



## »Da musst du durch« war gestern

Daniela Hüttemann / In der Frauengesundheit gibt es bekanntlich noch viel Nachholbedarf. Dabei ist seit einiger Zeit das Thema Wechseljahre auf der Überholspur und sehr präsent in Podcasts und auf Social Media. Die Frauen, die nun in das entsprechende Alter kommen, wollen diese Zeit proaktiv gestalten und sich gut vorbereiten. Warum das so wichtig ist und wie es geht, erklärt Anke Sinnigen in ihrem neu erschienenen Buch »Wechseljahre – das Upgrade«.

Sinnigen kommt ursprünglich aus dem Medienbereich und ist Gründerin des Informationsportals [www.wexseljahre.de](http://www.wexseljahre.de). Als sie selbst zur Betroffenen wurde, sei sie empört gewesen, wie vernachlässigt das Thema werde und mit welchen Klischees die Menopause immer noch einhergeht.

»Die Wechseljahre sind ein neuer Anfang, oft auch in privater und beruflicher Hinsicht«, so die Autorin in einem Kurzvideo zum Buch. »Sie können ein Upgrade in der Lebensmitte werden, wenn Frauen wissen, was zu tun ist.«

Wenn jedoch nicht über Beschwerden und Folgen gesprochen werde, bekomme man keine Hilfe. Wechseljahre seien wie eine Schwangerschaft: keine Erkrankung, aber eine Zeit, in der Frauen sich hegen und pflegen sollten.

Medizinisch fundiert, evidenzbasiert und sehr ausgewogen informiert Sinnigen über die Hormonersatztherapie, pflanzliche Alternativen und weitere Behandlungsmöglichkeiten. Auch komplizierte Studienergebnisse und biologische Vorgänge erklärt sie gut verständlich.



Besonders wichtig ist ihr dabei die Prävention späterer einschränkender oder gar lebensverkürzender Erkrankungen wie Osteoporose, Inkontinenz, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sinnigen klärt über sinnvolle Untersuchungen auf, gibt Tipps zur Ernährungsumstellung und betont, dass nun Kraftsport und Beckenbodentraining bei jeder Frau auf der wöchentlichen To-do-Liste stehen sollte.

Sinnigen selbst schreibt zu Beginn: »Es wäre gut, wenn es dieses Buch nicht geben müsste.« Gut, dass sie es nun geschrieben hat. /

**Anke Sinnigen: Wechseljahre. Das Upgrade. Aufgeklärt und selbstbestimmt durch das Hormonchaos**

Herder, (2024), 256 Seiten, ISBN: 978-3-451-60800-1, EUR 22



**govi.de** –  
Der Medien-Shop  
für Pharmazie

versandkostenfrei  
innerhalb  
Deutschlands!

Sie können auch gerne  
telefonisch, per Fax oder  
E-Mail bestellen:  
Telefon 06196 928-250  
Fax 06196 928-259  
[service@govi.de](mailto:service@govi.de)



Avoxa – Mediengruppe  
Deutscher Apotheker GmbH



Anke Sinnigen bei der Expopharm in einer Diskussionsrunde zum Thema Wechseljahre. Eine Aufzeichnung der Veranstaltung kann unter [expopharm.de](http://expopharm.de) angesehen werden.

© PZ/Alois Müller