Pressemitteilungen

Gerlach startet Informationskampagne zum Thema Wechseljahre – Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin wirbt für mehr gesellschaftliches Bewusstsein und stärkeres Engagement von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern

27. Januar 2025

Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin Judith Gerlach hat am Montag eine Informationskampagne zum Thema Wechseljahre gestartet. Gerlach betonte in München: „Wir brauchen einen aktiveren Umgang mit dem Thema Wechseljahre in Unternehmen und in der Gesellschaft allgemein. Wir wollen ein breites Bewusstsein für die gesundheitlichen Veränderungen schaffen und das Thema von Tabus und Vorbehalten befreien. Denn die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Lebensphase mit besonderen gesundheitlichen Herausforderungen, die jede Frau durchläuft."

Die Kampagne ist Teil des Schwerpunktthemas „Frauen – sichtbar und gesund" des Gesundheitsministeriums und läuft voraussichtlich bis Ende April. Gerlach führte aus: „Unsere Kampagne setzt auf vielfältige Beiträge in Social Media, Print- und Online-Medien, mit denen wir informieren, aufklären und sensibilisieren wollen. Die fachliche Basis bildet ein Gesundheitsbericht mit Zahlen, Daten und Fakten zu den Wechseljahren sowie wichtigen Informationsquellen, Anlaufstellen und Projekten – interessant für alle, die mehr über das Thema wissen wollen. Der Gesundheitsbericht ist ab sofort auf der Webseite des Gesundheitsministeriums einsehbar, ebenso die Informationsbroschüre."

Die Informationsbroschüre und weitere Materialien sind darüber hinaus regional über die Gesundheitsämter und Gesundheitsregionen^{plus} erhältlich. Zudem wird in der letzten Februarausgabe der Zeitschrift „Brigitte" die Informationsbroschüre beiliegen.

Die Wechseljahre bezeichnen die Phase im Leben von Frauen, in der sich aufgrund natürlicher Prozesse das Zusammenspiel der weiblichen Hormone im Körper verändert. In der Folge kommt es zu unregelmäßigen und schließlich ganz ausbleibenden Regelblutungen. Die letzte Regelblutung, der mindestens zwölf Monate lang keine Blutung mehr folgt, wird als Menopause bezeichnet. Das mittlere Alter der letzten Monatsblutung liegt in Deutschland bei ungefähr 50 bis 52 Jahren.

Zu häufigen Beschwerden gehören Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Leistungsverlust und Stimmungsschwankungen. Zudem steigen die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.

Gerlach erläuterte: „Wir wollen Frauen durch die Kampagne zu einem gesunden Lebensstil ermutigen und sie dabei unterstützen, mehr Bewegung, regelmäßiges Muskeltraining und gesunde Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren. Das kann Beschwerden verringern und wirkt zugleich dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose entgegen. Die körperlichen Veränderungen sind auch als Chance anzusehen – als einen Wechsel in einen Lebensabschnitt, der neu ist, aber nicht schlechter. Älterwerden ist immer noch viel zu negativ besetzt!“

Gerlach wies auch auf die enorme wirtschaftliche Bedeutung des Themas Wechseljahre hin. Die Ministerin erläuterte: „In Bayern waren im Jahr 2023 rund 1,5 Millionen Frauen im Alter von 45 bis 54 Jahren erwerbstätig, dies entspricht rund 44 Prozent aller erwerbstätigen Frauen im Freistaat. Im Arbeitsumfeld erfahren Frauen bislang wenig Verständnis für Wechseljahresbeschwerden. Dabei sind diese neben dem persönlichen Wohlbefinden auch aus volkswirtschaftlicher Sicht nicht zu unterschätzen, etwa wenn daraus Krankschreibungen oder gar ein vorzeitiger Ruhestand resultieren.“

Gerlach ergänzte: „Wir müssen Frauen dabei unterstützen, gut durch diese natürliche Lebensphase zu kommen, die sich für jede Frau anders anfühlt und in unserer Gesellschaft häufig noch mit Angst oder Scham behaftet ist. Werden Wechseljahresbeschwerden als sehr stark und belastend empfunden, können die Frauenärztin oder der Frauenarzt weiterhelfen. Im Alltag helfen oftmals bereits eine offene Auseinandersetzung mit dem Thema und eine zugewandte Arbeitskultur, um Missverständnisse auszuräumen und Verständnis herzustellen. Daher ist es mir besonders wichtig, offen über die Herausforderungen und Chancen der Wechseljahre zu sprechen.“

Die Ministerin fügte hinzu: „In der 2023 veröffentlichten Studie ‚MenoSupport‘ der Berliner Hochschule für Wirtschaft und Recht gab jede Vierte der befragten Frauen über 55 an, wegen der Symptome der Wechseljahre beruflich kürzer zu treten. In Zeiten des Fachkräftemangels ist eine solche Einschränkung von erfahrenen Mitarbeiterinnen ein wichtiger Wirtschaftsfaktor! Deshalb appelliere ich an die Arbeitgeber, stärker auf die gesundheitlichen Belange von Frauen in den Wechseljahren einzugehen und Unterstützung anzubieten.“

Expertinnen unterstützen das Anliegen der Kampagne. Julia Neuen, Geschäftsführerin peaches und Beraterin zum Thema Frauengesundheit in der Arbeitswelt, bekräftigte die wirtschaftliche Bedeutung des Themas: „In Zeiten von Fachkräftemangel und dem demographischen Wandel ist die Förderung von Frauen ab 40 nicht ‚nice to have‘. Es ist eine unverzichtbare Investition im Kampf um die besten Talente und den Wirtschaftsstandort Deutschland. Frauen ab 40 sind genau die Frauen, die in systemrelevanten Berufen nicht fehlen dürfen und die wir in jeglichen Führungspositionen dringender denn je brauchen. Female Lifecycle Management ist nicht optional für Unternehmen – es ist die einzig richtige Transformation, um wettbewerbsfähig zu bleiben.“

Der Flughafen München zählt zu den Unternehmen in Bayern, die bereits erste Projekte zu diesem Thema im Unternehmen anbieten und dadurch wertvolle Erfahrungen sammeln konnten. Bárbara Sánchez Botella, Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement der Flughafen München GmbH, sagte: „Als Unternehmen tragen wir auch Verantwortung für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden am Arbeitsplatz. Unser Gesundheitsmanagement begleitet unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in jeder Lebensphase und je nach Tätigkeit mit bedarfsgerechten Angeboten. Seit 2024 haben wir das Thema Wechseljahre stärker in den Fokus gerückt und begonnen, mit informativen Vorträgen aufzuklären und zu sensibilisieren. Ergänzende Workshops sind in Planung. Dass dieses Thema auf großes Interesse stößt und beschäftigt, zeigen uns die zahlreichen positiven Rückmeldungen.“

Die Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft e.V., Gynäkologin Dr. Katrin Schaudig, betonte: „Derzeit sind in Deutschland etwa 9 Millionen Frauen in den Wechseljahren. Die Anfangssymptome entwickeln sich oft schleichend und werden häufig übersehen. Viele Betroffene denken zunächst gar nicht an die Wechseljahre und nehmen etwaige Beschwerden lange hin. Insgesamt sind etwa 75 Prozent der Frauen im Laufe ihrer Wechseljahre von Beschwerden betroffen. Etwa ein Drittel bis die Hälfte aller Patientinnen fühlt sich stark beeinträchtigt, das muss nicht sein. Wir müssen diese Lebensphase gesellschaftlich enttabuisieren und auf die gesundheitspolitische Agenda setzen!“

Weitere Informationen zur Kampagne finden Sie auf der Website des Gesundheitsministeriums.