

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

# WECHSELJAHRE. WISSEN MACHT COOL

Für alle, die mehr wissen wollen über die Wechseljahre!  
Bin ich „drin“? Bin ich „durch“? Was kann ich tun?

**Freitag, 27.10.2023**

**17:00–19:00**

online  
+  
kostenfrei

**Veranstalter:** Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) in Kooperation mit dem JUNGEN FORUM der DMG und dem Berufsverband der Frauenärzte (BVF)  
**unter Mitwirkung von:** Dr. Katrin Schaudig, Prof. Thomas Römer, Dr. Annette Bachmann, Prof. Peyman Hadji, Dr. Anneliese Schwenkhagen und dem JUNGEN FORUM der DMG



Anmeldung über:  
[www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de)



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Weltmenopausetag am 18. Oktober 2023: „Wechseljahre. Wissen macht cool“ Parlamentarischer Abend und Informationsveranstaltung für Frauen**

**Marburg/Lahn, Oktober 2023 –** Derzeit sind in Deutschland etwa 9 Millionen Frauen in den Wechseljahren. Anlässlich des Weltmenopausetags am 18. Oktober 2023 diskutieren Vertreterinnen der Initiative #wirsind9millionen bei einem fraktionsübergreifenden parlamentarischen Abend im Bundestag das Thema Frauengesundheit und Wechseljahre im Arbeitsleben. Dr. Katrin Schaudig vertritt die Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) auf dem Podium als Präsidentin der DMG. In Kooperation mit dem Berufsverband der Frauenärzte (BVF) bietet die DMG unter dem Motto „Wechseljahre. Wissen macht cool“ am 27. Oktober 2023 von 17 bis 19 Uhr eine kostenfreie Online-Informationsveranstaltung für Frauen an. Den Zugangslink finden Interessierte auf [www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de).

Die Wechseljahre, auch Klimakterium oder Perimenopause genannt, bezeichnen die Übergangsphase im Leben einer Frau von ihrer Fortpflanzungsfähigkeit bis zu dem Zeitpunkt, an dem ihre Eierstöcke die Hormonproduktion einstellen und sie nicht mehr schwanger werden kann. Die Menopause wird als die letzte natürliche Blutung bezeichnet, der ein Jahr lang keine weitere folgt. Definitionsgemäß wird das Jahr nach der Menopause noch zur Perimenopause dazugerechnet. Die Wechseljahre beginnen meist im Alter von Anfang bis Mitte 40 Jahren, im Einzelfall auch früher, und dauern unterschiedlich lang. „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. Für viele ist der Umgang damit auch am Arbeitsplatz eine Herausforderung“, erklärt Prof. Dr. Thomas Römer, Vizepräsident der Deutschen Menopause Gesellschaft e.V. (DMG).

### **Initiative #wirsind9millionen bringt Wechseljahre auf die politische Agenda**

Neun Millionen Frauen hierzulande, die derzeit die Wechseljahre durchleben, sind keine Randgruppe. „Wir müssen diese Lebensphase gesellschaftlich enttabuisieren, für den Arbeitsplatz thematisieren und auf die gesundheitspolitische Agenda setzen“, betont Dr. Schaudig. Frauen in ihrer Lebensmitte stehen als Leistungsträgerinnen mit langjähriger Berufserfahrung, vor allem in systemrelevanten Tätigkeiten wie in der Pflege, Schule und im Dienstleistungssektor, voll im Leben. Diese gehören zudem zu den am stärksten vom Fachkräftemangel betroffenen Beschäftigungsgruppen.



Daher erörtern am diesjährigen Weltmenopausetag, dem 18. Oktober 2023, Vertreterinnen des Aktivistinnen-Netzwerks #wirsind9millionen und Politiker\*innen bei einem fraktionsübergreifenden parlamentarischen Abend im Bundestag das Thema Frauengesundheit und Wechseljahre. Auf Einladung der Schirmherrin Diana Stöcker, MdB, CDU, diskutieren unter der Moderation der Journalistin und Autorin Miriam Stein („Die gereizte Frau“) DMG-Präsidentin Dr. med. Katrin Schaudig, Bestsellerautorin und Gynäkologin Dr. med. Sheila de Liz („Woman on Fire“), Schriftstellerin Ildikó von Kürthy („Morgen kann kommen“) und der Obmann der Unionsfraktion Georg Kippels, MdB, CDU, die Bedeutung der Wechseljahre für Gesellschaft, Gesundheitspolitik und Arbeitsleben. Das Schlusswort hält Dorothee Bär, MdB, CSU. Die Initiative #wirsind9millionen setzt sich für mehr Aufklärung und eine bessere medizinische Versorgung für alle Frauen in den Wechseljahren ein. Ihr gehören Unternehmerinnen, Influencerinnen, Journalistinnen, Ärztinnen und weitere Gesundheitsexpertinnen an.

### **Stressige Phase oder beginnende Wechseljahre? Checkliste gibt Anhaltspunkte**

„Anfangssymptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder allgemeines Unwohlsein entwickeln sich oft schleichend, daher werden sie häufig übersehen. Viele Betroffene denken zunächst gar nicht an die Wechseljahre und nehmen etwaige Beschwerden lange hin – das muss nicht sein“, betont Schaudig. Die DMG hat eine Checkliste mit 8 Fragen zu Leitsymptomen (siehe Kasten unten) entwickelt, die Frauen Hinweise darauf geben, ob sie sich in den Wechseljahren befinden und etwaige gesundheitliche Beschwerden damit in Zusammenhang stehen könnten. Je mehr Symptome zutreffen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit dafür. Anlässlich des Weltmenopausetags beantworteten Expertinnen und Experten der DMG und des Berufsverbands der Frauenärzte (BVF) am 27. Oktober 2023 in einer kostenfreien Online-Informationsveranstaltung von 17 bis 19 Uhr Fragen rund um die Wechseljahre wie etwa: „Bin ich drin?“, „Bin ich ‚durch‘?“ oder „Was kann ich gegen Symptome tun?“ Die Zugangsdaten zur Zoom-Veranstaltung stehen ab dem 23. Oktober 2023 auf der Website [www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de).



**Checkliste der Leitsymptome bei beginnenden Wechseljahren:**

1. Hat sich die Zykluslänge in den letzten Monaten verändert oder geschwankt?
2. Waren die Monatsblutungen in letzter Zeit unterschiedlich lang oder unterschiedlich stark?
3. Sind bereits längere blutungsfreie Zeiträume aufgetreten?
4. War in den letzten 6-12 Monaten die Stimmung (im Vergleich zu vorher) beeinträchtigt?
5. Haben sich in letzter Zeit Schlafprobleme entwickelt, die vorher nicht da waren?
6. Wurden in den letzten Monaten neu aufgetretene Konzentrationsschwierigkeiten beobachtet?
7. Ist die Leistungsfähigkeit gesunken?
8. Treten gelegentlich Hitzewallungen auf?

**Quellen:**

- (1) S3-Leitlinie AWMF. Peri- and Postmenopause – Diagnostik und Interventionen. Leitlinie der DGGG, SGGG and OEGGG (S3-Level, AWMF Registry No. 015–062). Im Internet (Stand: 15.08.2020): <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-062.html>
- (2) [www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de)
- (3) Santoro N, Roeca C, Peters BA, Neal-Perry G. The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. J Clin Endocrinol Metab. 2021 Jan 1;106(1):1-15. doi: 10.1210/clinem/dgaa764.