



PRESSEMITTEILUNG

Nr.207/GP

18.10.2024

Gerlach will mehr Bewusstsein für Wechseljahre schaffen - Bayerns Gesundheitsministerin zum Welt-Menopausen-Tag am 18. Oktober: Arbeitgeber müssen stärker auf gesundheitliche Belange von Frauen in Wechseljahren eingehen - Gesundheitsministerium plant 2025 eigene Kommunikationskampagne

Bayerns Gesundheitsministerin Judith Gerlach hat anlässlich des Welt-Menopausentages (18. Oktober) zu einem bewussteren gesellschaftlichen Umgang mit gesundheitlichen Belangen von Frauen in den Wechseljahren aufgerufen. Gerlach betonte am Freitag: „Die Wechseljahre sind keine 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 und auf das sich insbesondere Arbeitgeber einstellen sollten.“

Die Ministerin erläuterte: „Gerade am Arbeitsplatz sind die Wechseljahre häufig noch ein Tabuthema. Geeignete Maßnahmen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden durch ein betriebliches Gesundheitsmanagement fehlen häufig. Mir ist es daher ein wichtiges Anliegen, dass sich auch Unternehmen stärker mit den Wechseljahren beschäftigen. So werden nicht nur betroffene Frauen unterstützt, sondern auch wirtschaftliche Folgekosten reduziert.“

Unter dem Motto [„Frauen – sichtbar & gesund“](#) hat das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention einen Jahresschwerpunkt für Frauengesundheit ausgerufen. Daran anknüpfend kündigte Gerlach an: „Deshalb planen wir eine Kommunikationskampagne zum Thema Wechseljahre, die zu Beginn des neuen Jahres starten soll. Darin wollen wir über die Wechseljahre und ihre Folgeerscheinungen informieren und das Bewusstsein schärfen sowie mehr Offenheit und Öffentlichkeit für das Thema schaffen. Denn die Wechseljahre, also die Zeit um die Menopause herum, sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Lebensphase einer Frau mit besonderen gesundheitlichen Herausforderungen.“

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. In Bayern befinden sich rund eine Million Frauen im Alter der Wechseljahre.

Zu häufigen Beschwerden gehören Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Leistungsverlust und Stimmungsschwankungen. Zu den wichtigsten Gesundheitsfolgen aufgrund der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre zählen ein steigendes Osteoporoserisiko und ungünstige Veränderungen von Körpergewicht, Körperfettverteilung, Fett- und Glukosestoffwechsel sowie Blutdruck, die zusammen mit dem fortschreitenden Alter zu einem steigenden Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können.

Gerlach appellierte: „Ich möchte Frauen ermutigen, auf sich zu achten, sich zu informieren und bei Bedarf Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Anpassung von Ernährungsgewohnheiten, regelmäßige Bewegung und Entspannung tragen dazu bei, gut durch die Wechseljahre zu kommen. Zudem sollten Frauen gerade in dieser Zeit Vorsorge und Früherkennung nicht vernachlässigen und alle drei Jahre eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung (Gesundheits-Check) sowie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wahrnehmen.“