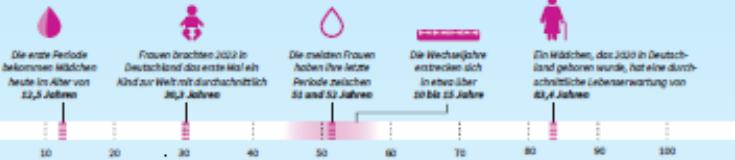


Die zweite Pubertät

Die Wechseljahre, die mit dem Verzögern der Menstruation enden, werden auch die zweite Pubertät genannt. In der ersten wird der weibliche Körper geschlechtsreif, mit der Menopause endet die fruchtbare Zeit.

In beiden Lebensphasen können Gefühle und Gedanken Saiten schlagen, entdecken Frauen ihre Physis und Sexualität miteinander neu. Vieles kommt nun zusammen: Neben dem Klimakterium können Themen wie Alter, Pflege der Eltern oder der Auszug der Kinder Krisen auslösen.



Ach, Meno!

In Interviews, Podcasts, Plaudereien – die Menopause ist gerade überall Thema. Sogar der Bundestag hat über eine Wechseljahrestrategie beraten.

Was passiert in dieser Zeit des Umbruchs, von der aktuell neun Millionen Frauen in Deutschland betroffen sind?

Von Björn Locke (Grafik) und Lisa Welzhofer (Text)

Vor den Wechseljahren

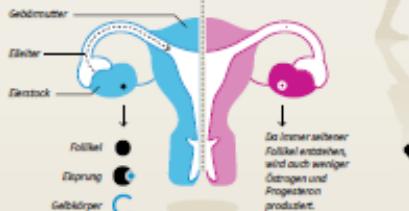
Das stimulierende Hormon (FSH) läuft im Eierstock-Follikel (Gef.) zulief. Diese produzieren Östrogene. Diese hohe Konzentration im Blut bewirkt die Ausschüttung von LH (luteinisierendes Hormon), das wiederum den Eiabgang auslöst. Dabei entfaltet ein Follikel die reife Eizelle in den Eiabgang.

Aus der Follikelhülle entwickelt sich ein Gebärmutterhals, der Progesteron abgibt. Progesteron bereitet die Gebärmutterhaut für die Aufnahme des befruchteten Eis vor. Kommt es zu keiner Schwangerschaft, sinken die Östrogene und Progesteron-Werte. Die Monatsschließung setzt ein.

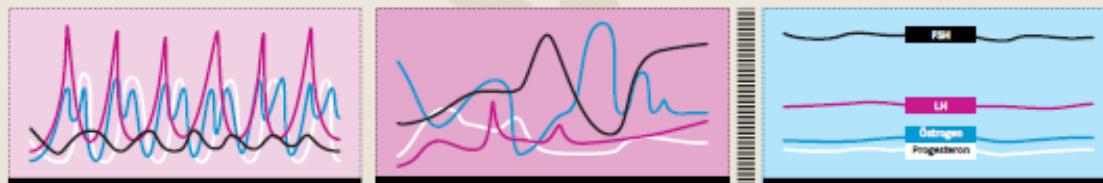
Während der Wechseljahre

FSH und LH werden vermehrt ausgeschüttet, um die Hormonproduktion der erwidmenden Ganzkörper zu unterstützen. Diese reduzieren ihre Funktion, bis sie keine Östrogene ausschüttenden Follikel mehr produzieren.

Der Eiabgang und die nachfolgende Gebärmutterhaut bleiben im Laufe der Wechseljahre immer häufiger aus. Das führt zu einem Mangel an Progesteron. Auch der Testosteronspiegel – der bei Frauen niedrig ist – verändert sich in den Wechseljahren. Es kann sowohl zu einem Überschuss als auch zu einem Mangel an diesem Hormon kommen.

**Die vier Phasen des Umbruchs**

Hormonchwankungen in den einzelnen Phasen über einen Zeitraum von 6 Monaten gemessen



Drei Fragen

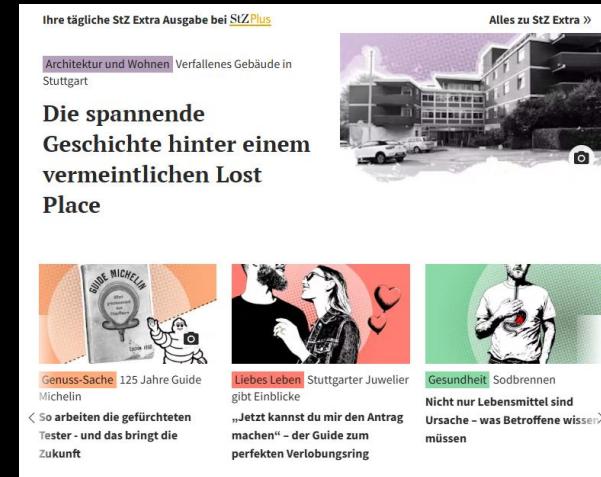
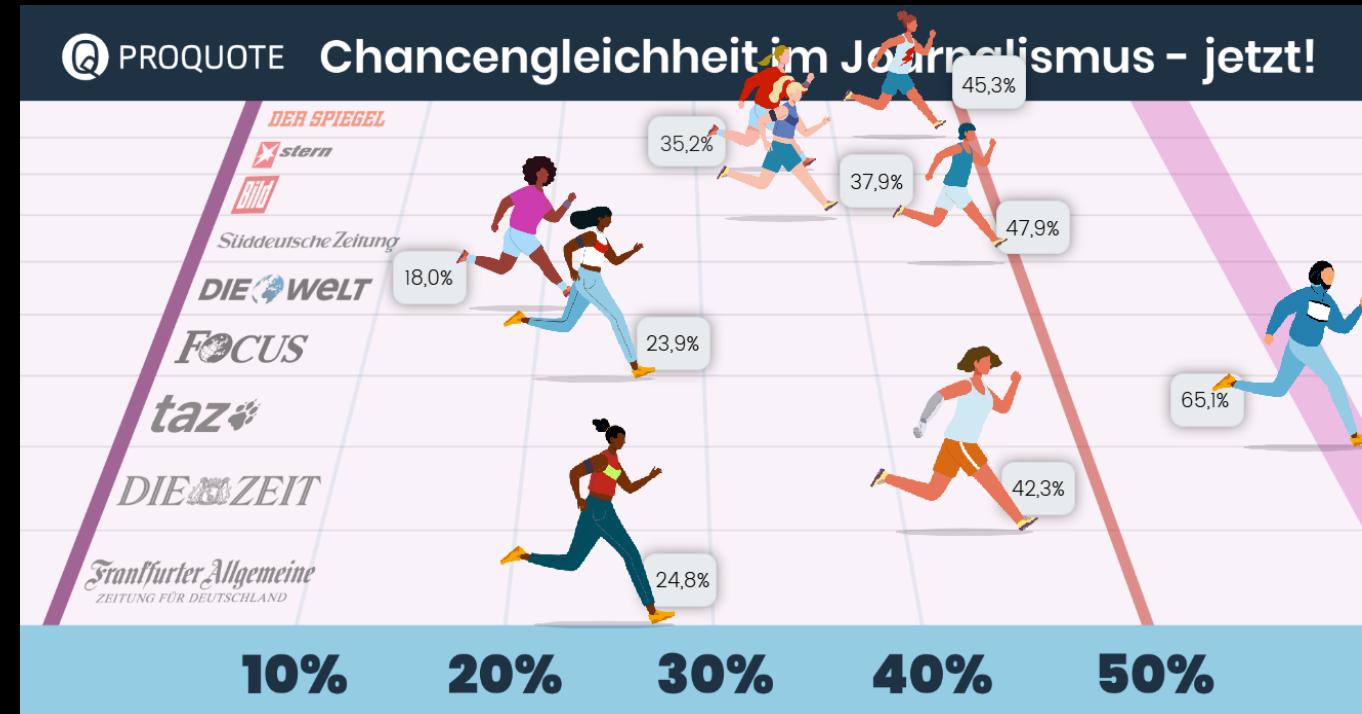
Was hat die Themenkarriere der Menopause begünstigt?

Wie wird in den Medien berichtet?

Ist das nun gut – oder schlecht?

Strukturelle Gründe

- Wachsender Frauenanteil in den Redaktionen, auch in leitenden Positionen
- Konzentration der klassischen Medien auf Online gibt vermeintlich weichen Themen höheres Gewicht (u.a. Wohnen, Partnerschaft, Familie, Gesundheit)
- Einfluss der Sozialen Medien/ Influencerinnen, Initiativen/Kampagnen wie Lisa Welzhofer - Journalistin - "Wir sind 9 Millionen"





Frühlingsmessen

Biohacking auf der Yogamesse: Wie man lange und gesund lebt

Auf der Stuttgarter Yoga-Messe geht es darum, wie man besonders lange gesund bleibt und lebt: Experten zeigen, wie mit antizündlicher Ernährung, Kälte und gutem Schlaf die Gesundheit gefördert werden kann.

27.04.2025, 12:08 Uhr



Gesundheit StZ Plus Arzt erklärt Longevity-Trend

Altersforscher: Aktivität ist viel wichtiger als Vitamin D

Was muss man tun, um lange gesund zu leben? Longevity-Experten suchen nach möglichen Wirkstoffen, um das Altern hinauszögern. Dabei helfen schon ganz einfache Dinge.

24.06.2025, 00:00 Uhr



Frauen im Gesundheitssystem

Warum Ärzte Frauen oft nicht ernstnehmen

Frauen haben ein medizinisches Problem: Ärzte nehmen ihren Schmerz weniger ernst als den von Männern. Sie sind schlechter versorgt, ihr Körper ist weniger erforscht und sie sind länger krank. Was sind die Ursachen?

06.03.2025, 09:00 Uhr

Gesellschaftliche Megathemen/Zeitgeist

- Alternde Gesellschaft, Boomer/Gen X werden alt
- Menopause knüpft an Trendthemen wie Longevity (Langlebigkeit), Selbstoptimierung, Ernährung, Achtsamkeit an
- Offenheit über Befindlichkeiten/Körper zu sprechen
- Gehört zum Themenkomplex Gleichstellung, Aufmerksamkeit für Gender Gaps bei Gehalt, Sorgearbeit, im Gesundheitswesen

- Vorher schon Themen wie Menstruation, Geburtsvorgang, Endometriose, weibliche Sexualität in den Medien präsent

- Menopause als logische Fortsetzung

Das Video wurde kürzlich millionenfach geteilt: Auf die Frage des Sportmoderators, warum sie während des Wettkampfes am Rücken behandelt werden sei, antwortete die schwangere Schauspielerin Lydia Ko stinksauer, dass sie ihre Periode habe und deshalb Rückenschmerzen. Woraufhin der Moderator erhielt „Ananias“ aus dem Publikum: „Geben Sie mir die Monatenaufnahme nicht nur, weil sich eine junge Frau übertraut traue zu sagen, dass sie eine Tasse zu viel Kaffee getrunken hat, sondern auch, dass sie die Monatenaufnahme darf!“ Damit meinte, dass der Zyklus einer Frau Beschwerden verursachen kann.

Die Geschichte der Menopause ist eine von der Antike bis in die Neuzeit. Nicht nur in vielen Kulturen galten Frauen in dieser Zeit als „unterm“, wen oder was sie berührten ebenso. Sie wurde vom öffentlichen Leben ausgeschlossen. Beim Beispiel der Frauen: „Von Geburt bis zur Menopause, von Menopause bis zur Sterblichkeit“. Dazu kamen die Mythen: Erst in den 50er Jahren wurde die Theorie von der „Menopause“ als Menopausenzyklus, das Blumen verweselnd lässt, widerlegt. Bis in die siebziger Jahre durften Frauen nicht in ihrer Periode keine Blumen kaufen, weil diese die Blüten und den Bau von roten Blattkörperchen begünstigte.

Auch heute noch ist über den Monatzyklus laut Medizinern und Forcherinnen zu wenig bekannt. Jahrhundertelang bewertete

► **Leitartikel**

Gute Tage, schlechte Tage

Es wird Zeit, offen über die Menstruation zu sprechen. Extra-Urlaubstage braucht es dafür nicht.

Von Lisa Welzhofer

Wie wenig ernst genommen das Thema gesellschaftlich wird, zeigt allein der leidvolle Spruch „die hat halt ihre Tage“. Der kommt zwar nicht einem Augenblick zu nahe, wirkt aber, wie sich die Periode auf Leistungsfähigkeit oder Verletzungsanfälligkeit im Sport oder Training auswirkt. Und so ist das Thema für viele Frauen mit Scham und Angst verbunden.

Der Spruch „Die hat halt ihre Tage“ würdigt weibliches Verhalten herab.

Wie wenig ernst genommen das Thema gesellschaftlich wird, zeigt allein der leidvolle Spruch „die hat halt ihre Tage“. Der kommt zwar nicht einem Augenblick zu nahe, wirkt aber, wie sich die Periode auf Leistungsfähigkeit oder Verletzungsanfälligkeit im Sport oder Training auswirkt. Und so ist das Thema für viele Frauen mit Scham und Angst verbunden.

Der Spruch „Die hat halt ihre Tage“ würdigt weibliches Verhalten herab.

Die gehabten Frauen-Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Krämpfe oder Müdigkeit. Ein Drittel hat starke Schmerzen.

Aber es verändert sich etwas. In den sozialen Medien thematisieren junge Frauen unter „Schlagwörtern wie „Periodoparty“ oder „Periodoparty“ ihre Tage. Es gibt Theater, Kunst, Literatur über Menstruation und Start-ups, die Hygieneprodukte wie Periodenunterwäsche haben einen „Menstruationstaschenkoffer“. Dabei geht es nicht nur um Wertschätzung für das, was die Regel symbolisiert, nämlich Fruchtbarkeit. Es geht auch darum zu zeigen, dass es in Ordnung ist, die Periode zu haben.

Es ist deshalb nicht nur eine arbeitsrechtliche Maßnahmen wie erstmals Menstruationstage als sogenannte Menstruationsurlaube einzustufen. Es ist das Zeichen: Wir nehmen euch ernst. Ihr habt es verdient. Seine muss an Gründe vorliegen, warum es nicht geht und können sich Frauen mit Beschwerden krankschreiben lassen oder bis zu drei Tage ohne Arrest daheimbleiben. Ein Gesetz wie in Spanien, das eine „Periodenwoche“ als offizieller Umgang mit dem Thema schafft.

Dazu wurde gefordert, dass Eltern können und müssen erlauben, dass das Blut neben den Betzen nichts Schmutziges oder Lächerliches ist und dass man sich in dieser Zeit auch nicht so gut fühlen darf. Dazu gehören auch die Scham und Schande, die nicht nur die Biologie thematisiert. Dazu gehört auch, dass erwachsene Frauen das Wort selbstverständlich benutzen – gegenüber dem Partner, dem Kollegen, dem Chef.

Lisa Welzhofer – Journalistin –
lisa.welzhofer@stzn.de

EZ+
SQUIRTING BEI FRAUEN

Was hat es mit der weiblichen Ejakulation auf sich?

Eva-Maria Manz 22.12.2022 - 12:00 Uhr



„Das Wissen über den eigenen Körper ist fundamental“, sagt Stephanie Haerdle, trotzdem sei vieles an der weiblichen Sexualität und Anatomie schlecht erforscht. Foto: Unsplash/Adrian Infernus

Anzeige **ICH ZEICHNE DIE PERSON, DIE DU HEIRATEN WIRST!**
JETZT AUSPROBEN!

SEELENVERwandten FINDE
Mach unser 2-Minute-Quiz
deine Seelenpartner

Braucht es kostenlose Tampons an Schulen?

Frauenpolitikerinnen fordern, das Thema Menstruation und die Auswirkungen auf den Körper der Frau aus der Tabu-cke zu holen.

Von LISA WELZHOFER

STUTTGART. Nach der Entscheidung Spaniens, für Frauen mit schweren Menstruationsbeschwerden Krankentage einzuführen, fordern Politikerinnen im Land, das Thema aus der Schamecke zu holen. „Es wird Zeit, Frauen- und Männergesundheit deutlicher mit ihren Unterschieden in den Blick zu nehmen“, sagte Stefanie Seemann, frauenpolitische Sprecherin der Grünen-Landtagsfraktion, unserer Zeitung. Wichtig sei, dass es nicht um die unterschiedlichen Belastbarkeit von Frauen und Männern gehe, sondern um „und Nachteile“.

So seien Frauen durch den höheren Anteil weiblicher Hormone vorlängig schwangerschaftlich, dafür hätten Männer keine Probleme durch einen Zyklus. Arbeitgeber könnten Frauen zum Beispiel einen „Entspannungsraum mit Wärmeflasche und Liege“ einrich-

ten und so Offenheit signalisieren. Auch die SPD-Bundestagsabgeordnete Leni Breymaier will ein Ende des Tabus. Keinen Bedarf sieht sie für Extrakanke, da in Deutschland jede die Möglichkeit habe, sich bei starken Beschwerden krank zu melden.

Nachholbedarf sehen Seemann und Breymaier in öffentlichen Einrichtungen wie Schulen oder Universitäten. Dort sollten kostenlose Hygieneartikel wie Binden und Tampons bereit liegen. Allerdings werde das nicht über Landesrecht geregelt, sondern über eine Richtlinie zur Ausstattung von Sanitäranlagen, so Seemann.

Land- und Bildungsministerium testen eine Baden-Württembergische Hochschulen bereits, wie hoch die Nachfrage unter Studentinnen wäre. Das Kultusministerium begrüßt, derartiges freiwilliges Angebot an der Schule“. Das sei allerdings Sache der Schulträger vor Ort.

21.11.2022, 12:00 Uhr

STADTKIND - StZPlus Vulva-Abformungskurs in Stuttgart

„Ich schaue mir öfter meine Vulva mit dem Spiegel an“

Im Stuttgarter Osten treffen sich ein paar Frauen, um Abdrücke von ihrem Geschlechtsorgan zu machen. Warum? [Archiv]

21.11.2022, 12:56 Uhr

Orgasmus der Frau
Wo ist der G-Punkt?

09.07.2023 - 07:00 Uhr



Organismen können sich für Frauen ganz unterschiedlich anfühlen – um den sogenannten G-Punkt ranken sich kuriose Mythen. Foto: Unsplash/Annie Spratt

Keine anatomische Fläche wurde je so kontrovers diskutiert wie der sogenannte G-Punkt. Das lehrt viel über den Umgang mit weiblicher Sexualität.

SIZPlus Reutlinger Dessousverkäuferin gibt Tipps
„Die meisten Frauen tragen die falsche BH-Größe“

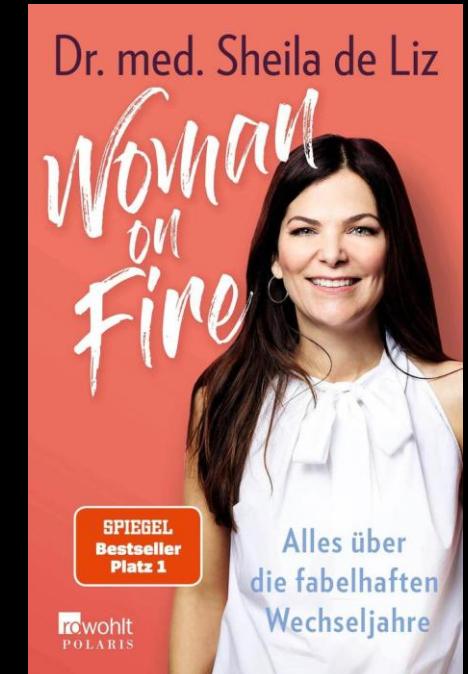
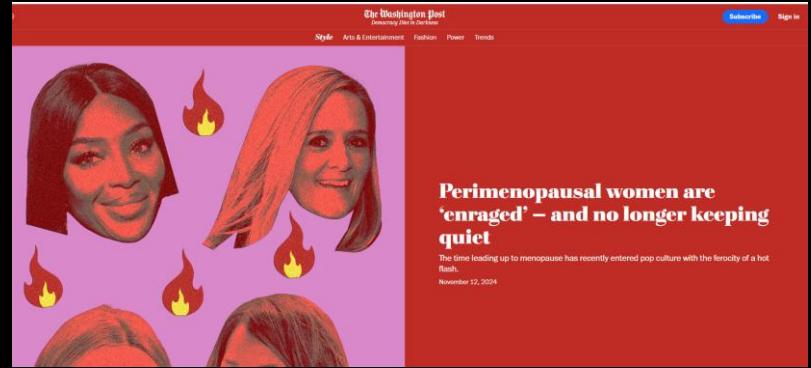
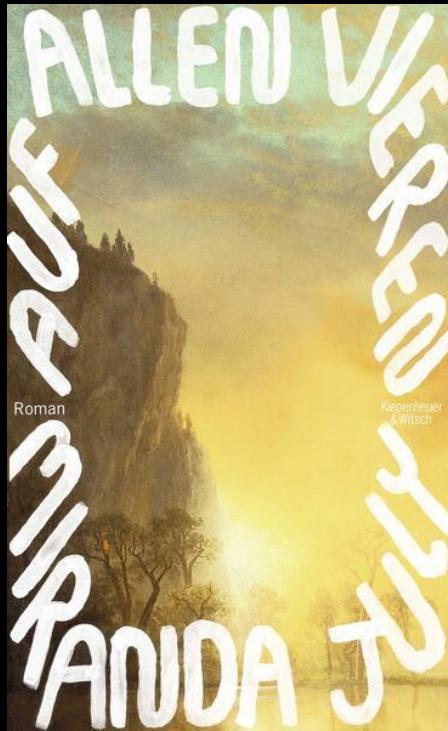
Die einen wollen oben ohne ins Freibad, die anderen tragen Spitzen-BHs: Wie politisch sind Frauenbrüste heute noch? Dessousverkäuferin Silke Brucklacher aus Reutlingen weiß, was die richtige BH-Größe mit Feminismus zu tun hat.

26.04.2023, 07:00 Uhr



Verknüpfung mit Buchmarkt/Popkultur

- 2020 Sheila de Liz: Women on Fire
- 2024 Erster "großer menopausaler Roman" (New York Times) von Miranda July: Auf allen vieren
- Popkultur steigt ein: Comedians, Kino (Babygirl, The Substance)

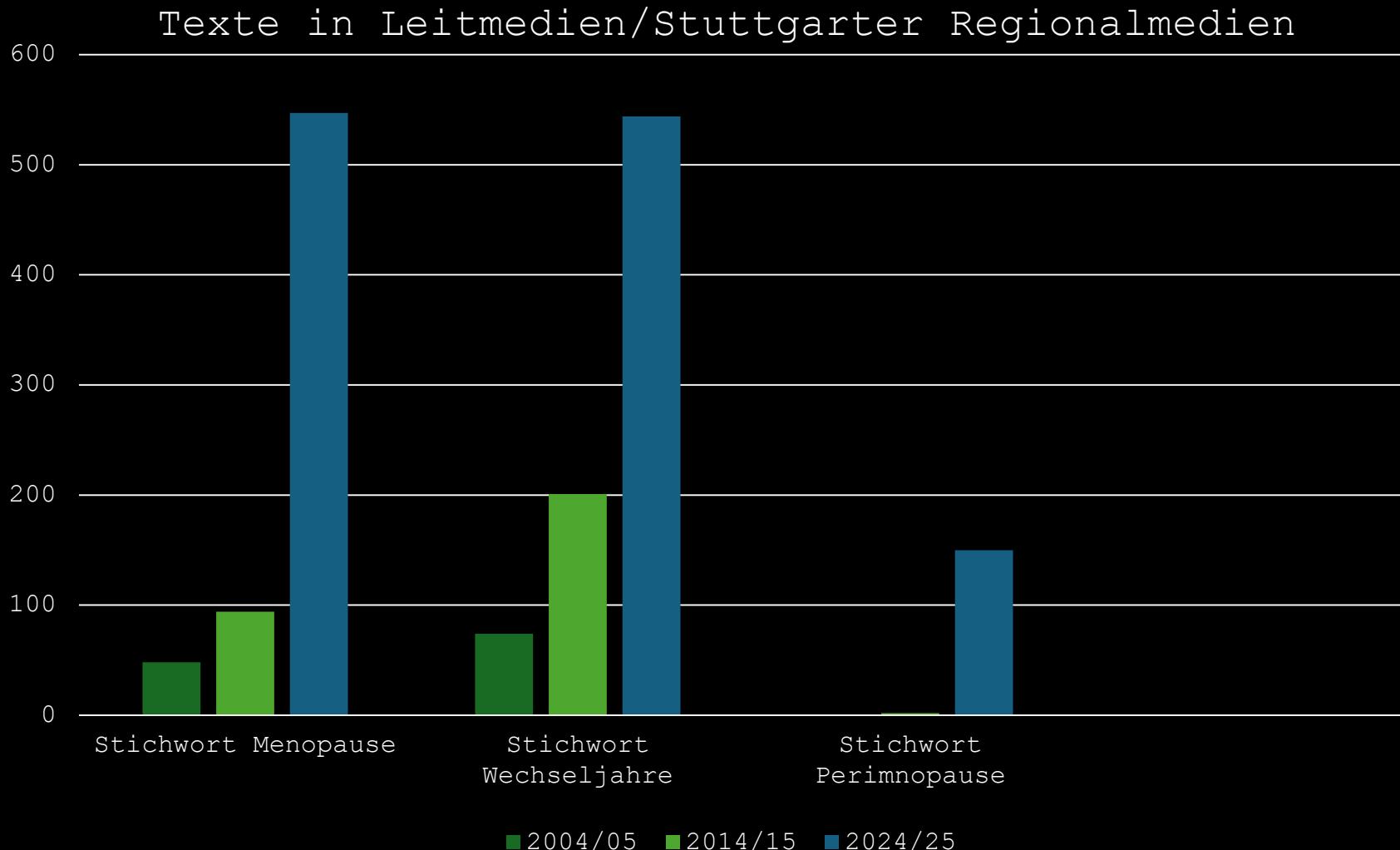




- Testimonials machen Thema groß; weiteres Beispiel für Wirkmacht kollektiver Frauenbekennnisse (siehe Abtreibung/Metoo)
- Gefühlt redet kaum eine prominente Frau ab 50 NICHT über ihre Menopausen-Erfahrungen.
- Washington Post: "Die Menopause hat die Popkultur erobert, ungestüm wie ein heißer Blitz."



Schlaglicht auf die Statistik



Quelle: Archiv der
Südwestdeutschen
Medienholding
(umfasst mehrere
Leitmedien Print
sowie Stuttgarter
Regionalmedien)

A woman with dark hair, wearing a yellow hoodie and a green crossbody bag, stands in a supermarket aisle. She is looking towards the right, where shelves are filled with various products, likely menopausal health products, in pink and white packaging. The shelves are well-stocked, and the lighting is bright, typical of a supermarket environment.

A photograph of a man and a woman in a close embrace, likely dancing. The man is wearing a dark shirt and has his hand on the woman's head. The woman has dark hair and is wearing a dark dress. They are in front of a crowd of people, suggesting a public event or performance.

Was wird berichtet? (Auswahl)

- Medizinisch-wissenschaftliche Perspektive/Erkenntnisse
- Gender Health Gap
- Ratgeber: Symptome lindern, gut durch die Wechseljahre kommen; Tipps zu Ernährung/Sport/Psyche
- Gesellschaftspolitisch: Tabuthema Menopause fällt
- (Prominente) Frauenstimmen
- Kulturelle Menopausen-Phänomene
- Perspektive Arbeitgeber/Wirtschaft
- Politische Initiativen (Nationale Menopausenstrategie/9 Millionen)

Die neue Freiheit

Raus aus der Tabuzone

- Individuell: Aufklärung, Bewusstsein/Wissenslücken schließen, Ende der Scham
- Gesellschaftlich: Thema in Arbeitswelt/Politik setzen
- Zitat: "Die Aufmerksamkeit auf das Thema kommt mir gerade recht, sonst würde ich mich selbst nicht mehr verstehen, hätte meinen alten, nicht fortgebildeten Gynäkologen nicht in den Wind geschossen und hätte sicher einen Teil meiner Freiheit eingebüßt."
- Neues Bild von Frauen Ü40/50 in der Öffentlichkeit (Beispiel)



Welcome to the Menopause Gold Rush

Venture capitalists, former magazine editors and Goop have all converged on the new frontier in women's wellness.

Schattenseiten der neuen Menopositivity

- Kommerzialisierung: "Der Kapitalismus hat die Menopause entdeckt." (FAZ) ; "Welcome to the Menopause Goldrush" (NYT)
- 2024 machte der Menopausen-Markt 18 Milliarden US-Dollar aus (Bericht von Women's Health Access Matters und dem Beratungsunternehmen KPMG), bis 2030 27 Milliarden.
- Werbewirkung verstärkt durch Algorithmen

Neuer Druck auf Frauen?

- Verknüpfung mit Megatrends wie Longevity/Selbstoptimierung: Schreckgespenst Menopause, deren Symptome es zu lindern und/oder rückabzuwickeln gilt
- Defizitperspektive auf Frauen: (Arbeits-)Körper soll auch in der Menopause leistungsfähig gehalten werden
- Jugendlichkeit bleibt als prägendes Ideal bestehen; Influencerinnen präsentieren den After-Menopause-Body
- Alte (antifeministische) Rollen- und Schöheitsideale wirken weiter

⇒ So wichtig und richtig die öffentliche Wechseljahre-Welle ist, so schnell kann sie instrumentalisiert werden und die Freiheit, die sie einfordert, unter sich begraben.



Danke fürs Zuhören.
Jetzt freue ich mich auf Fragen,
Anmerkungen, Diskussion!