

# Lebensphasen

Hormonbedingt durchlaufen Frauen unterschiedliche Lebensphasen, begonnen mit der Menstruation über die Zeit der Familiengründung bis hin zu den Wechseljahren. Jede dieser Phasen hat Einfluss auf die Gesundheit von Frauen. Das individuelle Gesundheits- bzw. Risikoverhalten kann die einzelnen Phasen erleichtern oder auch vor gesundheitliche Herausforderungen stellen.

## Menstruation

Rund um das Thema Menstruation gibt es auf der ganzen Welt immer noch Mythen, Stigmata und zu wenig Wissen. Befragungen von Mädchen und Frauen zeigen, wie stark sie nach wie vor ein Tabu und mit Scham belegt ist. Die Ergebnisse einer österreichweiten Online-Befragung im Jahr 2023 von Plan International sind dramatisch und zeigen Handlungsbedarf:

- 40 % der Mädchen und Frauen möchten sich nicht mehr für ihre Periode schämen müssen.
- 95 % der Mädchen und Frauen empfinden Blutflecken auf der Kleidung als „Worst Case“ Szenario. Sichtbar „durchzubluten“ ist stark mit Scham behaftet.

Die monatliche Blutung kostet Frauen auch Geld. Nicht jede Frau oder menstruierende Person kann sich die monatlichen Kosten für Binden und Tampons leisten. Manche greifen auf ungesunde oder unhygienische Mittel wie WC-Papier, Zeitungspapier, Plastiksäcke, Stoffreste etc. zurück. Das nennt man Periodenarmut.

- 23 % der Mädchen und Frauen versuchen, möglichst wenig Tampons, Binden oder Slipeinlagen zu verbrauchen.
- 17 % zögern den Wechsel von Tampons, Binden oder Slipeinlagen bewusst hinaus, um länger damit auszukommen.
- 53 % der Befragten würden sich besser mit Hygieneartikeln versorgen, wären diese günstiger. In der jüngsten Gruppe der 16- bis 24-Jährigen sagten das sogar 68 % (Plan International in Österreich, 2023).

Eine Maßnahme gegen Periodenarmut – wie kostenloser Zugang zu Periodenprodukten – ist daher ein Gesundheitsthema. Gleichzeitig wird die Menstruation durch die Öffentlichkeit und die Sichtbarkeit von solchen Aktivitäten enttabuisiert. Die Stadt Wien bietet seit Oktober 2023 in Kooperation mit BIPA in ganz Wien die Rote Box<sup>4</sup> an. Sozioökonomisch benachteiligte Mädchen, Frauen und andere menstruierende Personen erhalten mit der Roten Box kostenlos den Monatsbedarf an Binden oder Tampons.

## Familiengründung

Bereits seit Längerem ist ein **Trend zu späterer Elternschaft** zu verzeichnen. So liegt das Durchschnittsalter der Mütter (bei Geburt) in Wien bereits seit dem Jahr 2008 bei über 30 Jahren: Seit 2014 stieg es von 30,7 auf 31,8 Jahre. Jenes der Väter stieg im selben Zeitraum von 34,3 auf 34,8 Jahre. Auch das Fertilitätsalter (Durchschnittsalter der Frau bei der Geburt des ersten Kindes) erhöhte sich in den letzten 30 Jahren kontinuierlich: In Wien von 27 Jahren (1991) auf 31,7 Jahre (2022). Somit liegt das durchschnittliche Fertilitätsalter in Wien mittlerweile über dem österreichischen Durchschnitt von 31,2 Jahren.

Die Mehrheit (60,5 %) der Geburten in Wien erfolgte im Jahr 2022 spontan. 7,1 % kamen unter Zuhilfenahme einer Saugglocke zur Welt, 12 Säuglinge kamen per Zangengeburt. Die **Kaiserschnitttrate**

<sup>4</sup> [wien.gv.at/rote-box](https://wien.gv.at/rote-box)

lag im Jahr 2022 bei 32,3 %. Das bedeutet, dass nahezu jedes dritte Neugeborene per Kaiserschnitt zur Welt kam. Eines der Wiener Gesundheitsziele 2025 sowie eine Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation lautet, die Kaiserschnitttrate in Wien bis zum Jahr 2025 auf 25 % zu senken. Dabei ist besonders die Kaiserschnitttrate in den öffentlichen Spitälern von Interesse. Über alle öffentlichen Spitäler gerechnet, ergab sich für den Zeitraum Jänner bis November 2023 eine Kaiserschnitttrate von 31,8 %. Wurde das Allgemeine Krankenhaus der Stadt Wien (AKH) mit seinem überregionalen Versorgungsauftrag aus der Analyse exkludiert, lag die Kaiserschnitttrate bei 28,3 %. Es gibt einige Faktoren, die es medizinisch notwendig machen, einen Kaiserschnitt durchzuführen. Dazu zählen die Lage des Kindes im Mutterleib (Beckenendlage bzw. Querlage), Mehrlingsgeburten sowie ein höheres Alter der Mutter. Die überwiegende Mehrheit (90,6 %) der im Jahr 2022 in Wien geborenen Kinder wies im Mutterleib allerdings eine regelrechte Schädellage auf. Mehrlingsgeburten wurden in Wien im Jahr 2022 zu 3 % verzeichnet, darunter 285 Zwillings- und drei Drillingsgeburten.

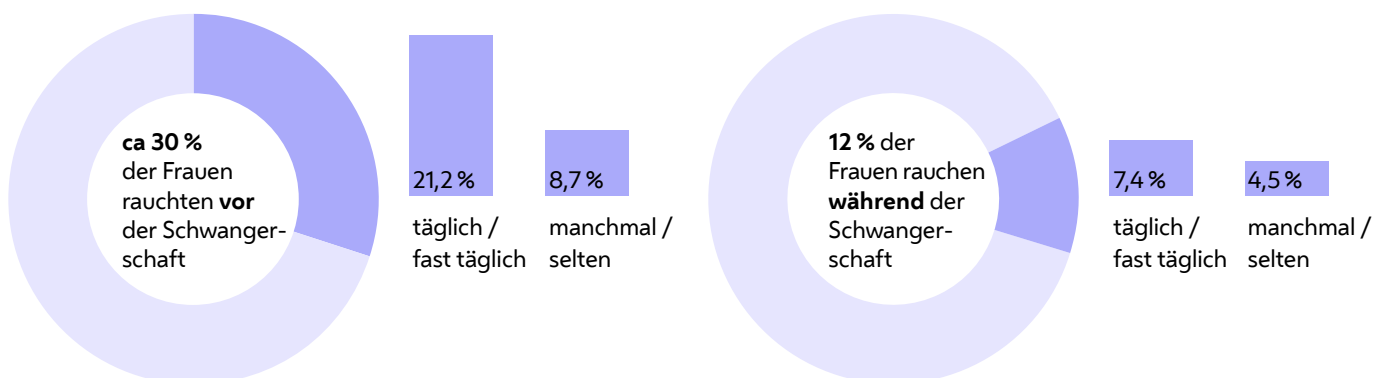
Um die Gesundheit schwangerer Frauen und deren Kinder zu schützen, bedarf es Aufklärung zu der schädlichen Wirkung von Substanzmissbrauch in Schwangerschaft und Stillzeit. Dazu führte das Wiener Programm für Frauengesundheit eine Studie durch, die nachfolgend dargestellt werden soll.

## RAUCHEN UND ALKOHOLKONSUM IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Rauchen und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft stellen wesentliche Risikofaktoren für die Entwicklung des Ungeborenen dar und sind mit verschiedenen Schwangerschaftskomplikationen und Schädigungsmustern assoziiert. Mittels einer Onlinebefragung von Wöchnerinnen, die in Wien in einem der Krankenhäuser des Wiener Gesundheitsverbunds entbunden haben (n = 888) und qualitativer Interviews mit schwangeren Frauen im letzten Trimester (n = 32) wurden das Konsumverhalten während der Schwangerschaft, Stillzeit und die Erfahrungen in der Schwangerenversorgung erhoben. Die Perspektiven, Erfahrungen und Herausforderungen von Hebammen und Gynäkolog\*innen wurden mittels qualitativer Interviews (n = 11) und anhand einer Onlinebefragung (n = 209) erfasst.

### ERGEBNISSE

Abbildung 9: Wie viele Frauen rauchen vor bzw. während der Schwangerschaft?



#### Wienerinnen pro Jahr, die während der Schwangerschaft rauchen

2.300 (3.100, adjustiert um Bildung)

#### Betroffene Kinder pro Jahr

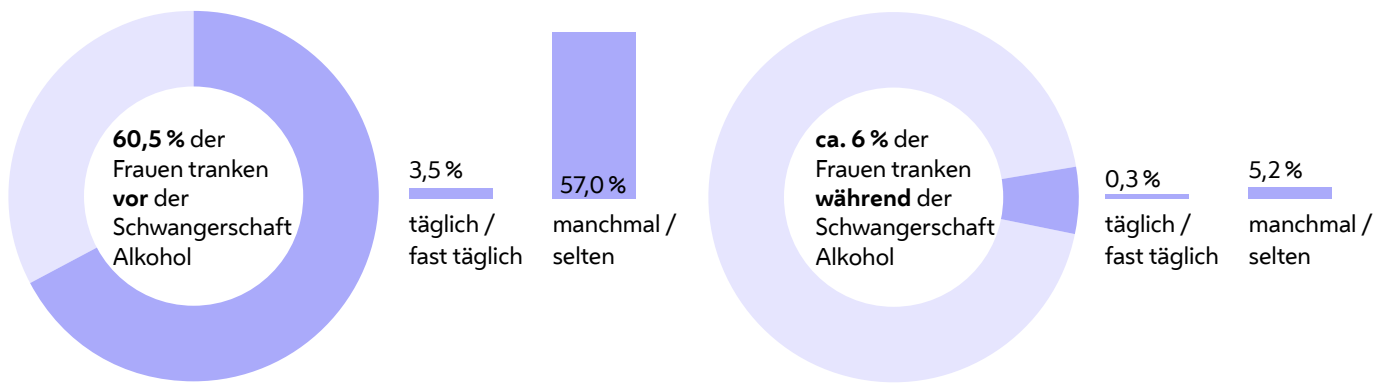
2.020 Kinder, deren Mütter (fast) täglich geraucht haben

1.080 Kinder, deren Mütter gelegentlich geraucht haben

Bildung, Alter und Migrationshintergrund haben einen signifikanten Einfluss auf das Rauchverhalten während der Schwangerschaft. Am häufigsten rauchen Frauen

- unter 25 Jahren (25 %)
- mit geringer Bildung und Migrationshintergrund

**Abbildung 10: Wie viele Frauen trinken vor bzw. während der Schwangerschaft Alkohol?**



#### Wienerinnen pro Jahr, die während der Schwangerschaft Alkohol trinken

1.100 (Rohwerte und adjustiert um Bildung)

#### Betroffene Kinder pro Jahr

50 Kinder, deren Mütter **(fast) täglich**,

1.050 Kinder, deren Mütter gelegentlich Alkohol getrunken haben

Alter, Bildung und Migrationshintergrund haben keinen signifikanten Einfluss auf das Alkoholkonsumverhalten in der Schwangerschaft. Das Problem ist in der Bevölkerung gleich verteilt.

### WELCHE EINSTELLUNGEN HABEN FRAUEN/GESUNDHEITSPERSONAL ZU RAUCHEN UND ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT?

Es gibt generell eine hohe Zustimmung, dass Schwangere Zigaretten und Alkohol meiden sollten. Allerdings halten 25 % der Wöchnerinnen, die in der Schwangerschaft geraucht bzw. knapp 50 %, die Alkohol getrunken haben, den gelegentlichen Konsum von Zigaretten und Alkohol für unproblematisch. Beim Gesundheitspersonal sehen 11 % der Gynäkolog\*innen und 3 % der Hebammen kein Problem im gelegentlichen Konsum.

### SCHWANGERENVORSORGE

Obwohl die Mehrheit der Frauen auf Zigaretten (9 von 10 Wöchnerinnen) und Alkohol (7 von 10 Wöchnerinnen) vom Gesundheitspersonal angesprochen wurde, berichteten mehr als die Hälfte, nicht über die Folgen des Rauch- und Alkoholkonsums informiert worden zu sein. Es wurden seitens der Frauen Unsicherheiten über die Gefährdung durch gelegentlichen Konsum berichtet. Seitens des Gesundheitspersonals wurden Barrieren thematisiert. 30 % der Gynäkolog\*innen berichteten über fehlendes Wissen von Unterstützungsangeboten oder auch die Annahme, wenig am Konsumverhalten von Frauen verändern zu können. 63 % der Hebammen berichteten von Unsicherheiten bezüglich der Gesprächsgestaltung und von dem Wunsch, Frauen nicht zusätzlich belasten zu wollen.

### SCHLUSSFOLGERUNG

- Alkoholkonsum ist vor der Schwangerschaft weiter verbreitet als Rauchen. Mit Beginn der Schwangerschaft ist das weitere Rauchverhalten das primäre Thema.
- Die Konsumanamnese im Rahmen der Schwangerenvorsorge hat eine hohe Akzeptanz, ist ein Erfolgskonzept.
- Höchstes Interventionspotential gibt es bei jungen Raucherinnen mit geringer formaler Bildung und Migrationshintergrund.
- 30 % der Gynäkolog\*innen und 60 % der Hebammen berichten von Barrieren, warum sie den Konsum nicht thematisieren. Diese müssen dringend abgebaut werden.

# Lebensphasen

Hormonbedingt durchlaufen Frauen unterschiedliche Lebensphasen, begonnen mit der Menstruation über die Zeit der Familiengründung bis hin zu den Wechseljahren. Jede dieser Phasen hat Einfluss auf die Gesundheit von Frauen. Das individuelle Gesundheits- bzw. Risikoverhalten kann die einzelnen Phasen erleichtern oder auch vor gesundheitliche Herausforderungen stellen.

## Menstruation

Rund um das Thema Menstruation gibt es auf der ganzen Welt immer noch Mythen, Stigmata und zu wenig Wissen. Befragungen von Mädchen und Frauen zeigen, wie stark sie nach wie vor ein Tabu und mit Scham belegt ist. Die Ergebnisse einer österreichweiten Online-Befragung im Jahr 2023 von Plan International sind dramatisch und zeigen Handlungsbedarf:

- 40 % der Mädchen und Frauen möchten sich nicht mehr für ihre Periode schämen müssen.
- 95 % der Mädchen und Frauen empfinden Blutflecken auf der Kleidung als „Worst Case“ Szenario. Sichtbar „durchzubluten“ ist stark mit Scham behaftet.

Die monatliche Blutung kostet Frauen auch Geld. Nicht jede Frau oder menstruierende Person kann sich die monatlichen Kosten für Binden und Tampons leisten. Manche greifen auf ungesunde oder unhygienische Mittel wie WC-Papier, Zeitungspapier, Plastiksäcke, Stoffreste etc. zurück. Das nennt man Periodenarmut.

- 23 % der Mädchen und Frauen versuchen, möglichst wenig Tampons, Binden oder Slipeinlagen zu verbrauchen.
- 17 % zögern den Wechsel von Tampons, Binden oder Slipeinlagen bewusst hinaus, um länger damit auszukommen.
- 53 % der Befragten würden sich besser mit Hygieneartikeln versorgen, wären diese günstiger. In der jüngsten Gruppe der 16- bis 24-Jährigen sagten das sogar 68 % (Plan International in Österreich, 2023).

Eine Maßnahme gegen Periodenarmut – wie kostenloser Zugang zu Periodenprodukten – ist daher ein Gesundheitsthema. Gleichzeitig wird die Menstruation durch die Öffentlichkeit und die Sichtbarkeit von solchen Aktivitäten enttabuisiert. Die Stadt Wien bietet seit Oktober 2023 in Kooperation mit BIPA in ganz Wien die Rote Box<sup>4</sup> an. Sozioökonomisch benachteiligte Mädchen, Frauen und andere menstruierende Personen erhalten mit der Roten Box kostenlos den Monatsbedarf an Binden oder Tampons.

## Familiengründung

Bereits seit Längerem ist ein **Trend zu späterer Elternschaft** zu verzeichnen. So liegt das Durchschnittsalter der Mütter (bei Geburt) in Wien bereits seit dem Jahr 2008 bei über 30 Jahren: Seit 2014 stieg es von 30,7 auf 31,8 Jahre. Jenes der Väter stieg im selben Zeitraum von 34,3 auf 34,8 Jahre. Auch das Fertilitätsalter (Durchschnittsalter der Frau bei der Geburt des ersten Kindes) erhöhte sich in den letzten 30 Jahren kontinuierlich: In Wien von 27 Jahren (1991) auf 31,7 Jahre (2022). Somit liegt das durchschnittliche Fertilitätsalter in Wien mittlerweile über dem österreichischen Durchschnitt von 31,2 Jahren.

Die Mehrheit (60,5 %) der Geburten in Wien erfolgte im Jahr 2022 spontan. 7,1 % kamen unter Zuhilfenahme einer Saugglocke zur Welt, 12 Säuglinge kamen per Zangengeburt. Die **Kaiserschnitttrate**

<sup>4</sup> [wien.gv.at/rote-box](https://wien.gv.at/rote-box)

# Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine Lebensphase bei der – ähnlich wie in der Pubertät – der Hormonhaushalt umgebaut wird und die eine große Umstellung für den weiblichen Körper bedeuten. Sie sind, wie kaum eine andere Phase, von Missverständnissen geprägt, ein Tabu in unserer Gesellschaft und oft mit stigmatisierenden Begriffen wie „alt und unattraktiv werden“ verbunden. Die Wechseljahre – **Klimakterium** – können abrupt oder schleichend beginnen und von jeder Frau anders empfunden werden: Rund ein Drittel der Frauen hat keine Symptome, ein Drittel spürt nur leichte Anzeichen des Wechsels und ein weiteres Drittel leidet unter stärkeren Symptomen.

## **Die Wechseljahre dauern durchschnittlich 9 Jahre und laufen in verschiedenen Phasen ab:**

- **Prämenopause:** beginnt meist um das 45. Lebensjahr mit allgemeinen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Stimmungsschwankungen, erhöhter Reizbarkeit, Schwindel und Gelenkschmerzen.
- **Perimenopause:** Sie beginnt oft ein bis zwei Jahre vor der letzten Regelblutung (Menopause, durchschnittlich mit 52 Jahren) und endet ungefähr ein Jahr nach der letzten Blutung. Sie geht oft mit Zunahme der Beschwerden, die jetzt am stärksten auftreten können, einher. Auch Hitzewallungen und Schlafstörungen können jetzt auftreten.
- **Postmenopause:** beginnt rund ein Jahr nach der Menopause, die Symptome bessern sich oder verschwinden wieder.

## **Für alle Phasen und Symptome gibt es unterschiedliche Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten:<sup>5</sup>**

- Gesunde und ausgewogene Ernährung, die besonders eiweißreich sein soll, sowie viel Bewegung helfen, das Gewicht besser im Griff zu halten.
- Regelmäßiger Sport kann dem Knochenschwund (Osteoporose) entgegenwirken, die Muskeln stärken und den Gleichgewichtssinn trainieren.
- Pflanzliche Helfer aus der Natur – sogenannte Phyto-Östrogene – können bei leichten Beschwerden unterstützen.
- Psychologische Unterstützung ist bei depressiven Stimmungen oder erhöhter Ängstlichkeit, Weinerlichkeit und Reizbarkeit empfehlenswert.
- Hormontherapie mit bioidenten Hormonen: diese kann bei starken Beschwerden nach einem ausführlichen ärztlichen Beratungsgespräch hilfreich sein.

Ebenso wichtig sind in dieser Lebensphase regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, die gynäkologische Kontrolluntersuchung, Knochendichtemessung, die Teilnahme am Mammographie-Screeningprogramm (Brustkrebsvorsorge) sowie die Darmspiegelung (Koloskopie). Persönliche und gesellschaftliche Einstellungen zum Älterwerden können einen großen Einfluss darauf haben, wie die Wechseljahre erlebt werden. **Der offene Umgang mit dem Thema und den Beschwerden helfen, dass der Wechsel als normale Lebensphase wahrgenommen wird, für den sich Frauen nicht schämen müssen.**

5 [wien.gv.at/spezial/frauengesundheit-wechseljahre](http://wien.gv.at/spezial/frauengesundheit-wechseljahre)