



Wechseljahre

Ruf nach Aufklärung gegen „Wissensmanko“

Ruf nach Aufklärung gegen „Wissensmanko“ teilen

[GesellschaftBiologieMedizin](#)

17. Oktober 2024, 23.53 Uhr

Sie betreffen die Hälfte der Bevölkerung, können bis zu 15 Jahre andauern, sind für ein Drittel der betroffenen Frauen mit starken Beschwerden verbunden und dennoch oft Tabuthema: die Wechseljahre. Am Welttag der Menopause fordern Fachleute im Gespräch mit ORF Topos mehr Aufklärung über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten – wovon nicht nur Frauen profitieren würden.

[Mona Harfmann](#)

Medial werde von betroffenen Frauen oft ein falsches Bild vermittelt, sagt Veronika Pelikan vom Onlineportal „wechselweise“, die für einen offeneren Umgang mit der Thematik plädiert. „Die Wechseljahre werden gleichgesetzt mit dem Alter, und das ist ein ganz großes Missverständnis.“ Oft zeige man Pensionistinnen mit grauen Haaren – betroffene Frauen seien aber oft noch berufstätig und auf dem Höhepunkt ihrer Karriere, „das muss in unser Bewusstsein hinein“.

Auch bei den Begrifflichkeiten gebe es Aufklärungsbedarf. Der einzige Ausdruck, der meistens richtig verwendet werde, seien die Wechseljahre bzw. die Perimenopause – also jene Zeit, in der sich der Hormonhaushalt der Frau umstellt und die Eierstöcke ihre Funktion verändern. „Diese Zeit beginnt allerdings schon früher, als viele glauben.“

Wechseljahre

Als Wechseljahre oder Klimakterium der Frau bezeichnet man den Zeitabschnitt der hormonellen Umstellung am Ende der fruchtbaren Lebensphase. Sie dauert etwa zehn bis 15 Jahre und beginnt meist in der Lebensmitte. Körperliche und psychische

Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen können die Folge sein.

Verwirrung herrsche auch bei dem Begriff Menopause: Er bezeichnet den Zeitpunkt, an dem die Menstruation das letzte Mal stattfindet und der Eizellenvorrat einer Frau aufgebraucht ist. Statistisch passiert das in Europa im Alter von etwa 51 und in Österreich 49 Jahren. Beschwerden können aber bereits wesentlich früher, in der Prämenopause ab etwa 40 Jahren, einsetzen.

Blick zurück ins Jahr 1982: Die damalige Abgeordnete Freda Meissner-Blau (Grüne) spricht im „Club 2“ über die Wechseljahre

Wunsch nach mehr Aufklärung am Arbeitsplatz

Der Mangel an Aufklärung schlägt sich laut einer kürzlich veröffentlichten Studie der Hochschule für Wirtschaft und Recht (HRW) in Berlin auch im Berufsalltag nieder. Demnach fühlen sich mehr als zwei Drittel der 1.720 befragten Frauen in den Wechseljahren am Arbeitsplatz durch menopausale Beschwerden beeinträchtigt, knapp 21 Prozent gaben an, wegen der Beschwerden die Arbeitszeit zu reduzieren, und 14,4 Prozent der über 55-Jährigen erwägen, in Frühpension zu gehen oder sind das bereits.

„Wir wissen, dass Gendermedizin leider immer noch eine untergeordnete Rolle in der Forschung spielt“, sagt Pelikan. „Aber wenn wir in Zeiten von Arbeitskräfte- und Fachkräftemangel draufkommen, warum so viele Frauen in Frühpension gehen oder ihre Arbeit reduzieren, dann sieht man, dass es ein gesamtgesellschaftliches Problem ist, wie wir mit Frauen in der Lebensmitte umgehen.“

In Großbritannien empfiehlt ein Leitfaden Unternehmen, Frauen bei Beschwerden in den Wechseljahren Home Office zu ermöglichen

Ein Vorbild könnte in dieser Hinsicht Großbritannien sein: Dort führte die Aufsichtsbehörde Equality and Human Rights Commission (EHRC) kürzlich einen Leitfaden für Unternehmen ein, wonach Arbeitgeber Rücksicht auf Frauen in den Wechseljahren nehmen müssen. Etwa indem die Raumtemperatur angepasst oder auf Uniformzwang verzichtet wird, wenn von Wechseljahren betroffene Frauen unter Hitzewallungen leiden.

Kaum Wissen über „stille Folgen“

Auch die Betroffenen selbst würden sich mehr evidenzbasierte Informationen über die Wechseljahre wünschen, hieß es zuletzt im Menstruationsbericht des Gesundheitsministeriums. Jede fünfte Frau fühlt sich demnach über die Wechseljahre nicht oder wenig informiert.

Neben den Lücken im Wissen über die Menopause und damit verbundenen Mängeln in der Behandlung würden insbesondere die „stillen gesundheitlichen Folgen“ der Wechseljahre – abseits der bekannten Beschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen – viel zu wenig beachtet, heißt es in einer im Vorjahr veröffentlichten Studie der australischen Monash University. So erhöht sich etwa das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Krebserkrankungen im Zusammenhang mit Adipositas.

Science.ORF.at

Die „stillen Folgen“ der Menopause

[zur Website](#)

Ob und wie stark die Wechseljahre mit Beschwerden einhergehen, ist unterschiedlich: Während manche Frauen kaum unter der Hormonumstellung leiden, haben zwei Drittel mittelmäßige bis starke Beschwerden. Sie reichen von Schlafmangel und Hitze bis hin zu Gelenkschmerzen, Augentrockenheit, ausgetrockneten Schleimhäuten und dem Verlust der Libido. Eine wirksame Behandlung bekommen laut Studie weniger als 15 Prozent von ihnen.

„Menopause: Reset des Lebens“

Ö1-Radiokolleg (13:42)

Audio

Unsicherheit bei Behandlungsmethoden

Therapien seien zudem oft nicht ausreichend erforscht oder würden mit unangenehmen Nebenwirkungen einhergehen. In Österreich müsse ein genaueres Prozedere definiert werden, wo die Zuständigkeiten liegen, wenn Beschwerden wie Schlafmangel, Hitzewallungen oder andere Wechselsymptome auftreten, betont Pelikan. „Soll der Hausarzt die Anlaufstation sein oder soll es der Gynäkologe sein oder die Endokrinologin? Das ist bisher kaum definiert.“

[View this post on Instagram](#)

A post shared by Drew Barrymore (@drewbarrymore)

Soziale Netzwerke vollständig anzeigen

In den 90ern sei das Thema zwar medial in den Fokus gerückt, sagt Biologin und Anthropologin Sylvia Kirchengast im Gespräch mit ORF Topos. So wurde die Perimenopause 1992 in einem Artikel der „Times“ als das „wichtigste Gesundheitsthema des Jahrzehnts für Frauen“ bezeichnet, und auch über Behandlungen wie die Hormonersatztherapie wurde umfassend berichtet. [picturedesk.com/Science Photo Library](#) Seit der Veröffentlichung der „Women’s Health Initiative Studie“ 2002 herrscht Verunsicherung rund um die Hormonersatztherapie. Später relativierten die Autoren jedoch viele Aussagen.

Hormontherapie nach Studie in Verruf

Anfang der 2000er Jahre mehrten sich jedoch Berichte, dass eine Hormontherapie das Brustkrebsrisiko bei Frauen steigern könne. „Danach ist eine große Verunsicherung ausgebrochen, die auch dafür gesorgt hat, dass der Hype rund um das Thema in den 2000er Jahren wieder zurückgegangen ist und es einen Bruch gab in dieser Entwicklung“, so Kirchengast, die hier ein „gesellschaftliches Wissensmanko“ ortet.

Obwohl seit etwa 40 Jahren wirksame Behandlungsmethoden vorliegen, gibt es sehr viel Unwissenheit und auch Unsicherheit bei betroffenen Frauen.

Sylvia Kirchengast, Biologin und Anthropologin

Zu Unrecht, sagt „wechselweise“-Gründerin Pelikan. Hätte man die Daten von damals um jene Frauen mit falschen Dosierungen, im falschen Alter oder mit Vorerkrankungen bereinigt, hätte man durchaus positive Auswirkungen der Behandlung gesehen. Gerade bei jüngeren Frauen sei der Nutzen von Hormonpräparaten bei der Behandlung von Beschwerden wie Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen größer als die Risiken, schreibt auch die „Washington Post“.

Die Wechseljahre sind ein bisschen so, als ob man von einem Kasten auf den Boden springen würde. Wenn ich eine Matratze dazwischen gebe, also körpereigene Hormone, um den plötzlichen Absprung etwas abzumildern, dann wird die Landung weicher.

Veronika Pelikan, „wechselweise“-Gründerin

Spannungsfeld zwischen Biologie und Kultur

Die Menopause müsse man stets im Spannungsfeld zwischen Biologie und Kultur sehen, sagt Anthropologin Kirchengast. Im 19. Jahrhundert, als erstmals zu dem Thema medizinisch geforscht wurde, habe man sie eher im Zusammenhang mit „Hysterieforschung und dem schwachen weiblichen Körper“ betrachtet.

[ORF Radio Vorarlberg](#)

Podcast: Heiter bis wechselhaft

[zur Website](#)

In den 1930er Jahren habe sich dann der Ansatz durchgesetzt, dass diese Lebensphase von einem Hormonmangel geprägt und deshalb auch therapierwürdig sei. Zwar solle man sich bei starken Beschwerden auf jeden Fall ärztliche Hilfe holen, sagt Kirchengast. Aber: „Ich denke, das Wichtigste ist, dass jeder Frau klar ist, dass das keine Krankheit ist, die man behandeln muss“, betont die Forscherin. „Das ist eine ganz universale Erfahrung und dadurch, dass wir Gott sei Dank eine sehr hohe Lebenserwartung haben, mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine Erfahrung, die jede Frau durchlebt“, so Kirchengast.

[picturedesk.com/AP/J](https://www.picturedesk.com/AP/J). Scott ApplewhiteIm Mai setzten sich Prominente wie US-Schauspielerinnen Halle Berry für eine bessere medizinische Versorgung in den Wechseljahren ein

Auch positive Aspekte erwähnen

Es brauche mehr Aufklärung an Schulen und in bessere medizinischen Ausbildung, fordert „wechselweise“-Gründerin Pelikan. Es gelte aber auch zu vermitteln, dass mit den Wechseljahren nicht nur negative Aspekte einhergehen. Zum einen könne man nach der Menopause nicht mehr ungewollt schwanger werden. Zum anderen eröffne eine Phase ohne Kinderbetreuungspflichten für viele neue Möglichkeiten, in Form von einem neuen Beruf oder einer neuen Ausbildung.

„Für viele Frauen ist diese Phase ihres Lebens auch eine Möglichkeit, sich neu zu erfinden“, sagt Pelikan. Das zeigt auch der Bericht des Gesundheitsministeriums: Der Aussage, sich in den Wechseljahren frei und unabhängig zu fühlen, stimmten immerhin 70 Prozent der Befragten zu.

Mona Harfmann (Text, Gestaltung), ORF Topos

Links:

[Equality and Human Rights Commission](#) (EHRC)

[Studie HRW Berlin](#)

[Menstruationsbericht](#) (Gesundheitsministerium)

[Studie Monash University](#)

[„wechselweise“-Portal](#)

[Sylvia Kirchengast](#) (Universität Wien)

[„Washington Post“-Artikel](#)

[„Women’s Health Initiative Study“](#) (2002)

v1.0.4-production (11. September 2024, 15:56:36)