



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

Zürcher Forum P&G vom 18. November 2024

## Gesprächszirkel: Ask me anything

Dr. med. Antonino Siragusa, moderiert von Prof. Dr. Milo Puhan

# Überblick

- Begrüssung und Einführung
- Ablauf und Methode
- Fragerunde
- Abschluss mit hilfreichen Tipps

## Menopause

- Ist ein physiologischer Lebensabschnitt
- Betrifft 1 Mio Frauen in CH
- Bis 2030 ¼ der Weltbevölkerung in MP
- Ist immer noch ein Tabu-thema
- Transition beginnt zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr
- Erste Symptome unspezifisch und daher oft verkannt
- Betrifft mentale und physische Gesundheit
- Postmenopausale Frauen: die am schnellsten wachsende Gruppe innerhalb der arbeitenden Population
- Betrifft auch die Männer

## Wo liegen die Probleme

- Perimenopausale Symptome beginnen ab 40 (depressive Verstimmung, Reizbarkeit, Schlafstörungen...)
- Empfundenes Unbehagen wird als Folge von Stress verstanden (familiär, beruflich usw.) und nicht als Folge der hormonellen Umstellung
- MP ist schambehaftet
- Stilles Leiden
- Einschränkungen im Beruf/Karriere (Ausfälle, Lohneinbussen, Beförderung)
- Von der Diagnose bis zum Therapiebeginn vergehen 1-2 Jahre
- Ablehnung gegenüber HRT
- Fehlende Awareness (Frauen Männer, am Arbeitsplatz)

## Wie sind die Lösungen

- Bewusstheit stärken, dass die hormonelle Umstellung unterschiedliche Symptome verursacht
- Ent-Tabuisierung
- Ärztliche Abklärung einfordern
- Interdisziplinarität
- Nicht-hormonelle Therapien (pflanzlich, TCM, Hypnose, nicht hormonelle Medikamente, usw.)
- Hormonelle Therapien (bioidentische Hormone)
- Verunsicherung/Ablehnung gegenüber HRT durch Aufklärung (von Frau und Mann) abbauen
- Awareness schaffen (bei Frauen, Männern, in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz)

## Wie/Wo finde ich Hilfe?

- Selbst-Information z.B. über Social Media, Blogs (sehr gute Beiträge von ausgewiesenen Spezialisten), Bücher, usw.
- NICHT im Stillen leiden
- In der Familie und Freundeskreis Thema ansprechen
- Frauenärztin/-arzt konsultieren und Probleme ansprechen (Abklärung verlangen, sich nicht vertrösten lassen)
- Arbeitsplatz: Vorgesetzte und Mitarbeiter informieren, gerade wenn Beschwerden die Arbeit beeinträchtigen
- Selbsthilfegruppen (z.B. [selbsthilfezuerich.ch](http://selbsthilfezuerich.ch))

## Wie kann Bewusstheit geschaffen und geholfen werden?

- Selber: erkennen, dass „etwas nicht stimmt“ (Familie?, Partnerschaft? Beruf? Oder doch hormonell?)
- Partner einbeziehen (Wechseljahre sind kein reines Frauenthema)
- Hilfe beanspruchen (frauenärztlich, psychologisch, u.a.)
- Hormonelle und/oder nicht hormonelle Therapie einleiten
- Gesunder Lebensstil
- Betrieb: Awareness schaffen z.B. Workshops, Vorträge. Erleichterungen einbauen z.B. Pausen, Arbeitskleidung, Homeoffice.