

WECHSELJAHRE - WENN DER KÖRPER NEUE WEGE GEHT

Mona Ülker, M.A.

Projektkoordinatorin Healthy Campus Mainz – gesund studieren
und leitende Mitarbeiterin studentisches Gesundheitsmanagement

Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

WECHSELJAHRE – NEIN DANKE?

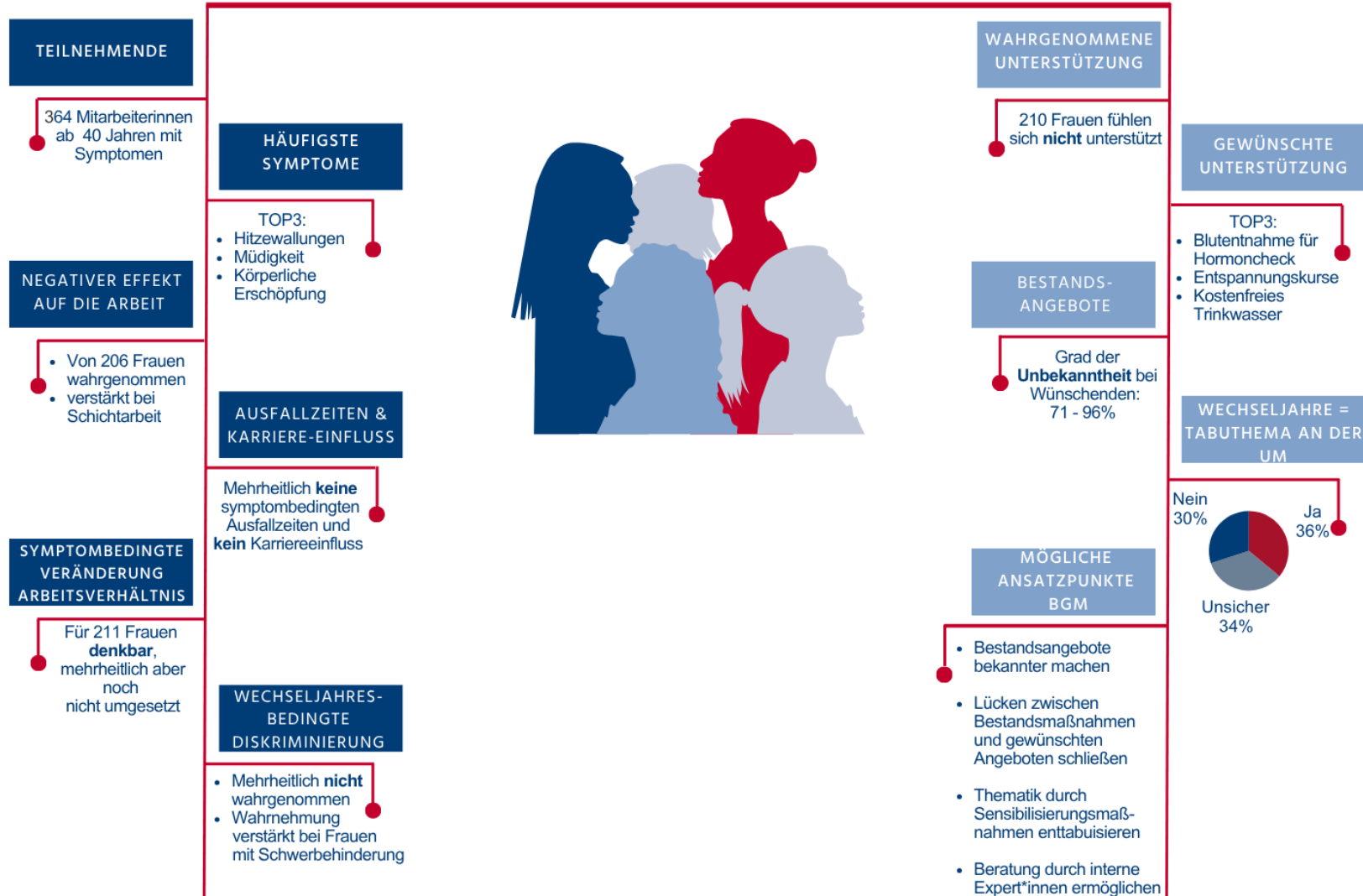


WECHSELJAHRE – ZEIT VON WANDEL UND NEUBEGINN

- In vielen Kulturen:
Zugewinn an Status
- Bewertung als natürlicher und wertvoller Übergang:
Weniger Beschwerden möglich
- Rollen-Neudefinition!



WECHSELJAHRE – UMFRAGE AN DER UM IM WINTER 2024



Kachel Frauengesundheit im Intranet



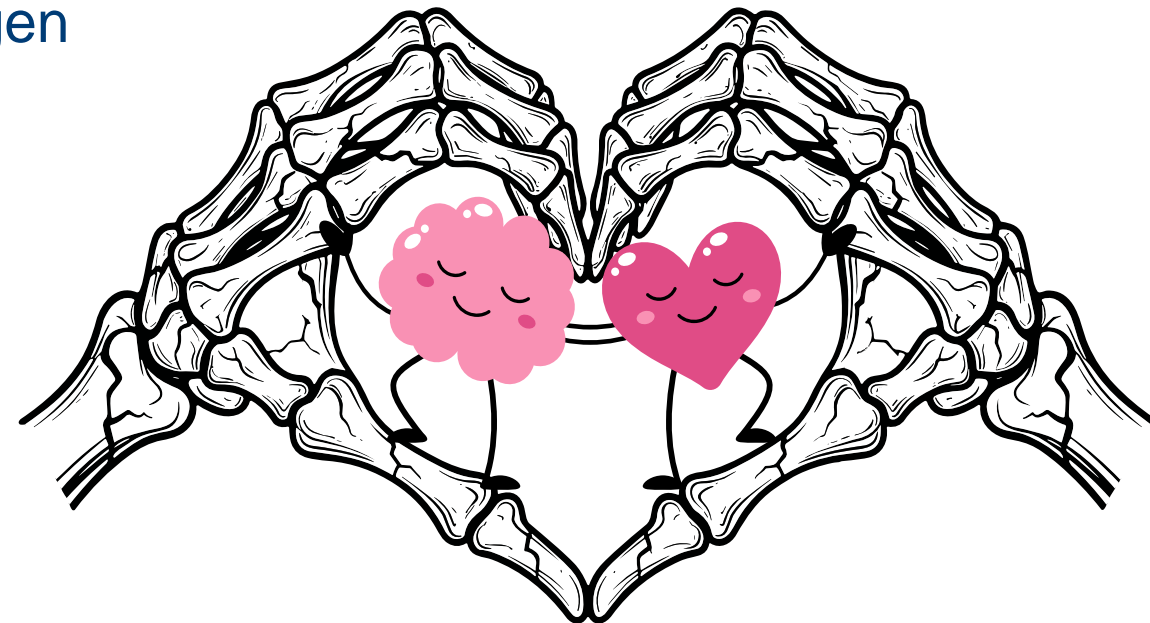
WECHSELJAHRE – WAS HILFT DEM WOHLBEFINDEN?

- Ernährung/Genussmittel:
 - ~~Nikotin, Koffein und Rotwein~~
 - Viel Gemüse und pflanzliche Proteine
 - ~~Stark verarbeitete Lebensmittel~~



WECHSELJAHRE – WAS HILFT DEM WOHLBEFINDEN?

- Bewegung:
 - Regelmäßige Einheiten einplanen
 - Kombination aus Krafttraining, Ausdauertraining und bewegungsbetonten Entspannungsübungen



Fun Fact

- Masturbation kann Wechseljahresbeschwerden lindern
 - Studie aus 2025¹: Bei 93 % der Frauen, die über einen Zeitraum von vier Wochen einen Klitorisstimulator nutzten, verbesserte sich mindestens ein Wechseljahrsymptom:
 - 57 % der Frauen fühlten sich nicht mehr so müde
 - 29 % hatten weniger Schweißausbrüche
 - 33 % waren besser gelaunt
 - 33 % hatten weniger Konzentrationsstörungen

¹ Womanizer & Kinsey Institute, 2025, verfügbar unter: <https://www.womanizer.com/de/menopause>

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Kontakt:

Mona Ülker, M.A.

Projektkoordinatorin HCM / leitende Mitarbeiterin SGM

Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

Universitätsmedizin Mainz

Obere Zahlbacher Str. 67, 55131 Mainz

Tel. +49 6131 17- 9228

E-Mail: mona_kim.uelker@unimedizin-mainz.de

www.unimedizin-mainz.de