



## **Frauen ab vierzig wissen über entscheidende Veränderungen in ihrem Körper nicht Bescheid**

*Berlin, 18. Oktober 2019*

*88 Prozent aller Frauen haben sich noch nicht mit dem Begriff Peri-Menopause beschäftigt. Diese erschreckend hohe Zahl ist das Ergebnis einer deutschlandweit durchgeführten, repräsentativen Umfrage unter über 1.000 Frauen im Alter von 40-55 Jahren. Durchgeführt wurde sie anlässlich des Welt Menopause\* Tages von XbyX – der Gesundheitsplattform für Frauen in der Lebensmitte. XbyX klärt Frauen über Menopause und Healthy Aging auf, bietet Rat und Lösungen, um gesund in die zweite Lebenshälfte zu starten.*

### **Wissensmangel kann zu dramatischen Fehldiagnosen führen**

Gründerin Peggy Reichelt: "Zwischen 40 und 60 passiert viel im weiblichen Körper. Darüber sollte jede Frau Bescheid wissen. Damit sie nicht unnötig leidet oder zu spät mit wichtiger Prävention beginnt. Im schlimmsten Fall kann es sogar zu Fehldiagnosen kommen."

Denn auch viele Mediziner sind nicht mit allen Einzelheiten dieser Zeit VOR der Menopause vertraut, in der bereits starke hormonelle Veränderungen im Körper von Frauen stattfinden.

Die Symptome dieser hormonellen Umstellungen sind häufig diffus. Dazu zählen Schlafstörungen, Energielosigkeit, Gewichtsveränderungen und Stimmungsschwankungen. Frauen dieser Altersgruppe werden oft übereilt Anti-Depressiva verordnet. Dabei sollte das Hauptaugenmerk zunächst darauf liegen, Veränderungen im Alltag und Lebensstil der Frau zu unterstützen.

Auch eine unregelmäßige Periode und weniger Lust auf Sex sind erste Anzeichen der Peri-Menopause. 85% der Frauen in der XbyX Umfrage haben drei oder mehr typische Beschwerden der Wechseljahre, doch knapp zwei Drittel (65 %) bringen Symptome nicht mit der Menopause in Verbindung oder sind sich unsicher. Die Mehrheit, 79 Prozent, weiß nicht, was sie gegen ihre Beschwerden tun kann. Auch den Frauenärzten wird bei diesem Thema nicht ausreichend vertraut: 65% der Frauen haben das Gefühl, dass ihr Frauenarzt nicht bei ihren Beschwerden helfen kann.

### **Peri-Menopause bietet Chancen**

Dabei ist die Peri-Menopause die Zeit, in der Frauen die Chance nutzen müssen, Krankheiten im Alter vorzubeugen. Sie beginnt ca. vier bis zehn Jahre vor der eigentlichen Menopause. Wenn Frauen die Veränderungen richtig einordnen, ihnen mit richtiger Ernährung, besserem Lebensstil begegnen und weniger Stress in ihrem Leben zulassen, haben sie die Chance, auch der darauffolgenden Menopause den Schrecken zu nehmen und gelassen in eine neue Lebensphase zu gehen.

Durch einen einfachen Test hilft XbyX den Frauen, herauszufinden, wo sie selbst momentan stehen und was sie schon heute zur Prävention und gegen ihre Beschwerden tun können. Sind sie in der Peri-Menopause, in der Menopause oder in Post-Menopause? Welche gezielten Maßnahmen helfen, in der jeweiligen Phase dem eigenen Körper das Beste zu geben? All das zeigt XbyX mithilfe von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen anhand einer individuellen Auswertung.

### **Prävention ist Top-Priorität im Midlife**

Was typische Frauenkrankheiten sind, ist vielen Frauen nicht bewusst: Nur 16% ordnen Alzheimer richtig ein. Dabei sind 2 von 3 Alzheimer-Patienten Frauen. Auch Herz-Kreislauf-Krankheiten – die Todesursache Nummer eins – sehen weniger als die Hälfte als Haupt-Risiko an (42 Prozent).



„Wir stehen in der Mitte des Lebens. Wir führen Unternehmen, Länder, starten nochmal neu durch. Alles ist möglich. Dazu müssen wir fit sein. Wenn wir wissen, was die Hormon-Änderungen der Menopause in uns bewirken, gelingt das auch. Die mittleren Lebensjahre sind besonders für uns Frauen ein kritischer Zeitpunkt. Spätestens jetzt müssen gesunder Lebensstil, „Self-Care“ und Prävention im Vordergrund stehen. Auf XbyX erfahren Frauen was in ihrem Körper passiert und warum,“, so XbyX Gründerin Peggy Reichelt.

Dafür darf die Menopause kein gesellschaftliches Tabu mehr sein. 40% der befragten Frauen finden, dass die Gesellschaft Frauen in den Wechseljahren negativ stigmatisiert. XbyX möchte das ändern und die Menopause zu dem machen, was sie ist: Eine normale Phase im Leben jeder Frau – mit höheren Ansprüchen des eigenen Körpers.

**\* Der Welt Menopause Tag findet jährlich am 18. Oktober statt, um das Bewusstsein für Frauengesundheit in der Lebensmitte zu schärfen. Initiiert von der [International Menopause Society](#).**

#### **XbyX Umfrage - Wichtigste Ergebnisse auf einen Blick:**

Wir befragten > 1.000 Frauen in Deutschland im Alter von 40-55 Jahre zu Lifestyle, Gesundheit und Menopause. Die Ergebnisse zeigen unter anderem:

- 88 % aller Frauen haben sich noch nicht mit der Peri-Menopause beschäftigt, 47% aller Frauen können mit dem Begriff gar nichts anfangen.
- 85% haben 3 oder mehr typische Beschwerden der Wechseljahre, doch knapp zwei Drittel (65 %) aller Befragten bringen Symptome nicht mit der Menopause in Verbindung oder sind sich unsicher.
- 79 % sind sich unsicher, was sie gegen ihre Beschwerden tun können.
- Nur ein Drittel (35%) sind der Meinung, dass ihr/e Frauenarzt / Frauenärztin bei ihren Beschwerden helfen kann.
- Nur 16% ordnen Alzheimer als typische Frauenkrankheit richtig ein, nur 42% wählen korrekt Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- 40% der befragten Frauen finden, dass die Gesellschaft Frauen in den Wechseljahren negativ stigmatisiert.

Zeitraum der Umfrage: September - Oktober 2019, Deutschland, Frauen, 40-55 Jahre

#### **Über XbyX® - Women in Balance**

*XbyX – Women in Balance ist die neue Gesundheitsplattform für Frauen in der Lebensmitte. XbyX schafft Klarheit, ermutigt und unterstützt. XbyX bietet Zugang zu umfassendem Wissen, Tools und ganzheitlichen Lösungen für IHRE Gesundheit: Hormonelle Balance, Wechseljahre, Healthy Aging. Überkommene Ansätze zur Frauengesundheit werden entlarvt, neue Erkenntnisse aufgezeigt. XbyX orientiert sich an Fakten statt an Fiktion. Schritt für Schritt, Hormon für Hormon, Frau für Frau. Das Digital Health Start-Up XbyX wurde 2019 von Peggy Reichelt und Monique Leonhardt gegründet in Berlin. Ab 18.10.2019 auf [www.xbyx.de](http://www.xbyx.de).*