

PRESSEINFORMATION

Menopause: Belastungsprobe für Beziehung 60 Prozent der Frauen fordern mehr Empathie vom Partner

Wien/Graz, 04. Oktober 2024 – Die Wechseljahre werden in Österreich von etwa jeder dritten Frau als negativer Prozess erlebt. Frauen leiden unter Symptomen wie Schlafstörungen (56 Prozent), Stimmungsschwankungen (47 Prozent), Hitzewallungen (27 Prozent) und Niedergeschlagenheit (27 Prozent). Auch für die Partnerschaft kann die hormonelle Umstellung zur Belastungsprobe werden. 60 Prozent der Frauen wünschen sich von ihrem Partner mehr Einfühlungsvermögen. Jede zehnte Frau erhält zudem keinerlei Unterstützung aus dem familiären Umfeld. Das zeigt eine österreichweite Umfrage des unabhängigen Meinungsforschungsinstituts TQS im Auftrag von Promedico/Pure Encapsulations¹.

Eine Bühne für die Wechseljahre: Es gibt Themen, über die in Österreich nicht gesprochen wird - zum Leidwesen der Betroffenen. Promedico/Pure Encapsulations macht Schluss mit den Tabus und hat in einer repräsentativen Umfrage über 700 Frauen in Österreich zwischen 45 und 70 Jahren zum Thema Wechseljahre befragt. Die Zahlen sind ernüchternd und zeigen: Es gibt noch viel Handlungsbedarf.

Wechseljahre in der Partnerschaft Tabu

Schamgefühl: Frauen sprechen noch nicht offen über die Wechseljahre. Zwar geben 66 Prozent an, mit Freund:innen und Bekannten über den emotionalen Prozess zu sprechen, dem eigenen Partner vertrauen sich jedoch nur 32 Prozent an. Und das, obwohl sich Frauen vor allem in der Partnerschaft Einfühlungsvermögen und Verständnis wünschen (60 Prozent). Im familiären Umfeld erhält jede zehnte Frau (10 Prozent) nach eigenen Angaben keinerlei Unterstützung. Weitere 28 Prozent geben an, dass sie sich zwar nicht vernachlässigt fühlen, aber auch nicht unterstützt werden. Zwei von drei Frauen (64 Prozent) wünschen sich eine offene Kommunikation im privaten Umfeld. Jedoch fürchtet fast jede zweite Frau, nicht ernst genommen zu werden (47 Prozent) oder Abwertung zu erfahren (45 Prozent).

Einfühlungsvermögen fehlt sogar beim Arztbesuch

Viele der befragten Frauen fühlen sich laut Umfrage unverstanden. 60 Prozent erwarten sich mehr Einfühlungsvermögen und Empathie innerhalb der Partnerschaft. 50 Prozent fordern Verständnis

¹ Die Umfrage wurde von TQS-Research & Consulting KG im Auftrag von Promedico durchgeführt. 724 Frauen, zwischen 45 und 70, wurden im April 2024 österreichweit befragt.

PROMEDICO

von Freund:innen und Bekannten ein. Ängste vor negativen Reaktionen betreffen selbst den Arztbesuch: 58 Prozent der Befragten wünschen sich mehr Einfühlungsvermögen vom Arzt oder der Ärztin. Die Hälfte der Frauen (48 Prozent) bewertet die ärztliche Aufklärung über die Wechseljahre als mittelmäßig bis schlecht, 17 Prozent als schlecht oder sogar sehr schlecht. „Werden die Wechseljahre nicht thematisiert, kann dies erhebliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen haben. Mangelnde Aufklärung und fehlendes medizinisches Wissen können für Frauen Gefahren bergen. Wenn sich der Hormonhaushalt im weiblichen Körper verändert, erleben Frauen eine Reihe von Beschwerden. Dazu gehören bekannte Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme. Aber auch das Risiko für Osteoporose und koronare Herzkrankheiten steigt“, erklärt Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations.

Menopause für viele Frauen emotional belastend

Knapp die Hälfte der befragten Frauen (45 Prozent) schätzt ihr Wissen über mögliche Auswirkungen und Symptome als mittelmäßig bis sehr gering ein. Dabei sind die Wechseljahre für die meisten Frauen kein Spaziergang. Mehr als die Hälfte der Befragten (56 Prozent) leidet unter Schlafstörungen, knapp die Hälfte (47 Prozent) an Stimmungsschwankungen. Die charakteristischen Hitzewallungen und Schweißausbrüche betreffen 27 Prozent. Psychische Beschwerden, wie Niedergeschlagenheit (27 Prozent), Angstzustände (11 Prozent) und Hoffnungslosigkeit (7 Prozent), erschweren die Wechseljahre zusätzlich. Fast ein Drittel der Frauen (28 Prozent) beschreibt die Wechseljahre als emotionalen Prozess im negativen Sinn. Die Symptome der Wechseljahre versuchen die befragten Frauen vor allem mit pflanzlichen Heilmitteln (35 Prozent), ärztlicher Beratung (34 Prozent) und Nahrungsergänzungsmitteln (30 Prozent) zu lindern.

Fazit: Schluss mit dem Tabu

„Die Ergebnisse der Umfrage zeigen deutlich, dass wir über die Wechseljahre reden müssen. Es braucht mehr Aufklärung, um Frauen die Sicherheit zu geben, mögliche Probleme lösen zu können und gleichzeitig müssen wir Bewusstsein und Verständnis bei allen anderen schaffen“, sagt Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations. Die Expertin ist sicher, dass nur Aufklärung und ein Tabubruch zu Veränderung führen kann. Nur Bewusstsein kann zu Lösungen, einem angenehmeren Verlauf der Wechseljahre und psychischer Entlastung von Frauen führen. „Für uns steht der Mensch im Vordergrund. Wir wollen wissen, was die Menschen bewegt, besorgt oder beschäftigt. Es muss endlich normal sein, über Wechselbeschwerden zu reden. Das Thema Wechseljahre darf kein Frauenthema bleiben, sondern muss von der Gesellschaft ernst genommen werden. Nur so schaffen wir ein besseres Leben für alle“, sagt Werner.

PROMEDICO

Das sagen Expertinnen dazu:

Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations: Wie in jeder anderen Lebensphase ist auch in den Wechseljahren eine ausgewogene Ernährung das A und O, um sich wohl zu fühlen. Es hat sich gezeigt, dass der Körper mit zunehmendem Alter zwar weniger Energie, aber gleichzeitig mehr Nährstoffe benötigt, da diese oft nicht mehr so gut aufgenommen werden können. Lebensmittel mit geringem Energie-, aber hohem Nährstoffgehalt sind daher besonders geeignet. Das sind vor allem unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst, Kartoffeln und Vollkornprodukte.

Dr. Yvonne Therese Helmy-Bader, Fachärztin für Frauenheilkunde: Es gibt zahlreiche Missverständnisse und Sorgen unter meinen Patientinnen bezüglich der Wechseljahre. Viele denken, dass diese Zeit zwangsläufig negativ sein muss und ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigt wird. Ich sehe es als meine Aufgabe, diese Ängste ernst zu nehmen und als Gynäkologin den Frauen zu helfen, die Wechseljahre als natürlichen und wertvollen Teil ihres Lebens zu verstehen. Mit der richtigen Beratung und Unterstützung können Frauen diese Phase voller Zuversicht und Stärke durchlaufen.

Birgit Fenderl, Autorin Kurswechsel bei 5.0: Auch mich haben die Wechseljahre komplett unvorbereitet erwischt und ich musste mir mühsam Informationen zusammensammeln. Bei der Arbeit an meinem Buch "Kurswechsel bei 5.0" wurde mir klar, dass es den meisten Frauen so geht und dass die Menopause immer noch ein Tabuthema ist, was ich absolut nicht verstehen kann. Deshalb engagiere ich mich bei diesem Thema und hoffe, auch andere Frauen dabei unterstützen zu können, sich in dieser neuen Lebensphase besser zurecht zu finden. Denn an sich sind wir ja im besten Alter.

Fotos honorarfrei abdruckbar unter Angabe des Copyrights:

Bild 01: Expertinnen zum Thema Wechseljahre: **Birgit Fenderl** (Autorin Kurswechsel bei 5.0), **Dr. Yvonne Therese Helmy-Bader** (Gynäkologin, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe), **Tina Werner** (Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations, Promedico), **Angelika Sonnek** (Geschäftsführerin Meinungsforschungsinstitut TQS) (v. l.) © Himmelhoch/Sattlegger

Bild 02: Menopause Belastungsprobe für Beziehung © PeopleImages

Bild 03: 60 Prozent der Frauen fordern mehr Empathie vom Partner © AdobeStock

Über Promedico

Das Grazer Unternehmen Promedico verantwortet seit über 30 Jahren die Marketing- und Vertriebsstrategie der Premium-Apothekenmarke Pure Encapsulations® in Österreich und Deutschland. Von Produktentwicklung und Qualitätsmanagement bis hin zu Branding und Kommunikation – Promedico bietet nicht nur hochwertige Gesundheitsprodukte, sondern kreiert eine ganze Welt rund um seine Marken. Seit 2022 ist Promedico Teil von Nestlé Health Science und entwickelt als Business Unit zusätzlich die

PROMEDICO

Vertriebskonzepte und Corporate Identity der Apothekenprodukte von Wobenzym sowie die Einführung neuer Marken, darunter Solgar, Nature's Bounty und Vital Proteins. Mit der PRO Academy liefert das Unternehmen zudem praxisnahe Fortbildungen für medizinische Fachkreise.

Rückfragehinweis:

Himmelhoch PR, Text und Event

Jasmin Czerninsky

Wohllebengasse 4/6+7, A-1040 Wien

Phone: +43 650 400 07 98

E-Mail: jasmin.czerninsky@himmelhoch.at

pro medico Handels GmbH

Cindy Thonhauser

Gradnerstraße 60a, A-8055 Graz

Phone.: +43 664 620 09 50

E-Mail: presse@promedico.at