

## PRESSEINFORMATION

### Österreichweite Umfrage: Tabuthema Wechseljahre Jede zweite Frau fürchtet sich vor Stigmatisierung

**Wien/Graz, 16. Mai 2024** – Das Klimakterium, besser bekannt als Wechseljahre, ist in weiten Teilen der Gesellschaft immer noch ein Tabuthema. 60 Prozent der Frauen fühlen sich unverstanden, 64 Prozent wünschen sich eine offene Kommunikation. 58 Prozent fehlt das notwendige Einfühlungsvermögen sogar beim Arztbesuch. Promedico präsentiert gemeinsam mit Expertinnen aus den Bereichen Ernährung und Gynäkologie die Ergebnisse einer aktuellen österreichweiten Umfrage<sup>1</sup> mit dem unabhängigen Meinungsforschungsinstitut TQS.

Eine Bühne für die Wechseljahre: Es gibt Themen, über die in Österreich nicht gesprochen wird - zum Leidwesen der Betroffenen. Promedico 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.

#### **Schamgefühl: 64 Prozent wünschen sich eine offene Kommunikation**

Aktuell sprechen Frauen nicht offen über ihre Wechseljahre – und wenn, dann vor allem im privaten Umfeld. Zwei von drei Frauen (64 Prozent) wünschen sich eine offene Kommunikation im privaten Umfeld. Fast jede zweite Frau befürchtet, nicht ernst genommen zu werden (47 Prozent) oder Abwertung zu erfahren (45 Prozent). 34 Prozent haben Angst, als weniger leistungsfähig gesehen zu werden. Jede dritte Frau (33 Prozent) wünscht sich eine offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz, für 27 Prozent ist das Thema im beruflichen Kontext jedoch ein Tabuthema. Darüber gesprochen wird vor allem im privaten Bereich mit Freund:innen und Bekannten (66 Prozent).

#### **Empathie: 60 Prozent vermissen Einfühlungsvermögen des Umfelds**

Viele der befragten Frauen fühlen sich laut Umfrage unverstanden. 60 Prozent erwarten sich mehr Einfühlungsvermögen und Empathie vom Partner oder der Partnerin. 50 Prozent fordern Verständnis von Freund:innen und Bekannten ein. Am Arbeitsplatz wollen Frauen ernst genommen werden, ohne negative Reaktionen befürchten zu müssen. 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

---

<sup>1</sup> 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

ärztliche Aufklärung über die Wechseljahre als mittelmäßig bis schlecht, 17 Prozent als schlecht oder sogar sehr schlecht.

## **Physische Belastungen: 56 Prozent leiden unter Schlafstörungen**

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. Knapp jede sechste Frau (16 Prozent) fühlt sich am Arbeitsplatz weniger wertgeschätzt als jüngere Kolleginnen. Jede siebte Frau (14 Prozent) fühlt sich am Arbeitsplatz weniger wertgeschätzt als gleichaltrige, männliche Kollegen. Jede zehnte Frau fühlt sich durch ihre Wechseljahresbeschwerden im Berufsleben eingeschränkt. Die Expert:innen bei Promedico sind sich einig, 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 Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations.

## **Das sagen Expertinnen dazu:**

**Dr. Yvonne Therese Helmy-Bader, Fachärztin für Frauenheilkunde:** Als Frauenärztin erkenne ich, dass die Wechseljahre eine herausfordernde Phase sein können, die jedoch auch mit viel Schönheit und Wachstum verbunden ist. Trotzdem wird das Thema oft aus Scham tabuisiert. Es ist wichtig, dieses Tabu zu durchbrechen und einen offenen Dialog über die hormonelle Umstellung zu fördern. Durch kompetente Aufklärung können Frauen unterstützt werden, sich verstanden und

# PROMEDICO

fachkundig begleitet zu fühlen, sodass sie ihre Symptome nicht alleine bewältigen müssen. Jede Frau verdient es, sich während dieser Reise gesehen, gehört und gestärkt zu fühlen.

**Tina Werner, Pharmazeutin und Nährstoffexpertin bei Pure Encapsulations:** Mit Ernährung können wir unseren Körper positiv und auch negativ beeinflussen. Um einen positiven Effekt zu erzielen, müssen wir aber wissen, was in uns vorgeht. Deshalb ist die Umfrage, die Promedico durchgeführt hat, so unglaublich wertvoll und ein wichtiger Türöffner für ein sensibles Thema.

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

**Bild 03:** Imagebild Menopause © Stiefkind Fotografie

**Bild 04:** 2 von 3 Frauen wünschen sich eine offene Kommunikation © Himmelhoch\_Sattlegger

## **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 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.

# PROMEDICO

## **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](mailto:jasmin.czerninsky@himmelhoch.at)

### **pro medico Handels GmbH**

Cindy Thonhauser

Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz

Phone.: +43 664 620 09 50

E-Mail: [presse@promedico.at](mailto:presse@promedico.at)