

Die Wechseljahre sind im öffentlichen Diskurs angekommen – doch vielen Frauen fehlt die Orientierung in der „Zone of Chaos“

Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. und Deutsche Menopause Gesellschaft e.V. zum Welthormontag:

Marburg/München, April 2026 - Schlafstörungen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen - viele Frauen erleben in der Lebensmitte Veränderungen, ohne sie sofort einordnen zu können. Häufig stecken hormonelle Umstellungen in der Perimenopause und Menopause dahinter. In den vergangenen Jahren hat das Thema deutlich an Dynamik gewonnen: Wechseljahre sind heute sichtbarer, werden gesellschaftlich und politisch stärker diskutiert und zunehmend enttabuisiert. Initiativen und Kampagnen haben dazu beigetragen, das Thema stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Gleichzeitig berichten viele Frauen von wachsender Verunsicherung: Widersprüchliche Informationen aus sozialen Medien, persönliche Erfahrungsberichte oder unterschiedliche Empfehlungen erschweren die Einordnung der eigenen Beschwerden. Darauf machen die Deutsche Menopause Gesellschaft e.V. und der Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF) anlässlich des Welthormontags am 24. April 2026 aufmerksam.

„Viele Frauen sind heute besser informiert als noch vor einigen Jahren - und gleichzeitig verunsichert, welche Informationen für sie tatsächlich relevant sind“, betont Dr. med. Katrin Schaudig, Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft (DMG). „In der Perimenopause geraten die Hormonspiegel oft in eine ‚Achterbahnfahrt‘[\[1\]](#), in der Östrogen und Progesteron sowie die Steuerungshormone aus dem Zwischenhirn stark schwanken und Symptome sehr variabel sind und fluktuieren. Das führt dazu, dass viele Betroffene das Gefühl haben, ihr Körper funktioniere plötzlich nach eigenen Regeln. Umso wichtiger ist es, Symptome frühzeitig ernst zu nehmen und medizinisch einzuordnen.“

Fachärztliche Begleitung von Anfang an

Die Frauenheilkunde bietet eine kontinuierliche Begleitung durch diese Lebensphase, von den ersten hormonellen Veränderungen bis in die Postmenopause. Frauenärztinnen und Frauenärzte sind dabei zentrale Ansprechpartner für eine fundierte Diagnostik und Aufklärung sowie individuell abgestimmte Therapie.

„Frauen brauchen keine selbsternannten ‚Hormon-Coaches‘, sondern verlässliche medizinische Ansprechpartner“, erklärt Markus Haist, Präsident des Berufsverbands der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. „Wir begleiten Patientinnen oft über viele Jahre hinweg und können Veränderungen früh erkennen, einordnen und gemeinsam passende Behandlungsmöglichkeiten entwickeln.“

Zwischen Mythen und evidenzbasierter Medizin

Gerade im digitalen Raum halten sich hartnäckige Mythen, etwa, dass Hormone grundsätzlich gefährlich seien oder Beschwerden in den Wechseljahren einfach ausgehalten werden müssten. Solche pauschalen Aussagen tragen zur Verunsicherung bei und können dazu führen, dass Frauen

auf wirksame Unterstützung verzichten.

„Die moderne Frauenheilkunde ermöglicht heute eine differenzierte und individuelle Behandlung“, so Schaudig. „Dazu gehören – je nach Situation – hormonelle ebenso wie nicht-hormonelle und komplementäre Ansätze. Entscheidend ist eine evidenzbasierte frauenärztliche Beratung, die die persönliche Lebenssituation der Frau berücksichtigt.“

Politische Aufmerksamkeit wächst - BVF und DMG bringen Expertise ein

Dass die Wechseljahre auch gesundheitspolitisch stärker in den Fokus rücken, zeigt der Dialogprozess Wechseljahre im Bundesministerium für Gesundheit. Gemeinsam mit Fachgesellschaften und Verbänden werden dort seit Ende 2025 zentrale Fragen rund um Aufklärung, Versorgung und Arbeitswelt diskutiert. Auch der BVF und die Deutsche Menopause Gesellschaft bringen ihre fachliche Expertise in diesen Prozess ein. „Es ist ein wichtiges Signal, dass die Wechseljahre inzwischen auch politisch angekommen sind“, so Haist. „Jetzt kommt es darauf an, die gewachsene Aufmerksamkeit umzusetzen in konkrete, alltagstaugliche Unterstützung für die Frauen.“

Gesellschaftlichen Dialog weiterführen

Beide Organisationen sprechen sich dafür aus, den begonnenen Dialog unbedingt weiterzuführen und die gewachsene Sichtbarkeit des Themas zu nutzen, für mehr Aufklärung, mehr Orientierung und eine stärkere Verankerung hormoneller Gesundheit in der medizinischen Versorgung. Der diesjährige Welthormontag steht unter dem Motto „Because Hormones Matter“ und unterstreicht einmal mehr: Hormonelle Gesundheit begleitet Frauen ein Leben lang und verdient verlässliche Information und kompetente Betreuung.

Expertinnen und Experten der DMG beantworten mit Unterstützung des Berufsverbands der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF) betroffenen Frauen und interessierten Laien regelmäßig in kostenfreien Online-Informationsveranstaltungen Fragen rund um die Wechseljahre. Die Aufzeichnungen sind auf der Website <https://www.menopause-gesellschaft.de> abrufbar. <https://thepauselife.com/blogs/the-pause-blog/the-zone-of-chaos-what-s-really-going-on-in-perimenopause?srsltid=AfmBOopYaOwLgLJXNeXLhAPsHa9L0fYCjXBSmfGdy73uwZjS-IXzDeOZ>

<https://www.ese-hormones.org/what-we-do/outreach/world-hormone-day>

Über den Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF)

Der Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF, <https://www.bvf.de>) ist mit rund 14.000 Mitgliedern einer der größten ärztlichen Berufsverbände in Deutschland. Er vertritt mit seinen 17 Landesverbänden seit 75 Jahren die wirtschaftlichen und standespolitischen Interessen seiner Mitglieder bei der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, den Kassenärztlichen Vereinigungen, der Bundesärztekammer, den Landesärztekammern, den Kostenträgern sowie in Politik und Wirtschaft, internationalen Organisationen und der Öffentlichkeit. Der BVF verfolgt hierfür gesundheitspolitisch relevante Vorgänge auf deutscher sowie auch auf europäischer Ebene und setzt sich für die standespolitischen Anliegen, Forderungen und Belange seiner Mitglieder ein.