



# Voll • chaos • total • klarheit

**Wechseljahre  
können sich  
verrückt anfühlen**

Müssen sie aber nicht. Erfahre  
mehr über die Veränderungen  
in deinem Körper zu dieser Zeit  
und lerne die Wechseljahre  
besser kennen.



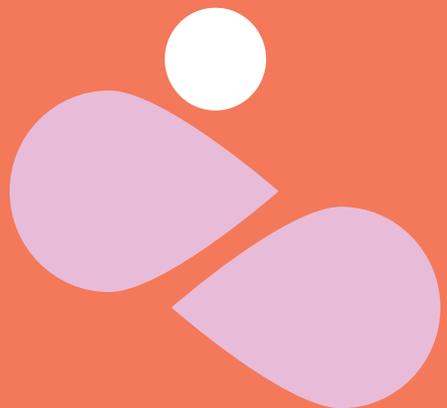
 **Frauen  
sichtbar &  
gesund**

# Rätsel • körper • schwankungen

Würde man versuchen, die vielen Anzeichen und Empfindungen der Wechseljahre zusammenzufassen, wäre es wahrscheinlich dieses Wort: Rätsel • körper • schwankungen.

Der weibliche Körper ist komplex, und so auch seine Veränderungen. Und das ist ok. Jede Frau kommt in die Wechseljahre und geht aus ihnen auch wieder heraus. Häufig sogar gestärkt und mit einer ganz neuen Beziehung zu ihrem eigenen Körper.

**Die Wechseljahre sind also nicht das Ende eines Lebensabschnitts. Ganz im Gegenteil: Man könnte sagen, sie sind der Beginn von etwas Neuem.**





**Die Wechseljahre sind keine reine Privatangelegenheit von Frauen, sondern eine Lebensphase, die jede Frau durchläuft. Damit sind sie auch ein Thema für die ganze Gesellschaft, über das gesprochen werden sollte.**



## **Judith Gerlach, MdL**

Bayerische Staatsministerin für  
Gesundheit, Pflege und Prävention

# Hallo, wir sind's, die Wechseljahre

## Name

Wechseljahre

## Zweiter Rufname

Klimakterium. Das ist der medizinische Fachbegriff für die Wechseljahre. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie *Stufenleiter*.

International wird oft auch der Begriff Menopause verwendet. Medizinisch ist das nicht ganz korrekt, denn Menopause steht nur für die letzte Regelblutung, nicht für die lange Zeit der Wechseljahre.

## Alter

Die Wechseljahre machen sich meistens ab Mitte 40 bemerkbar, manchmal aber auch schon mit Ende 30. Sie begleiten Frauen im Schnitt etwa 10 bis 15 Jahre.

## Merkmale

Die Wechseljahre stehen für Veränderung. In dieser Zeit wird im weiblichen Körper die natürliche Hormonproduktion umgestellt.

## Stärken

Die Wechseljahre können Frauen mehr Selbstbewusstsein geben. Sie bieten Möglichkeiten zur Selbstreflexion. Einigen geben sie neuen Mut. Und sie befreien Frauen von der Menstruation.

## Schwächen

Die Wechseljahre können auch für Wut, Schweiß und Tränen sorgen. Gerne gehen sie auch mit Stimmungsschwankungen einher. Manche Frauen kommen tagsüber ins Grübeln, andere liegen nachts schlaflos im Bett.



**Unser Wunsch für die Zukunft:**  
dass man mehr über uns spricht.

# 10 häufige Beschwerden in den Wechseljahren

Manche Frauen erleben während der Wechseljahre starke Beschwerden, andere bekommen sie kaum mit. Jede Frau ist eben anders. Und nicht alle Veränderungen lassen sich durch die hormonelle Umstellung erklären. Zeitgleich mit den Wechseljahren beginnt oft auch eine neue Lebensphase, die Herausforderungen für Körper und Geist mit sich bringt.

## Hitzewallungen

Gerade hier zeigen die Wechseljahre gern, wie spontan und unberechenbar sie sind: Hitzewallungen kündigen sich nämlich nicht an. Sie kommen einfach. Für ein paar Sekunden, manchmal auch für Minuten. Sie kommen mehrmals am Tag und dann wieder wochenlang gar nicht.

## Schweißausbrüche

Manche Hitzewallungen gehen mit Schweißausbrüchen einher. Auch hier sind die Wechseljahre immer für eine Überraschung gut: Mal macht der Schweiß mit kleinen Feuchtigkeitströpfchen auf sich aufmerksam, mal tritt er in solchen Mengen auf, dass Haare, Kleidung oder auch Bettwäsche durchnässt sind. Nicht ungewöhnlich ist, dass danach ein Fröstelgefühl auftritt.



## Schlafstörungen

Die Wechseljahre scheinen nicht zu schlafen. Sie machen sich gerne auch nachts bemerkbar. Viele Frauen berichten, dass sie zwischen drei und vier Uhr morgens aufwachen und schweißgebadet sind und die restliche Nacht wach liegen. Zusätzlich kann ein starkes Herzklopfen auftreten und dazu führen, dass man nicht mehr einschlafen kann.

## Scheidentrockenheit

Die Wechseljahre können Frauen im wahrsten Sinn des Wortes dünnhäutiger machen: Die Haut im Genitalbereich wird nicht mehr so hoch aufgebaut. Dadurch kann sich die Scheide trockener anfühlen, sie ist empfindlicher, weniger elastisch und leichter verletzlich. Manchmal führt die Trockenheit auch zu einem Juckreiz.

## Stimmungsschwankungen

Mal gute, mal schlechte Laune, sowas kennt jeder: Männer, Frauen und auch Kinder. In den Wechseljahren können die Schwankungen aber häufiger auftreten und scheinen manchmal aus dem Nichts zu kommen. Manche Frauen sind plötzlich antriebslos oder ängstlich und weniger stressresilient. Gefühle, die womöglich neu sind und einen dadurch umso mehr verunsichern. Daher noch mal in aller Klarheit: All diese Gefühle sind in dieser Lebensphase nicht ungewöhnlich.



Jede Frau erlebt diese Zeit individuell.



**Vermännlichung** – Hervorgerufen durch einen Überschuss an Testosteron kann sich bei Frauen die Gesichtsbehaarung verstärken und die Kopfbehaarung dünner werden.

**Trockene Augen** – Durch eine veränderte Drüsenaktivität wird die Zusammensetzung des Tränenfilms verändert. Folglich sind die Augen trockener, manchmal auch gerötet, und jucken.

**Veränderung der Körperform** – Manche Frauen werden an Bauch, Taille und Brüsten runder. Zum einen hängt das mit der Hormonumstellung zusammen, zum anderen sinkt mit dem Alter der Energieverbrauch des Körpers. Frauen nehmen dadurch leichter zu. Zudem kann der Appetit gesteigert sein.

**Trockene, weniger straffe Haut** – Für diese Veränderung sind die Hormonumstellung und das Älterwerden an sich verantwortlich. Manche Frauen müssen deshalb ihre Hautpflege ändern.

**Blasenschwäche** – Frauen berichten häufiger von Blasenschwäche. Die Ursache ist aber nur selten die hormonelle Veränderung, sondern eher die Beckenbodenmuskulatur, die im Alter erschlafft. Allerdings schwächt fehlendes Östrogen auch das Bindegewebe, den Schließmuskel und den Beckenboden.

# Auf Herz und Knochen prüfen

**Die hormonelle Umstellung ist eine große Aufgabe für den weiblichen Körper. Er verändert sich – und mit ihm das Risiko für bestimmte Krankheiten. Plötzlich sprechen Ärztinnen und Ärzte über Knochendichte oder Herzinfarkt. Und das ist auch gut so.**

## Herzgesundheit

Während der Wechseljahre sinkt der Östrogenspiegel im Körper. Das Hormon beeinflusst nicht nur den Menstruationszyklus, sondern spielt auch eine wichtige Rolle bei der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. Es hilft zum Beispiel dabei, die Blutgefäße elastisch zu halten. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, wirkt sich dies also auf die Elastizität der Blutgefäße aus. Das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall kann steigen. Das liegt aber nicht nur an den hormonellen Veränderungen, sondern kann zusätzlich durch eine Gewichtszunahme verstärkt werden.

## Knochengesundheit

Östrogen tut nicht nur den Blutgefäßen gut. Es ist auch maßgeblich am täglichen Auf- und Umbau der Knochen beteiligt. Diese wichtige Arbeit wird durch den Rückgang des Hormons beeinträchtigt.

Die Knochen werden instabiler und können leichter brechen. Dass Knochenmasse schwindet, ist für den weiblichen Körper erst mal keine große Neuigkeit. Bereits seit dem 35. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse jedes Jahr um 0,3 bis 0,5 Prozent ab. Aber während der Wechseljahre nimmt der Knochenabbau Fahrt auf: Zu Beginn der Menopause können jährlich 3 bis 5 Prozent der Knochenmasse schwinden. Dieser Prozess verlangsamt sich dann allmählich.

Zur Einordnung: Etwa ein Drittel aller Frauen ist in der Postmenopause von Osteoporose betroffen. Ärztinnen und Ärzte sprechen von Osteoporose, wenn die Knochendichte einen bestimmten kritischen Wert unterschreitet. In diesem Fall besteht das Risiko, dass Knochen bereits bei minimalen Belastungen brechen.

Let the sun shine

**Vitamin D ist wichtig für den Aufbau der Knochen. Das Vitamin wird zu 80 bis 90 Prozent unter Sonneneinfluss in der Haut gebildet. Ein Spaziergang tut immer gut und kann im Sommer für eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr sorgen.**

## **Gut für die Knochen**

Bewegung ist das beste Mittel gegen Osteoporose. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Sport den Knochenaufbau effektiv fördern kann. Knochen sind nämlich lebendiges Gewebe, das Zug- und Druckreize braucht. So tut es dem Knochen gut, wenn er durch Wandern, Laufen oder Krafttraining belastet wird, denn so wird das Knochenwachstum angeregt. Ideale Sportarten sind Nordic Walking, Tanzen, Fitnesskurse oder auch gezieltes Krafttraining mit Gewichten.

## **Gewicht im Blick haben**

Auch das Herz profitiert von der Bewegung. Wer wandert oder tanzt, kurbelt nebenbei den Stoffwechsel an und senkt den Blutdruck. Bewegung beugt Übergewicht vor. Übergewicht ist immer eine Belastung für den Körper, aber eine besondere in den Wechseljahren. Es bedeutet ein Risiko für das Herz-Kreislauf-System. Auch die Knochen leiden unter den zusätzlichen Kilos. Sie sind weniger stabil und müssen gleichzeitig mehr Gewicht tragen.

## **Vorsorge ist gut**

Jetzt ist ein wichtiger Zeitpunkt, um an Vorsorgeuntersuchungen zu denken. Dazu zählen die jährliche Krebsvorsorge bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt sowie das Mammographie-Screening alle zwei Jahre für Frauen ab 50. Alle drei Jahre steht der Gesundheits-Check-up an, wo es um die Früherkennung von Herz-Kreislauf-, Nierenerkrankungen und Diabetes geht. Und nicht vergessen: Hautkrebs- sowie Darmkrebsfrüherkennung.

Werden Wechseljahresbeschwerden als stark und belastend empfunden, kann die Frauenärztin oder der Frauenarzt weiterhelfen.

# Was passiert in den Wechseljahren?



1.

## Prämenopause

beginnt bei Frauen etwa ab Mitte 40

2.

## Perimenopause

Frauen sind zu Beginn dieser Phase im Durchschnitt 47,5 Jahre alt

40

Alter

5

## 1. Prämenopause

### Was im Körper passiert:

Die Funktion der Eierstöcke beginnt nachzulassen. Das Hormon Progesteron im Blut sinkt allmählich ab.

### Welche Beschwerden auftreten:

In dieser Phase haben Frauen vermehrt vor der Menstruation Beschwerden wie Brustschmerzen oder Stimmungsschwankungen. Auch erste Zyklusunregelmäßigkeiten können auftreten.

## 2. Perimenopause

### Was im Körper passiert:

Die Produktion der Hormone Progesteron und Östrogen lässt nach. Der Mangel an Progesteron kann zu einem unregelmäßigen Monatszyklus führen. Die Hormonproduktion schwankt und lässt immer weiter nach – bis sie schließlich vollständig endet.

### Welche Beschwerden auftreten:

Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Geiztheit und Stimmungsschwankungen können häufiger auftreten.



3.

### Menopause

Frauen sind im Durchschnitt  
51 Jahre alt

4.

### Postmenopause

Frauen sind im Durchschnitt  
zwischen 52 und 65 Jahre alt

60

## 3. Menopause

### Was im Körper passiert:

Das ist der Zeitpunkt der allerletzten Regelblutung, von der man spricht, wenn danach mindestens zwölf Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist. Die Menopause kann nur rückblickend bestimmt werden. Hormonell ist diese Phase insbesondere durch einen Östrogenabfall gekennzeichnet. Ab jetzt ist keine Verhütung mehr notwendig.

### Welche Beschwerden auftreten:

Schlafstörungen, Gereiztheit, Scheidentrockenheit, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, ausbleibende Regelblutung, Gelenkschmerzen.

## 4. Postmenopause

### Was im Körper passiert:

Der Hormonhaushalt kommt allmählich zur Ruhe und pendelt sich auf einem niedrigen Niveau ein. Die Postmenopause ist der Abschnitt der Wechseljahre, der beginnt, wenn die letzte Regelblutung mehr als zwölf Monate vergangen ist. Die Postmenopause kann noch viele Jahre nach der Menopause andauern.

### Welche Beschwerden auftreten:

Typische Beschwerden wie, Hitzewallungen und Schweißausbrüche, lassen nach. Durch die niedrige Östrogenkonzentrationen im Blut können mitunter Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit auftreten. Trockene Schleimhäute können im Genitalbereich Beschwerden hervorrufen und Infektionen wie eine Blasenentzündung begünstigen.

# Hitzewallungen on the job

Stell dir vor, solche Sätze im Büro wären ganz normal. Frauen sprechen über Beschwerden, als hätten sie eine Erkältung. Kollegen und Kolleginnen oder die Führungskraft bemerken Veränderungen – sei es positiv oder negativ – und sprechen diese offen an. Eine schöne Vorstellung. Und gar nicht so unrealistisch. Wir müssen nur anfangen, darüber zu sprechen:

- über emotionale Herausforderungen, die manchmal zu Reizbarkeit oder Traurigkeit führen.
- über körperliche Veränderungen, die teils mit weniger Energie, teils mit großem Veränderungswillen einhergehen. Und manchmal mit einem klatschnassen T-Shirt, obwohl es Winter ist.

Wir sollten auch darüber sprechen, dass Frauen in dieser Lebensphase über eine große Lebenserfahrung verfügen. Im Berufsalltag agieren sie oft mit souveräner Gelassenheit. Davon können Kolleginnen und Kollegen unmittelbar profitieren, aber auch das Unternehmen als Ganzes.

„Durch die Wechseljahre wird mir klar, welche Weiterbildung ich nun machen möchte.“

„Du bist in letzter Zeit so souverän in den Vertragsverhandlungen. Bist du in den Wechseljahren?“

„Ich arbeite heute aus dem Homeoffice. Meine Hitzewallungen sind unberechenbar.“

## Was Frauen belastet

Wie geht es Frauen in den Wechseljahren an ihrem Arbeitsplatz, und was wünschen sie sich? Genau das wollten zwei Wissenschaftlerinnen herausfinden. Mit ihrem Forschungsprojekt „MenoSupport“ starteten sie 2023 die erste deutschlandweite Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. 2.119 Frauen nahmen daran teil. Besonders interessant waren diese Ergebnisse:

52 Prozent der Befragten stimmen der Aussage zu, dass das Thema Wechseljahre an ihrem Arbeitsplatz ein Tabuthema ist. 46 Prozent sagen, dass an ihrem Arbeitsplatz nie über das Thema Wechseljahre gesprochen wird. Gefragt wurde auch, welche Wechseljahresbeschwerden zu Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz geführt haben.

Zu den **Top 5** gehören:



Körperliche und geistige Erschöpfung



Schlafstörungen



Reizbarkeit



Depressive Verstimmung



Wallungen, Schwitzen

## Was sich Frauen wünschen

Bei den befragten Frauen besteht ein großer Wunsch nach Kommunikation. 68 Prozent der Befragten wünschen sich eine offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. Gleichzeitig gibt es aber auch den Wunsch, etwas zu tun. So sagen 57 Prozent der Befragten, sie wünschen sich Unterstützungsangebote vom Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin zum Thema Wechseljahre. Die Wissenschaftlerinnen haben die Frauen auch ganz konkret danach gefragt, welche Maßnahmen ihnen helfen würden:

*„Rückzugsorte, an denen man kurz entspannen kann.“*

*„Flexible Arbeitszeiten.“*

*„Gesunde Mahlzeiten in der Kantine.“*

## Was können Führungskräfte, Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber tun?

- Sich mit dem Thema vertraut machen.
- Die Mitarbeitenden für das Thema sensibilisieren (z. B. durch Workshop oder Info-Veranstaltung).
- Eine Projektgruppe gründen, die Verbesserungen für den Berufsalltag erarbeitet.

## Was können Mitarbeitende tun?

- Sich an den Betriebsrat oder die Gleichstellungsbeauftragte wenden. In kleineren Unternehmen: die Personalabteilung ansprechen.
- Arbeitgeber auf betriebliche Sport- oder Entspannungsangebote ansprechen.

*Lasst uns darüber reden. Und: Lasst uns einander zuhören.*



# Das Wohlbefinden steigern

## Ernährung

In jeder Lebensphase ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Das gilt auch für die Wechseljahre. Frauen erhalten in dieser Zeit oft Ratschläge, welche Lebensmittel besonders wichtig seien, etwa Nussöl oder Grapefruit, und auf welche sie dringend verzichten sollten, zum Beispiel Kaffee oder Chili. Für diese Empfehlungen gibt es aber keine zuverlässige wissenschaftliche Grundlage. Viel wichtiger ist es, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

### Dazu gehören

- vor allem Obst und Gemüse
- viel Eiweiß wie helles Fleisch, Fisch, Quark, Hartkäse und Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Öle mit gesunden Fettsäuren wie Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- oder Olivenöl

Trinken: Mit zunehmendem Alter schwindet bei vielen das Durstgefühl. Daher ist es besonders wichtig, darauf zu achten, genug zu trinken. Wasser oder zuckerfreie Getränke eignen sich am besten.



## Entspannung

Kann gezielte Entspannung helfen? Kurz gesagt: ja. Aber es ist nicht immer leicht. Gut gemeinte Ratschläge wie „Lass dich nicht stressen“ bewirken eher das Gegenteil. Entspannung ist auch etwas, für das man sich Zeit nehmen sollte, und es kann auch sein, dass man das bewusste Entspannen erst lernen muss. Es gibt eine Vielzahl an Methoden, die dabei helfen, im Geist und im Körper zur Ruhe zu kommen: Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Qigong. Jede Frau braucht etwas anderes. Es kann Spaß machen, verschiedene Methoden oder Kurse auszuprobieren, bis man das Richtige für sich gefunden hat.

Manchmal ist es ausreichend, nur zu atmen.

## Sport

Bewegung tut dem Körper grundsätzlich gut, aber in den Wechseljahren ist Bewegung aus drei Gründen besonders wichtig:

**1. Muskelaufbau:** Im Alter nimmt die Muskelmasse ab, und die Wechseljahre beschleunigen diesen Prozess zusätzlich. Umso wichtiger ist es, mit Krafttraining wieder für Muskelzuwachs zu sorgen. Dazu eignen sich das Training mit Gewichten oder Fitness-Kurse, wo Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gezielt den Muskelaufbau fördern.

**2. Energieverbrauch:** Mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz. Zusätzlich wird durch den Abbau von Muskelmasse weniger Energie verbraucht. Kurz gesagt: Der Körper braucht weniger Kalorien. Deshalb ist es umso wichtiger, mit Bewegung den Stoffwechsel anzukurbeln.

**3. Stimmung:** Sport hat eine stimmungsaufhellende Wirkung. Das belegt eine Vielzahl von Studien. So kann Tanzen, Wandern, Schwimmen oder Radfahren bei Stimmungsschwankungen helfen. Außerdem kann die körperliche Aktivität am Tag manchen Frauen dabei helfen, nachts besser durchzuschlafen.

# Wechseljahre kennen keine Grenzen

Frauen auf der ganzen Welt durchleben diese besondere Zeit - und jede auf ihre Art. So individuell die Wechseljahre auch wahrgenommen werden, so prägend ist dennoch der gesellschaftliche Umgang damit. In Deutschland ist das Thema häufig noch schambehaftet, aber es macht sich allmählich eine neue Offenheit breit.

Manche Kulturen begegnen den Wechseljahren schon seit jeher mit mehr Wohlwollen oder auch Gelassenheit.

## Japan - Sieh es mal positiv

Auf Japanisch heißt Menopause Konenki. Wörtlich übersetzt bedeutet ko „Erneuerung und Regeneration“, nen bedeutet „Jahr“ und ki steht für „Energie“. Es ist also eine Zeit der Erneuerung. Während im Deutschen nur vom Ausbleiben der Periode gesprochen wird, wortwörtlich also von einer Pause, wird diesem wichtigen Zeitabschnitt in der japanischen Sprache allein durch die Benennung dieser Zeit mehr Bedeutung gegeben und sie zusätzlich positiv besetzt.



## **Neuseeland – Mit den Wechseljahren kommt das Upgrade**

Māori-Frauen bekommen nach der Menopause einen Ehrentitel: Dieser lautet Kuia, was soviel bedeutet wie „weise Alte“. Während Frauen, die Kinder bekommen, für die körperliche Nahrung zuständig sind, sind die Frauen nach der Menopause für die geistige Nahrung verantwortlich. Frauen können dann auf Stammesebene politische Aktivitäten organisieren. Māori sind die ersten Besiedler Neuseelands. Noch heute haben rund 14 Prozent der neuseeländischen Gesamtbevölkerung Māori-Wurzeln.



## **Georgien – Hier kommen die Wechseljahre immer zwei Mal**

Abseits der modernen Gesellschaft, in den Bergregionen Georgiens, hat die Ethnologin Prof. Godula Kosack lange geforscht. Hier hat sie erfahren, dass die Menschen zwei Mal im Leben einer Frau von den Wechseljahren sprechen: Ein Mal ist der Übergang von der Kindheit zur Jugend gemeint, und ein zweites Mal, wenn die Fruchtbarkeit der Frau endet. Es ist jeweils eine Phase des Übergangs und der Veränderung. In der deutschen Sprache gibt es ein ähnliches Phänomen: Hier sprechen wir gelegentlich von der „zweiten Pubertät“, wenn wir die Wechseljahre meinen.



# „Als hätte jemand in mir den Ofen hochgedreht.“

**Michelle Obama,**  
Autorin

„Ich glaube einfach, dass man in der Menopause in einen anderen Lebensabschnitt übergeht. Ich denke auch, wenn man das positiv nimmt, hat es auch was Befreiendes.“

**Andrea Sawatzki** · Schauspielerin

„Ich hatte grundsätzlich Lust auf gar nichts. Ich hatte nicht mal Lust auf mich selbst. Das war das Ursprungsproblem. Ich hatte keine Lust auf Menschen, keine Lust auf Sex, keine Lust auf Männer. Katastrophe, das war definitiv nicht ich.“

**Cora Schumacher** · Reality-TV-Teilnehmerin

„Ich persönlich finde, dass Sex mehr Spaß macht, wenn man die Angst davor, man könnte Babys zeugen, herausnimmt.“

**Naomi Watts** · Schauspielerin

„Mit Sex bin ich durch. Ich habe keine Lust mehr. Ich bin aus dem Alter raus, bin froh, dass das alles hinter mir liegt.“

**Nina Hagen** · Sängerin und Songschreiberin

„Ich mag es tatsächlich, in der Menopause zu sein (...) Ich fühle mich älter und ich fühle mich dadurch beständiger. Ich will nicht mehr jung sein.“

**Angelina Jolie** · Schauspielerin und Filmproduzentin

„Ich habe mit vielen Frauen gesprochen, die die Wechseljahre als ein Ende sehen. Ich habe jedoch festgestellt, dass es ein Moment ist, um sich selbst neu zu entdecken, nachdem man sich jahrelang nur um andere gekümmert hat.“

**Oprah Winfrey** · Moderatorin im US-Fernsehen

# Jede Frau erlebt die Wechseljahre. Lasst uns selbstverständlich darüber reden, damit Frauen selbstbewusst durch diese Zeit gehen.

Noch mehr Infos gibt es hier:  
[www.wechseljahre.bayern.de](http://www.wechseljahre.bayern.de)



## Quellen:

S. 1:

[AdobeStock\\_789556958](https://www.adobe.com/stock/789556958)

S. 3:

<https://www.stmgb.bayern.de/presse/gerlach-will-mehr-bewusstsein-fuer-wechseljahre-schaffen-bayerns-gesundheitsministerin-zum/>

Bild: Judith Gerlach, MdL, Pressematerial

S. 4:

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/was-sind-die-wechseljahre/>

<https://www.menopause-gesellschaft.de/themen/menopause/>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wechseljahre-Symptome-Phasen-und-Dauer,wechseljahre216.html>

S. 5-7:

<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/wechseljahresbeschwerden-klimakterische-beschwerden/>

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/moegliche-beschwerden-in-den-wechseljahren/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319860#causes>

<https://nachrichten.idw-online.de/2021/08/11/zwei-drittel-aller-frauen-leiden-in-den-wechseljahren-unter-trockenen-augen>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/147120/Frauen-im-mittleren-Alter-Bei-unspezifischen-Symptomen-auch-an-die-Wechseljahre-denken>

[gettyimages-1397341877-170667a](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/1397341877-170667a)

S. 8-9:

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/meldung/welcher-sport-verbessert-die-knochengesundheit/>

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/linderung-von-wechseljahresbeschwerden/>

[GettyImages-2048203757](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/2048203757)

S.10-11:

<https://www.betriebsrat.de/news/gesundheit/tabuthema-wechseljahre-am-arbeitsplatz-3132209>

Rumler A. & Memmert J., 2024: Forschungsprojekt MenoSupport

S.12-13

<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/wechseljahresbeschwerden-klimakterische-beschwerden/>

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/moegliche-beschwerden-in-den-wechseljahren/>

[gettyimages-2177933928-170667a](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/2177933928-170667a)

S. 14-15:

<https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden-selbst-lindern.html>

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/linderung-von-wechseljahresbeschwerden/>

[GettyImages-1359726880](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/1359726880)

S. 16-17:

<https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/gesellschaft-religion-wo-mit-den-wechseljahren-das-ansehen-der-frau-steigt>

<https://www.womenshealthnetwork.com/menopauseend-perimenopause/menopause-in-different-cultures/>

[GettyImages-1183192379](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/1183192379)

[GettyImages-899113920](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/899113920)

[gettyimages-1372607187-170667a](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/1372607187-170667a)

S. 18:

<https://www.theguardian.com/us-news/2020/aug/13/michelle-obama-menopause-account-spotify-podcast>

<https://www.vulture.com/2015/11/angelina-jolie-loves-being-in-menopause.html>

<https://www.internationalwomensday.com/Missions/17117/Oprah-Winfrey-suggests-menopause-is-a-moment-for-women-to-reinvent-themselves>

<https://www.bunte.de/vermischtes/andrea-sawatzki-wechseljahre-sind-etwas-befreiendes-42335.html>

<https://www.womanandhome.com/health-wellbeing/naomi-watts-better-sex-after-menopause/>

<https://www.rtl.de/cms/cora-schumacher-mit-mitte-40-in-den-wechseljahren-ploetzlich-war-die-lust-auf-sex-weg-5052078.html>

<https://www.bz-berlin.de/unterhaltung/der-lust-frust-von-nina-hagen>

## Impressum

### Herausgeber

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention  
Haidenauplatz 1, 81667 München,  
Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg  
Telefon: +49 089 95414-0  
E-Mail: poststelle@stmgp.bayern.de

### Gestaltung

Territory GmbH, München

### Druck

Druckerei Schmerbeck GmbH  
Gutenbergstr. 12, 84184 Tiefenbach

**Stand** Januar 2025

**Artikelnummer** stmgp\_frauenges\_010

**Hinweis** Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird um Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars gebeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention

Wichtige Fragen und  
nützliche Antworten auf:

[www.wechseljahre.bayern.de](http://www.wechseljahre.bayern.de)