

Dein Körper im Wandel – selbstbestimmt durch die Wechseljahre

Für Donnerstag, den 19. März konnten wir mit Frau Dr. Vera Sonneck von der Meno House Clinic in Potsdam eine erfahrene Gynäkologin gewinnen, die sich nach vielen Jahren in eigener Frauenarztpraxis in Trier nun um die Beratung und Begleitung von Frauen in dieser oft als herausfordernd wahrgenommenen Lebensphase kümmert. Somit hatten wir im Rahmen unserer Zoom-Veranstaltung mit 18 Teilnehmerinnen eine sehr kompetente Ansprechpartnerin, die auch nach ihrem Vortrag für Fragen und Austausch zur Verfügung stand.

Nach einer einleitenden Klärung des Begriffs *Klimakterium* erläuterte Sonneck anschaulich den Beginn und Verlauf dieser Lebensphase. Besonders einprägsam war die Darstellung der vier Phasen der Wechseljahre anhand der Jahreszeiten. Jede Phase – von der Prämenopause als Frühling bis zur Postmenopause als Winter – wurde mit ihren typischen körperlichen und emotionalen Symptomen beschrieben. Ergänzend stellte die Referentin zu jeder Phase die wichtigsten und heute gebräuchlichen Therapieansätze vor.

Die WHI-Studie wurde mehrfach angesprochen, da deren Ergebnisse in der Vergangenheit dazu geführt hatten, dass vielen Frauen eine Hormontherapie vorenthalten wurde. Die Gynäkologin betonte, dass die heute eingesetzten bioidentischen Hormone nicht mit den damals verwendeten Präparaten vergleichbar sind und die Therapie inzwischen deutlich differenzierter betrachtet wird. Dennoch wirkt diese Studie auch 25 Jahre nach Erscheinen noch nach und auch heute ist die Meinung vieler GynäkologInnen, dass Frau einfach durch diese Lebensphase durchmuss – und zwar ohne die Unterstützung bioidentischer Hormone, die nicht nur kurzfristig Leiden lindern, sondern auch im Hinblick auf typische Beschwerden im Alter – von Osteoporose bis Bluthochdruck und Herzinfarkt – vorbeugend wirken können.

Neben medizinischem Hintergrundwissen erhielten die Teilnehmerinnen auch konkrete Empfehlungen: Die Referentin gab wertvolle Hinweise zu sinnvollen Vorsorgeuntersuchungen in dieser Lebensphase und vermittelte zahlreiche alltagstaugliche Tipps für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität während der Wechseljahre.

Sonneck verwies zudem auf die Initiative „Wir sind 9 Millionen“, die im deutschen Parlament Frauenrechte zum Thema Wechseljahre vertritt. Die Belange der Frauen zwischen 40 und 55 Jahren werden gezielt im Parlament vorgebracht und vertreten und tragen somit zur Enttabuisierung der Thematik bei. Letztlich spielt hier sicherlich auch der wirtschaftliche Faktor eine große Rolle. Laut einer Studie beträgt der wirtschaftliche Schaden 1,8 Milliarden Dollar aufgrund fehlender Arbeitskraft bedingt durch die Einschränkungen der Wechseljahre (in den USA). Die Ergebnisse für Deutschland liegen noch nicht vor.

Die Veranstaltung wurde von den Teilnehmerinnen als informativ, verständlich und ermutigend wahrgenommen und bot eine wichtige Grundlage für einen selbstbestimmten Umgang mit dieser natürlichen Lebensphase.

Wir danken allen Teilnehmerinnen für Ihr Interesse und Ihre Beteiligung. Seien Sie gespannt auf unsere weiteren Veranstaltungen rund um das Thema [Frauengesundheit](#).

Aufgrund mehrfacher Nachfragen und des großen Interesses ist eine Wiederholung der Veranstaltung in der zweiten Jahreshälfte angedacht. Den Termin teilen wir über unsere Social-Media Plattformen mit.

Text und Screenshot: Tanja Fritzen

