

**die menopause**  
**neu**  
**denken**



## Für eine neue Vision

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Übergang, den jede Frau durchläuft – weltweit kommen jedes Jahr mehr als 47 Millionen Frauen in die Menopause. Dennoch wird sie oft noch als Tabuthema betrachtet und fühlt sich an wie der nächste Schritt im Leben einer Frau, den sie einfach „hinter sich bringen“ muss. Dies kann für Frauen eine große emotionale Belastung darstellen, da die Wechseljahre das Ende des reproduktiven Lebens einer Frau markieren. Manchmal fühlen sie sich dadurch weniger als Frau oder kommen sich alt vor.

Die Wechseljahre bringen eine Vielzahl an Symptomen mit sich, die von Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen und Scheidentrockenheit bis hin zu Stimmungsschwankungen, Depressionen und Angstzuständen reichen können. Etwa 30 bis 50 Prozent aller Frauen leiden an Wechseljahrsbeschwerden, die ihre Lebensqualität beeinträchtigen und sich auf ihr Selbstvertrauen und ihre Beziehungen auswirken können.

Zu den körperlichen Folgen der Menopause können außerdem Knochenschwund, eine Zunahme des zentralen Bauchfetts und nachteilige Veränderungen des Cholesterinprofils und der Gefäßfunktion einer Frau gehören. Durch diese Veränderungen haben postmenopausale Frauen ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche sowie für kardiometabolische Erkrankungen (z. B. Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

All diese Symptome stehen im krassen Gegensatz zu ihrem Lebensgefühl. Umfragen zeigen, dass Frauen über 50 wissen, was sie wollen und selbstbewusster sind. Die Suche nach dem „Sinn des Lebens“ – geben sie an – ist abgeschlossen. Frauen über 50 sind oft gelassener; sie verdienen mehr, haben sich eine Karriere aufgebaut, verfügen über Eigentum und haben ein stabiles Familienleben. Frauen über 50 wissen, was sie können und was sie nicht können; sie wissen, wer sie sind und wer sie nicht sind.

## Wonach suchen Frauen also und was würde ihnen die Wechseljahre erleichtern?

Während der Transition suchen Frauen Unterstützung bei ihren Ärzt\*innen, Apotheker\*innen oder Freund\*innen. Dies kann nicht nur eine Belastung für die Frauen sein, sondern auch für Allgemeinmediziner\*innen, Krankenpersonal, Apotheker\*innen und Gynäkolog\*innen, da trotz der hohen Prävalenz der Menopause die Aus- und Weiterbildung in diesem Bereich alarmierend gering sind.

Nach Ansicht von Expert\*innen werden häufige Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Reizbarkeit, Angstzustände und Depressionen, aber auch Schlafstö-

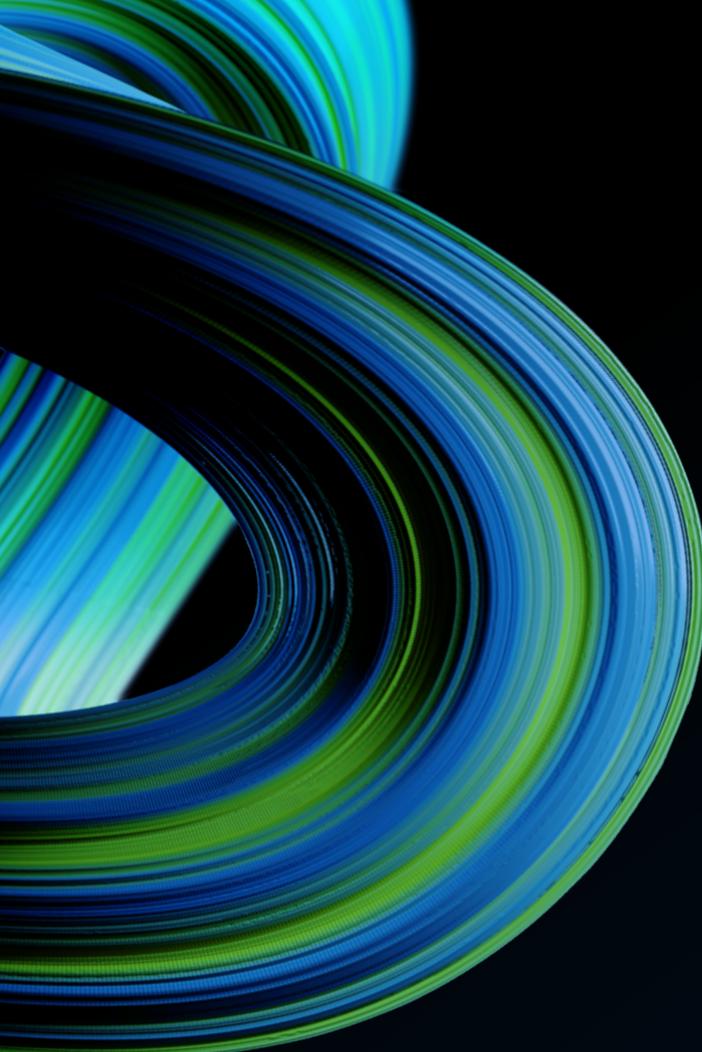
rungen und Gelenkschmerzen nicht richtig diagnostiziert und medizinisch behandelt. So würden beispielsweise viele Frauen mit depressiven Verstimmungen mit einem Antidepressivum nach Hause geschickt. „Nur bei 14 Prozent der Betroffenen wird ein ‘Wechseljahressyndrom’ diagnostiziert“, sagt Prof. Petra Stute, Oberärztin und stellvertretende Chefärztin Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Universitätsklinik für Gynäkologie, Bern.

Derzeit verändert sich manches zum Positiven. Im Vereinigten Königreich etwa können Frauen ab dem 1. April 2023 für die meisten Menopausenpräparate eine Vorauszahlungsbescheinigung erhalten. In vielen Ländern mangelt es jedoch noch immer an einer Gesundheitspolitik, die sich des Themas annimmt, und es fehlt an finanziellen Mitteln. Was die Versorgung und Abrechnung angeht, so gibt es in Deutschland eine Abrechnungsnummer für perimenopausale Erkrankungen, aber Fachleute, einschließlich Gynäkolog\*innen, erhalten keine Anreize oder Kostenerstattungen für die Beratung über Wechseljahresbeschwerden.

Mehr als 41 Prozent der medizinischen Fakultäten im Vereinigten Königreich haben die Menopause nicht im Lehrplan, und 80 Prozent der Internisten in den USA fühlen sich nicht in der Lage, die Menopause zu besprechen oder zu behandeln. Nur 20 Prozent der US-amerikanischen Gynäkologie- und Geburtshilfestudiengänge bieten Module zum Thema an.

die  
meno-  
pause neu  
denken

<sup>1</sup>Die meisten persönlichen Erfahrungen mit den Wechseljahren betreffen Cisgender-Frauen (die als Frauen geboren wurden und sich als solche identifizieren), aber auch Transgender-Männer und einige Menschen, die sich weder als Männer noch als Frauen identifizieren, können die Wechseljahre erleben. Alle Menschen haben besondere altersbedingte Gesundheitsbedürfnisse, die Kliniken und Unternehmen bei der Entwicklung von Behandlungs- und Unterstützungslösungen berücksichtigen sollten.



mal sogar Sarkasmus.

## Die zwei Seiten der sozialen Medien

Wie bei vielen anderen Dingen auch, können die sozialen Medien hier Gutes und Schlechtes bewirken. Plattformen wie Instagram oder X (ehemals Twitter) können das Tabu der Wechseljahre brechen, indem sie es den Nutzer\*innen ermöglichen, über ihre Erfahrungen zu sprechen, sich mit anderen auszutauschen und sich weniger allein zu fühlen. Sie können dazu beitragen, diese Lebensphase zu normalisieren und sie zu einem Teil des alltäglichen Gesprächs zu machen. Der Online-Enthemmungseffekt – die Tatsache, dass sich viele Menschen im Web eher öffnen – erleichtert das Teilen von Ängsten, Erfahrungen und Tipps. Solange dies nicht als medizinischer Ratschlag missverstanden wird, wirkt dieser Austausch unterstützend, mildert das Gefühl der Isolation und ermutigt die Frauen oft, ihren Ärzt\*innen zu kontaktieren. Darüber hinaus sind die sozialen Medien ein wichtiges Kampagneninstrument für Menopausen-Aktivist\*innen, wie z. B. die Basiskampagne #MakeMenopauseMatter.

Aber Meinungsverschiedenheiten können auch zu wenig hilfreichen Online-Streitereien eskalieren, und widersprüchliche Informationen können bei Patient\*innen noch mehr Verwirrung stiften. Die Schattenseite des Online-Enthemmungseffekts ist, dass er dazu führen kann, dass soziale Medien destruktiv wirken.

Fehlinformationen werden in den sozialen Medien großzügig geteilt, entweder unbeabsichtigt oder manchmal aus kommerziellen Gründen: 16 Prozent der Instagram-Posts mit dem Hashtag #menopause werben für Dienstleistungen oder Produkte. Darüber hinaus leben die sozialen Medien von kurzen, prägnanten Aussagen; differenzierte Studien werden vereinfacht und häufig falsch dargestellt. Wissenschaftliche Evidenz wird mit persönlichen oder anekdotischen Erfahrungen vermengt, und Allgemeinmediziner\*innen werden manchmal diskreditiert. Social-Media-Plattformen sind größtenteils unregulierte Unternehmen, und es ist für Frauen oft schwer zu erkennen, welche Informationen aus einer vertrauenswürdigen Quelle stammen.

Werten wie Gleichberechtigung, Inklusion und Vielfalt der Erfahrungen werden viele Social-Media-Inhalte nicht gerecht, und Mediziner\*innen sind in sozialen Medien selten präsent. Eine Ausnahme im Vereinigten Königreich ist Dr. Nighat, eine auf Frauengesundheit und Familienplanung spezialisierte Allgemeinmedizinerin mit mehr als 15 Jahren Erfahrung im öffentlichen Gesundheitssystem und in der Privatpraxis, die das Bewusstsein für die Wechseljahre und die Gesundheitsfürsorge für schwarze und asiatische Frauen schärft. Sie ist in Buckinghamshire ansässig und berät ihre Patient\*innen auf Englisch, Urdu und Punjabi, wodurch sie über die sozialen Medien eine große Gruppe von Frauen erreicht. Dr. Nighat ist auf Instagram und TikTok sehr aktiv, ihre Beiträge reichen von „Tipps für die Hormonersatztherapie“ bis zu allgemeinen Ratschlägen zur Menopause.

3 |

## Das Internet als schlechter Ratgeber

Viele Vertreter\*innen des Gesundheitswesens fühlen sich allein gelassen, wenn es darum geht, Behandlungsoptionen zu finden und anhand der individuellen Bedürfnisse ihrer Patient\*innen die richtige Therapie auszuwählen. Vielfach fühlen sie sich nicht in der Lage, die Behandlungsoptionen für die Menopause effektiv zu erörtern und in ein Gespräch zur gemeinsamen Entscheidungsfindung einzutreten.

Die Zusammenarbeit zwischen Hausärzt\*innen und Gynäkolog\*innen ist von entscheidender Bedeutung, um Frauen in den Wechseljahren die bestmögliche Betreuung zukommen zu lassen. Hausärzt\*innen sind oft die erste Anlaufstelle, wenn Frauen Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden suchen, und sie können sie bei Bedarf an Gynäkolog\*innen überweisen, die sie fachärztlich betreuen. Gynäkolog\*innen können mit Hausärzt\*innen zusammenarbeiten, um individuelle Behandlungspläne zu entwickeln, die auf die besonderen Bedürfnisse und Präferenzen jeder Frau eingehen.

Doch in den Wechseljahren wechseln Frauen auffallend häufig zwischen verschiedenen Gesundheitsdienstleister\*innen, um eine sinnvolle gynäkologische Beratung zu erhalten. Viele Frauen fühlen sich allein und suchen in den sozialen Medien nach Tipps für Behandlungsmöglichkeiten und tauschen sich mit Gleichgesinnten aus. Der Tonfall dort wechselt jedoch von Frustration zu Ironie und manch-

## Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten

Die derzeit gängigste Behandlungsoption ist die Hormonersatztherapie (HET, engl. HRT). Sie kann dazu beitragen, die Symptome der Menopause zu lindern, indem sie die Hormone ersetzt, die der Körper nicht mehr produziert. Es gibt verschiedene Arten von Hormonersatztherapien und sie sind nicht für jede Frau geeignet.

Die HET kann einige Risiken mit sich bringen, darunter ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs und Blutgerinnsel. Dies müssen Ärzt\*innen ihren Patient\*innen in einem Gespräch zur gemeinsamen Entscheidungsfindung erläutern. In Anbetracht der potenziellen Risiken einer HET ist es wichtig, dass Frauen von ihren Gesundheitsdienstleister\*innen individuelle Informationen, Betreuung, Überprüfung der Familiengeschichte und Beratung erhalten. Gynäkolog\*innen sind Spezialist\*innen für die reproduktive Gesundheit von Frauen und in der Lage, Frauen in den Wechseljahren fachkundig zu beraten und zu unterstützen. Sie können Frauen helfen, die Vorteile und Risiken einer Hormonersatztherapie zu verstehen, und sie über andere Behandlungsmöglichkeiten beraten, darunter nicht-hormonelle Therapien, Veränderungen des Lebensstils sowie komplementäre und alternative Therapien.

Um dies souverän tun zu können, müssen Hausärzt\*innen, Krankenpfleger\*innen, Apotheker\*innen und Gynäkolog\*innen darin geschult werden, mit Frauen in der Perimenopause offene Gespräche zur gemeinsamen Entscheidungsfindung zu führen. Hier liegt ein großes Potenzial für Pharma- und Gesundheitsunternehmen, das Stigma der Wechseljahre anzusprechen und abzubauen, um so eine bessere Versorgung und wirksamere Behandlungspläne zu erreichen. Frauen brauchen Produkte zur Behandlung ihrer spezifischen Wechseljahresbeschwerden, und die Welt braucht Unternehmen, die mutig genug sind, das gesellschaftliche Tabu der Wechseljahre zu brechen.

## Die Wechseljahre sind ein komplexes und vielschichtiges Thema, das einen ganzheitlichen Ansatz erfordert

Pharmaunternehmen und ihre Marken können dazu beitragen, die Stigmatisierung der Menopause zu bekämpfen und sicherzustellen, dass alle Frauen die richtige Behandlung und vertrauenswürdige Informationen erhalten. Sie können mit Krankenversicherungen und Ärzt\*innen zusammenarbeiten, um das Thema in der Praxis und in den sozialen Medien ins Gespräch zu bringen. Zusammen mit

der Öffentlichkeit, einschließlich Journalist\*innen, Nichtregierungsorganisationen (NGOs) und internationalen Organisationen, können sie die Forschung anregen, aufklären und zu einem neuen Diskurs beitragen.

Gemeinsam können sie dafür sorgen, dass politische Entscheidungsträger\*innen dem Thema mehr Aufmerksamkeit schenken, in die Ausbildung von Ärzt\*innen, Gynäkolog\*innen, Krankenpfleger\*innen und Apotheker\*innen investieren und das Thema fest in die Lehrpläne der Universitäten integrieren. Denn es ist unerlässlich, dass die Wechseljahre fester Bestandteil der Ausbildung von Allgemeinmediziner\*innen und anderen Fachkräften des Gesundheitswesens werden. Nur so können diese eine individuelle Betreuung bieten, die auf die spezifischen Symptome und Bedürfnisse von Frauen eingeht.

Soziale Medien können eine Quelle für vertrauenswürdige Informationen von geschulten Experten sein, darunter Ärzt\*innen, medizinische Vereinigungen, Krankenversicherungen, Patient\*innenorganisationen und andere NGOs. Soziale Medien sollten nicht der breiten Masse überlassen werden – es gilt, die Öffentlichkeit für Gütesiegel zu sensibilisieren, die für vertrauenswürdige Informationen stehen: zum Beispiel durch Initiativen wie PIF TICK im Vereinigten Königreich, ein Qualitätssiegel für gedruckte und Online-Gesundheitsinformationen für Patient\*innen. So können Patient\*innen sicher sein, dass die entsprechenden Inhalte evidenzbasiert, leicht verdaulich, aktuell und nach dem bestmöglichen Standard produziert sind. Pharmazeutische Unternehmen und ihre Marken sollten die Chance nutzen, Frauen in dieser wichtigen Lebensphase zu unterstützen.

In einer Zeit, in der der Gesundheit von Frauen zunehmend mehr Interesse gilt, liegt es an uns allen, uns mit der Belastung durch die Wechseljahre und den Erfahrungen von Frauen auseinanderzusetzen. Wir müssen das Bewusstsein schärfen für die Herausforderungen, mit denen Frauen während dieses Übergangs konfrontiert sind, und für die Bedeutung eines wirksamen Umgangs mit Wechseljahresbeschwerden. Außerdem gilt es, die Rolle anzuerkennen, die Gynäkolog\*innen und das breitere Team von Gesundheitsfachleuten bei der Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren spielen können.

Die Wechseljahre sind ein natürlicher und unvermeidlicher Teil des Lebens einer Frau. Wenn Gesundheitsdienstleister\*innen, die Politik und Pharmaunternehmen zusammenarbeiten, können wir sicherstellen, dass Frauen die Unterstützung erhalten, die sie brauchen, um diesen Übergang erfolgreich zu bewältigen und fundierte Entscheidungen zu treffen, die für sie als Individuen richtig sind.

# inka ficht

6 |



## **EVP, Leiterin der Kunden- betreuung, IPG Health Europe**

Inka Ficht ist Expertin für Pharmamarketing mit mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Gesundheitskommunikation, die Rx-, OTC- und Verbrauchermarken umfasst. Sie war in führenden Positionen bei IPG Health tätig.

Im Laufe ihrer Karriere hat sie internationale Teams geleitet, die in verschiedenen Indikationen tätig waren, darunter Frauengesundheit, Kardiologie, CKD, Husten und Erkältung, Dentalhygiene, Medizinprodukte, Nierenbehandlung, rheumatoide Arthritis, Onkologie, Dermatologie und Gastroenterologie.

Inka hat seit Februar 2022 die Position des Executive Director Specialty Services Europe inne. Ihr Fokus liegt auf der Leitung eines Expertenteams in Europa. Außerdem ist sie dafür verantwortlich, die Entwicklung der Kunden-Agentur-Beziehungen im Sinne einer gegenseitigen Partnerschaft zu fördern: mit dem Ziel, durch die Arbeit von leidenschaftlichen und kompetenten Agenturteams neue Wachstumschancen zu identifizieren.

[inka.ficht@ipghealth.com](mailto:inka.ficht@ipghealth.com)

**IPG HEALTH**  
EUROPE

# Linda Cowie

8 |



## **VP, Leiterin der Abteilung Verhaltenswissenschaften und Patient\*innenerfahrung, SOLVE(D)**

Linda Cowie verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung im internationalen Gesundheitswesen und hat in Großbritannien, Europa, den USA und Japan gearbeitet. Zu Beginn ihrer Karriere war sie auf Kundenseite tätig und leitete Teams in den Bereichen Marketing und Kommunikation bei Pharmaunternehmen wie SmithKline Beecham/GSK.

Später wechselte sie in die Beratung auf Agenturseite und bekleidete Positionen auf Direkto-  
renebene in den Bereichen strategische Planung,  
Patientenengagement und Kundendienste. Ihre  
Spezialisierung auf Strategie und die Förderung  
von Verhaltensänderungen wird durch einen  
Master of Science (MPhil) mit einem Schwer-  
punkt auf der Identifizierung und Bewälti-  
gung von Verhaltensproblemen sowie  
durch ihre Ausbildung zur NLP-Prakti-  
kerin unterstützt. Sie ist außerdem re-  
gistrierte Apothekerin und hat einen  
MBA-Abschluss.

[linda.cowie@solved.health](mailto:linda.cowie@solved.health)

**IPG HEALTH**  
EUROPE