

Sind die Wechseljahre ein Thema der Versorgung? Für Deutschland fehlen bislang belastbare Daten zur Versorgungssituation in den Wechseljahren. Die Befragung soll Licht ins Dunkel bringen, um empirisch gestützte Aussagen & Anforderungen formulieren zu können.

Informationslage und Versorgung von Frauen in den Wechseljahren Eine Online-Fragebogenbefragung von Frauen im Alter von 35–65 Jahren im Rhein-Neckar-Kreis (RNK)

Hintergrund 1:

Der Zeitraum der **Wechseljahre** bezieht sich auf unterschiedliche Phasen bzw. Zeitpunkte im weiblichen Zyklus:
Perimenopause, Menopause, Postmenopause

Die **Perimenopause** beschreibt den Übergangszeitraum vor der letzten Regelblutung (Menopause) einer Frau bis ein Jahr nach der Menopause.

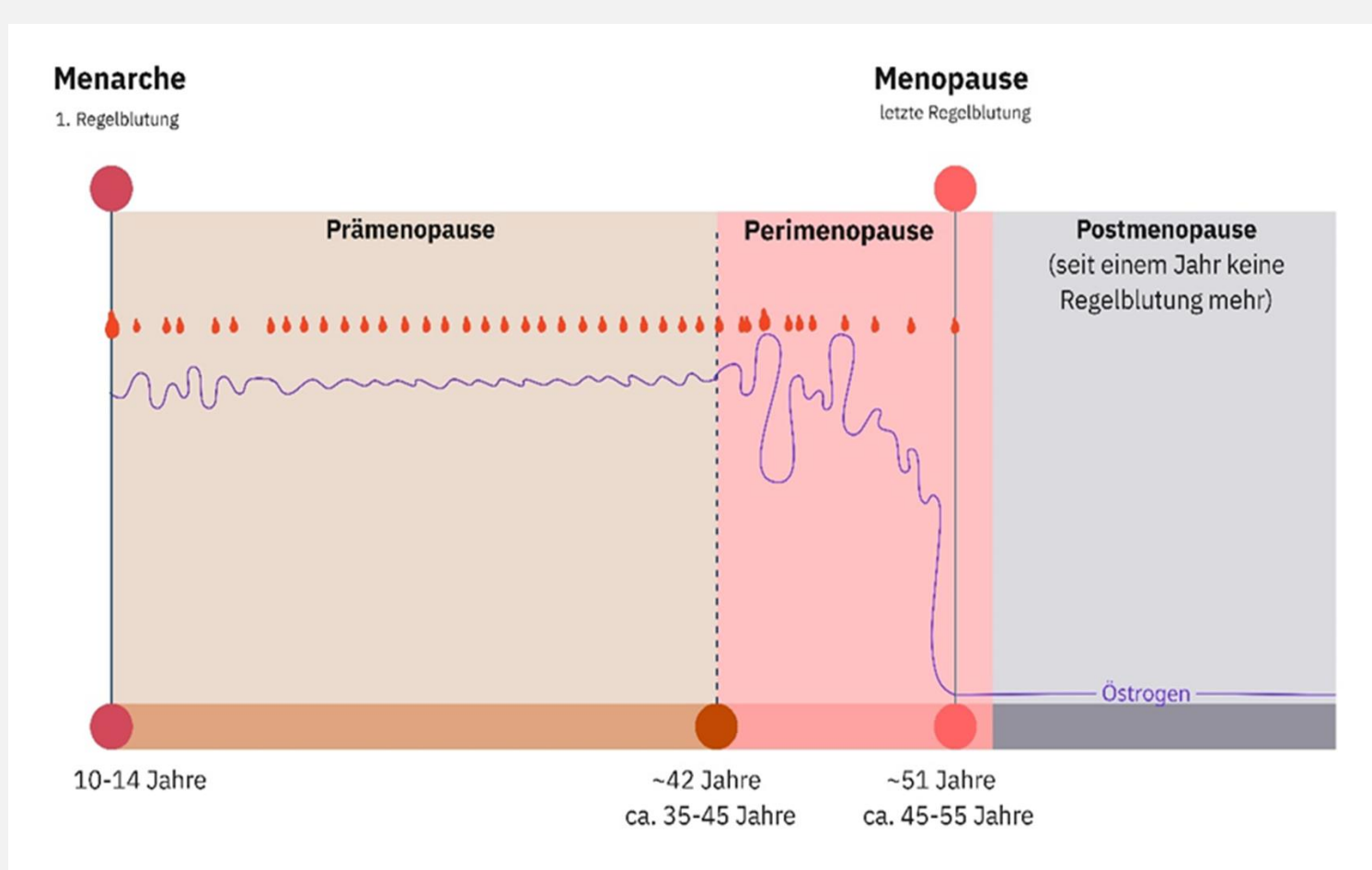
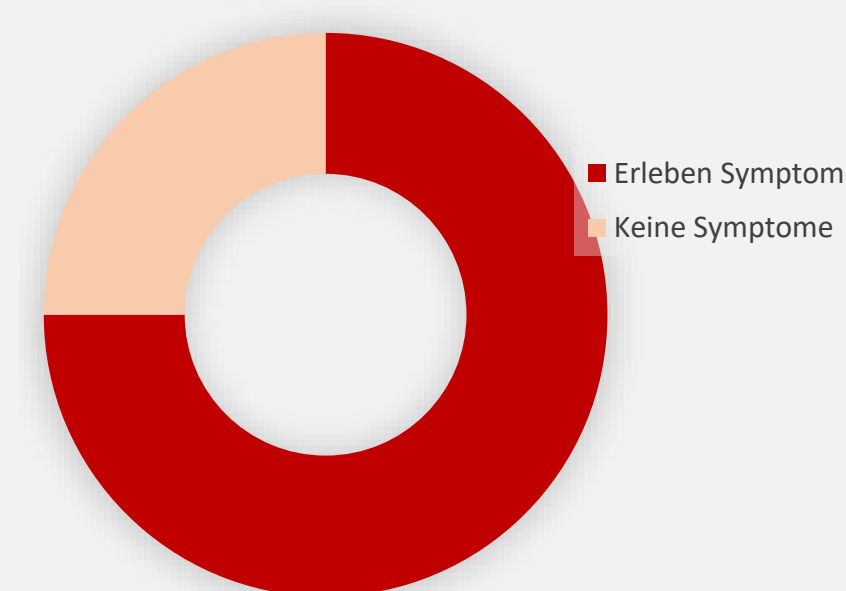


Abb. 1: eigene Darstellung

Hintergrund 2:

Mehr als **9 Mio.**

Frauen in Deutschland sind potenziell von den Wechseljahren **betroffen**. [4]



Frauen verbringen ca. **1/3** ihres Lebens in den Wechseljahren [2].

Je **1/3**

75% der Frauen **erleben** Symptome während der Wechseljahre [3,4].

der Frauen in den Wechseljahren erfahren: starke bis sehr starke Symptome, mittelstarke Symptome bzw. keine bis schwache Symptome [3].

Hintergrund 3:

Wechseljahre sind ein **Thema mit zunehmender Relevanz** in Politik & Gesellschaft [5, 6], Arbeitswelt [7] und Wissenschaft [8,9]

Es bestehen **Forschungslücken zur Versorgungslage** in Deutschland.

Die **Perspektiven von Frauen, Gynäkolog:innen, Hausärzt:innen und anderen Gesundheitsberufen sind unterbelichtet**, was zu einer unklaren Versorgungssituation und einem polarisierten gesellschaftlichen Diskurs führt [10].

„Die Darstellung dieser natürlichen Übergangsphase als Krankheit mit Östrogenmangel, die nur durch den Ersatz der fehlenden Hormone gelindert werden kann, fördert eine negative Einstellung zur Menopause und verschärft die Stigmatisierung.“
The Lancet 2024

„Die Wechseljahre sind nicht der Beginn einer Periode des Verfalls und des Niedergangs, sondern ein Entwicklungsstadium, das mit Zugang zu evidenzbasierten Informationen und angemessener sozialer und medizinischer Unterstützung erfolgreich bewältigt werden kann.“
The Lancet 2024

Fragestellung:

Wie sieht die Versorgungs- und Informationslandschaft wirklich aus?

- Wie sieht der Umgang mit den Wechseljahren aus?
- Welche Bedarfe werden gesehen?
- Welche Anforderungen lassen sich für die Versorgung daraus ableiten?



Methode:

Online-Fragebogen

- # Online-Befragungspanel LimeSurvey
- # Postalische Anfrage
- # Teilnahme über QR-Code oder Link

Fragebogen: Themen und Aufbau

1. Wechseljahre & Symptome
2. Informationslage
3. Versorgungssituation/Versorgungserfahrung
4. Soziodemografie



Rekrutierung/Stichprobe

Rekrutierung

- Einwohnermeldeamt
- Zufällige Auswahl von: 12 Gemeinden aus 3 Größenclustern der 54 Gemeinden des RNK

Geplante Stichprobe

- Zufällige Auswahl von: **420 Frauen/Gemeinde im Alter 35-65 Jahre**
- Geplante **Bruttosichprobe**: ca. **5000 Frauen**
- Geplante **Nettosichprobe**: ca. **500-750 Frauen** (angenommener Rücklauf: 10-15%)



Erwartete Ergebnisse:

Wechseljahre

Kein Problem ↔ „totaler Supergau“

Umgang mit den Wechseljahren

Normale & schöne Lebensphase ↔ „Ich erkenne mich nicht wieder“
Einfach weiter, wie bisher ↔ Hormonersatz-, Psychotherapie...

Relevanz der Versorgung

Versorgungsinstitutionen als zentrale Anlaufstelle ↔ Eigene Informationen, Freunde ...
Allgemeinmed. Praxis ↔ Gynäkologische Praxis

Versorgungssituation:

Zeit, Beratung & Einordnung



Weitere geplante Schritte:

- Einzel- und Gruppeninterviews mit Betroffenen und Vertreter:innen unterschiedlicher Gesundheitsberufe zur Einschätzung der Versorgungslage, Informationslage und Verbesserungspotentialen für die Versorgung bzw. zur Unterstützung von Frauen in der Perimenopause
- Einzel- und Gruppeninterviews mit Expert:innen (z. B. Beratungszentren, Schwerpunktpraxen) zur Identifikation von Angeboten, Best-Practice-Beispielen und Potentialen in der Versorgung und Unterstützung von Frauen in der Perimenopause
- Strukturierte **Online-Kurzbefragung** mit Gynäkolog:innen, Hausärzt:innen und Psycholog:innen zur Relevanz der Wechseljahres-Thematik in der Versorgung

Zentrale Literatur:

1. WHO. Menopause: Fact Sheet; 2025 [Stand: 27.05.2025]. Verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>.
2. Erdélyi, A., Páfi, E., Túó, L., Nas, K., Szűcs, Z. et al. The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause - A Review: Nutrients, 2023; 16(1). DOI: 10.3390/nu16010027.
3. Avis NE et al. Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. JAMA Intern Med. 2015 Apr;175(4):531-9.
4. Frauenärzte im Netz. WECHSELJAHRE. WISSEN MACHT COOL [Stand: 27.05.2025]. Verfügbar unter: <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/wechseljahre-wissen-macht-cool/>.
5. Deutsches Ärzteblatt: CDU fordert Menopausen-Strategie, bessere Geburtshilfe und Fokus auf Männergesundheitsplan. Deutsches Ärzteblatt, 2024. Online verfügbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/news/cdu-fordert-menopausen-strategie-bessere-geburtshilfe-und-fokus-auf-maennergesundheitsplan-f9bba06-dcdd-4532-b320-fee187c4fc>, zuletzt abgerufen am 30.05.2025
6. Forsa-Befragung „Gesundheit, Beruf, Familie: Wie erleben Frauen die Wechseljahre?“ im Auftrag der hkk Krankenkasse, 2024. [hkk Gesundheitsreport 2024](https://www.gesundheitsreport.de/2024) (Abgerufen am 07.04.2025)
7. Chan de Avila, J., Nitsche, S.: Wechseljahre am Arbeitsplatz: Handlungskonzept für ein innovatives betriebliches. Bielefeld: transcript Verlag, 1. Aufl., 2025. DOI: 10.14361/9783839474501.
8. Stute P, Eversheim H, Ortius-Lechner D, May M, Feig C. Care reality of menopausal women in Germany: healthcare research using quantitative (SHI claims data) and qualitative (survey) data collection. Arch Gynecol Obstet. 2022 Aug;306(2):513-521. doi: 10.1007/s00404-022-06457-9.
9. Peri- and Postmenopause – Diagnosis and Interventions. Guideline of the DGGG and OEGGG (S3 Level, AWMF Registry No. 015-062, January 2020).
10. The Lancet. Time for a balanced conversation about menopause. Lancet. 2024 Mar 9;403(10430):877. doi: 10.1016/S0140-6736(24)00462-8. Epub 2024 Mar 5. PMID: 38458210.

Diskussion & Fazit:

Die Ergebnisse sollen **empirisch gestützte Aussagen** über die **Versorgungssituation in den Wechseljahren** ermöglichen und **Anforderungen an die Versorgung** oder auch andere Institutionen, wie z.B. Schulen, Krankenkassen etc. erkenntlich machen. Sie sollen auch dazu beitragen, die z.T. stark emotional geführte und polarisierte Debatte um die Wechseljahre mit den **tatsächlichen Anliegen der Frauen** zu konfrontieren und entsprechende **Maßnahmen zu formulieren**. Dafür werden weitere Untersuchungen notwendig sein, welche die **Versorgungssituation aus unterschiedlichen Perspektiven** abbildet.