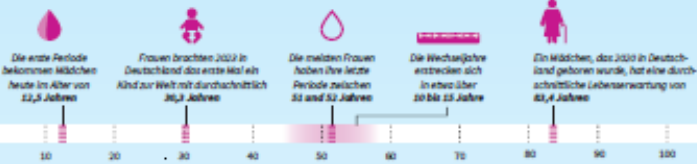


Die zweite Pubertät

Die Wechseljahre, die mit dem Verlassen der Monatsblutung 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 Salti schlagen, entdecken Frauen ihre Physis und Sexualität mitunter neu. Vieles kommt nun zusammen: Neben dem Klimakterium können Themen wie Allein, 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 Wechseljahrsstrategie 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) lässt im Eierstock Follikel (Eier) reifen. Diese produzieren Östrogen. Seine hohe Konzentration im Blut bewirkt die Ausschüttung von LH (luteinisierendes Hormon), das wiederum den Eisprung auslöst. Dabei entleert ein Follikel die reife Eizelle in den Eierstock.

Aus der Follikelhülle entwickelt sich ein Gelbkörper, der Progesteron abgibt. Progesteron bereitet die Gebärmutterwand für die Aufnahme des befruchteten Eis vor. Kommt es zu keiner Schwangerschaft, stürzen die Östrogen- und Progesteron-Werte. Die Monatsblutung setzt ein.

Während der Wechseljahre

FSH und LH werden vermehrt ausgeschüttet, um die Hormonproduktion der erwindenden Eierstöcke anzuregen. Diese reduzieren ihre Funktion, bis sie keine Östrogen ausschüttenden Follikel mehr produzieren.

Der Eisprung und die nachfolgende Gelbkörperbildung 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.



Im Jahr 2030 wird etwa ein Viertel der weiblichen Weltbevölkerung in den Wechseljahren sein.

Es wird nicht nur heiß

Hitzewallungen – daran denkt beim Stichwort Wechseljahre wahrscheinlich fast jeder. Tatsächlich gibt es viel mehr Symptome und Beschwerden, die darauf hindeuten können, dass im Körper einer Frau etwas passiert. Allerdings sollte zuerst abgeklärt werden, ob eine andere Krankheit dahintersteckt.

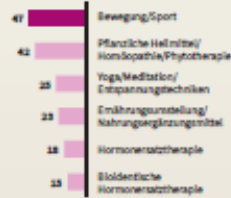
- Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Haarausfall
- Hitzewallungen
- Nachtschweiß
- Trockene Haut
- Gewichtszunahme
- Blasenwache
- Zwischenblutungen
- Schleimhautreizung
- Libidoverlust
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Osteoporose

Wirtschaftliche Folgen

Jede fünfte Arbeitnehmerin über 55 mit Wechseljahrsbeschwerden kann sich vorstellen, die Arbeitszeit zu verkürzen.

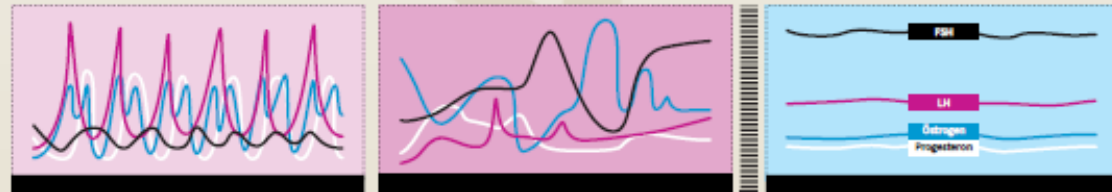
Fast ein Drittel war deswegen schon ein Mal krankgeschrieben oder hat unbezahlten Urlaub genommen.

Was tun Frauen gegen Symptome? Angaben in Prozent



Die vier Phasen des Umbruchs

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



Drei Fragen

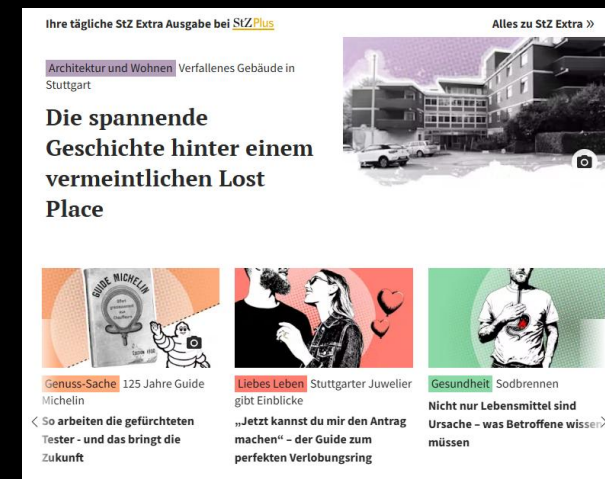
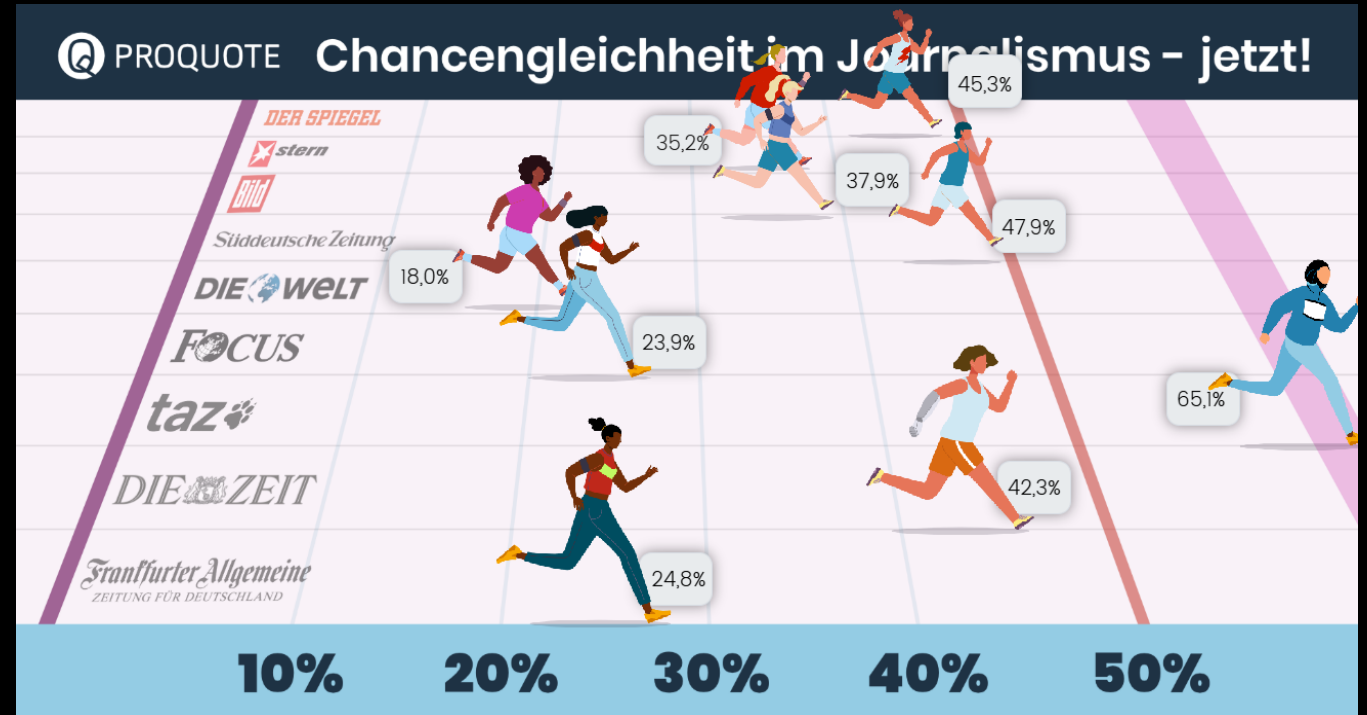
Was hat die Themenkarriere der Menopause begünstigt?

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 "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 antientzündlicher 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 hinauszuzögern. 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

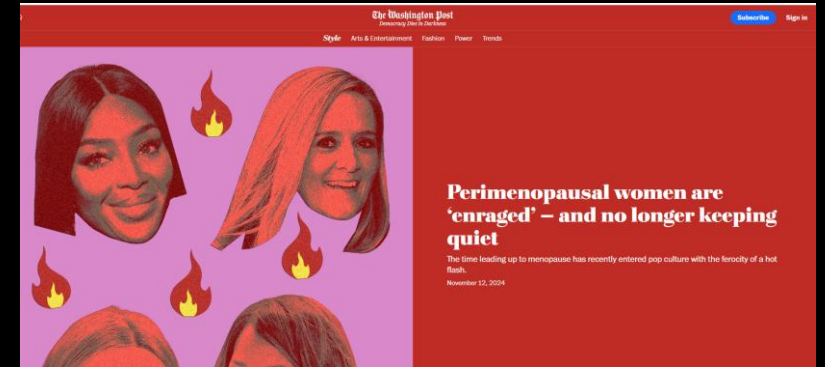
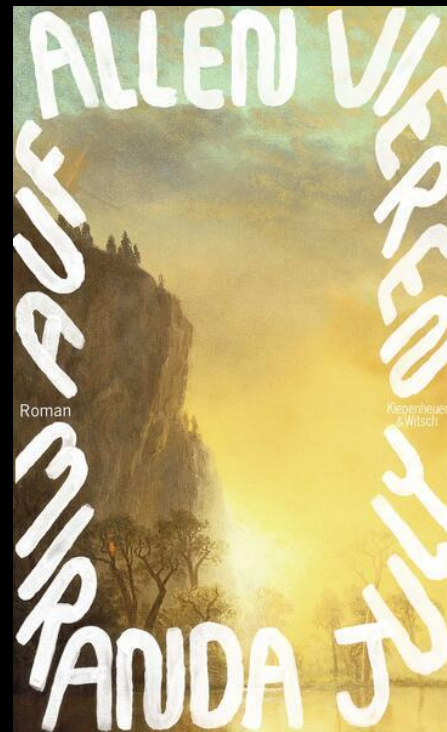
- Vorher schon Themen wie Menstruation, Geburtsvorgang, Endometriose, weibliche Sexualität in den Medien präsent
- Menopause als logische Fortsetzung



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

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)



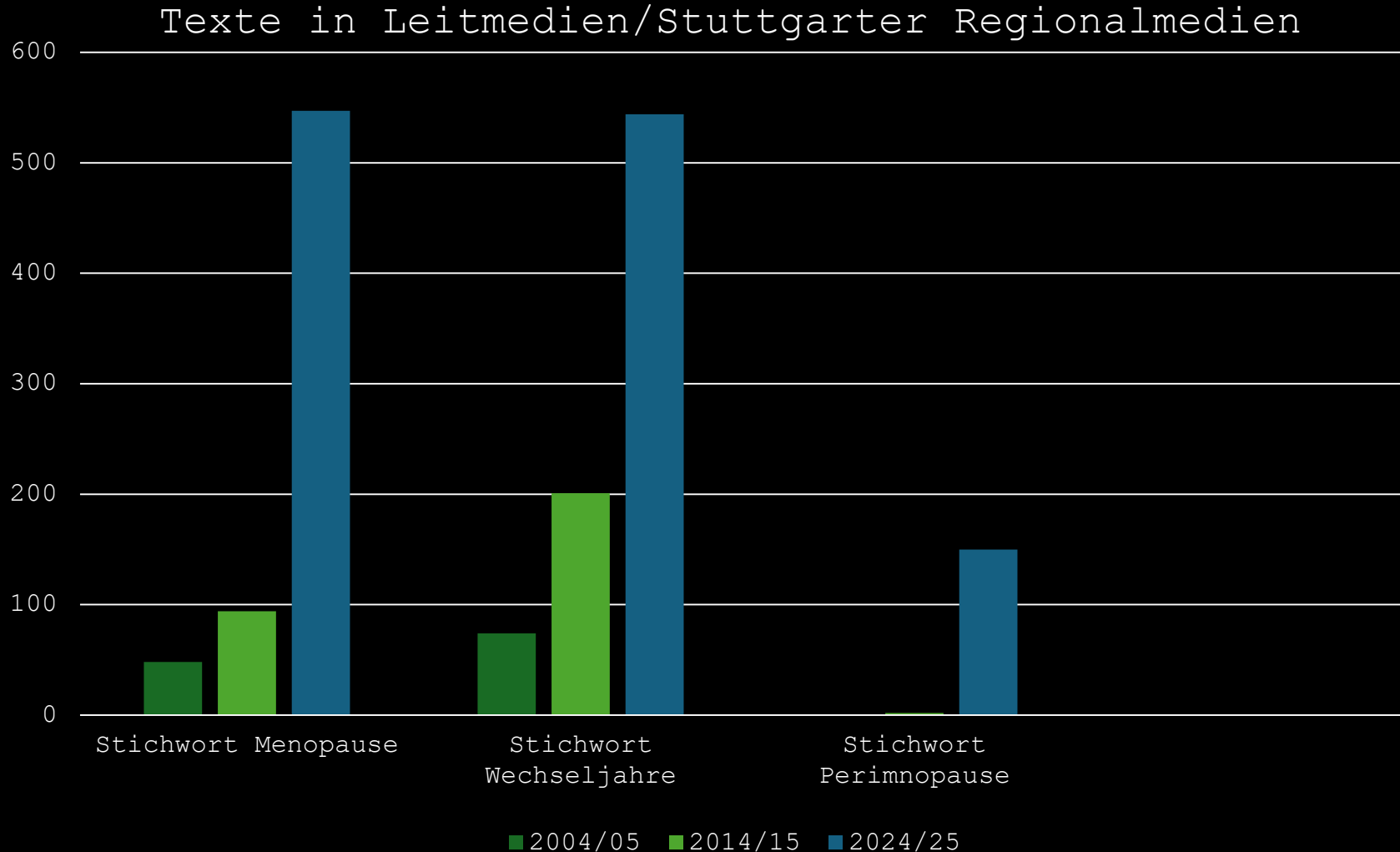


- Testimonials machen Thema groß; weiteres Beispiel für Wirkmacht kollektiver Frauenbekenntnisse (siehe Abtreibung/Metoo)
- Gefühlt redet kaum eine prominente Frau ab 50 NICHT über ihre Menopausen-Erfahrungen.
- Washington Post: "Die Menopause hat die Popkultur erobert, ungestüm wie ein heißer Blitz."

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



Schlaglicht auf die Statistik



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

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

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

gehen heute mit der Menopause anders um als zu Zeiten ihrer Mütter. Manche nehmen selbstverständlich ein oder akzeptieren die Symptome, die Wechseljahre mit sich bringen, und verschweigen sie nicht.



referieren auf „Viele Frauen haben unglaublich viele Fragen – und sie bekommen wenig Antworten“, so Strüger.

Etwas ein Drittel der Frauen hat laut aktuellen Statistiken so starke Beschwerden, dass sie im Alltag massiv eingeschränkt sind. Während manche das Klimakterium als emotional belastend empfinden, weil sie es als „Abschied von der Weiblichkeit“ interpretieren, leiden andere unter den körperlichen Folgen der Hormonumstellung. Eine Hormontherapie könnte Linderung bringen, doch die hat seit Jahren einen schlechten Ruf.

Dafür verantwortlich sei auch die US-amerikanische Women's Health Initiative Study aus dem Jahr 2002, sagt die Stuttgarter Gynäkologin Katrin Gross.

ZEIT, ANDERS ÜBER BLASENSCHWÄCHE ZU DENKEN



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 Menopositivität

- 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 Schönheitsideale 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!