

Wechseljahre im Fokus: Klagenfurt bricht das Tabu und informiert!

Klagenfurt-Land diskutierte am 28. Mai 2025 im Lakeside Park die Wechseljahre: Informationen, Filme und Podiumsdiskussionen für Frauen.



Lakeside Spitz, B11, 9020 Klagenfurt, Österreich - Am 28. Mai, dem Internationalen Frauengesundheitstag, fand im Lakeside Park Klagenfurt eine aufklärende Veranstaltung über die Wechseljahre statt. Diese Initiative wurde vom Referat für Frauen und Gleichstellung sowie dem Gesundheitsreferat des Landes Kärnten organisiert und hatte das Ziel, das oft tabuisierte Thema ins Bewusstsein der Gesellschaft zu rücken. Die Veranstaltung umfasste eine Filmvorführung des Dokumentarfilms „The M Factor – Shredding the Silence on Menopause“ gefolgt von einer Podiumsdiskussion.

Die Moderation übernahm Martina Klementin, während zahlreiche Expertinnen der Diskussion beitrugen. Unter den

Podiumsteilnehmerinnen waren Dr.in Karin Heigl, Ärztin für Allgemein- und Komplementärmedizin, Mag.a Claudia Neumayer-Stickler, Leiterin des Referats für Gesundheitspolitik im ÖGB, sowie Dr.in Susanne Springer, Ärztin für Frauenheilkunde. Auch die feministische Künstlerin Mag.a Ina Loitzl und die Gesundheitsreferentin des Landes Kärnten, LRin Dr.in Beate Prettner, waren anwesend. Die Veranstaltung war Teil der Kooperation „GESUNDHEITSFACOR – GLEICHSTELLUNG“ und dokumentiert von MeinBezirk.at mit Fotos.

Schwerpunkte der Veranstaltung

Das Hauptaugenmerk der Veranstaltung lag auf der Aufklärung über die Wechseljahre, die ungefähr die Hälfte der Bevölkerung betreffen und bis zu 15 Jahre andauern können. Laut dem Menstruationsbericht des Gesundheitsministeriums fühlen sich 20% der Frauen wenig oder nicht über dieses wichtige Lebensereignis informiert. In der Diskussion wurden Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen thematisiert, wobei häufig auch weniger bekannte Begleiterscheinungen wie Gelenkschmerzen und Erschöpfung angesprochen wurden. Die Veranstaltung zielt darauf ab, das Bewusstsein für die gesundheitlichen und psychischen Herausforderungen während der Wechseljahre zu schärfen und Strategien zur Verbesserung des Wohlbefindens zu entwickeln.

Gerade auch deshalb ist es bedeutsam, dass Unternehmen und politische Akteure zunehmend das Bewusstsein für Frauengesundheit fördern. Viele Frauen sind in dieser Lebensphase mehrfach belastet, da sie oft gleichzeitig Beruf, Kindererziehung und Pflege bedürftiger Angehöriger bewältigen. Eine proaktive Herangehensweise an die Wechseljahre wird immer mehr angestrebt, wobei der Wunsch besteht, von der Vorstellung „Da musst Du eben durch“ zu einem bewussteren Umgang mit den Veränderungen zu wechseln.

Gesundheitskompetenz und Prävention

In den letzten Jahren hat das Thema Wechseljahre an gesellschaftlicher und politischer Bedeutung gewonnen. Dies zeigt sich unter anderem daran, dass viele Frauen eine bessere Aufklärung und Sensibilisierung zu Themen der Frauengesundheit fordern. Eine Befragung zu digitalen Gesundheitsförderungsangeboten zeigt, dass das Interesse an Informationen über die Wechseljahre steigt, was von Unternehmen und Gesundheitsakteuren aufgegriffen wird. Informationen über Symptome können dazu beitragen, gezielt ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen und psychische Beschwerden zu vermeiden, die durch den Mangel an Östrogen verstärkt werden können.

Die Veranstaltung im Lakeside Park ist ein Schritt in die richtige Richtung. Die Organisatoren erhoffen sich, dass solch wichtige Themen nach und nach aus der Tabuzone geholt werden, um das Wohlbefinden und die Gesundheit von Frauen in dieser Lebensphase nachhaltig zu fördern. Weitere Informationen zu kommender Veranstaltungen sind auf der Website des Gesundheitsreferats und unter <https://frauen.ktn.gv.at/veranstaltungen/details?eid=75> zu finden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es trotz der Herausforderungen der Wechseljahre möglich und nötig ist, einen aktiven und informierten Umgang damit zu pflegen. Es ist wichtig, dass Frauen sich nicht allein fühlen und Zugang zu Informationen und Unterstützungsangeboten haben.

MeinBezirk.at berichtet, dass ...
frauen.ktn.gv.at informiert über ...
bosch-bkk.de hebt hervor, dass ...

Details	
Ort	Lakeside Spitz, B11, 9020 Klagenfurt, Österreich

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• frauen.ktn.gv.at• www.bosch-bkk.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at