



PRÄSENTIERT

Setzen gestellte Fragen

GEHEN WIR

#GemeinsamDurchDieWechseljahre

“Ist die Heizung kaputt?” & andere Fragen

KAREN (52)

WOLLTE GERADE
DEN HEIZUNGS-
INSTALLATEUR
ANRUFEN

Doch dann bemerkte sie, dass sie eine Hitzewallung hat. Ihre Perimenopause hatte begonnen. Damit hatte sie wirklich nicht gerechnet.



41% aller Frauen
fühlen sich
nicht auf die
Wechseljahre
vorbereitet.

Das sind wirklich viele, obwohl das ja unser biologisches Schicksal ist.

Und dennoch bemerken die meisten nicht, wenn unsere Mütter und Tanten die Wechseljahre durchmachen.

Je mehr wir darüber sprechen, desto besser sind wir vorbereitet.

Keine Überraschungen mehr! Keine Fragen wie: 'Verliere ich jetzt den Verstand?', 'Was ist das an meinem Kinn?' oder 'Was sind Kegel-Übungen?'.

Das können wir besser!

Lasst uns dafür sorgen, dass dies die letzte Generation von Frauen ist, die unvorbereitet in die Wechseljahre gehen.

**INDEM WIR DIE RICHTIGEN
FRAGEN STELLEN.**

„Mama, erzähle mir
von den Wechseljahren“

Hier sind einige Fragen,
mit denen du ein
Gespräch in Gang
bringen kannst:

DU BIST EINE TEENAGERIN, DIE IHRE MUTTER UNTERSTÜTZEN MÖCHTE, EINE MITTVIERZIGERIN, DIE IHRE TANTE FRAGT, WAS DAS NÄCHSTE JAHRZEHNT WOHL SO BRINGEN MAG ODER EINE FRAU, DIE SELBST GERADE IN DEN WECHSELJAHREN IST UND NACH TIPPS SUCHT? EIN GESPRÄCH ÜBER DIE MENOPAUSE HILFT UNS ALLEN, UM UNS BESSER AUF DAS VORZUBEREITEN, WAS AUF UNS ZUKOMMT.



Und diejenigen von uns, die gerade in den Wechseljahren sind, fühlen sich dadurch besser verstanden.

- Was hast du von den Wechseljahren am wenigsten erwartet?
- Was hättest du gerne vorher über die Wechseljahre gewusst?
- Wie fühlt sich die Menopause eigentlich an?
- Was sind die guten Seiten / deine Highlights der Wechseljahre?

Oder: WENN DU MIT EINER FRAU SPRICHST, DIE GERADE IN DEN WECHSELJAHREN UND AM VERZWEIFELN IST, KANNST DU FRAGEN:

- Kann ich irgendetwas tun, um es dir leichter zu machen?

43% HABEN SICH IN DEN WECHSELJAHREN EINSAM GEFÜHLT.

LASST UNS DIESEN FRAUEN DAS GEFÜHL GEBEN, GEGEHEN UND UNTERSTÜTZT ZU WERDEN. INDEM WIR IHNEN BESSER ZUHÖREN.

WIR HABEN FRAUEN, DIE IHRE WECHSELJAHRE BEREITS HINTER SICH HABEN, EINIGE FRAGEN GESTELLT.

Wir hoffen, dass ihre Antworten verdeutlichen, wie wichtig es ist, diese Fragen zu stellen und ein offenes Gespräch zu führen.

Und wenn du weiterliest, bekommst du einen Eindruck davon, wie die Wechseljahre wirklich sind – und zwar aus der Sicht von Expertinnen (die sie bereits durchlebt haben).



Wie fühlen sich die Wechseljahre an?

“**DIE MENOPAUSE IST WIE EIN HORRORFILM: UND ICH BIN DAS MONSTER, AUSGEZEHRT VOM SCHLAFMANGEL.**”

MEIN KÖRPER HAT SICH VERÄNDERT. ICH HABE ZUGENOMMEN. ICH HABE JETZT MEHR HAARE IM GESICHT ALS AUF DEM KOPF.

ICH FÜHLE MICH WIE EINE SCHLANGE BEIM HÄUTEN.

“

MEISTENS HABE ICH MICH IM GRIFF, ABER MANCHMAL MACHE ICH WIRKLICH DUMME SACHEN. ICH STELLE KAFFEE UND ZUCKER IN DEN KÜHLSCHRANK. ICH VERGESSE DEN BRATEN IM OFEN. ICH BETRETE EINEN RAUM UND WEIß NICHT, WARUM ICH EIGENTLICH DORT BIN. EINMAL HABE ICH SOGAR DEN NAMEN MEINER TOCHTER VERGESSEN. MEIN MANN FRAGT: 'WARUM MACHST DU DAS?'. DANN SAGE ICH IHM: 'IGNORIERE MICH EINFACH. MEIN GEHIRN IST VERNEBELT'.”

66

ICH NEHME DIE WECHSELJAHRE AN. ICH FAND ES SCHON IMMER TOLL, ÄLTER ZU WERDEN. DAS IST EINFACH NUR EIN NEUER LEBENSABSCHNITT.

99

ES IST EINE ACHTERBAHNFAHRT: HÖHEN UND TIEFEN, EINE EXPLOSION VON SO VIELEN GEFÜHLEN. DEIN KÖRPER VERÄNDERT SICH WIE VON SELBST: DIE HAARE, DIE AUGEN, DU BIST STÄNDIG MÜDE. ALLES KOMMT ZUSAMMEN.

66

ENDLICH, DAS ENDE DER PERIODE! KEINE MONATLICHEN ZYKLEN MEHR, DIE MEINEN ALLTAG DURCHEINANDERBRINGEN. DIE PERIODE MACHT EINEM DAS LEBEN FÜR EIN PAAR TAGE ZUR HÖLLE. WENN MAN ÄLTER WIRD, WILL MAN, DASS DAS AUFHÖRT – ALL DIE SCHMERZEN, DIE PROBLEME AUF DER ARBEIT, DER KAMPF MIT DEN BINDEN, DIE ANGST DAVOR, DASS MAN STINKT. DAS IST ALLES ENDLICH VORBEI. 99

DIE WECHSELJAHRE SIND VOLLER HÖHEN UND TIEFEN. JEDE FRAU ERLEBT SIE ANDERS.

ES GIBT 48 VERSCHIEDENE SYMPTOME (ABER DIE MEISTEN VON UNS KÖNNEN NICHT EINMAL DREI NENNEN) UND JEDE PERIMENOPAUSE HÄLT EINEN EIGENEN ÜBERRASCHENDEN SYMPTOM-COCKTAIL BEREIT.

Einige von uns durchleben die Perimenopause, als wäre sie ein Kinderspiel. Andere kämpfen 12 Jahre lang mit einem Sammelsurium von Beschwerden. Ja, richtig gelesen – es kann bis zu 12 Jahre dauern.

39% sind der Meinung, dass Frauen in den Wechseljahren in unserer Gesellschaft und den Medien unsichtbar sind. Deshalb sollten wir die Dinge selbst in die Hand nehmen und Frauen in den Wechseljahren fragen, wie es sich anfühlt.

Auf diese Weise unterstützen wir Frauen in diesem Lebensabschnitt und können die Menopause besser verstehen – damit wir alle besser auf die Wechseljahre vorbereitet sind. Trotz Barthaaren und anderen Unwägbarkeiten.



Was hast du als Herausforderung in den Wechseljahren empfunden?

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN. ICH BIN SEHR EMOTIONAL GEWORDEN. ICH ERTAPPE MICH SOGAR BEIM HEULEN, WENN ICH EINE REDE DES BUNDESPRÄSIDENTEN HÖRE. DAS IST LÄCHERLICH!



“**ICH HATTE PLÖTZLICH KEINEN SEX MEHR!** Ich hatte einfach keine Lust. Was soll man machen, wenn die Haut und alles andere austrocknet, wie die Wüste Gobi. Mein Mann ist sehr verständnisvoll. Er kann ja seine rechte Hand benutzen!

“**ICH FÜHLTE MICH LEBENS- MÜDE, WERTLOS UND UNGELIEBT.** ABER ICH LASSE MICH NICHT VON DEN WECHSELJAHREN UNTERKRIEGEN.

KEIN SCHLAF, ICH BIN VÖLLIG SCHLAFLOS. ICH HABE GEFÜHLT SEIT JAHREN NICHT MEHR GESCHLAFEN.

“**ICH LIEBE MEINEN PARTNER NICHT MEHR.** Wir hatten viele Probleme, sind nicht mehr zusammen ausgegangen. Wenn er mich anfasst, läuft es mir eiskalt den Rücken runter. Und wenn er versucht zärtlich oder sogar intim zu werden, sage ich: 'Finger weg!'.”

“**MEIN GEHIRN WAR WIE VERNEBELT.** ICH HABE VERGESSEN, DIE KINDER ANDERER LEUTE VON DER SCHULE ABZUHOLEN. ICH DACHTE, ICH WÜRD VERRÜCKT WERDEN. DOCH RÜCKBLICKEND WAR DAS ALLES NUR DIE MENOPAUSE.”

ICH GLAUBE, ES WAR DIE UNWISSENHEIT. UND WENN MAN DANN HILFE SUCHT, WIRD EINEM NICHT RICHTIG ZUGEHÖRT. JEDE FRAU MACHT DAS DURCH, ABER NIEMAND KANN DARÜBER SPRECHEN.

Für viele Frauen sind die Wechseljahre eine Herausforderung - dennoch sagt 1 von 3 Frauen, dass sie nicht ernst genommen werden.

Es macht die Menopause noch schwerer - und einsamer -, dass niemand zu wissen scheint, wie schwer diese Lebensphase wirklich sein kann.

Manche Menopausen-Erfahrungen sind schwieriger als andere.

Deshalb ist es wichtig, dass du dich mit Frauen in deinem Umfeld austauschst, die gerade in den Wechseljahren sind. Frage sie, wie es ihnen geht und was sie gerade als schwierig empfinden.

Sie werden sich gleich viel besser verstanden fühlen. Und du wirst besser auf deine eigene Menopause vorbereitet sein.

Es tut gut, einen Menschen zu haben, mit dem man offen über alles sprechen kann.

Wie wäre es, wenn du Frauen in den Wechseljahren nicht nur ein offenes Ohr schenkst, sondern sie auch fragst, ob du irgendetwas tun kannst, um ihnen das Leben etwas leichter zu machen?

Ganz gleich, ob du die Tochter, Nichte, Freundin, Chefin oder eine entfernte Cousine von jemandem bist - wir alle können etwas bewirken, indem wir uns ein wenig Zeit nehmen und Frauen in den Wechseljahren fragen, wie sie zurechtkommen.



(oder nicht zurechtkommen)

Und was sind deine Wechseljahre-Highlights?

ICH HABE DAS GEFÜHL, DASS ICH ALLES SCHAFFEN KANN.

Ich fühle mich viel stärker. Ich mag mich selbst. Ich habe keine Angst vor dem Älterwerden. Ich fühle mich großartig, sehr selbstbewusst. Mit meinen Freundinnen kann ich über alles reden. Sie waren fantastisch – Freundinnen, Freunde, Kollegen. Ich stehe das alles durch.

66

ICH HABE DAS ÄLTERWERDEN IMMER GELIEBT.

ICH FÜHLE MICH WIE EINE ALTE, WEISE FRAU. ICH FREUE MICH DARAUF, WENN DIE PERIODE AUFHÖRT. 99

66

ALS ICH MICH BEI MEINER FREUNDIN ÜBER DIE SPRIEßENDEN BARTHAARE AN MEINEM KINN BESCHWERT

HABE, lachte sie und sagte: 'Ach, häng doch einfach mit Leuten in deinem Alter ab. Die sehen schlecht und werden deine Haare ohne eine Lupe gar nicht bemerken'. Diesen Humor mag ich. 99

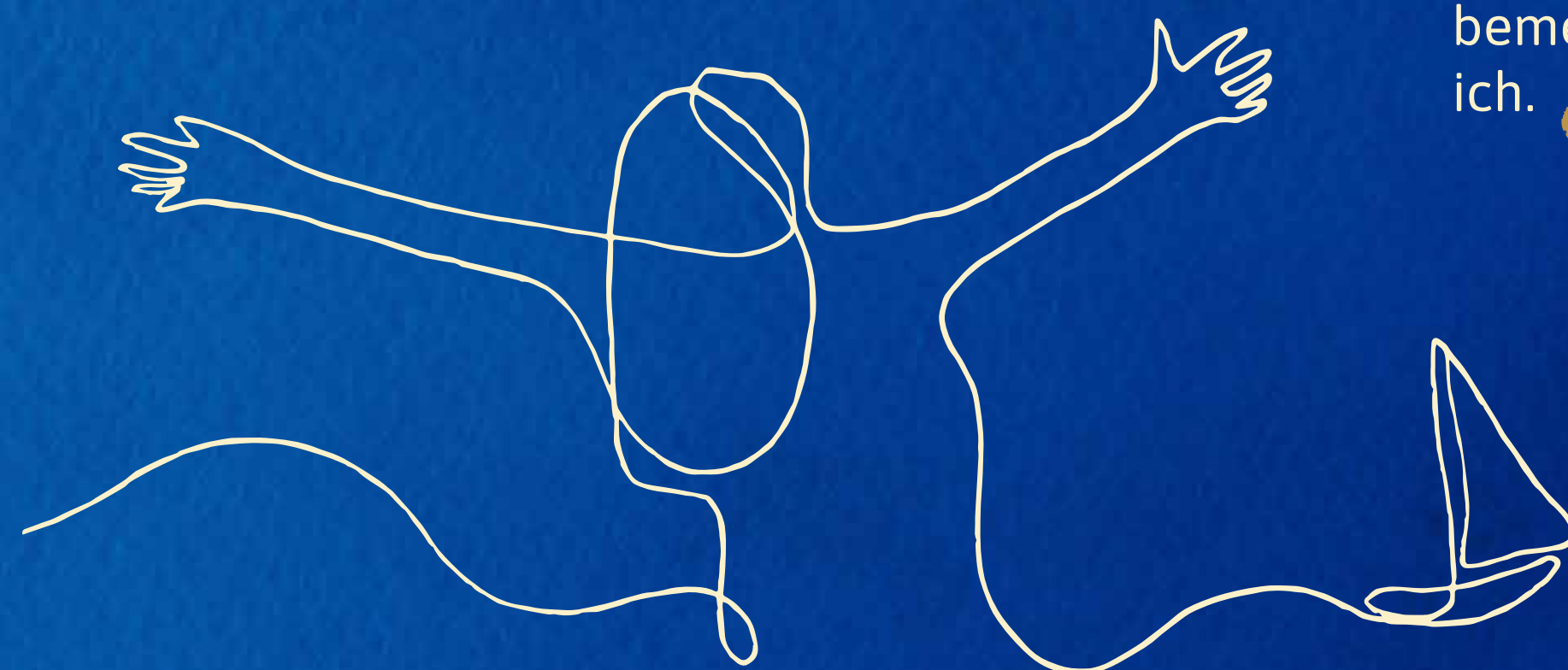
66

DIE WECHSELJAHRE HABEN AUCH IHRE GUTEN SEITEN! ICH BIN AUFGEBLÜHT. ES IST WIRKLICH NICHT ALLES SCHLECHT. WENN MAN DIE MENOPAUSE ÜBERSTANDEN HAT, FÜHLT MAN SICH GUT UND SELBSTBEWUSST. DU KENNST DICH UND WEIßT, WER DU BIST. 99

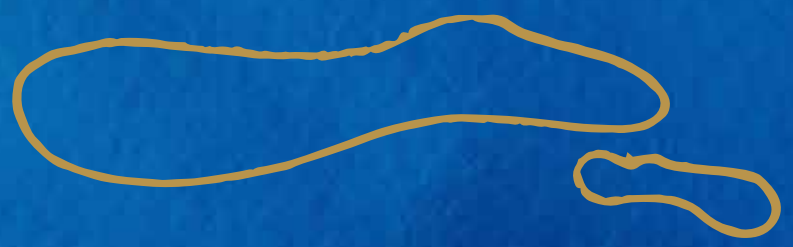
66

ICH KANN WIEDER ICH SELBST SEIN, KEIN DRAMA.

ICH MUSS NIEMANDEN MEHR BEEINDRUCKEN. WENN DAS ANDEREN NICHT GEFÄLLT, SOLLEN SIE DOCH EINFACH WEITERSEGELN! 99



DIE PHASE ZU ÜBERSTEHEN UND ZU WISSEN, DASS ES IRGENDWANN AUFHÖRT.



Schweißflecken,
Beckenbodenkatastrophen
und Vergesslichkeit
gehören der
Vergangenheit an.

MANCHE FRAUEN BLÜHEN IN DEN WECHSELJAHREN AUF.

42% finden, dass die Wechseljahre in den Medien negativ dargestellt und diskutiert werden.

Wenn du wissen möchtest, wie die Wechseljahre wirklich sind, solltest du am besten Frauen aus deinem Umfeld fragen – und dich nicht auf deine Lieblingsserie verlassen.

Frage Frauen in den Wechseljahren, was POSITIV an dieser Lebensphase ist. Es ist immer gut, wenn wir auf die schwierigen Dinge vorbereitet sind – genauso wichtig ist es aber zu wissen, dass in den Wechseljahren nicht alles schlecht ist.

Vielleicht lernst du dich ja durch die Liebe zu deinem Ventilator besser kennen, als jemals zuvor.



Was hast du an den Wechseljahren am wenigsten erwartet?

66

BLASENSCHWÄCHE: MIR WAR NICHT BEWUSST, DASS DAS ZUR MENOPAUSE GEHÖRT.

Ich dachte immer, nur viel ältere Frauen verlieren unfreiwillig Urin. Wenn ich gewusst hätte, dass so viele Frauen in meinem Alter betroffen sind, hätte ich mich nicht so geschämt. 99

JUCKENDE BEINE, ALS OB INSEKTEN AUF MIR LAUFEN. DIESES SYMPTOM HAT MICH ECHT ÜBERRASCHT!



66

WECHSELJAHRESBESCHWERDEN SIND VIELEN KEIN BEGRIFF.

Die Menschen wissen einfach nicht, wie sehr dich das aus der Bahn wirft. Hitzewallungen können ein echtes Handicap sein. Wenn man auf der Arbeit ist und frische Luft schnappen muss, haben die Leute kein Verständnis dafür. Wir müssen mehr über dieses Thema sprechen. Es sollte kein Tabu mehr sein. 99

ICH WAR ÜBERRASCHT, WIE WENIG INFORMATIONEN ES GIBT. ALS ICH MEINE PERIODE BEKAM, HATTE ICH KEINE INFORMATIONEN DARÜBER. MIT DEM BEGINN DER WECHSELJAHRE IST ES DASSELBE.

66

DAS HAT MICH BEI DER ARBEIT GANZ SCHÖN BEEINTRÄCHTIGT, WAS MEINE LEISTUNG ANGEHT. ABER ICH KÄME NIE AUF DIE IDEE ZU SAGEN: 'ICH KANN HEUTE NICHT 100% GEBEN, WEIL ICH EINEN SCHLECHTEN TAG WEGEN MEINER MENOPAUSE HABE'. WÄRE ES DOCH EINFACHER, ÜBER DIESE DINGE ZU SPRECHEN. 99



ICH HATTE ANGST UND WUSSTE NICHT, WAS DIE PERIMENOPAUSE IST. ICH WAR NOCH IN MEINEN 40ERN UND FRISCH GESCHIEDEN. ICH WOLLTE NICHT DAS GEFÜHL HABEN, DASS ICH ALT WERDE. ES WAR EIN RICHTIGER SCHOCK. DOCH JETZT NEHME ICH DIE WECHSELJAHRE AN. ICH LIEBE ES, ZU GENIEßEN, WER ICH BIN. GANZ OHNE DRAMA.



AM ANFANG FÜHLTE SICH ALLES UNBEKANNT AN. ICH HATTE EINIGE BESCHWERDEN. VON EINER DEPRESSION ÜBER GEDÄCHTNIS- UND KONZENTRATIONSPROBLEMEN BIS HIN ZU STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND SCHWEIßAUSBRÜCHEN – ABER KEINES DIESER SYMPTOME WURDE VON MEINEM ARZT MIT DEN WECHSELJAHREN IN VERBINDUNG GEBRACHT. ES FÜHLTE SICH ALLES WAHNSINNIC DURCHEINANDER AN.

Niemand sollte von der Menopause überrascht werden.

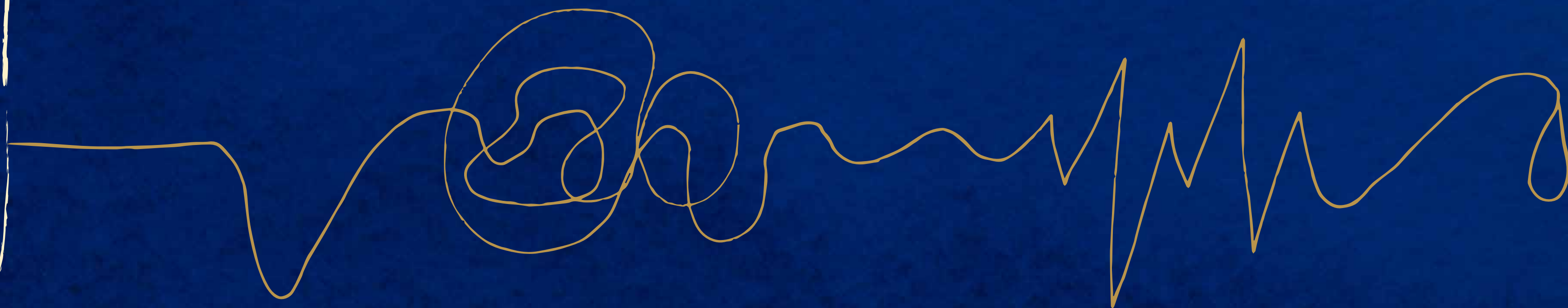
EINE NORMALISIERUNG DER WECHSELJAHRE INNERHALB UNSERER GESELLSCHAFT WÜRD E ES FÜR UNS ALLE WAHNSINNIC VIEL LEICHTER MACHEN.

Warum also nicht einen Kaffee aufsetzen, die Oma oder Tante anrufen und mit ihnen über die Wechseljahre sprechen?

Du könntest sie fragen, womit sie am wenigsten gerechnet und welche Symptome sie am meisten überrascht haben. Oder du fragst, was sie gerne gewusst hätten, bevor sie in die Wechseljahre kamen.

Dann weißt du, auf was du dich einstellen musst – und deine Oma und Tante fühlen sich verstanden.

Mit ein bisschen Glück lacht ihr zusammen und fühlt euch ein Stückchen näher. Zumindest werden sie froh sein, dass du angerufen hast.



Wünschst du dir, wir alle würden mehr über die Menopause sprechen?

66

JA. WIR MÜSSEN DARÜBER REDEN. Wir sollten dem Ganzen die Dramatik nehmen und junge Frauen darauf vorbereiten, was passieren wird. Ich hatte heftige Hitzewallungen. Das war eine schwierige Zeit für mich. Es tut gut, darüber zu reden. Das beruhigt einen. 99

DAS GEHÖRT ZUM LEBEN DAZU. BEI STIMMUNGS-SCHWANKUNGEN SOLLTEN WIR UNS NICHT VERSTECKEN, SONDERN UNSERER FAMILIE ERKLÄREN, WARUM DAS SO IST.

HÄTTE ICH DOCH VORHER MEHR RECHERCHIERT UND MEINEN TANTEN ZUGEHÖRT, STATT DAS THEMA ZU VERDRÄNGEN.

66

ICH SCHERZE IMMER: 'ICH HABE MICH NASS GEMACHT!' ICH SPRECHE NICHT VON 'BLASENSCHWÄCHE'. DIESE POLITISCH KORREKTEN WÖRTER MAG ICH NICHT. ICH SAGE 'OH GOTT, ICH HABE MICH EINGENÄSST!'. ICH DENKE, WIR KÖNNTEN ALLE EIN BISSCHEN LOCKERER DAMIT UMGEHEN. 99

66

ICH BIN FROH, DASS ICH MIT MEINEM PARTNER GESPROCHEN HABE. Er weiß, wenn ich einen 'tropischen Moment' habe. Dann sagt er: 'Gehe besser kurz an die frische Luft'. Ich musste einfach mit ihm reden, weil ich mich verändert habe. 99



29% aller Frauen,
deren Wechseljahre
noch nicht begonnen
haben, fürchten sich
regelrecht davor.

**WENN WIR MEHR
DARÜBER SPRECHEN
WÜRDEN, KÖNNTEN
WIR DIESEN
LEBENSABSCHNITT
VIELLEICHT ETWAS
RUHIGER ANGEHEN.
ANGST VOR ETWAS
UNBEKANNTEN ZU
HABEN IST GANZ
NATÜRLICH.**

Wenn du mit einem geliebten Menschen über die Wechseljahre sprichst, ist es interessant zu erfahren, wie es sich für sie anfühlt, darüber zu reden.

Solche Gespräche sind nicht immer einfach, aber sehr aufschlussreich.

Warum fällt es uns so schwer, über unsere nächtlichen Schweißausbrüche und trockenen Stellen zu sprechen?

Wir alle verändern uns. Warum sollten wir das allein durchstehen?



Mit wem sprichst du über die Wechseljahre?

ICH HABE GLÜCK. MEINE FREUNDINNEN SIND KLASSE. WIR KÖNNEN BEI EINER FLASCHE PROSECCO ÜBER ALLES LACHEN. WIR LACHEN, WEINEN UND WERDEN BEI LUSTIGEN SACHEN AUCH MAL HYSTERISCH.

66

ICH BIN EINER PRIVATEN FACEBOOK-GRUPPE BEIGETRETEN. DA WIRD VIEL GELACHT UND DIE LEUTE NEHMEN SICH SELBST NICHT ALL ZU ERNST. DORT HABE ICH TOLLE TIPPS BEKOMMEN. DAS WAR MEINE RETTUNG. IN DER GRUPPE IST MIR WIRKLICH NICHTS PEINLICH. ICH BIN JETZT VIEL ENTSPANNTER.

99

66

DAS PASSIERT VON ALLEINE. Wenn ich eine Hitzewallung habe und Kollegen um mich herum stehen, kommt das Gespräch wie von selbst drauf. Meine Kollegen schlafen auch oft schlecht. Dann sprechen wir über unsere Schlaflosigkeit. Das sind ganz normale Gespräche am Arbeitsplatz.

99

66

ICH HABE DARÜBER NOCH NIE MIT MEINEM PARTNER GESPROCHEN. KEINE AHNUNG WARUM. ICH SAGE EINFACH 'ICH MUSS MAL!'. ABER ICH HABE NOCH NIE VERRATEN, DASS ES AN DEN WECHSELJAHREN LIEGT.

99

ICH MUSSTE MEINEM MANN ERKLÄREN, WARUM WIR JETZT WENIGER SEX HABEN! ABER ICH BIN FROH, DASS ICH DAS GEMACHT HABE. ER IST EINE GROßE STÜTZE.

66

ICH KANN MIT JEDEM DARÜBER SPRECHEN! Vor 10 Jahren dachte ich, dass ich in der Menopause austrockne. Jetzt weiß ich, dass meine Stimmungsschwankungen und alle möglichen anderen Beschwerden mit den Wechseljahren zu tun haben. Man kann darüber sprechen, so wie man auch über die Periode spricht.

99



Obwohl sich 43% in den Wechseljahren einsam fühlen, wenden sich viele an Freunde und Verwandte, um Hilfe zu erhalten.

Sei es, weil sie eine Schulter zum Ausweinen brauchen oder weil sie zusammen so richtig lachen wollen.

37% FÜHLTEN SICH VON IHREN FREUNDINNEN UNTERSTÜTZT UND 34% SAGEN, DASS IHR PARTNER SIE UNTERSTÜTZTE UND VERHINDERTE, DASS SIE SICH EINSAM FÜHLTEN.

WIR SOLLTEN ALLE MEHR WIE DIESE 37 UND 34% SEIN.

Wie können wir das Gespräch ausweiten und mehr Männer einbeziehen?

Bringen wir unsere Söhne, Brüder, Onkel und Freunde dazu, über juckende Schamlippen, vergessene Schlüssel und die Vorteile von Gleitgel zu sprechen.

Und wenn es in der Arbeitswelt so viele Frauen in den Wechseljahren gibt – wie können wir das Gespräch auf unsere Kollegen und Chefs ausweiten? Wie wäre es, eine Kollegin zu fragen, wie sie die Menopause empfindet?

Je normaler und selbstverständlicher es wird, offen am Arbeitsplatz darüber zu sprechen, desto besser können wir Frauen unterstützen, die mit Hitzewallungen und Excel-Tabellen jonglieren (keine schöne Kombination).



Hast du mit deiner Mutter über die Wechseljahre gesprochen?

66
ICH HABE DAS GEFÜHL, DASS UNS UNSERE MÜTTER IM STICH GELASSEN HABEN. MAN HAT ES UNS NICHT GESAGT. ES WURDE NIE DARÜBER GESPROCHEN, NICHT EINMAL MIT MEINER SCHWESTER. WIR WAREN AUF UNS ALLEINE GESTELLT. ES IST IMMER NOCH EIN GROßES TABU. 99

66
ICH HABE MIT MEINER MUTTER GESPROCHEN. Meine Oma hat ebenfalls mit meiner Mutter darüber gesprochen. Sie hatte schlimme Hitzewallungen. Um sich Abkühlung zu verschaffen, zerschnitt sie ihre Kleidung. Bei uns wurde wirklich Wissen weitergeben. Ich mache das jetzt auch. In meiner Familie gibt es keine Tabus. 99

66
MEINE MUTTER HAT NIE ÜBER DIE WECHSELJAHRE GESPROCHEN. Sie ist streng katholisch und hat fünf Kinder. Sie sagte nur, dass ich diese Beckenbodenübungen machen soll. Das ist, als ob man Harndrang unterdrückt und sich dann auf Toilette setzt und alles loslässt. Meine Mutter meinte, ich solle das beim Abwaschen machen. 99

MEINE MUTTER WAR SEHR VERSCHLOSSEN. Mittlerweile weiß ich, dass sie sehr früh in die Wechseljahre gekommen ist. Aber selbst hat sie es mir nie gesagt. Wir haben dieses Gespräch nie geführt. Heute frage ich mich, ob sie sich einsam gefühlt hat.

66
MEINE TOCHTER IST 19. ICH HABE MIT IHR GESPROCHEN, ALS ICH VOR ETWA 2 JAHREN IN DIE PERIMENOPAUSE KAM. ICH WOLLTE NICHT, DASS ES SO WIRD, WIE BEI MIR UND MEINER MUTTER. 99

HÄTTE MEINE MUTTER MIR DOCH MEHR DARÜBER ERZÄHLT.

Warum fragst du nicht deine Mutter oder jemanden, der wie eine Mutter für dich ist, wie ihre Wechseljahre sind oder waren?

INDEM WIR DAS WISSEN
ÜBER DIE WECHSELJAHRE
ÜBER DIE GENERATIONEN
HINWEG WEITERGEBEN - SO
WIE WIR EINTOPFREZEPTE
UND FAMILIENERBSTÜCKE
WEITERGEBEN - SORGEN WIR
DAFÜR, DASS SICH DIE NÄCHSTEN
GENERATIONEN VON FRAUEN
NICHT UNVORBEREITET ODER
EINSAM FÜHLEN.

Das ist natürlich weniger glamourös,
als der Goldschmuck deiner Oma.
Aber es wird dir und den nächsten
Generationen sicherlich viel
nützlicher sein.



Was hat dich an Blasenschwäche und den Wechseljahren am meisten überrascht?

DAS HAT MICH WIRKLICH GANZ SCHÖN RUNTERGEZOGEN. WAS PASSIERT JETZT? GEHT ES AB JETZT NUR NOCH BERGAB? DOCH MITTLERWEILE KANN ICH DARÜBER NUR LACHEN – UND FASSE MIR AN MEINE HOSE, UM ZU SEHEN, OB ICH AUSGELAUFEN BIN.

66

ICH BIN IMMER WIEDER ZU MEINEM HAUSARZT GEGANGEN UND HABE IHM VON MEINEN SYMPTOMEN ERZÄHLT. Er sagte: 'Sie sind zu jung, es ist alles in Ordnung'. Er hat mir sogar ein Antidepressivum verschrieben. Er meinte, ich würde mir alles nur einbilden. Da sagte ich: 'Ich ziehe gleich meinen Slip aus, damit Sie sehen, dass er nass ist! Ich mache mir in die Hose. Immer wenn ich niese, muss ich pinkeln!'. 99

ICH FÜHLTE MICH WIE MEINE OMA. Sie hat sich immer in die Hose gemacht. Und jetzt mache ich mich nass, wenn ich mir die Nase putze oder niese. Ich fragte mich: Ist das für immer? Muss ich damit wirklich leben? Es wäre einfacher gewesen, wenn ich gewusst hätte, dass das völlig normal ist. Darauf war ich absolut nicht vorbereitet.

66

ES KOMMT AUS HEITEREM HIMMEL. WÄHREND DER ARBEIT IST NOCH ALLES IN ORDNUNG. DOCH DANN KOMMT DIE MITTAGSPAUSE. ICH STEHE AUF UND ES FÜHLT SICH AN, ALS OB ICH MICH EINNÄSSEN WÜRDE. GANZ OHNE VORWARNUNG ODER DEN DRANG, AUF TOILETTE ZU MÜSSEN. ES LÄUFT EINFACH RAUS. 99

66

AUTOFahrTEN. ICH PLANE IMMER GENÜGEN TOILETTEN-STOPPS EIN, DAMIT ICH PINKELN GEHEN KANN. DAS HABE ICH FRÜHER NIE GEMACHT. 99

ICH MUSS IMMER WISSEN, WO DIE NÄCHSTE TOILETTE IST. WENN ICH MICH MIT JEMANDEM TREFFE ODER EINGELADEN BIN, IST MEIN ERSTER GEDANKE: 'WO IST DIE TOILETTE?' WÄHREND CORONA WAR ALLES GESCHLOSSEN. DA WUSSTE ICH NICHT, WO ICH AUF TOILETTE GEHEN SOLL. MAN KONNTE JA NICHT EINFACH IN EIN CAFÉ GEHEN. DAS WAR ECHT SCHWIERIG.

66

MEIN ALBTRAUM IST SEX MIT BLASENSCHWÄCHE.

Wenn ich einen Orgasmus habe, kommt Pipi raus. Das passiert regelmäßig. Zum Glück hat mir Beckenbodentraining zumindest etwas geholfen. Mein Partner sagt: 'Ey, machst du gerade Pipi?' Ich antworte: 'Ja, ich muss pinkeln und kann nichts dagegen machen!' Mein Gott, ist das peinlich."

99

66

ICH FÜHLE MICH WIE EINE PFADFINDERIN. ALLZEIT BEREIT, MIT EXTRA UNTERWÄSCHE IN MEINER TASCHE.

99

DIE MEISTEN MENSCHEN WISSEN NICHT, DASS BLASENSCHWÄCHE IN DEN WECHSELJAHREN VÖLLIG NORMAL IST.

DAS KOMMT HÄUFIGER VOR, ALS MAN DENKT.

Tatsächlich macht 1 von 3 Frauen über 35 Erfahrungen mit unfreiwilligem Urinverlust.

Wir müssen mehr über die weniger bekannten Aspekte der Menopause sprechen, damit sie uns nicht unvorbereitet treffen.

Niemand sollte von Blasenschwäche überrascht werden – oder von nachlassender Libido, Gelenkschmerzen oder dem plötzlichen Drang, den Partner zu erdrosseln.

Wenn wir mehr Fragen stellen – und natürlich auch diese lästigen Beckenbodenübungen machen – sind wir alle besser vorbereitet.

Wenn du mehr über Blasenschwäche erfahren möchtest, besuche unsere Webseite:

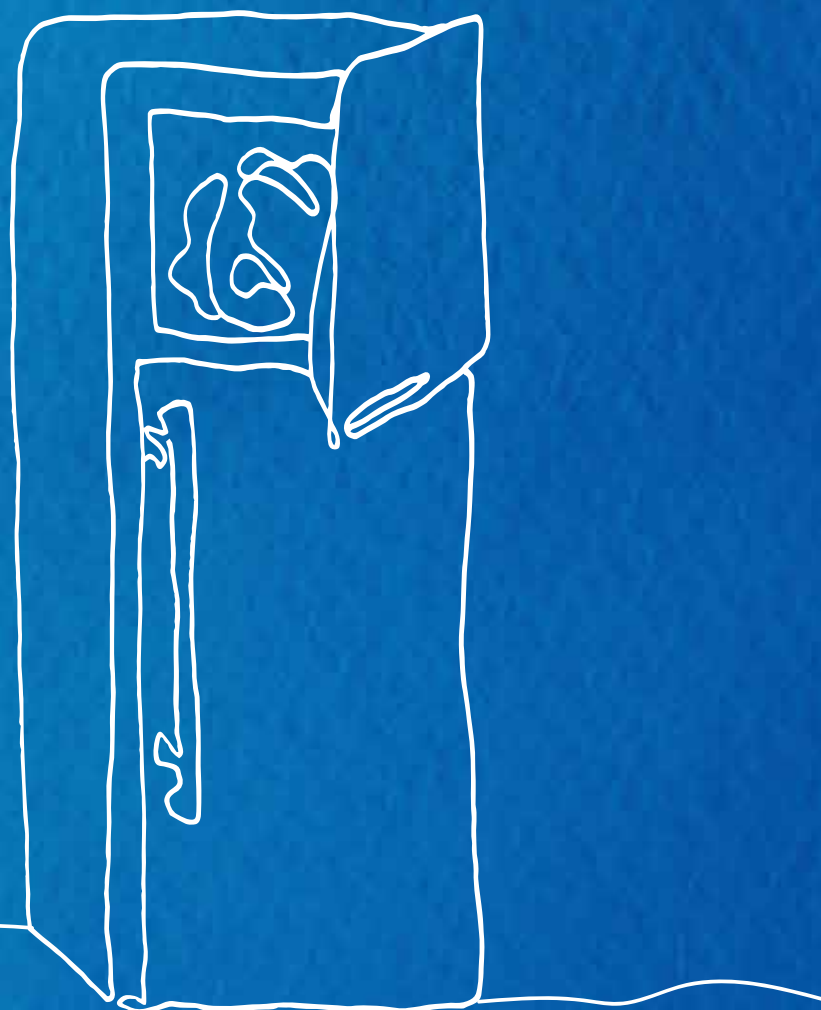
TENA.DE



Welche Tipps möchtest du gerne an Frauen weitergeben, die noch nicht in den Wechseljahren sind?

66

BEWAHRE IMMER EINEN KOHLKOPF IM GEFRIERSCHRANK AUF, UM IHN AUF DEINE VAGINA LEGEN ZU KÖNNEN. KLINGT SELTSAM, FUNKTIONIERT ABER. 99



66

KÜHLE EIN KISSEN GEGEN NÄCHTLICHE SCHWEIßAUSBRÜCHE. 99

BESORGE DIR EINE KÜHLMATTE FÜR HUNDE UND LEGE SIE VOR DEM SCHLAFENGEHEN IN DEIN KOPFKISSEN – DAS IST HIMMLISCH!

66

INVESTIERE IN EINE GROßE WANNE KOKOSÖL – DAS HILFT GEGEN TROCKENE HAUT! 99

DENKE AN EINE EINLAGE IN DEINEM HÖSCHEN, FALLS DU DICH EINNÄSST!

66

ICH HABE MEINER SCHWESTER GESAGT, DASS SIE AUF IHRE GESUNDHEIT ACHTEN MUSS UND DASS SICH IHR GANZER KÖRPER VERÄNDERN WIRD. Ich habe ihr einen langen Brief geschrieben und gesagt, was sie zu erwarten hat: Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und vieles mehr. 99

WENN DU DIE WECHSELJAHRE BEREITS GEMEISTERT HAST, SCHREIBE DOCH EINFACH EINEN BRIEF AN EINE FRAU AUS DEINEM UMFELD UND ERZÄHLE IHR, WAS AUF SIE ZUKOMMT. DU KANNST AUCH TIPPS UND TRICKS VERRATEN.

Jede Frau entwickelt ihre eigenen Strategien, um mit den Wechseljahren zurechtzukommen. Und jede hat ganz eigene Tipps und Tricks. Frage andere Frauen danach.

Viele weitere Tipps und Tricks, wie du mit Blasenschwäche oder Scheidentrockenheit umgehen kannst, findest du hier:

[TENA.DE/GEMEINSAM-DURCH-DIE-WECHSELJAHRE](https://tena.de/gemeinsam-durch-die-wechseljahre)

Was ist der beste Ratschlag für die Wechseljahre, den du gerne weitergeben möchtest?

66
NEHME SIE AN UND SPRECHE DARÜBER. UND HABE KEINE ANGST, UM HILFE ZU BITTEN. 99

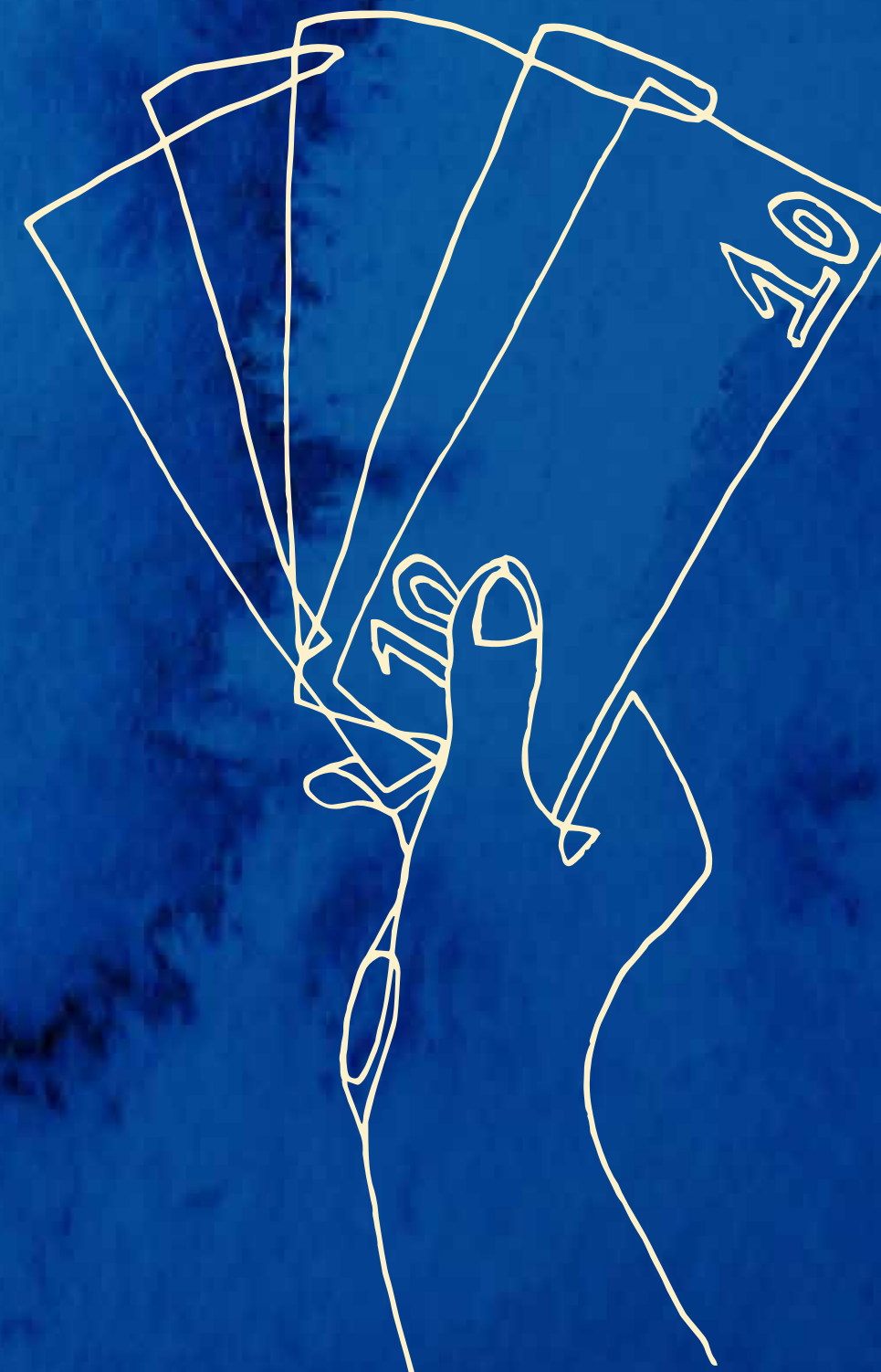
JEDER MENSCH IST ANDERS. LASSE DICH NICHT VON HORRORGESCHICHTEN EINSCHÜCHTERN.

66
VERSTECKE DEINEN KÖRPER NICHT UND MACHE ALLES, WAS DU LIEBST: GEHE SCHWIMMEN UND TREIBE SPORT. 99

DAS LEBEN IST VOLLER HÖHEN UND TIEFEN, GENAU WIE DIE MENOPAUSE.

65
UMSO MEHR DU DEINEN KÖRPER VERSTEHST, DESTO BESSER WIRST DU MIT DEN VERÄNDERUNGEN ZURECHTKOMMEN. 99

66
DENKE AN DAS GELD, DAS DU FÜR TAMPONS SPAREN WIRST. 99



65
STÜRZE DICH HINEIN, ES WIRD EINES TAGES VORBEI SEIN. 99

JE MEHR RATSCHLÄGE WIR FÜR DIE WECHSELJAHRE WEITERGEBEN, DESTO BESSER WERDEN WIR ALLE AUF DIESE LEBENSPHASE VORBEREITET SEIN.

1 von 5 Frauen sagt, dass sie nur medizinische Informationen erhalten hat. Das bedeutet, dass sie sich lediglich über die knallharten Fakten zu Wechseljahresbeschwerden informiert fühlt.

Wenn man nach der Menopause googelt, findet man lange Aufzählungen von körperlichen Symptomen (und 1000 Bilder von weißen, grauhaarigen Frauen mit einem Fächer in der Hand).

Aber was ist mit emotionalen Wahrheiten und Ratschlägen von echten Frauen?

66

STÄRKE DEINE BECKENBODENMUSKELN, DENN SIE WERDEN EINE MENGE AUSHALTEN MÜSSEN.

99

66

SCHLIEßE DEINEN PARTNER NICHT AUS. AUCH WENN ER NICHT ALLES NACHVOLLZIEHEN KANN, SO HAT ER DOCH GEFÜHLE – LASS NICHT ZU, DASS DIE MENOPAUSE DEINE BEZIEHUNG KAPUTT MACHT.

99

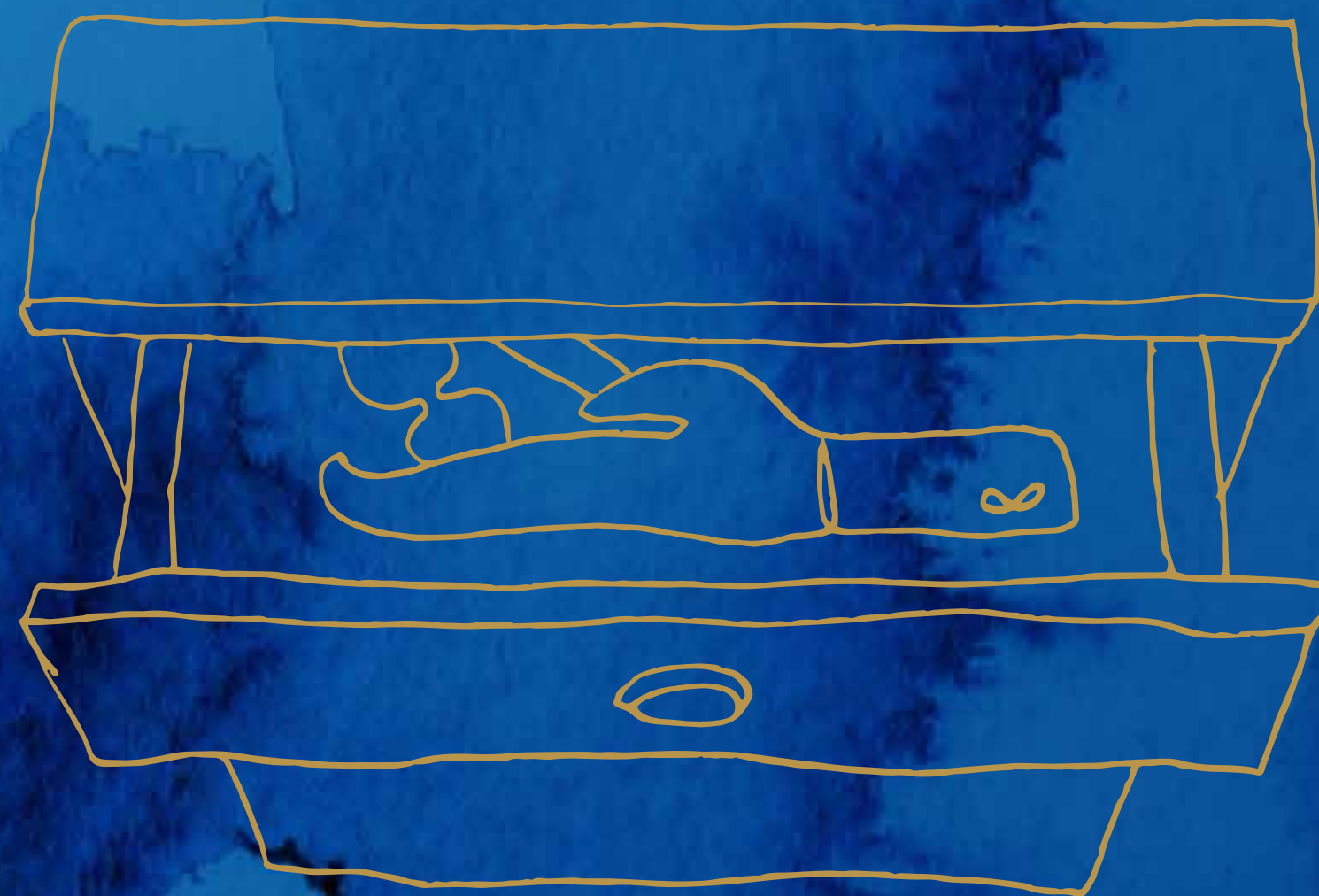
DIE MEISTEN FRAUEN NEHMEN IN DEN WECHSELJAHREN AN GEWICHT ZU. Und auch die Figur verändert sich. Lass dich davon nicht runterziehen.

SUCHE DIR JEMANDEN, MIT DEM DU ÜBER DEINE GEFÜHLE SPRECHEN KANNST. REDEN HILFT!

66

FRAUEN SOLLTEN OFFEN ÜBER HORMONE, ORGASMEN, SCHEIDENTROCKENHEIT UND ALLE DIESE DINGE SPRECHEN KÖNNEN. DAS IST ÜBERFÄLLIG. WIR LEBEN SCHLIEßLICH NICHT IN DEN 50ERN.

99



66

GÖNN DIR EIN MITTAGSSCHLÄFCHEN. DU HAST ES DIR VERDIENT.

99

FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN HORTEN JEDE MENGE WISSEN ÜBER DIESE LEBENSPHASE.

Wir sind sicher, dass sie es gerne mit dir teilen.

Du brauchst nur zu fragen.



25 Millionen Frauen
kommen jedes Jahr
in die Wechseljahre.

DAS IST EINE
ÜBERVOLLE QUELLE
VON WISSEN UND
ERFAHRUNG.

94% ALLER FRAUEN
HABEN DAS GEFÜHL,
DASS SIE IN DEN
WECHSELJAHREN
NICHT GENÜGEND
EMOTIONALE
UNTERSTÜTZUNG
ERHALTEN.

UND 17% FÜHLTEN
SICH VON NIEMANDEM
UNTERSTÜTZT.

Das bedeutet, wir fragen nicht oft genug: 'Wie geht es dir?'. Und wir schaffen nicht genügend Räume, in denen sich Frauen wohlfühlen, über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Wir können die Menopause zu einer weniger geheimnisumwobenen und weniger einsamen Lebensphase machen, indem wir einfach bessere Fragen stellen. Und indem wir wirklich zuhören.

So einfach ist das.

Unser Körper verändert sich. Die Gespräche darüber sollten sich auch ändern.

Gehen wir

#GemeinsamDurchDieWechseljahre

Ein Hinweis zu den Begriffen

DER BEGRIFF
MENOPAUSE
BEZEICHNET
DIE LETZTE
MENSTRUATION IM
LEBEN EINER FRAU.

Die Perimenopause ist der Übergang
des Körpers in die Menopause.

In dieser Phase beginnt sich der
Hormonhaushalt zu verändern und es
kann zu ersten Beschwerden kommen.

Oft wird der Begriff 'Menopause'
für beide Phasen verwendet. Der
Einfachheit halber haben wir ihn
auch in dieser Broschüre meist so
verwendet.

Fußnoten

Alle in dieser Broschüre enthaltenen
Statistiken stammen aus einer
Befragung, die TENA im März 2022
mit 6.000 Frauen ab 18 Jahren
durchgeführt hat – darunter Frauen
vor den Wechseljahren, Frauen in
den Wechseljahren und Frauen, die
die Wechseljahre bereits durchlebt
haben.

Vielen Dank an alle, die an der
Befragung teilgenommen haben.



Danke...

an alle, die ihre
Erfahrungen mit uns
geteilt haben.



#GemeinsamDurchDieWechseljahre

Ich bin ich