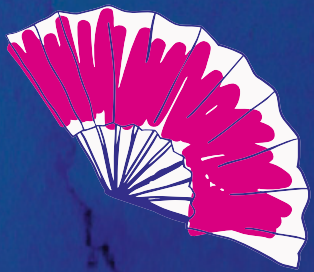
WECHSELJAHRE?



COOL BLEIBEN!

MEHR WISSEN. SICHER FÜHLEN. MIT TENA.



WECHSELJAHRE – EINE NEUE PHASE IM LEBEN

Die Wechseljahre sind kein Ausnahmezustand.
Sondern eine Phase, die zum Leben einer Frau dazugehört.
Der Körper stellt sich um. Der Hormonhaushalt verändert sich. Und das kann sich bemerkbar machen – körperlich und im Alltag.

Typische Veränderungen sind zum Beispiel:

- Unregelmäßige oder ausbleibende Zyklen
- Hitzewallungen oder Schlafstörungen
- Ein verändertes Körpergefühl

Und oft auch Dinge, über die weniger gesprochen wird – wie Veränderungen der Blase.

Vieles davon ist ganz einfach: normal.
Etwas, das fast alle Frauen erleben.



EINORDNEN, WAS PASSIERT

Alles, was zunächst ungewohnt wirkt, ist eine ganz natürliche Reaktion des Körpers auf die hormonelle Umstellung.
Und es verändert sich nicht nur der Körper. Auch der Alltag verschiebt sich, oft nicht zum Schlechten.

Denn für viele Frauen bedeutet diese Phase:

- Weniger Verpflichtungen im direkten Familienalltag
- Mehr Zeit, die nicht durchgetaktet ist
- Mehr Spielraum für eigene Entscheidungen

Dazu kommt etwas, das nicht neu ist – aber jetzt mehr Raum bekommt:

- Erfahrung aus vielen Lebensjahren
- Ein gutes Gespür für Prioritäten
- Die Fähigkeit, Dinge gelassener zu sehen

Die Wechseljahre markieren keinen Verlust.
Sondern eine Verschiebung.

Weniger müssen.
Mehr entscheiden können.

WAS JETZT IM KÖRPER ANDERS LÄUFT

Der Körper stellt sich in den Wechseljahren um.
Der wichtigste Auslöser dafür: Hormone.
Allen voran das Östrogen.

Der Östrogenspiegel sinkt nach und nach. Das hat Auswirkungen auf verschiedene Bereiche im Körper:

- Temperaturregulation
- Schlaf
- Haut und Schleimhäute
- Muskulatur – auch im Beckenboden

Diese Veränderungen passieren nicht auf einmal.
Sondern schrittweise – und bei jeder Frau etwas anders.

Warum sich das bemerkbar macht
Östrogen wirkt im Körper an vielen Stellen gleichzeitig.
Wenn es weniger wird,

- Reagiert der Körper sensibler
- Abläufe verändern sich
- Gewohntes fühlt sich plötzlich anders an

Das erklärt typische Symptome wie Hitzewallungen oder unruhigen Schlaf.

Und die Blase?
Auch sie reagiert auf die hormonelle Umstellung.
Das Gewebe im Beckenbereich wird weniger elastisch.
Der Beckenboden kann an Stabilität verlieren.

Das kann sich zeigen durch:

- Häufigeren Harndrang
- Kleine Urinverluste im Alltag
- Ein verändertes Gefühl für die Blase

Wichtig zu wissen
Diese Veränderungen sind kein Ausnahmefall.
Sondern eine normale körperliche Reaktion.

Und: Es gibt Möglichkeiten, gut damit umzugehen.



Mehr Infos dazu:

oder
tena.at/wechseljahre

TYPISCHE VERÄNDERUNGEN IN DEN WECHSELJAHREN

Wechseljahre verlaufen nicht bei allen gleich.
Aber viele Veränderungen haben eine gemeinsame Ursache: die hormonelle Umstellung im Körper.

Häufige Veränderungen im Überblick

- **Hitzewallungen**
  Plötzliche Wärme, oft begleitet von Schwitzen – ausgelöst durch eine veränderte Temperaturregulation
- **Schlaf**
  Der Schlaf wird leichter, unruhiger oder unterbrochen
- **Stimmung**
  Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder innere Unruhe. Hormonell bedingt, nicht „eingebildet“
- **Energie & Konzentration**
  Weniger Belastbarkeit, schneller erschöpft

Wie lange dauern die Wechseljahre?

Seien wir ehrlich: Die Wechseljahre sind keine kurze Phase, sondern ein Prozess, der sich über mehrere Jahre erstrecken kann.

- Beginn oft Mitte 40
- Letzte Regelblutung meist um das 50. Lebensjahr
- Beschwerden können insgesamt **4 bis 10 Jahre** auftreten

Verlauf und Intensität sind individuell und von Frau zu Frau unterschiedlich.

- Symptome treten oft phasenweise auf
- Sie können sich im Verlauf verändern oder wieder nachlassen
- Es gibt kein „typisch“ – nur wiederkehrende Muster

Mehr Hintergrundwissen

In unserem essity Podcast „tabufrei“ sprechen wir mit Journalistin Miriam Stein und Gynfluencerin Dr. Mandy Mangler zum Thema Wechseljahre – über Hormone, das Schulterzucken der Gesellschaft und das Gefühl, mit sich allein zu sein.



UND PLÖTZLICH SPIELT DIE BLASE MIT

Es beginnt oft schleichend:

Der Harndrang kommt etwas früher als gewohnt.
Man geht „vorsichtshalber“ noch einmal.
Oder merkt in bestimmten Situationen, dass sich etwas verändert hat: Beim Lachen. Beim Husten. Beim Sport.

Das sind keine großen Einschnitte.
Aber kleine Verschiebungen, die im Alltag spürbar werden.

Viele Frauen entwickeln in dieser Zeit neue Routinen.
Planen ein bisschen mehr voraus. Oder passen unbewusst ihr Verhalten an. Nicht, weil etwas „nicht stimmt“ – sondern weil sich etwas verändert hat.



WEIT VERBREITET, SELTEN BESPROCHEN

Blasenschwäche in den Wechseljahren ist kein Einzelfall: Mehr als **50 %[1] der Frauen sind nach der Menopause betroffen**.

Insgesamt tritt Blasenschwäche bei Frauen etwa doppelt so häufig auf als bei Männern.

Denn: Mit dem sinkendem Östrogenspiegel verändert sich der gesamte urogenitale Bereich:

- Die Muskulatur – vor allem im Beckenboden – kann an Stabilität verlieren
- Die Blase reagiert sensibler auf Reize

Damit gehört Blasenschwäche zu den häufigsten Beschwerden in dieser Lebensphase.
Und trotzdem bleibt sie oft im Hintergrund.

Dabei gilt: Je besser man versteht, was passiert, desto leichter lässt sich damit umgehen. Und desto klarer wird: **Man ist damit nicht allein.**

[1] Kolodyńska G. et al. Urinary incontinence in postmenopausal women – causes, symptoms, treatment. Menopause Review, 2019.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Alltag wieder sicherer und entspannter zu gestalten – oft schon mit überschaubarem Aufwand.

Beckenboden gezielt stärken
Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für die Blasenkontrolle. Gezieltes Training kann helfen, die Muskulatur zu stärken und die Kontrolle spürbar zu verbessern. Studien zeigen: **Physiotherapie kann bei bis zu 80 % der Betroffenen zu einer deutlichen Verbesserung führen.**[1] Und trotzdem nutzt nur etwa ein Drittel diese Möglichkeiten.[1]

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens:



Den Alltag anpassen
Auch im Alltag gibt es einfache Stellschrauben:

- **Regelmäßig trinken** – ideal sind etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag, gleichmäßig verteilt
- **Kaffee, Alkohol und Kohlensäure bewusst beobachten** – viele reagieren schon bei 2 Tassen Kaffee täglich sensibler
- **Ballaststoffreich essen** – Vollkornprodukte oder Gemüse unterstützen die Verdauung und entlasten den Beckenboden
- **Auf das Körpergewicht achten** – schon kleinere Veränderungen können den Druck auf die Blase reduzieren

Oft geht es nicht um Verzicht – sondern um ein besseres Gefühl dafür, was gut tut und im Alltag gut umsetzbar ist:

Life Hacks für den Alltag:

- Training, Bewegung und Ernährung
- Ein besseres Verständnis für den eigenen Körper

Und für alles, was sich nicht einfach wegtrainieren lässt, gibt es diskrete Unterstützung im Alltag. Von TENA.

[1] Kolodyńska G. et al. Urinary incontinence in postmenopausal women – causes, symptoms, treatment. Menopause Review, 2019.

MEHR FREIHEIT IM ALLTAG. MIT TENA DISCREET

Manchmal geht es einfach darum, sich wieder sicher zu fühlen – im Alltag, unterwegs, bei allem, was man gerne macht.

TENA Discreet Produkte unterstützen Sie genau dabei.
Unauffällig. Zuverlässig. Und auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt.

Für leichte Blasenschwäche:
TENA Discreet Slipeinlagen

Wenn Sie hin und wieder ein paar Tröpfchen verlieren.

- So dünn wie eine herkömmliche Slipeinlage
- Spürbar sicherer und saugfähiger
- Angenehm diskret im Alltag

Mit microPROTEX™ Technologie für zuverlässigen Schutz.



Mini Magic
Ultra Mini

Für regelmäßige, kleinere Mengen:
TENA Discreet Einlagen

Wenn Sie sich im Alltag mehr Sicherheit wünschen.

- Passen sich weich und flexibel der Körperform an
- Zuverlässig trocken – bis zu 12 Stunden
- Diskret und angenehm zu tragen

Mit microPROTEX™ Technologie für optimale Sicherheit.



Mini
Mini Plus
Normal





Für stärkere Blasenschwäche: TENA Discreet Einlagen+

Wenn Sie sich auf Schutz verlassen möchten.

- Hohe Saugfähigkeit für ein sicheres Gefühl
- InstaDRY™ Technologie nimmt Flüssigkeit sofort auf
- Atmungsaktiv und sanft zur Haut

Der saugfähige Kern schließt Flüssigkeit sicher ein – für mehr Ruhe im Alltag.



Extra	💧💧💧💧
Extra Plus	💧💧💧💧💧
Maxi	💧💧💧💧💧💧



Für die Nacht: TENA Discreet Night

Wenn Sie auch nachts entspannt bleiben möchten.

- Länger und breiter für Schutz im Liegen
- Gezielte Saugkraft an den entscheidenden Stellen
- Bis zu 12 Stunden Schutz und Komfort

Damit die Nacht einfach wieder Nacht sein kann.



Normal Night	💧💧💧💧
Maxi Night	💧💧💧💧💧💧

Was alle Produkte gemeinsam haben

- Zuverlässiger Schutz
- Diskreter Sitz
- Ein sicheres Gefühl – den ganzen Tag

TENA

BERATUNG?
GERN. KOMPETENT. DISKRET.

Viele Fragen klären sich leichter im Gespräch.
In Ihrer Apotheke oder im medizinischen Fachhandel bekommen Sie genau das:
kompetente Beratung – und auf Wunsch auch Produktmuster zum Ausprobieren.

Mehr Wissen, wenn Sie es brauchen
Alles Wichtige rund um
die Wechseljahre
finden Sie hier: **tena.at/wechseljahre**

„Älter werden heißt nicht, die Jugend zu verlieren – sondern eine neue Phase voller Stärke und Möglichkeiten zu gewinnen."
Helen Mirren

Manchmal beginnt Stärke ganz einfach mit einem sicheren Gefühl im Alltag.

November 2026 07048436M

essity
TENA,
eine Marke von Essity

07048436M