

PRESSEINFORMATION

Tabu-Thema Wechseljahre? Frauen fühlen sich nicht ausreichend informiert

Yakult Umfrage deckt Unsicherheiten bezüglich des Einflusses der Wechseljahre auf das Darmmikrobiom auf

Neuss, 19. September 2024 – Yakult zeigt durch eine aktuelle Umfrage, dass mehr über das Thema Wechseljahre* allgemein und die Veränderungen der Darmmikrobiota aufgeklärt werden muss. Das japanische Unternehmen mit Sitz in Neuss hat in Zusammenarbeit mit forsa eine repräsentative Befragung zum Thema Wechseljahre und Mikrobiom durchgeführt. Die Umfrage ergibt, dass sich viele Frauen im Alter von 40 bis 55 Jahren nicht gut genug über die Veränderungen in dieser Lebensphase informiert fühlen. Auch in Hinblick auf die Veränderungen der Darmmikrobiota während der Wechseljahre herrscht Unsicherheit. Yakult nimmt die Ergebnisse zum Anlass, um über das wichtige Thema aufzuklären und veröffentlicht passend dazu den nächsten Teil des Yakult Wissenskompass zum Thema Wechseljahre.

Wechseljahre ein Tabu-Thema?

Im Rahmen der bundesweiten Online-Befragung wurden insgesamt 1.006 Frauen im Alter von 40 bis 55 Jahren zu ihrem Wissensstand und den genutzten Informationsquellen zum Thema „Wechseljahre“ befragt. Rund jede zweite Frau (47 %) fühlt sich „weniger gut“ oder „schlecht“ über das Thema Wechseljahre informiert. Informationsbedarf zeigt sich vor allem bei den 40- bis 49-Jährigen: In dieser Altersgruppe fühlt sich die Mehrheit „weniger gut“ oder „schlecht“ informiert. Die herrschende Unsicherheit ist keine Überraschung, denn die Wechseljahre einer Frau sind offenbar ein Tabu-Thema. Die deutliche Mehrheit der 40- bis 55-Jährigen (72 %) hat den Eindruck, dass in der Öffentlichkeit wenig oder gar nicht darüber gesprochen wird. Vor allem diejenigen, die sich alles in allem „weniger gut“ oder „schlecht“ über das Thema Wechseljahre informiert fühlen, haben den Eindruck, dass in der Öffentlichkeit unzureichend über dieses Thema gesprochen wird. Informationen zum Thema „Wechseljahre“ erhalten Frauen hauptsächlich von Freundinnen und Bekannten (61 %) oder Verwandten (46 %), aber auch aus dem Internet (49 %) und von medizinischen Fachkräften (46 %). Andere öffentliche Informationsquellen wie Artikel in Zeitschriften oder Büchern (22 %), Social Media (13 %), Fernsehen und Radio sowie Informationsbroschüren bzw. Faltblätter (jeweils 12 %) werden dagegen seltener genutzt.

Jenseits der Hitzewallungen: Die Wechseljahre und ihre Auswirkungen auf das Darmmikrobiom

Das Darmmikrobiom spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und wird von vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst, darunter auch die weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Im Laufe unseres Lebens verändert sich das Darmmikrobiom ständig, auch während der Wechseljahre. 50 Prozent der befragten Frauen sind sich unsicher, ob die Aussage „Das Darmmikrobiom verändert sich während der Wechseljahre“ stimmt. Selbst bei denjenigen, die sich alles in allem (sehr) gut über das Thema Wechseljahre informiert fühlen, ist der „Weiß nicht“-Anteil mit 39 Prozent relativ hoch. Dabei sind die Veränderungen während der Wechseljahre nicht unerheblich.

„Aktuelle Veröffentlichungen¹ deuten auf die Veränderungen des Darmmikrobioms während der Wechseljahre hin. So nimmt die Vielfalt der Darmbakterien ab und die Darmbarriere wird durchlässiger. Diese Veränderungen können großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frauen haben“, erklärt Susanne Fuhrländer, Wissenschaftskommunikation Yakult Deutschland GmbH.

Was Probiotika mit den Wechseljahren zu tun haben

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge eingenommen werden, einen gesundheitsfördernden Nutzen für den Körper haben können. Das weiß auch die Mehrheit der befragten Frauen. 76 Prozent halten die Aussage „Probiotika (lebende Mikroorganismen) können das Darmmikrobiom unterstützen“ für zutreffend. Die Unterstützung im Darm ist dabei sehr vielfältig, neben der Förderung der Verdauung und Nährstoffaufnahme wird auch die Produktion von Vitaminen positiv beeinflusst und das Immunsystem gestärkt.² Durch diese positiven Effekte von Probiotika ist davon auszugehen, dass sie auch während der Wechseljahre eine wichtige Rolle spielen können.

*Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, bezeichnen die Lebensphase einer Frau, in der die Funktion der Eierstöcke allmählich nachlässt und sie schließlich einstellt. Dies ist ein natürlicher biologischer Prozess, keine Krankheit. Die abnehmende Östrogenproduktion kann jedoch zu Symptomen wie Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen, Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Inkontinenz, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen führen. Der Lebensabschnitt der Wechseljahre betrifft Frauen typischerweise im Alter von 40 - 55 Jahren und wird in verschiedene Phasen unterteilt: die Prämenopause, die Perimenopause, die Menopause und die Postmenopause.

Begleitmaterial: „Yakult Wissenskompass Wechseljahre“

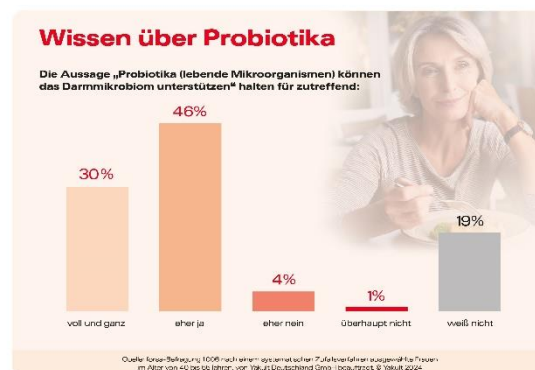
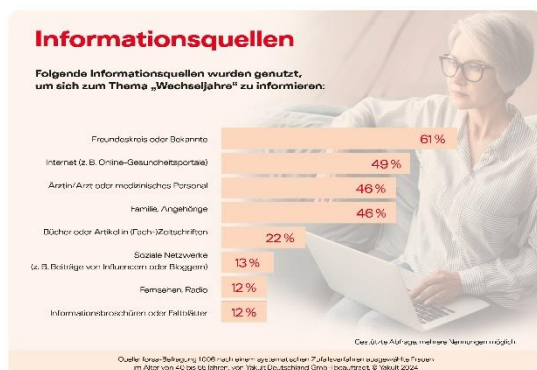
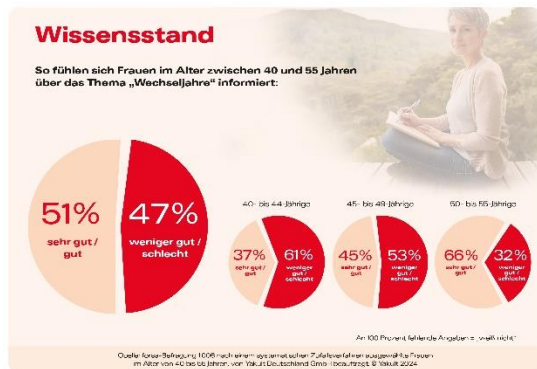
Download unter: <https://scienceforhealth.de/wechseljahre/>



¹ Peters, B.A. et al. (2022): Spotlight on the Gut Microbiome in Menopause: Current Insights. In: Int J Women's Health 14, S. 1059 - 1072. Unter: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/IJWH.S340491> (aufgerufen am 02.09.2024).

² Yakult: Pro- und Präbiotika: Was ist der Unterschied? Unter: <https://scienceforhealth.de/wp-content/uploads/2023/05/Probiotika-Teil-1und2.pdf>.

Bildmaterial:



Quellenangabe Diagramme: Yakult Deutschland GmbH

Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.

Über das Unternehmen Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind, und dort die Anzahl guter Bakterien erhöhen.

Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler/-innen den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: www.yakult.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Candy Sierks, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 48, sierks@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, pr@yakult.de.

Sie finden uns auch auf [LinkedIn](#), [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).