

01.10.2024

# Antrag

der Fraktion der SPD

## Aufklärung statt Tabuisierung – Für mehr Lebensqualität in den Wechseljahren

### I. Ausgangslage

Mehr als neun Millionen Frauen in Deutschland sind zwischen 40 und 55 Jahre alt und damit voraussichtlich in ihren Wechseljahren. Ungefähr zwei Drittel der Frauen leiden hierbei unter Beschwerden; ein Drittel hat sogar starke Beschwerden.<sup>1</sup> Das Thema der Wechseljahre, bzw. der Menopause, betrifft weite Teile unserer Gesellschaft und hat große Auswirkungen auf das Leben von mehreren Millionen Frauen, unser Gesundheitssystem und die Berufswelt. Gleichzeitig wird das Thema immer noch tabuisiert und unter den Tisch gekehrt. Deshalb ist es an der Zeit, die Wechseljahre, deren Auswirkungen auf die Betroffenen und die Gesellschaft in den Fokus zu rücken, offen anzusprechen und weitreichend aufzuklären.

Die Menopause beschreibt den natürlichen biologischen Übergang im Leben einer Frau, der das Ende ihrer reproduktiven Phase markiert, wobei die Menstruation über mindestens 12 Monate hinweg ausbleibt. Das mittlere Alter von Frauen bei ihrer letzten Regelblutung liegt in Deutschland bei 49,7 Jahren.<sup>2</sup> Dieser Prozess beginnt jedoch häufig mit der Perimenopause, einer Übergangsphase, in der sich die hormonellen Veränderungen abzeichnen und die Menstruationszyklen unregelmäßig werden. Die Menopause selbst ist die Zeit der letzten Menstruation. Die nachfolgende Phase ist die Postmenopause, welche bis zum Lebensende andauert. Übergreifend werden Perimenophase, Menophase und Postmenophase auch als Wechseljahre bezeichnet. Während die Menopause den spezifischen Moment der letzten Menstruation beschreibt, umfasst der Begriff „Wechseljahre“ alle Phasen dieses hormonellen Umstellungsprozesses und die damit verbundenen physischen und psychischen Veränderungen.<sup>3</sup>

Viele Frauen leiden auf Grund ihrer Wechseljahre unter verschiedensten Beschwerden. Laut dem aktuellen Forschungsprojekt „MenoSupport“ der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin sowie der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin aus diesem Jahr werden insbesondere körperliche und geistige Erschöpfung, Schlafstörungen und Reizbarkeit mit einer Häufigkeit von über 90% als Wechseljahresbeschwerden genannt.<sup>4</sup> Aber auch depressive Verstimmungen, Wallungen und Schwitzen sowie Sexualprobleme werden mit großer Mehrheit

---

<sup>1</sup> <https://wexseljahre.de/wirsind9millionen/>

<sup>2</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche\\_Lage\\_der\\_Frauen\\_2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_2020.pdf?__blob=publicationFile), S. 270

<sup>3</sup> <https://www.menopause-gesellschaft.de/themen/menopause/>

<sup>4</sup> [https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads\\_menosupport/2024/05/MenoSupport\\_Befragungsergebnisse\\_170424.pdf](https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/05/MenoSupport_Befragungsergebnisse_170424.pdf), S. 18

erwähnt.<sup>5</sup> Weitere Studien bestätigen die Vielzahl an unterschiedlichen Beschwerden während der Wechseljahre. Diese können teilweise viele Jahre andauern und die betroffenen Frauen stark in ihrem Alltag und Beruf beeinträchtigen.<sup>6</sup>

Wechseljahresbeschwerden können teilweise therapeutisch behandelt werden. Diese Hormonbehandlung muss sich jedoch an den individuellen Beschwerden und Bedürfnissen der jeweiligen Betroffenen orientieren. Auch kann hierdurch, je nach Dauer der Behandlung, das Brustkrebsrisiko steigen. Laut Daten der Techniker Krankenkasse sank der Anteil der Frauen zwischen 45 und 65, welchen eine Hormontherapie verordnet wurde zwischen 2000 (ca. 37%) und 2018 (ca. 7%) stetig.<sup>7</sup>

Die vielseitigen Beschwerden der betroffenen Frauen machen sich auch auf dem Arbeitsmarkt bemerkbar. Das größte Problem hierbei ist die immer noch vorherrschende Tabuisierung des Themas und die fehlende Aufmerksamkeit und Forschung: Laut einer repräsentativen Umfrage von März 2023 sprachen nur 47% der befragten Frauen zwischen 45 und 60 Jahren im Arbeitsumfeld offen über das Thema Wechseljahre, obwohl in derselben Umfrage 93% von Wechseljahrbeschwerden berichteten.<sup>8</sup> Dies führt dazu, dass rund ein Drittel der befragten Frauen über eine berufliche Veränderung auf Grund der Wechseljahre nachdenken.<sup>9</sup> Gleichzeitig verursachen Wechseljahresbeschwerden einen hohen wirtschaftlichen Schaden: Alleine in den USA entstehen jedes Jahr Kosten in Höhe von 1.800.000.000 US-Dollar durch Arbeitsausfall nach Wechseljahresbeschwerden.<sup>10</sup> Dieser wirtschaftliche Schaden muss auch bei uns stärker fokussiert und erforscht werden. Die Landesregierung sollte daher ein eigenes Forschungsprojekt initiieren, welches die ökonomischen Auswirkungen der Wechseljahre auf die Wirtschaft und das Gesundheitswesen untersucht. Hieraus würden wertvolle Erkenntnisse hervorgehen, welche nicht nur den Betroffenen gesundheitlich helfen, sondern auch in der Wirtschafts- und Arbeitswelt präventive Maßnahmen hervorbringen. Zudem würden diese insgesamt zur Sensibilisierung und einen besseren Umgang mit dem Thema Wechseljahre in der Berufswelt beisteuern.

Problematisch wird das Thema der Wechseljahre auch im Arbeitsumfeld: Mehr als die Hälfte der Befragten einer repräsentativen Umfrage gab an, im Prozess der Wechseljahre vom Arbeitgeber „eher nicht“ oder „überhaupt nicht“ unterstützt zu werden.<sup>11</sup> Über die Hälfte der Befragten gab an, dass das Thema der Wechseljahre ein Tabuthema an ihrem Arbeitsplatz ist. Wiederum mehr als drei Viertel gaben an, „selten“ oder „nie“ an ihrem Arbeitsplatz über das Thema der Wechseljahre gesprochen zu haben, obwohl sich 67% eine offene Kommunikation hierzu am Arbeitsplatz wünschen.<sup>12</sup> Diese Zahlen zeigen die deutlichen Probleme in unserer Arbeitskultur mit dem Umgang von Wechseljahren. Ziel politischen Handelns muss sein, diese Kultur der Tabuisierung zu verändern und einen offenen Diskurs und die klare Benennung des gesamten Themenkomplexes rund um die Wechseljahre auch am Arbeitsplatz zu ermöglichen. Hierzu bedarf es einer größeren Aufklärungs- und Informationskampagne, welche diese Themen offen -und insbesondere in der Berufswelt – anspricht. Hierbei nimmt auch der Öffentliche Dienst in Nordrhein-Westfalen mit seinen über 900.000 Beschäftigten eine

<sup>5</sup> [https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads\\_menosupport/2024/05/MenoSupport\\_Befragungsergebnisse\\_170424.pdf](https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/05/MenoSupport_Befragungsergebnisse_170424.pdf), S. 18

<sup>6</sup> <https://www.menopause-gesellschaft.de/themen/menopause/>

<sup>7</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche\\_Lage\\_der\\_Frauen\\_2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_2020.pdf?__blob=publicationFile), S. 271, Abb. 7.1.2.2

<sup>8</sup> <https://www.initiative-blickwechsel.de/>

<sup>9</sup> Ebd.

<sup>10</sup> <https://wexxeljahre.de/wirsind9millionen/>

<sup>11</sup> [https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads\\_menosupport/2024/05/MenoSupport\\_Befragungsergebnisse\\_170424.pdf](https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/05/MenoSupport_Befragungsergebnisse_170424.pdf), S. 13

<sup>12</sup> Ebd.

herausgestellte Rolle ein. Die Landesregierung sollte die nutzen, um mit Sensibilisierungsmaßnahmen rund um das Thema und die Auswirkungen von Wechseljahren eine Vorreiterrolle einzunehmen.

Des Weiteren muss die Forschung zum Thema der Wechseljahre verstärkt werden: Wenn 2030 eine Milliarde Frauen weltweit in ihren Wechseljahren sein werden, dann müssen wir jetzt in die Forschung investieren.<sup>13</sup> Hierbei müssen die Zusammenhänge der jeweiligen Lebensstile und die sozialen Faktoren im Zusammenhang mit den Wechseljahren verstärkt untersucht werden. In aktuellen Studien zeigen sich große Unterschiede zu den Eintritten in die Menopause im Zusammenhang mit Alkohol- oder Zigarettenkonsum. Insbesondere die Auswirkungen des Body-Maß-Indexes und allgemein von sportlicher Aktivität sind weiterhin nicht ausreichend erforscht.<sup>14</sup> Hier sollte die Landesregierung einsteigen und ein Forschungsprojekt initiieren, um genau diese Einflüsse im Zusammenhang mit den Wechseljahren zu erforschen.

Betrachtet man die verschiedenen Aspekte rund um die Auswirkungen von Wechseljahren werden mehrere Punkte besonders deutlich:

Die betroffene Gruppe, Frauen im mittleren Alter, sind weltweit die am stärksten wachsende Altersgruppe. Die hohe Prozentzahl an Frauen, welche an leichten oder starken Wechseljahresbeschwerden leiden, unterstreicht die Relevanz dieses Themas. Bei der erwartbaren Steigung an betroffenen Frauen muss spätestens jetzt begonnen werden, die Aufmerksamkeit und Sensibilisierung auf dieses Thema zu lenken.<sup>15</sup>

Des Weiteren sind die Beschwerden vielfältig und unterschiedlich stark ausgeprägt. Dies führt dazu, dass Wechseljahresbeschwerden nicht immer als solche diagnostiziert werden. Da manche der Symptome, wie zum Beispiel Erschöpfung und Reizbarkeit, im Zweifel nicht als Folgen einer Krankheit eingeordnet werden, führen Wechseljahresbeschwerden zu einer Stigmatisierung der betroffenen Frauen. Insbesondere am Arbeitsplatz bleibt das Thema oft ein Tabu.

Des Weiteren sollte, neben der weiteren medizinischen Forschung, verstärkt auf die Enttabuisierung des gesamten Themenkomplexes der Wechseljahre geachtet werden. Die Landesregierung ist hierzu aufgefordert, eine entsprechende Informations- und Aufklärungskampagne auf den Weg zu bringen. Diese sollte sowohl die verschiedenen Symptome der Wechseljahresbeschwerden beleuchten als auch auf spezifische Beratungs- und Informationsangebote für berufstätige Frauen hinweisen. Die Informations- und Aufklärungskampagne sollte im Einklang mit Expertinnen und Experten sowie Betroffenen erarbeitet werden. Zudem sollte sich die schwarz-grüne Landesregierung auch auf Bundesebene für weitergreifende Maßnahmen zur Aufklärung rund um das Thema der Wechseljahre und zur Unterstützung Betroffener einzusetzen.

Wechseljahresbeschwerden und deren Auswirkungen sind Teil der gesellschaftlichen Realität. Es ist Zeit, diese Realität zu enttabuisieren. Gemeinsam sollten wir vielschichtig vorgehen und mit Hilfe verschiedener Forschungsprojekte, Aufklärungs- und Informationskampagnen sowie präventiver Maßnahmen das Thema in den Fokus rücken. Nordrhein-Westfalen steht als größtes Bundesland in der Verantwortung voranzuschreiten und das Thema rund um die Wechseljahre sichtbar zu machen.

---

<sup>13</sup> <https://wexxeljahre.de/wirsind9millionen/>

<sup>14</sup> [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDDownloads/B/Gesundheitliche\\_Lage\\_der\\_Frauen\\_2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDDownloads/B/Gesundheitliche_Lage_der_Frauen_2020.pdf?__blob=publicationFile), S. 270

<sup>15</sup> <https://wexxeljahre.de/wirsind9millionen/>

## II. Feststellung

Die Landesregierung stellt fest,

- dass Wechseljahresbeschwerden in verschiedensten Formen und Stärken bei einem Großteil der Frauen mittleren Alters auftreten.
- dass Wechseljahresbeschwerden die betroffenen Frauen sowohl im Alltag als auch auf dem Arbeitsmarkt teilweise stark beeinflussen können.
- dass das Thema der Wechseljahre von hoher Relevanz ist und viele Millionen Frauen in Deutschland betrifft.
- dass das Thema der Wechseljahre gesellschaftlich und insbesondere in der Berufswelt tabuisiert wird.
- dass Nordrhein-Westfalen als größtes Bundesland eine Vorreiterposition bei der Aufklärung und Enttabuisierung beim Thema Wechseljahre einnehmen sollte.
- dass eine landeseigene Informations- und Aufklärungsinitiative, in Absprache mit Expertinnen und Experten sowie Betroffenen für mehr Aufklärung, Enttabuisierung und Bewusstsein sorgt.

## III. Beschlussfassung

Die Landesregierung wird aufgefordert,

- eine landeseigene Informations- und Aufklärungsinitiative, in Absprache mit Expertinnen und Experten sowie Betroffenen, zum Thema der Wechseljahre, die damit verbundenen Beschwerden sowie den vielseitigen Auswirkungen und Konsequenzen zu erarbeiten.
- sich auf Bundesebene für weitgreifende Programme und Maßnahmen zur Aufklärung rund um das Thema der Wechseljahre und zur Unterstützung Betroffener einzusetzen.
- im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung des Landes einen Spezialbericht zum Thema Wechseljahre anzufertigen.
- ein Forschungsprojekt zu initiieren, das die Zusammenhänge von sozialen Faktoren, Lebensstil und Wechseljahren untersucht.
- ein Forschungsprojekt zu initiieren, das die ökonomischen Auswirkungen der Wechseljahre auf die Wirtschaft, die Berufs- und Arbeitswelt und das Gesundheitswesen untersucht und Präventionsmaßnahmen vorschlägt.
- bestehende Förder- und Beratungsangebote für Arbeitgeber in NRW, z.B. die Kompetenzzentren Frau und Beruf, für das Thema zu sensibilisieren.
- weitgreifende Sensibilisierungsmaßnahmen zu den Auswirkungen von Wechseljahren im Öffentlichen Dienst zu forcieren.

- Präventions- und Sportkurse, speziell für Frauen in den Wechseljahren, zu fördern.
- Selbsthilfegruppen zu Wechseljahresbeschwerden finanziell zu fördern und deren Vernetzung aktiv zu unterstützen.
- den Gemeinsamen Bundesausschuss dazu aufzufordern, die Regelungen zur Knochendichtemessung bei Osteoporose bzw. zur Prävention überarbeiten.

Jochen Ott  
Ina Blumenthal  
Lisa-Kristin Kapteinat  
Anja Butschkau  
Lena Teschlade  
Thorsten Klute

und Fraktion