

# Tabuthema Menopause kostet Milliarden

Ein Drittel aller Frauen leidet während der Wechseljahre, auch im Beruf. Eine Zuger Firma will nun das Bewusstsein in den Firmen stärken.

Alessandro Perucchi

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Angstzustände. Rund ein Drittel aller Frauen hat in den Wechseljahren starke Beschwerden. Diese beeinträchtigen sie nicht nur in ihrem Privat-, sondern auch in ihrem Arbeitsleben. Denn insbesondere in Letzterem ist die Menopause ein Tabuthema, wie es vor einigen Jahren noch die Schwangerschaft war. Laut einer Studie sprechen nur 22 Prozent der betroffenen Frauen am Arbeitsplatz offen über ihre Menopause. Zudem hören bis zu 15 Prozent der Frauen, die wegen ihrer Menopause unter starken Beschwerden leiden, vorzeitig auf, zu arbeiten. Der Schweizer Wirtschaft gingen so jährlich Milliarden Franken verloren, sagen die Studienautorinnen. Ein Rotkreuz Unternehmen hat sich zum Ziel gesetzt, das zu ändern. Denn oft würden Anpassungen am Arbeitsplatz genügen, damit sich Frauen in der Menopause wohler fühlen.

«Als vor einiger Zeit die ersten Berichte zum Thema Menopause publiziert wurden, war ich regelrecht schockiert.» Joëlle Zingraff ist Gründerin und Co-Geschäftsführerin von The Women Circle aus Rotkreuz. Sie hätte nie gedacht, dass so viele Frauen den Arbeitsplatz wegen ihrer Beschwerden verlassen und die Menopause noch immer so stark tabuisiert wird. «Unsere Mütter und Grossmütter haben still gelitten», sagt sie, «das muss jetzt aufhören.» Gemeinsam mit Co-Geschäftsführer Adrian Kahn hat sie die Firma gegründet und unterstützt sowohl Unternehmen als auch direkt betroffene Frauen in den Wechseljahren. Dabei hat sie schnell gemerkt: Die Schweizer sprechen noch gar nicht gerne über dieses Thema.

«Menopausensymptome sind weit mehr als nur Hitzewallungen», erklärt Susanna

Weidlinger, Fachärztin für Gynäkologie am Berner Inselspital und Präsidentin der Schweizerischen Menopausengesellschaft. In ihren Sprechstunden sieht sie täglich Frauen, die mit den vielfältigen Beschwerden der Wechseljahre kämpfen.

## Menopause setzt oft unvermittelt ein

«Es gibt Frauen, die zum Beispiel plötzlich nicht mehr vor einem Team sprechen können», sagt sie. Die geringste Aufregung könne starke Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen auslösen.

Doch es seien nicht nur körperliche Symptome, die zu schaffen machten. Auch psychische Veränderungen seien häufig: «Frauen, die zuvor ausgeglichen und glücklich waren, fühlen sich plötzlich depressiv, weinerlich oder explosiv und reizbar.» Hinzu komme geistige Erschöpfung: Frauen aus allen Berufsbereichen – von Arbeiterinnen bis hin zu Top-Managerinnen – berichten von Gedächtnisproblemen, Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit. «In meinen Sprechstunden höre ich oft: «Meine Festplatte im Kopf ist voll. Ich kriege gar nichts mehr rein.» Das Schwierige daran sei, dass die Menopause oft völlig unvermittelt und ohne Vorwarnung einsetzt: «Einen Tag hat man noch keine Beschwerden, und am nächsten Tag rauscht man mit 180 Sachen hinein – völlig unerwartet und mit einem Gefühl des Kontrollverlusts», beschreibt die Ärztin.

Die Tatsache, dass die Menopause nach wie vor als Tabuthema gilt, erklärt Weidlinger auch mit gesellschaftlichen Faktoren. «Die Medizin ist immer noch überwiegend an Männern ausgerichtet», kritisiert sie. Dieses Ungleichgewicht in der Forschung sei nicht nur bei der Menopause, sondern auch bei anderen gesundheitlichen Themen für Frauen problematisch. «Wäre



Frauen in der Menopause wollen vor allem ernstgenommen werden, sagen Expertinnen.

Bild: Getty

die Menopause ein Prostatakarzinom, wäre sie längst umfassend erforscht», merkt sie an. Diese Vernachlässigung frauenspezifischer Themen berge Gesundheitsrisiken für Frauen.

Zudem passe die Menopause nicht zum gesellschaftlichen Schönheitsideal der immer jugendlich und vital bleibenden Frau, sagt die Ärztin. Stattdessen werde sie häufig mit körperlichem Verfall, Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit und Unattraktivität assoziiert – ein Bild, das viele Frauen dazu bringe, ihre Beschwerden zu verschweigen. Dieses Schweigen führe dazu, dass Betroffene oft nicht die Unterstützung erhalten, die sie bräuchten – weder medizinisch noch gesellschaftlich.

Zur Frage, was Frauen während der Menopause im Umfeld wollen, sagt Joëlle Zingraff bestimmt: «Sie wollen ernst genommen werden!» Ihre Firma versucht, genau das zu erreichen. Sie arbeitet mit 14 Expertinnen

«Menopausensymptome sind weit mehr als nur Hitzewallungen. Es gibt etwa Frauen, die plötzlich nicht mehr vor einem Team sprechen können.»



Susanna Weidlinger  
Präsidentin der Schweizerischen Menopausengesellschaft

und Experten zusammen und ist in der ganzen Schweiz tätig.

## Romands offener als Deutschschweizer

In der Zentralschweiz haben sie noch keine Firma begleitet, im Gegensatz zur Westschweiz: «Die Romands sind anscheinend offener bezüglich Wechseljahre.» Insgesamt sei die Schweiz aber eher verschlossen im internationalen Vergleich, gerade die englischsprachigen Länder hätten ein viel grösseres Bewusstsein für die Thematik.

Die Beratung der Firma aus Rotkreuz beginne immer zuerst mit einer Sensibilisierungssitzung beim Unternehmen. Dort geht es in erster Linie darum, dass die Angestellten lernen, was die Wechseljahre seien. Denn das Unwissen sei oft gravierend, insbesondere bei Männern. Und diese sitzen nach wie vor häufiger in Entscheidungspositionen innerhalb der Firmen. In einem zweiten Schritt wird versucht,

das Management dahin gehend zu schulen, dass es die Frauen unterstützen kann, oder einen sogenannten «Menopausen-Champion» einzusetzen, der als Ansprechperson fungiert. «Die Unternehmen fürchten sich zu Unrecht vor grossen Veränderungen», sagt Zingraff. Ihre Erfahrung habe gezeigt, dass sich Frauen vor allem einen offenen Austausch und Zugang zu Hilfsmitteln wünschen. Dies kann ein Tischventilator sein, eine Möglichkeit, sich kurz entspannen, oder genügend Wasser.

## Mit der richtigen Diagnose kann Leid erspart werden

Susanna Weidlinger betont die Wichtigkeit, dass Frauen offen über die Menopause sprechen. Viele Frauen seien schlicht nicht ausreichend informiert. «Studien zeigen, dass 60 Prozent der Frauen kaum oder gar nicht wissen, was sie in den Wechseljahren erwartet», erklärt sie. Ohne das Wissen darüber, dass ihre Beschwerden womöglich mit der Menopause zusammenhängen, suchen viele Frauen Ärzte auf, um vermeintlich isolierte Symptome behandeln zu lassen. «Das Problem ist, dass diese Symptome häufig nicht im Zusammenhang mit den Wechseljahren erkannt und so nicht richtig behandelt werden», sagt Weidlinger. Eine frühzeitige Diagnose und das richtige Wissen könnten jedoch viel Leid ersparen.

Trotz der Tatsache, dass etwa ein Drittel aller Frauen unter starken Menopausenbeschwerden leidet, stellt Weidlinger klar: «Ich bin dagegen, Frauen als Mängelwesen zu betrachten.» Dieses Denken sei besonders in der Arbeitswelt gefährlich. Denn Frauen könnten genauso viel leisten wie ihre männlichen Kollegen – ihre Körper haben lediglich andere Bedürfnisse, die es zu berücksichtigen gelte.