

Gesundheit & E-Health

## Anke Sinnigen



Gründerin der Wissensplattform Wexseljahre FOTO: WEXSELJAHRE

von Lena Toschke

veröffentlicht am 02.09.2022

Auch wenn der Sexualkundeunterricht in vielerlei Hinsicht hinterherhinkt, eine Sache wird jedenfalls vermittelt: Mit der Periode beginnt die reproduktive beziehungsweise fruchtbare Phase im Leben einer Frau. „Was oft nicht dazugesagt wird: Sie ist irgendwann auch wieder vorbei“, sagt Anke Sinnigen, Gründerin des Hamburger Startups wexseljahre, einer *digitalen Wissensplattform für Frauen* (<https://background.tagesspiegel.de/gesundheit/femtech-auf-dem-vormarsch>) in den Wechseljahren. Denn darüber, welche Auswirkungen der veränderte Hormonhaushalt in der zweiten Lebenshälfte haben kann, herrscht **noch immer viel Unwissen – selbst bei Ärzt:innen.**

„Da müssen Sie jetzt durch.“ Das sei immer noch der Standardsatz, den Frauen heutzutage zu hören bekämen, sagt Sinnigen. „Das finde ich schon heftig. Und da ist mein Ansatz, Frauen besser aufzuklären und mit

Expert:innen zu vernetzen, damit sie ihre Gesundheit in dieser Zeit stärker selbst in die Hand nehmen können.“

Eine gute Freundin von mir beispielsweise habe extrem starke Symptome, gehabt. „Die stand mitten im Berufsleben und wurde total ausgebremst – das hat mich natürlich schockiert“, erzählt die 52-Jährige. „Aber noch mehr schockiert hat mich eigentlich, dass ich davon selbst gar nicht wirklich was wissen wollte, weil ich dachte, das ist doch eher was für ältere Frauen – dabei fangen die Wechseljahre mit der Perimenopause an, die startet oft schon Anfang 40.“

## **Über Umwege in den Gesundheitsbereich**

Sinnigen, die sich selbst als „Macherin“ beschreibt, arbeitete bereits während ihres Studiums der Kulturwissenschaften, Soziologie und Germanistik für die Sender Arte und Radio Bremen. „Ich wollte **,irgendwas mit Medien‘ machen**, so hieß es auch schon damals“, sagt sie lachend. „Es gab allerdings kaum Ausbildungsplätze für Journalisten, und ich habe dann bei einer Internet-Agentur in der Unternehmenskommunikation angefangen.“ Damals hätten viele Unternehmen noch nicht gewusst, wie sie Texte fürs Internet schreiben. „Ich habe Workshops gegeben oder wir haben Texte für die Kunden geschrieben, das ist dann auch ein eigener Geschäftsbereich geworden.“

Später leitete Sinnigen die Programmkommunikation bei n-tv, die Pressearbeit bei National Geographic und konzentrierte sich dann mit ihrer **Agentur medien+medizin** auf Projekte im Gesundheitsbereich. Für den sie schon früh ein Interesse hegte: „Ich wollte ursprünglich Ärztin werden, hätte aber zu lange auf einen Studienplatz warten müssen“, erzählt sie.

Es folgten Jobs bei dem auf Allergieforschung spezialisierten **Pharmaunternehmen ALK, dem Biotech-Unternehmen Roche und zuletzt bei AstraZeneca**. „Bei ALK habe ich die digitale Patientenkommunikation aufgebaut und das Allergiker-Startup klarify.me mitgegründet, das hat mir großen Spaß gemacht, abseits der klassischen Vertriebskanäle zu arbeiten.“ Bei AstraZeneca sei es stärker um die digitale Facharztkommunikation gegangen – „es ist für

Pharmaunternehmen schon eine Herausforderung, sich vom klassischen Brand-Management wegzubewegen und zu gucken, was die Ärzte wirklich interessiert und wo man echten Mehrwert bringen kann.“

### **Auch Beratung für Unternehmen**

Zu den möglichen Beschwerden der Wechseljahre zählen neben Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Libido-Verlust **auch Konzentrationsschwierigkeiten oder „brain fog“**. „Über die Schwangerschaft redet man ja auch offen an der Kaffeemaschine“, sagt Sinnigen, die selbst drei Kinder hat. „Aber über die Wechseljahre zu sprechen, ist den meisten Frauen leider immer noch unangenehm.“ Insbesondere im beruflichen Umfeld seien diese ein Tabuthema – zum Nachteil vieler Frauen, die aufgrund der gesundheitlichen Herausforderungen **eine Beförderung nicht annehmen oder ihren Job gar kündigen**, wie verschiedene Studien zeigen.

Nicht zufällig gibt es bei Wechseljahre deshalb neben Webinaren, unter anderem zum Thema Hormondiagnostik und -therapie, **auch ein Beratungs-Angebot für Unternehmen**. „Dass das so völlig unter den Tisch fällt, wenn man sich anguckt, dass es so viele Initiativen für Frauen in Führungspositionen gibt, dass wir einen massiven Fachkräftemangel beklagen – da sollten Unternehmen eigentlich alles tun, um diese gut ausgebildeten, kompetenten und erfahrenen Frauen zu halten“, sagt Sinnigen. Stattdessen würden Frauen in den Wechseljahren **in gewisser Weise unsichtbar**. Das müsse – und werde – sich ändern.

„Ich glaube, dass die junge Generation ganz andere Wechseljahre erleben wird als wir, die Frauen in meiner Generation sind einfach damit aufgewachsen, dass sie mit ihren Müttern nicht wirklich darüber gesprochen haben“, sagt Sinnigen, die mit ihren Töchtern hingegen durchaus über das Thema spricht.

### **Wechseljahre stellen die Weichen für gesundes Altern**

Ein weiteres Thema, das Sinnigen am Herzen liegt, ist gesundes Altern. „Wir verbringen die Hälfte unseres Lebens in der Menopause, wenn man die perimenopausale Phase mitrechnet – das ist eine lange Zeit, in der wir

zunächst mit schwankenden und dann dauerhaft mit einem sehr niedrigen Hormonlevel auskommen müssen“, erklärt sie. Das habe **Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Knochenstoffwechsel oder auch die Entstehung von Demenz.**

Allgemein kommt Sinnigen beim *Thema Frauengesundheit* (<https://background.tagesspiegel.de/gesundheit/wir-brauchen-einen-systemischen-wandel>) in Fahrt. Frauen würden zwar älter als Männer, aber sie hätten weniger gesunde Lebensjahre, sagt sie. Das liege unter anderem daran, dass Frauen in der Forschung stark vernachlässigt und Medikamente bis in die 90er Jahre fast ausschließlich an Männern getestet worden seien.

Der **feministische Grundgedanke**, der in ihren Äußerungen immer wieder durchblitzt, sei schon früh bei ihr vorhanden gewesen. „Wenn man da meine ehemaligen Schulfreundinnen fragt, können die das mit Sicherheit bestätigen“, sagt Sinnigen und lacht. Frauen müssten mehr in den Fokus gerückt werden – und zwar nicht nur in der reproduktiven Phase. Denn eins ist der Gründerin wichtig, klarzustellen: „Die Menopause ist keine Nische – es bekommt zwar nicht jede Frau Kinder, aber jede Frau kommt in die Wechseljahre.“ *Lena Toschke*