

FRAUEN & DIE WECHSELJAHRE



EINE STUDIE VON

VICHY

LABORATOIRES

INHALT

02

#MENOPOSITIVITY
Vorwort

03

VICHY WECHSELJAHRE-
STUDIE 2022
Intro

05

INFORMATIONSBEDARF

07

DIE WECHSELJAHRE
Erste Anzeichen & ihre Phasen

09

DIE ROLLE DER HORMONE
Ein Crashkurs

11

HORMONUMSTELLUNG
Häufige Symptome

13

HORMONUMSTELLUNG
Außerliche Veränderungen

15

HAUTPFLEGE
Wünsche & Fakten

17

JOB & WECHSELJAHRE

19

WECHSELJAHRE &
WOHLBEFINDEN
Good News

21

SELFCARE

#MENOPOSITIVITY

Hormone beeinflussen, wie wir uns fühlen. Emotional und körperlich. Besonders in den Wechseljahren. Und obwohl die Wechseljahre ein natürlicher Prozess im Körper jeder Frau sind, sind sie dennoch ein hartnäckiges Tabuthema. Als Vorreiter in der Kosmetikbranche tragen wir mit VICHY dazu bei, dieses Tabuthema zu brechen, und fördern eine offene und weniger stigmatisierte Kommunikation. Denn der Tabubruch ist ein wichtiger Weg, um Frauen bei diesem Wandel zu unterstützen, die Sichtweise der Gesellschaft auf die Wechseljahre zu ändern und für mehr Akzeptanz und Anerkennung zu sorgen.

Bislang gab es jedoch wenig konkrete Fakten über die Erfahrungen und Wünsche von Frauen vor, während und nach den Wechseljahren. In einer groß angelegten Studie haben wir von VICHY deshalb 1055 Frauen im Alter von 40+ in Deutschland umfassend zum Thema Wechseljahre befragt: Wie erleben sie diese Zeit des Umbruchs? Fühlen sie sich ausreichend informiert und unterstützt? Was verändert sich für sie in dieser Phase? Wie gehen sie mit Symptomen um? Welche positiven Aspekte haben die Wechseljahre?

HERAUSGEKOMMEN SIND NEUE SPANNENDE ERKENNTNISSE ZUM THEMA WECHSELJAHRE.



WECHSELJAHRE: LASSEN SIE UNS DARÜBER SPRECHEN

UNSER ZIEL:

Mit den neuen Erkenntnissen der Studie und dem fundierten Wissen aus 20 Jahren Forschung möchten wir als Marke VICHY Frauen in und nach den Wechseljahren begleiten. Hierfür arbeiten wir mit Dermatolog*innen, Gynäkolog*innen und anderen Expert*innen zusammen, um Frauen darüber zu informieren, wie sich ihr Körper, ihre Haut und ihre Bedürfnisse durch die Wechseljahre verändern.

8
MIO.
FRAUEN

in Deutschland erleben gerade ihre Wechseljahre – also jede fünfte Frau. Das ist eine ziemlich große Community. Und obwohl die Wechseljahre ein natürlicher Prozess sind, redet die Mehrzahl der Frauen nicht darüber.

64%

Dabei wünschen sich 64% der befragten Frauen, dass Frauen in den Wechseljahren offener darüber sprechen.

58%

wünschen sich generell einen offeneren Umgang mit dem Thema in der Gesellschaft & den Medien.



KAUM ZU GLAUBEN: TROTZ INTERNET, SOCIAL MEDIA, ZEITSCHRIFTEN & CO. SIND DIE WECHSELJAHRE FÜR VIELE FRAUEN IMMER NOCH EIN MYSTERIUM:

Oft bemerken Frauen mit dem Beginn der Wechseljahre physische oder psychische Veränderungen, die sie sich nicht so ganz erklären können. Oder es sind bereits die einen oder anderen Symptome aufgetreten, die ganz offensichtlich mit dieser neuer Lebensphase in Verbindung stehen. Viele Frauen berichten aber, dass sie sich noch gar nicht ausreichend informiert fühlen, was in dieser Zeit genau mit ihrem Körper passiert. Doch dank einer professionellen Beratung und hilfreicher Tipps lässt sich das Wohlbefinden in und nach den Wechseljahren signifikant steigern.

1
VON
2

FRAUEN FÜHLT SICH NICHT
AUSREICHEND ÜBER DIE
WECHSELJAHRE INFORMIERT.¹



der befragten Frauen sprechen nicht mit ihrem Partner über die von ihnen wahrgenommenen Veränderungen an ihrem Körper.

JEDE 4. FRAU

SPRICHT DIE WECHSELJAHRE ALS GRUNDSÄTZLICHES THEMA IN FREUNDSCHAFTEN ODER BEZIEHUNGEN NICHT AN. Dass Frauen nicht mit ihrem Partner darüber sprechen, liegt zum einen daran, dass sie dem Thema eine geringere Bedeutung beimessen (34%), zum anderen aber auch daran, dass die Frauen eine Veränderung in ihrer Beziehung befürchten, wenn sie das Thema ansprechen. Allerdings wünscht sich jede dritte Frau in den Wechseljahren mehr Verständnis von ihrem Partner, und sogar 2/3 der Frauen vor den Wechseljahren hoffen auf angemessene Unterstützung durch ihren Partner, wenn es soweit ist.

Grundsätzlich scheint immerhin die beste Freundin eine wichtige Ansprechperson zu sein. **KNAPP DIE HÄLFTE DER FRAUEN HAT MIT IHRER BESTEN FREUNDIN SCHON 1-2 MAL ÜBER DIE WECHSELJAHRE GESPROCHEN**, bei jeder 4. Frau und ihrer besten Freundin sind die Wechseljahre regelmäßig Gesprächsthema.



der befragten Frauen sind sogar der Meinung, dass sie die Wechseljahre alleine durchstehen müssen.

- „Ich denke, er interessiert sich nicht so dafür ...“
- „Wenn ich in den Wechseljahren bin, bin ich keine vollwertige Frau mehr.“
- „Möchte meinen Partner mit dem Thema nicht belasten oder überfordern. Habe auch Angst, nicht ernst genommen zu werden ...“
- „Da sehe ich keine Notwendigkeit, darüber zu reden.“

¹ – Le Pillouer-Prost, Skin and menopause: women’s point of view, JEADV, 2019

ERSTE ANZEICHEN DER WECHSELJAHRE

Die Zeit in den Wechseljahren – oder Peri-Menopause, wie sie auch genannt wird – bezeichnet jene Periode des Übergangs zwischen den ersten hormonellen Veränderungen und der eigentlichen Menopause, also dem endgültigen Ende der Menstruation. Diese Phase dauert im Durchschnitt fünf Jahre. Fünf Jahre, die den Körper darauf vorbereiten, danach komplett anders zu funktionieren.

BIOLOGISCH GESEHEN – WAS SPIELT SICH AB?

Die Wechseljahre sind der stufenweise Übergang von den fruchtbaren Jahren, in denen eine Schwangerschaft eintreten kann, zu den unfruchtbaren Jahren, in denen die Eierstöcke keine reifen Eizellen mehr produzieren. Sobald Frauen auf die 40 zugehen, beginnt sich die Anzahl der Eizellen in ihren Eierstöcken bereits zu verringern bis schließlich keine Follikel mehr vorhanden sind, die zu einem eisprungfähigen Follikel heranwachsen können. Da die Follikel Östrogene bilden, nimmt die Östrogenproduktion im Körper der Frau immer mehr ab. Als Folge kommt es schließlich zur letzten, von den Eierstöcken gesteuerten Menstruationsblutung: der sogenannten Menopause.

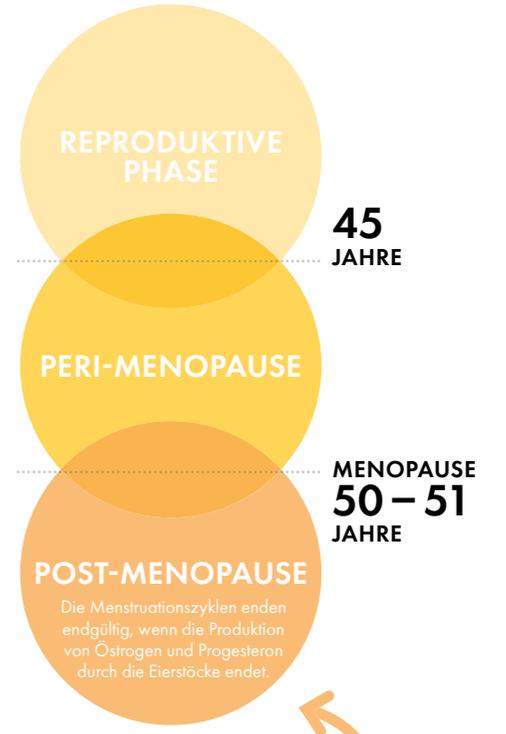
WORAN ERKENNT MAN DIESE PHASE DES ÜBERGANGS?

Ein unregelmäßiger Zyklus, eine stärkere und/oder länger andauernde Menstruation, ein stärker ausgeprägtes prämenstruelles Syndrom, Spannungsgefühle in den Brüsten, schwere Beine, Wassereinlagerungen, gesteigerte Reizbarkeit ... die Symptome sind ebenso zahlreich wie vielfältig. Frauen, die die Pille nehmen, bemerken diese Übergangsphase möglicherweise gar nicht – auch das sollte nicht unerwähnt bleiben.



DIE WECHSELJAHRE WERDEN IN VERSCHIEDENE PHASEN EINGETEILT

LASSEN WIR FRAUEN SPRECHEN. WAS SAGEN DIE FRAUEN SELBST ÜBER DIE EINZELNEN STADIEN DER MENOPAUSE?



IN DER PRÄ-MENOPAUSE

» „Ich fühle mich gar nicht so alt, es ist zu früh!“

„Geht es schon los? Was verändert sich?“

„Ich fühle mich zurzeit nicht so richtig wohl. Ich schlafe schlechter, habe Stimmungsschwankungen, und ich beginne mich zu fragen, ob das schon die Menopause ist?“ «

WÄHREND DER MENOPAUSE

» „Meine Figur hat sich verändert, meine Haut ist anders.“

„Zu verstehen, was in meinem Körper vor sich geht, hilft mir, mit dieser Lebensphase besser klar zu kommen.“

„Ich bin beunruhigt wegen der Osteoporose. Habe ich mich in meinem Leben gesund genug ernährt? Soll ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen?“ «

NACH DER MENOPAUSE

» „Ich werde älter und ich kann nichts dagegen tun. Meine körperliche Verfassung lässt mehr und mehr nach.“

„Ich weiß, dass sich mein Erscheinungsbild verändert hat. Kann ich da was tun?“

„Mittlerweile bringt mich nichts mehr so leicht aus der Ruhe. Und ich habe eine größere Selbstsicherheit als früher. Aber ich merke, dass meine Haut deutlich trockener ist.“ «

DIE MENOPAUSE

DIE ROLLE DER HORMONE

Sobald die Periode komplett aussetzt, ist die Menopause erreicht. Das ganze Durcheinander der Peri-Menopause hat jetzt ein Ende. Unter der Regie der Hormone wird ein neues Kapitel aufgeschlagen. Sie sind es, die unser Leben als Frau steuern – unseren Körper und unsere Gefühle.

Ebenso wie die Pubertät ist auch die Menopause eine Zeit des biologischen Umbruchs und eine ganz normale Phase im Leben einer Frau. Was passiert in unserem sich verändernden Körper? Was sind Folgen dieser hormonellen Veränderungen? Zu verstehen, was in uns vorgeht, ist der erste Schritt, um besser durch diese neue Lebensphase zu kommen.



FAKTEN

51
JAHRE

ist das durchschnittliche Alter, in dem Frauen die Menopause erreichen.

VOR DEM
ALTER VON
40

spricht man von einer verfrühten Menopause, nach 55 von einer verspäteten Menopause.

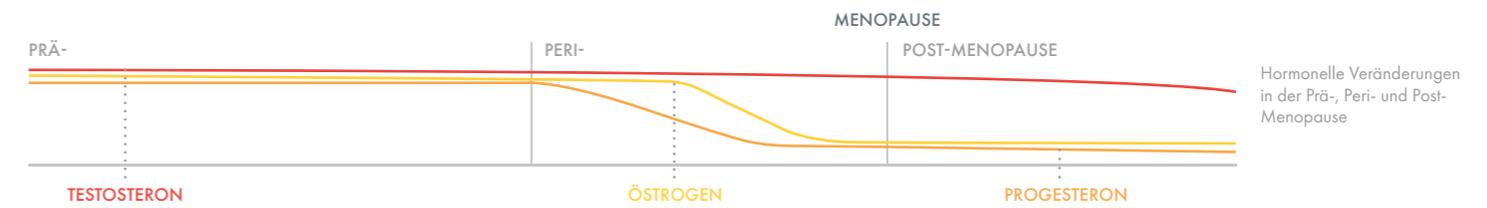
5
JAHRE

beträgt die durchschnittliche Dauer der Peri-Menopause.

DIE WEIBLICHEN HORMONE: CRASHKURS

Sobald in den Eierstöcken keine Follikel mehr enthalten sind, schaltet sich der Mechanismus ab. Es wird weder Östrogen noch Progesteron produziert. Das endgültige Ende der Periode bedeutet auch das Ende einer natürlichen Schwangerschaft. Aber das ist nicht die einzige Folge. Die Umwälzungen betreffen den ganzen Körper und damit auch unser äußeres Erscheinungsbild.

ÖSTROGEN, PROGESTERON, ANDROGENE – WAS IST WAS?



Alle drei Hormone werden von den Eierstöcken abgesondert.

DIE ÖSTROGENE

Während der Pubertät stimulieren diese Hormone die Entwicklung der Brust, der Vagina und der Gebärmutter (Uterus). Sie sind ebenso verantwortlich für die Fettverteilung im Körper, für die Stärke der Knochen sowie die Cholesterin- und Triglycerid-Werte im Blut.

DAS PROGESTERON

Die wichtigste Aufgabe dieses Hormons ist es, die Einnistung der befruchteten Eizelle zu fördern. Darüber hinaus agiert Progesteron als balancierendes Gegengewicht zu den Östrogenen. So wirkt beispielsweise sein harntreibender Effekt der „Flüssigkeits-speichernden“ Wirkung der Östrogene entgegen, was dazu beiträgt, dem mit dem Menstruationszyklus verbundenen Anschwellen der Brüste und des Körpers entgegenzuwirken.

DIE ANDROGENE

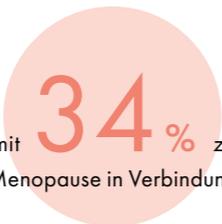
Diese männlichen Hormone werden in der Menopause schwächer. Aber sie verschwinden nicht komplett, da sie nicht ausschließlich von den Eierstöcken, sondern auch von den Nebennieren produziert werden. Das bekannteste Androgen ist Testosteron. Es steigert Muskelaufbau und allgemeine Leistungsfähigkeit, Blutbildung und Libido werden angeregt.

SYMPTOME DER WECHSELJAHRE AUSWIRKUNGEN DER HORMONELLEN SCHWANKUNGEN

Der Körper wird durch Hormone gesteuert. Entzieht man dem Körper diesen Treibstoff, hat das noch ganz andere Folgen als das Ende der Periode. Es tauchen weitere vorübergehende oder auch länger anhaltende körperliche, aber auch psychische Symptome auf, die von jeder Frau mehr oder weniger intensiv erlebt werden. Kein Wunder, dass auch die befragten Frauen mit dieser Umbruchphase zunächst vor allem negative Dinge assoziieren:

MÜDIGKEIT HAARAUSSFALL
DEPRESSIONEN SCHLAFSTÖRUNGEN
UNRUHE **HITZEWALLUNGEN** REIZBARKEIT
SCHWEISSAUSBRÜCHE GEWICHTSZUNAHME
STIMMUNGSSCHWANKUNGEN
SCHWITZEN
FALTEN

Die Wechseljahre werden spontan mit Hitzewallungen, Gewichtszunahme, depressiven Verstimmungen oder Schlafstörungen in Verbindung gebracht. Die drei bekanntesten Auswirkungen der Menopause sind das Ausbleiben der Regelblutung, Hitzewallungen und Reizbarkeit, weniger bekannte Nebenwirkungen sind trockene Augen, Gelenkschmerzen und ein veränderter Gesichtsausdruck aufgrund von schlaffer werdender Haut.



HITZEWALLUNGEN zählen mit 34% zu den häufigsten Problemen, die Frauen mit der Menopause in Verbindung bringen.



FAKTEN

#HITZEWALLUNGEN

WAS GENAU IST DAS?

Ein plötzliches, spontan und unkontrollierbar im Gesicht und am Hals aufsteigendes Hitzegefühl. Das Phänomen kann in Verbindung mit Rötungen auftreten oder mit Schweißausbrüchen und Frösteln einhergehen wie bei den berühmten nächtlichen Schwitzattacken. Eine Reihe von Faktoren wie höchst emotionale Momente, Stress oder Alkohol können diese Hitzeschübe verstärken.

WAS SIND DIE AUSLÖSER?

Das Absinken des Östrogenwerts unterbricht den Mechanismus zur Regulierung der Körpertemperatur. Das Ganze beginnt im Hypothalamus – eine Art natürliches Thermostat des Körpers. Durch die Unterbrechung sendet diese Drüse ungerechtfertigter Weise die Botschaft, dass der Körper zu warm ist. Die Folgen: Beschleunigung des Herzrhythmus, Ausdehnung der Blutgefäße und Aktivierung der Transpiration.

AUSWIRKUNGEN DER HORMONELLEN SCHWANKUNGEN: AUSSERLICHE VERÄNDERUNGEN

Die Umstellung des Hormonhaushalts beeinflusst allerdings nicht nur die Regelblutung, sondern wirkt sich auf vielfältige Weise auf den gesamten Körper aus – auch auf die Haut. Die Anzeichen können vielfältig sein und sich in unterschiedlicher Ausprägung äußern.



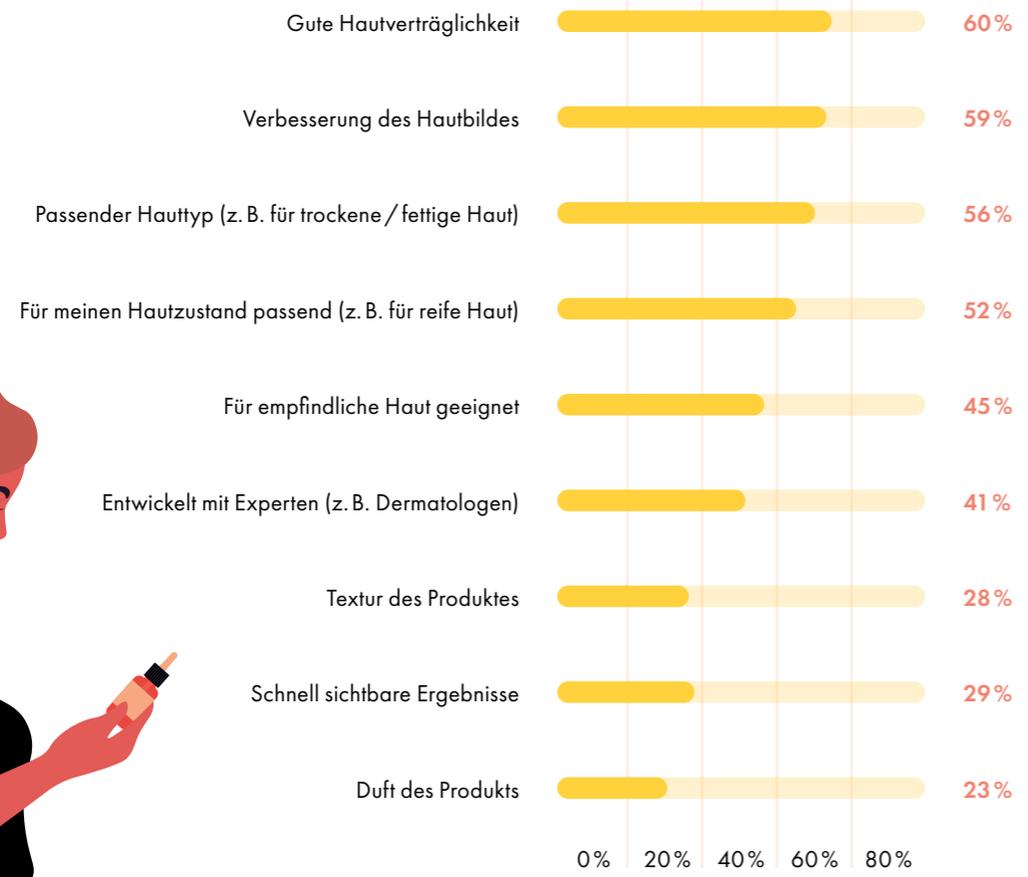
DER FRAUEN, DIE NOCH NICHT IN DEN WECHSELJAHREN SIND, IST NICHT BEKANNT, DASS DIE HORMONUMSTELLUNG AUCH AUSWIRKUNGEN AUF DIE HAUT HAT.



TOP 5 DER HAUTVERÄNDERUNGEN IN DEN WECHSELJAHREN:

- 1. **62%**
Verlust an Festigkeit / Straffheit
- 2. **57%**
Falten werden sichtbarer
- 3. **53%**
Die Haut wird trockener
- 4. **32%**
Die Haut verliert an Ausstrahlung
- 5. **31%**
Weniger definierte Gesichtskonturen

GUTE HAUTVERTRÄGLICHKEIT STEHT AUF DER WUNSCHLISTE DER FRAUEN BEI DER SUCHE NACH DER RICHTIGEN HAUTPFLEGE GANZ OBEN.



FAKTEN

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass Kosmetik die Anzeichen der Wechseljahre auf die Haut mildern kann. Nachweislich effektive Wirkstoffe sind:

PROXYLANE

verdichtet die Hautstruktur auf allen drei Ebenen: Epidermis, Epidermodermale Junctionszone und Dermis. Die Haut gewinnt an Volumen und Festigkeit, die Konturen wirken redefiniert.

HYALURONSÄURE

ist ein natürlicher Bestandteil der Haut. Die körpereigene Produktion lässt aber in den Wechseljahren deutlich nach. Da Hyaluronsäure wasserbindend ist, kann sie langanhaltend und intensiv Feuchtigkeit in der Haut binden. Sie erscheint dadurch straffer, praller und glatter.

HEPES / JASMONSÄURE

wirken keratolytisch, entfernen alte Hautzellen und verbessern den Teint.

KARITÉ-BUTTER / GLYCERIN

mildert das Spannungsgefühl sowie Hauttrockenheit.

VITAMIN C

kann die hautreizenden freien Radikale neutralisieren und auftretende Pigmentflecken mildern.

JOB & WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre treffen Frauen oft auf dem Höhepunkt ihrer Karriere. Viele bewerten ihre berufliche Leistung deutlich weniger positiv, die meisten Frauen fühlen sich jedoch in ihrem Beruf insgesamt nicht eingeschränkt. Die Mehrheit hat sich noch nie wegen Wechseljahrsbeschwerden krankschreiben lassen, jedoch hatte jede 4. Frau bereits Tage, an denen sie überlegt hat, es aber letztendlich nicht getan hat.



39% der befragten Frauen wünschen sich von ihrer Führungskraft und ihren Kolleg*innen mehr Verständnis für ihre Situation.





WECHSELJAHRE & WOHLBEFINDEN

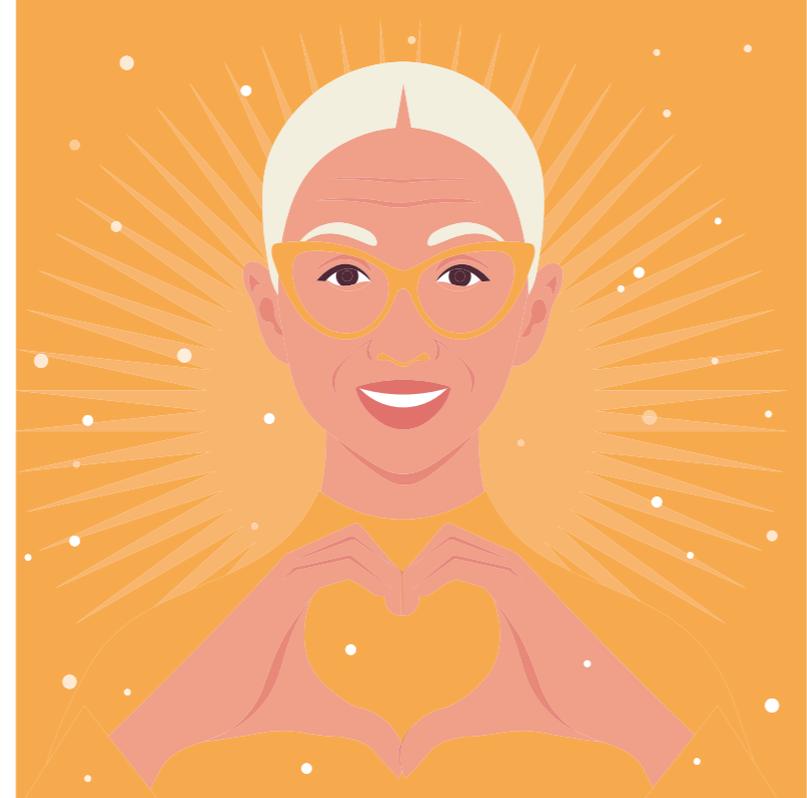


der Befragten fühlen sich seit den Wechseljahren weniger attraktiv.

GOOD NEWS

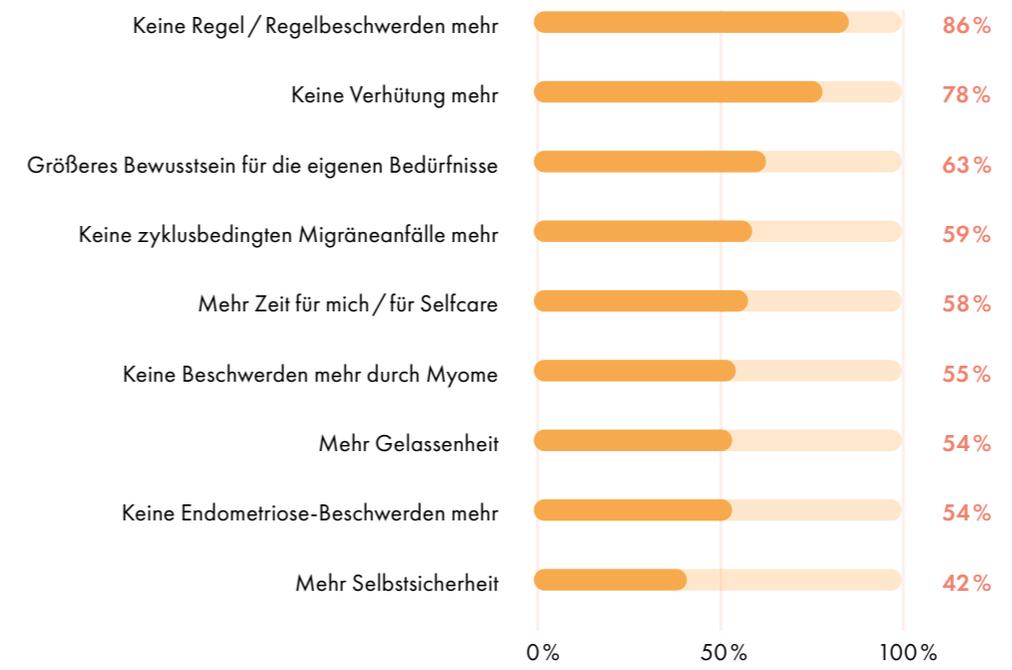


der Befragten glauben, dass sie die Wechseljahre positiv beeinflussen können.



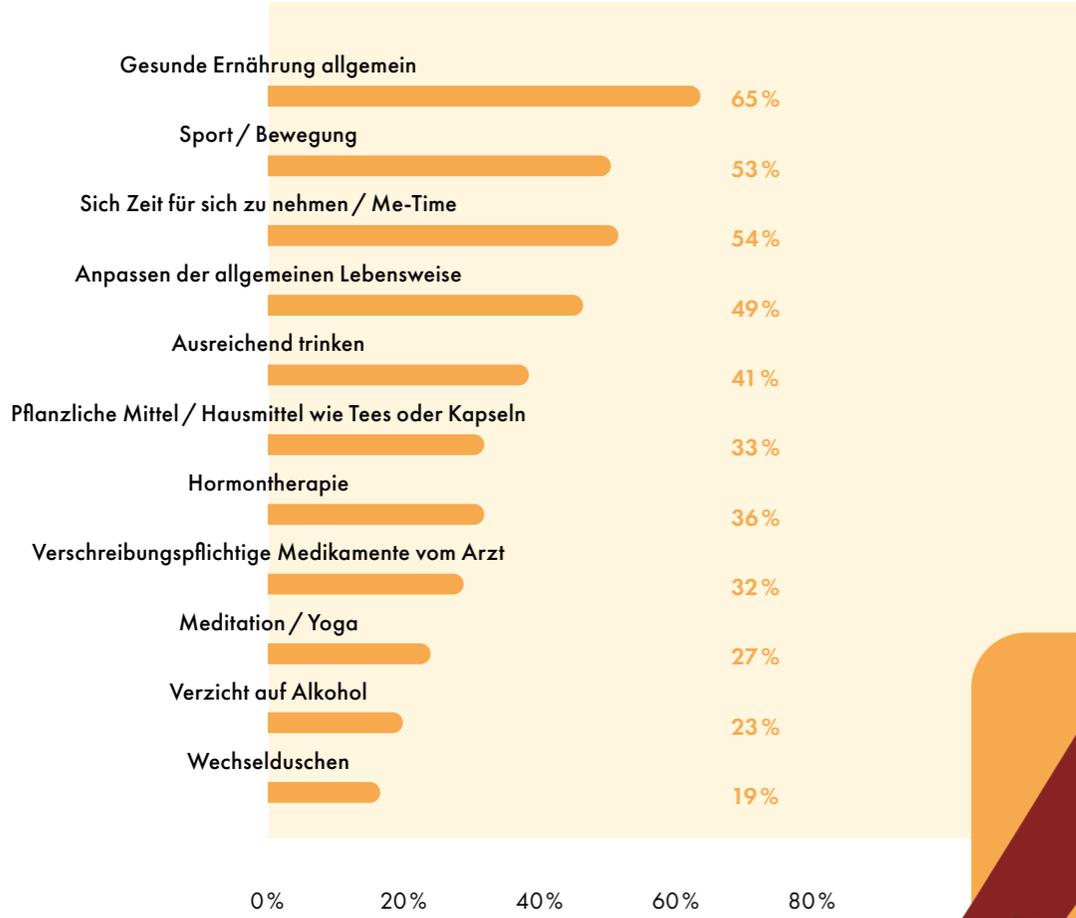
DIE MEHRHEIT DER FRAUEN VERBINDET MIT DEN WECHSELJAHREN DURCHAUS POSITIVES

#MENOPOSITIVITY



#SELFCARE

Den größten positiven Einfluss auf das Wohlbefinden in den Wechseljahren hat laut der befragten Frauen:



In den Wechseljahren wird das Leben plötzlich durcheinander gewirbelt, der Körper verändert sich. Doch statt in dieser Lebensphase ein Ende zu sehen, nehmen immer mehr Frauen sie als einen Neubeginn wahr – und sie nehmen sich Zeit für sich:

65% DER FRAUEN SAGEN, ES IST IHNEN WICHTIGER ALS VOR DEN WECHSELJAHREN, SICH UM SICH SELBST ZU KÜMMERN.

SELFCARE
 („SELBSTFÜRSORGE“)
 BEDEUTET, DAS EIGENE
 WOHLBEFINDEN
 WICHTIG ZU NEHMEN.
 HEISST: SICH ZEIT
 NEHMEN FÜR DINGE,
 DIE EINEM GUT TUN.

TIPPS UND RATSCHLÄGE
 ZUM THEMA SELFCARE
 UND WOHLBEFINDEN
 AUF [VICHY.DE](https://vichy.de).



MEINE ZEIT IST JETZT!

45%

LASSEN SIE SICH AUCH VON IHREN
 EXPERT:INNEN IN DER APOTHEKE BERATEN.

DER FRAUEN SUCHEN RAT
 BEI EINER PERSON MIT MEDI-
 ZINISCHEM FACHWISSEN.

UND ENTDECKEN SIE DAS ONLINE-COACHING-PROGRAMM VON VICHY:
 MENOCOACH, ENTWICKELT MIT GESUNDHEITSEXPERT:INNEN, UM SIE IN &
 NACH DEN WECHSELJAHREN GANZHEITLICH ZU BEGLEITEN.

FAKTEN ZUR STUDIE

Für die Vichy-Studie „Frauen & die Wechseljahre“ wurden im Juli 2022 in Deutschland 1055 Frauen im Alter von 40+ repräsentativ befragt.

ALTERSSTRUKTUR

32%

40 – 49 JAHRE

37%

50 – 59 JAHRE

31%

60 – 69 JAHRE

KINDER

73%

JA

27%

NEIN

FAMILIENSTAND

20%

LEDIG

53%

VERHEIRATET

3%

GETRENNT LEBEND

18%

GESCHIEDEN

6%

VERWITWET

L'OREAL DEUTSCHLAND GMBH | GESCHÄFTSBEREICH VICHY
Johannstraße 1, 40476 Düsseldorf, Deutschland

L'OREAL DEUTSCHLAND GMBH | GESCHÄFTSBEREICH VICHY
Wiedner Gürtel 9, (ICON Turm 9), 1100 Wien, Österreich

www.vichy.de

www.serviceportal.fuer-meine-haut.de

 @vichylaboratoires



Marken- und
Produktinformationen



Service-Portal
für Apotheken



Mehr Informationen und
Expert*innen-Tipps zum
Thema Wechseljahre

Nicht zur Weitergabe an Dritte bestimmt. Änderungen vorbehalten.

Stand: Oktober 2022