beitragen, das Verständnis und die Unterstützung in der Gesellschaft zu stärken.

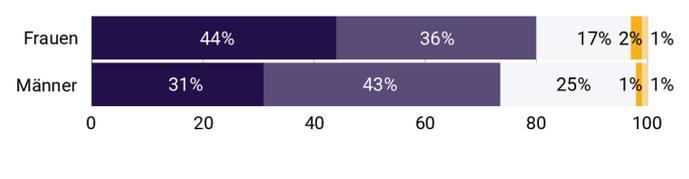
3/4 der Befragten sieht die Beeinträchtigungen, aber nur jeder Siebte sieht gesellschaftliche Unterstützung.

www.menopause.com

Können die Wechseljahre das körperliche Wohlbefinden der Frauen beeinflussen?



Können die Wechseljahre das mentale Wohlbefinden der Frauen beeinflussen?



Frage: Können die Wechseljahre das körperliche oder mentale Wohlbefinden der Frauen beeinflussen?
 Me_not_Pause: Studie 2024, Frauen n=407, Männer n=293, Deutschland

Das Unwissen über den Verlauf der Wechseljahre kann Fehlinterpretationen der Beschwerden erklären

Die exemplarische Frage nach dem Alter, ab dem erste Beschwerden auftreten können, zeigt, dass 27% der befragten Frauen tendenziell zu spät mit ersten Symptomen rechnen. Der Zeitpunkt der ersten Symptome kann von Frau zu Frau variieren, aber erste Beschwerden können schon in der Prämenopause ab Anfang 40 auftreten. Spätestens in der Perimenopause (ab Mitte 40) häufen sich Symptome, wie Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Erschöpfung und Gewichtszunahme - sie werden jedoch häufig nicht mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht.

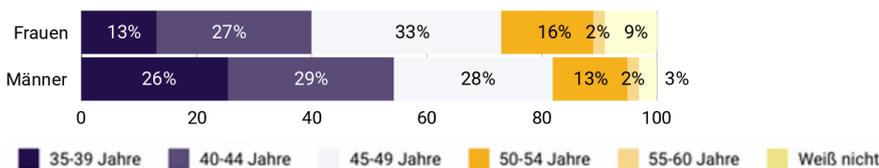
Auch die tiefgreifende Frage nach den weiblichen Sexualhormonen verdeutlicht, dass hier noch Aufklärungsbedarf besteht. Selbst in der Gruppe der direkt Betroffenen konnten nur 48% der Befragten „Östrogen“ und 10% „Progesteron“ als zweites wichtiges Hormon nennen (offene Frage).

Es zeigt, dass viele Frauen in dieser Lebensphase nicht ausreichend informiert sind, um ihre Symptome und Veränderungen richtig zu verstehen und darauf reagieren zu können.

Um Symptome richtig zu deuten und zu behandeln, ist es entscheidend, den eigenen Körper und Hormonveränderungen zu verstehen. So lassen sich gezielte Gespräche mit Ärzt:innen führen und Optionen wie Hormontherapie fundiert zu bewerten. Da Ärzt:innen aus Kapazitäts- und Zeitgründen oft nicht alle Therapieansätze aufzeigen können und die Wechseljahre mehr als ein gynäkologisches Thema sind, bleiben alternative Ansätze wie Lebensstiländerungen, Heilpflanzen oder Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oft unberücksichtigt. Auch unterstützende Angebote wie Wechseljahre-Berater:innen oder Hormoncoach:innen sind wenig bekannt.

Auf menopause.com bieten wir einen Überblick über diese verschiedenen Ansätze durch Experteninterview, Tests und Buchvorstellungen sowie unserer Me_not_pause Academy.

Mit welchem Alter können bei Frauen erste Wechseljahrsbeschwerden auftreten?



Frage: Mit welchem Alter können bei Frauen erste Wechseljahrsbeschwerden auftreten?
 Me_not_Pause: Studie 2024, Frauen n=407, Männer n=293, Deutschland

Weniger als die Hälfte der Frauen im Alter von 45-60 Jahren kann Östrogen als Sexualhormon nennen.

Frage: Haben Sie schon einmal von weiblichen Sexualhormonen gehört? Nennen Sie alle, die Ihnen einfallen. Befragung: n=183, Frauen 45-60 Jahre, Deutschland. Antworten: Östrogen 48%, Progesteron 10%, Gestagen 3%.

www.menopause.com

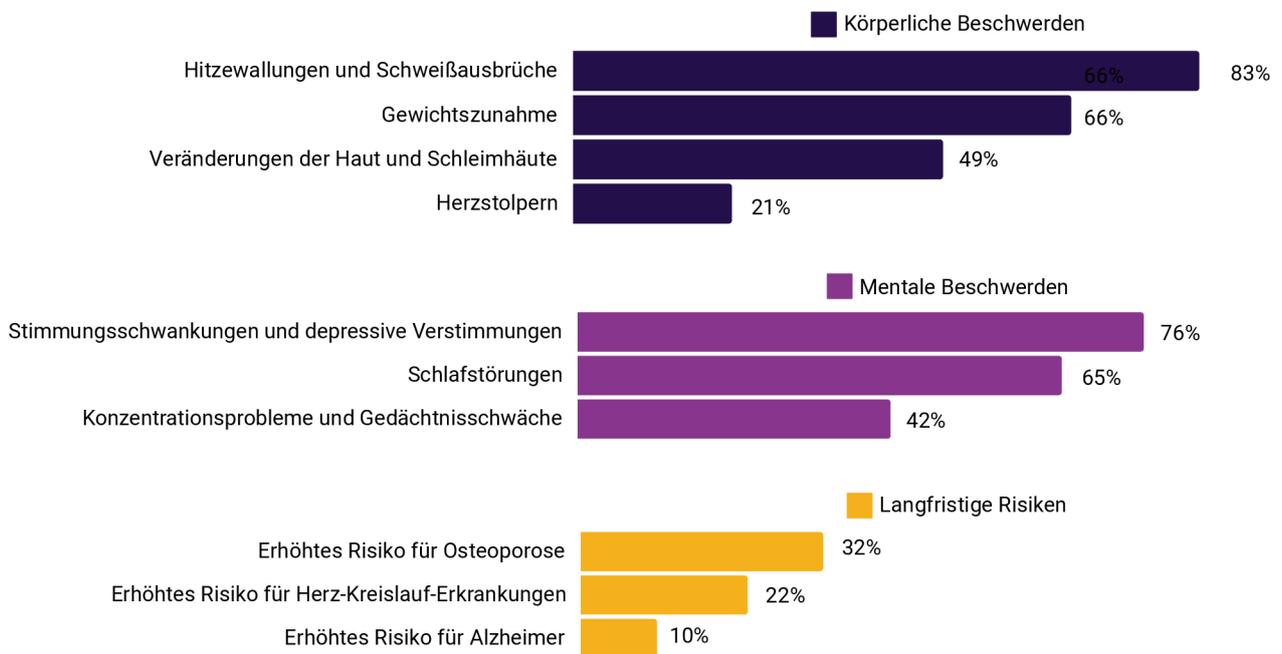


Insbesondere die gefährlichen, langfristigen Risiken sind nicht bekannt

Hitzewallungen und Schweißausbrüche werden klar den Wechseljahren zugeordnet. Auch Schlafstörungen und Gewichtszunahme sowie Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen. Herzstolpern dagegen, ein recht häufiges Symptom, ist mit 21% auch wenig bekannt, was das Risiko aufzeigt, dass es gegebenenfalls zu Fehldiagnosen kommen kann.

Noch gravierender ist die Wissenslücke über die langfristigen Risiken des Hormonrückgangs. Nur 32% der Frauen verbinden ein erhöhtes Risiko für Osteoporose, 22% für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und lediglich 10% für Alzheimer mit den Wechseljahren. Bspw. sterben 10-20% der Frauen über 70 an den Folgen eines Knochenbruchs (durch Osteoporose), 50% bleiben pflegebedürftig*. Das Wissen um die Risiken ist daher entscheidend, um präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Welche Beschwerden oder Risiken können durch die Wechseljahrsbeschwerden entstehen?



Frage: Welche der folgenden Beschwerden oder Risiken können durch die Wechseljahre entstehen? Bitte alle Zutreffenden ankreuzen.
 Me_not_Pause: Studie 2024, Frauen n=407, Männer n=293, Deutschland

*Quelle: Internisten-im-netz.de

Mehr Wissen über Wechseljahre und Hormone stärkt Gesundheit und Wohlbefinden von Frauen

Die Studie zeigt, dass das Wissen über die Wechseljahre in Deutschland begrenzt ist, sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Trotz der Tatsache, dass rund 9 Millionen Frauen potenziell in dieser Phase sind, bleiben die Wechseljahre ein Tabuthema, das selten thematisiert wird. Die Befragung von 700 Frauen und Männern verdeutlicht, dass Wechseljahre oft eindimensional und überwiegend negativ gesehen werden, wobei sie häufig auf Symptome wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche reduziert werden. Nur wenige sehen, dass es ein gesellschaftliches Bewusstsein für die Wechseljahre gibt, und ebenso wenige sehen, dass Frauen in dieser Zeit unterstützt werden. Außerdem gibt es gravierende Wissenslücken über die langfristigen gesundheitlichen Risiken des Hormonrückgangs, wie Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wir sehen folgende Implikationen:

1. **Bessere Aufklärung:** Ein dringender Bedarf besteht darin, das Wissen über die Wechseljahre zu verbessern, nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern. Dies machen wir auf menopause.com und auf [@me_not_pause_](https://www.instagram.com/me_not_pause/) mit Wissenskampagnen und unserer Academy.

- **Enttabuisierung und gesellschaftliche Sensibilisierung:** Wechseljahre sollten offener und breiter diskutiert werden, um sie als natürlichen Teil des Lebens zu normalisieren. Wir fördern den offenen Diskurs und Austausch und wollen so das Stigma reduzieren und das Mitgefühl in der Gesellschaft fördern.
- **Mehr Unterstützung und Prävention:** Um langfristige gesundheitliche Risiken wie Osteoporose oder Herzkrankheiten zu minimieren, müssen präventive Maßnahmen verstärkt in den Vordergrund gestellt werden. Wir stellen die medizinische Aufklärung in den Vordergrund und zeigen die Möglichkeiten frühzeitiger Gesundheitsmaßnahmen auf.
- **Förderung generationsübergreifender und geschlechterübergreifender Gespräche:** Männer sollten mehr in den Diskurs einbezogen werden, da ihre Unterstützung als Partner, Arbeitgeber und in anderen sozialen Rollen entscheidend ist.
- **Zugang zu umfassenden Therapien:** Es sollten mehr Informationen über alternative Behandlungsansätze, wie Ernährungspassungen oder traditionelle Heilmethoden, bereitgestellt werden, um ein ganzheitliches Verständnis der Therapiemöglichkeiten zu schaffen. Me_not_Pause ermöglicht den Zugang zu Berater:innen, Coach:innen und Spezialisten:innen.

Wichtige Erkenntnisse

- **Kein Wissen:** 12% fällt nichts zum Begriff Wechseljahre ein (offene Frage).
- **Kein Bewusstsein:** Nur 17% sehen, dass die Gesellschaft Bewusstsein für die Wechseljahre hat.
- **Fehlende Unterstützung:** Nur 17% finden, dass die Gesellschaft Frauen in den Wechseljahre unterstützt.
- **Mangelndes Mitgefühl:** Nur 21% sehen, dass die Gesellschaft Mitgefühl für die Beschwerden der Wechseljahre zeigt.
- Fast die Hälfte der Befragten (47%) sehen Wechseljahre immer noch als ein **Tabuthema** sind, über das nicht gesprochen wird.
- Männer schätzen die Unterstützung von Frauen in den Wechseljahre doppelt so hoch ein wie Frauen selbst.
- Jeder **vierte Mann** konnte kein einziges Symptom der Wechseljahre nennen (offene Frage).
- Jede(r) Zweite (53%) verbindet auch **positive Aspekte** mit den Wechseljahre
- 4 von 10 (42%) sehen die Wechseljahre als den **Beginn des Altwerdens** der Frau.
- Jeder Siebte (15%) assoziiert die Wechseljahre mit einem Verlust der Weiblichkeit und jeder Achte (12%) betrachtet sie sogar als **eine Art Krankheit**.
- 18% der jüngeren Generation sieht die Wechseljahre als **Verlust der Weiblichkeit**.
- **Weniger als die Hälfte** (48%) der Frauen im Alter von 45-60 Jahren kann Östrogen als Sexualhormon nennen, nur 10% Progesteron (offene Frage)
- **3/4** der Befragten sieht die **potenziellen Beeinträchtigungen**, nur jeder Siebte sieht gesellschaftliche Unterstützung

www.menopause.com



Studiendesign

Die Studie wurde im August 2024 mit einem führenden deutschen Marktforschungsinstitut durchgeführt. 700 Studienteilnehmer:innen wurden in Deutschland online befragt. Dabei waren 58% weibliche und 42% männlich, im Alter von 25-60 Jahren.

Über Me_not_pause

Me_not_pause ist die digitale Wissensplattform zum Thema Wechseljahre. Unsere Vision lautet: Alle ab 40 – Frauen und Männer – sollen wissen, was in den Wechseljahren passiert. Mit Experteninterviews, persönlichen Geschichten und inspirierenden Inhalten vermitteln wir umfassendes Wissen und schaffen Bewusstsein für dieses wichtige Thema.

Mit Me_not_pause adressieren wir die komplette Bandbreite der Themen, welche die Wechseljahre mit sich bringen, interdisziplinär und umfassend. Wir gehen auf Themen wie Sport, Ernährung, Hormonersatztherapie und alternativen Behandlungsmöglichkeiten ein und geben Werkzeuge an die Hand, damit die Frauen selbstbestimmt durch dieser Lebensphase gehen.

Die inspirierende Community von Me_not_pause bietet Raum für Unterstützung, Austausch und neue Perspektiven. Durch praktische Tipps und Empfehlungen wird eine kontinuierliche Begleitung geboten, sodass die Nutzer:innen gestärkt und voller Energie durch die Wechseljahre gehen können.

Kontakt:

Dr. Saskia Appelhoff

saskia.appelhoff@menopause.com

www.menopause.com

@me_not_pause_

Eine Studie der Menopause GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

