



2025/23 Hotspot

<https://jungle.world/artikel/2025/23/menopause-bluten-und-bluten-lassen>

Die Menopause ist politisch

Bluten und bluten lassen

Kolumne »Schicht im Schacht« von **Vera Dracke**

Ein Highlight auf der diesjährigen Republica war der Talk zur Menopause. Die ist nämlich höchst politisch.

Neulich bei der **Republica**. Die ganzen hippen Digitalfuzzis, Agenturhoschis und Fernsehleute laufen in Berlin auf. Mit dabei Friedrich Merz, Luisa Neubauer und Mai Thi Nguyen-Kim. Und wie jedes Jahr drängt sich der Eindruck auf, dass die zur Digitalmesse verkommene Konferenz einfach immer langweiliger und stromlinienförmiger wird.

Aber in dem ganzen Wust finden sich immer noch einige Perlen. Ein Highlight war dieses Jahr der Talk zur Menopause. Die ist nämlich auch nicht privat, sondern sehr politisch.

Derzeit erleben rund neun Millionen Frauen in Deutschland ihre Wechseljahre mit unterschiedlich starken Begleiterscheinungen. Ein Drittel leidet laut Deutscher Menopause-Gesellschaft unter körperlicher und geistiger Erschöpfung, Hitzewallungen, Herzrasen und erheblichen Schlafstörungen.

Die hormonelle Umstellung während der sogenannten Wechseljahre dauert im Durchschnitt zehn bis 15 Jahre. Sie beginnt meist Anfang bis Mitte 40, manchmal schon Ende 30 mit der Phase der Perimenopause.

Tatsächlich kann ich auch nicht mehr bis in die Puppen schlafen. Und wütend bin ich sowieso die ganze Zeit.

Doch Aufklärung über das Thema ist nur spärlich vorhanden. Im Medizinstudium kommt die Perimenopause nicht vor, in der Facharztausbildung Gynäkologie nur beiläufig. Was die Hormonumstellung bei Trans-Personen mit sich bringt, ist noch immer fast unerforscht.

Tatsächlich kann ich auch nicht mehr bis in die Puppen schlafen. Und wütend bin ich sowieso die ganze Zeit. Die Herausforderung ist es aber, zu unterscheiden, ob die geistige Erschöpfung von der miesen Welt oder dem alternden Körper herrührt. Meiner Frauenärztin versicherte ich deshalb neulich noch, ich hätte keine Meno-Symptome. Seit wir aber drüber gesprochen haben, bin ich mir nicht mehr so sicher.

Die Hochschule für Wirtschaft und Recht (HWR) und die Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Berlin hatten 2023 die erste deutschlandweite Umfrage dazu erstellt, was die Zeit der Wechseljahre für Frauen in der Arbeitswelt bedeutet. Von den 2119 befragten Frauen zwischen 28 und 67 Jahren gaben zehn Prozent an, aufgrund von Wechseljahresbeschwerden früher in Rente gehen zu wollen oder bereits gegangen zu sein.

Offen darüber sprechen

Bei den Befragten, die älter als 55 Jahre sind, waren es sogar 19,4 Prozent. Darüber hinaus reduzierten fast ein Viertel der Befragten mit Wechseljahressymptomen bereits ihre Arbeitsstunden, fast ein Drittel war aufgrund dieser Symptome krankgeschrieben oder nahm unbezahlten Urlaub. Mehr als jede sechste Befragte wechselte ihren Arbeitsplatz.

Eine Freundin, mit der ich den Talk auf der Republica hörte, ist da superoffensiv. »Ich sag das immer direkt im Team, wenn ich einen Tag habe, wo ich schlecht schlafe oder nicht so fit bin. Und ich sage, dass es an der Menopause liegt.«

Richtig gut! Denn ein Problem mit Themen der Frauengesundheit ist ja, dass immer noch nicht wirklich offen darüber gesprochen wird. Vor allem nicht am Arbeitsplatz. Das wird sich ändern.