Gesundheit & Vorsorge

SVS
Gemeinsam gesünder.

Gesund durch die Wechseljahre

Informiert & selbstbestimmt

svs.at

Impressum
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen,
1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck – SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Fotos: Shutterstock (Cover), Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz (S. 19)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-107, Stand: 2026-2

Inhalt

Vorwort 5

Gesund durch die Wechseljahre 7

Wechseljahre verstehen und gestalten 8
Veränderungen des weiblichen Körpers in den Wechseljahren 8
Was Sie selbst tun können 10
Vorsorge- und Präventionsmaßnahmen in den Wechseljahren 11
Behandlungsmöglichkeiten 12
Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die häufigste Todesursache bei Frauen 13
Geschlechtsspezifische Risikofaktoren – was Frauen besonders beachten sollten 13

Herzgesundheit: Mit starkem Herzen durch die Wechseljahre 13
Klassische Risikofaktoren schädigen Frauenherzen mehr 15
„Weibliche" Symptome bei einem Herzinfarkt erkennen 16
Was Frauen aktiv für ihr Herz tun können 16

Ernährung und Nährstoffe: Praktische Tipps für Frauen im Wechsel 19
Fallbeispiel einer 50-jährigen Frau 22
Praktische Alltagstipps 22
Bewegungsempfehlung für Frauen in der Menopause 23

Bewegung: Aktiv und gesund in den Wechseljahren 23
Krafttraining – Muskeln und Knochen erhalten 24
Ausdauertraining – Herz und Stoffwechsel stärken 26
Beckenbodentraining – Mehr Stabilität im Alltag 27
Mehr Bewegung im Alltag 27
Veränderungen bewusst gestalten – privat und beruflich neue Wege finden 29
Private Veränderungen: Zwischen Abschied und Neubeginn 29

Mentale Gesundheit 29
Psychische Gesundheit stärken: Ressourcen bewusst nutzen 30
Berufliche Veränderungen: Die eigene Rolle neu gestalten 31
Tabus brechen und Offenheit schaffen:
Wechseljahre sichtbar machen 32
Arbeitsplatzanpassung:
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung 34

Gesundheitswissen: Fact or Fake? 35

So unterstützt Sie die SVS 37
Gesundheitshunderter der SVS 38

Literaturempfehlungen 39

Vorwort

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, die mit vielfältigen körperlichen und psychischen Veränderungen einhergeht und von jeder Frau anders erlebt wird.

Während manche Frauen kaum Beschwerden wahrnehmen, leidet die überwiegende Mehrheit unter Symptomen, die das persönliche Wohlbefinden, den Alltag, aber auch die berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Die eigene Gesundheit und insbesondere die langfristige Prävention gewinnt in diesem Lebensabschnitt maßgeblich an Bedeutung. So sind die Wechseljahre ein wichtiger Zeitpunkt, den eigenen Lebensstil zu überprüfen und gegebenenfalls nachhaltig zu verändern. Aufgrund der deutlichen Zunahme an Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen in dieser Zeit lohnt es sich die Risikofaktoren Blutdruck, Blutzucker, Rauchen, Blutfette, Übergewicht und Stress regelmäßig im Blick zu haben.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen wissenschaftlich fundierte Informationen sowie praktische Anregungen an die Hand geben. Sie erfahren, was während der Wechseljahre im Körper passiert und was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können.

Denn regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Körpergewicht, der Verzicht auf Nikotin sowie ausreichend Schlaf und Erholung können wesentlich dazu beitragen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ergänzend ermöglichen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und diesen gezielt entgegenzuwirken.

Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, die Wechseljahre auch als eine Chance zu betrachten, den Fokus auf die eigene Gesundheit zu richten, wichtige Weichen für Ihre Zukunft zu stellen und diese Phase aktiv und selbstbestimmt mitzugestalten.

Und wir zeigen auf, mit welchen Angeboten die SVS Sie dabei unterstützt, Ihre körperliche und mentale Gesundheit nachhaltig zu stärken. Mit den Frauenpowertagen haben wir ein Format geschaffen, das gezielt auf die Bedürfnisse in dieser besonderen Lebensphase eingeht.

Wir wünschen Ihnen eine informative und interessante Lektüre.

Mag. Dr. Isabella Bauer-Rupp
Leitende Ärztin der SVS

Gesund durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau. Hormonelle Veränderungen können körperliche und seelische Beschwerden auslösen – müssen es aber nicht. Mit einem gesunden Lebensstil und regelmäßiger Vorsorge können Sie Ihr Wohlbefinden aktiv fördern und gesundheitlichen Risiken vorbeugen.

Diese Broschüre unterstützt Sie dabei:

- die Veränderungen im Körper besser zu verstehen,
- typische Beschwerden einzuordnen,
- Ihre Gesundheit aktiv zu stärken und
- die Wechseljahre im privaten und beruflichen Alltag selbstbestimmt zu gestalten

Wechseljahre verstehen und gestalten

Die Wechseljahre (Klimakterium) sind eine natürliche Lebensphase der Frau und beginnen meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. In dieser Zeit nimmt die Hormonproduktion der Eierstöcke langsam ab, bis die Fruchtbarkeit endet.

Die Wechseljahre erstrecken sich über mehrere Jahre lassen sich in vier Abschnitte einteilen:

- Prämenopause – Zeit vor den Wechseljahren
- Perimenopause – Übergangsphase rund um die letzte Regelblutung
- Menopause – letzte natürliche Monatsblutung
- Postmenopause – Lebensphase nach der Menopause

Veränderungen des weiblichen Körpers in den Wechseljahren

Hormonelle Veränderungen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron ab. Diese natürlichen hormonellen Veränderungen können verschiedene Körperfunktionen beeinflussen und sich auf das körperliche und seelische Wohlbefinden auswirken.

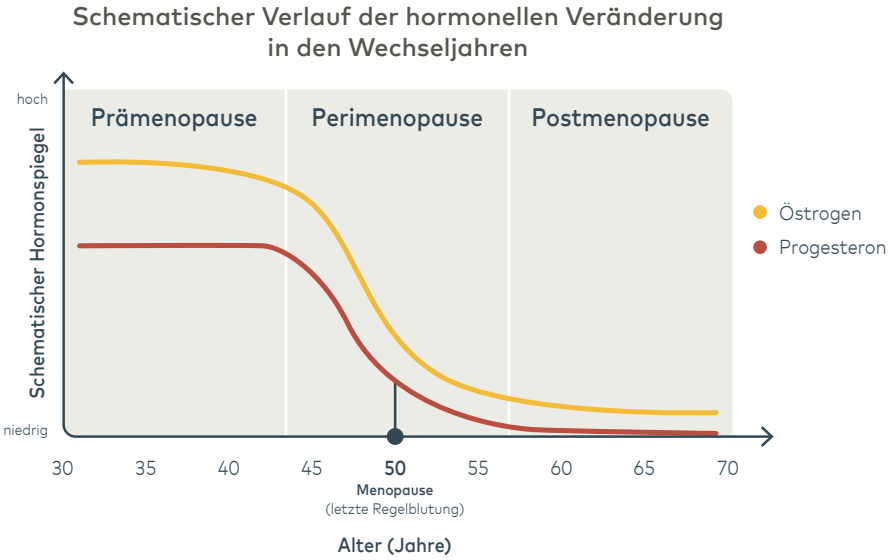

Abbildung 1: Schematischer Verlauf der hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren; Quelle: Eigene Darstellung modifiziert nach: Stuenkel CA. Menopause: Pathophysiology and clinical management. Nature Reviews Endocrinology. 2011;7(10):569–580. doi:10.1038/nrendo.2011.102.

Häufige Beschwerden

Die Wechseljahre verlaufen bei jeder Frau unterschiedlich: Etwa ein Drittel der Frauen erlebt stärkere Beschwerden, ein Drittel leichte Beschwerden und ein Drittel hat kaum oder keine Beschwerden.

Häufige Symptome in den Wechseljahren

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsprobleme
- Herzklopfen
- trockene Schleimhäute
- Haut- und Haarveränderungen
- Gewichtsveränderungen
- verminderte Libido

Gut zu wissen: Gesundheit aktiv stärken und Vorsorge nutzen!
Die Wechseljahre sind ein neuer Lebensabschnitt. Gestalten Sie ihn ganz nach dem Motto: Informieren und aktiv sein! So stärken Sie Ihre Gesundheit und Lebensqualität.

Die Intensität und Dauer der Symptome sind individuell sehr unterschiedlich. Bei starken Beschwerden holen Sie sich ärztlichen Rat.

Positive Veränderungen
Die Wechseljahre bringen nicht nur Beschwerden mit sich. Nach der Menopause:

- entfallen Menstruation und Verhütung,
- bessern sich häufig Endometriose oder Myome,
- können hormonbedingte Migränebeschwerden nachlassen.

Mit dem sinkenden Östrogenspiegel steigt aber das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern.

Was Sie selbst tun können

Sie können selbst sehr viel für Ihr Wohlbefinden tun.

Bewegung stärkt Körper und Beckenboden und hilft, aktiv und belastbar zu bleiben.

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und unterstützt die Gesundheit.

Entspannung, soziale Kontakte und ausreichend Schlaf helfen, Stress zu reduzieren und neue Energie zu schöpfen.

Auch der Verzicht auf Nikotin und Alkohol kann einen wichtigen Beitrag leisten. Informieren Sie sich über geeignete Vorsorgeuntersuchungen. Wenn Beschwerden anhalten oder Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit in den Wechseljahren haben, lassen Sie sich ärztlich beraten.

Vorsorge- und Präventions-maßnahmen in den Wechseljahren

Nutzen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Empfehlenswert sind unter anderem:

- Blutdruck sowie Blutzucker- und Cholesterinkontrolle
- Bauchfett- und Bauchumfangmessungen
- Schilddrüsenwert (TSH und fT4) bei entsprechenden Beschwerden
- gynäkologische Vorsorge (1x jährlich) inkl. Krebsfrüherkennung (Abstrich) und Vaginal-Ultraschall
- Mammographie zur Brustkrebsfrüherkennung (Frauen ab 40 alle 2 Jahre)
- Knochendichtemessung als präventive Messung für Frauen ab 65 Jahren

Hinweis:
Im SVS-Gesundheitszentrum stehen Ihnen Fachärzte aus unterschiedlichen Bereichen für Behandlungen und Beratungen zur Verfügung

Gut vorbereitet zum Arztgespräch

Beobachten Sie zunächst Ihre Beschwerden und Veränderungen bei Schlaf, Stimmung, Wohlbefinden und Sexualität. Notieren Sie anschließend, was Ihnen auffällt und wie stark es Ihren Alltag beeinträchtigt. So können Sie diese gezielt mit Ihrem Arzt besprechen.

Gut zu wissen: Gut informiert aktiv und gesund durch die Wechseljahre! Die Wechseljahre sind kein Ende, sondern der Beginn einer neuen Lebensphase. Mit Bewegung, ausgewogener Ernährung, ausreichend Erholung und regelmäßiger Vorsorge können Sie aktiv dazu beitragen, gesund, leistungsfähig und voller Lebensqualität durch diese Zeit zu gehen.

Behandlungsmöglichkeiten

Bei stärkeren Beschwerden gibt es verschiedene Möglichkeiten der Behandlung.

Menopausale Hormontherapie

Eine Menopausale Hormontherapie (MHT) kann die Beschwerden wirksam lindern und kommt infrage, wenn die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist. Ob sie geeignet ist, sollte gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt entschieden werden.

Pflanzliche Präparate

Auch pflanzliche Präparate können Beschwerden lindern, beispielsweise mit:

- Traubensilberkerze
- Rotklee
- Phytoöstrogenen (z. B. aus Soja)

Sprechen Sie auch bei pflanzlichen Präparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln vor der Einnahme mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Herzgesundheit: Mit starkem Herzen durch die Wechseljahre

Gastbeitrag von Dr. Wanda Lakner

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die häufigste Todesursache bei Frauen

Viele Frauen unterschätzen ihr persönliches Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tatsächlich sind diese jedoch die häufigste Todesursache bei Frauen – auch in Österreich. Besonders in den Wechseljahren steigt das Risiko deutlich an. Grund dafür ist vor allem der Rückgang des Hormons Östrogen, das zuvor einen schützenden Effekt auf Gefäße und Stoffwechsel hatte.

Geschlechtsspezifische Risikofaktoren – was Frauen besonders beachten sollten

Neben den klassischen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhtem Cholesterin gibt es frauenspezifische Einflüsse, die das Herz-Kreislauf-Risiko wesentlich mitbestimmen. Diese werden in der Praxis noch häufig unterschätzt, sind aber entscheidend für eine gezielte Vorsorge.

Schwangerschaftsassoziierte Risiken

Bestimmte Komplikationen während der Schwangerschaft sind wichtige Frühwarnzeichen:

- Präeklampsie/Eklampsie (Schwangerschaftserkrankung mit erhöhtem Blutdruck und möglichen Organauswirkungen/schwere Komplikation, bei der zusätzlich Krampfanfälle auftreten)
- Schwangerschaftsbluthochdruck
- Schwangerschaftsdiabetes
- Frühgeburt

Frauen mit solchen Vorerkrankungen haben ein deutlich erhöhtes Risiko, später im Leben Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.

Frühe Menopause

Ein vorzeitiger Eintritt der Menopause (vor dem 45. Lebensjahr) erhöht das langfristige kardiovaskuläre Risiko zusätzlich. Der frühere Hormonverlust wirkt sich langfristig negativ auf Gefäße und Stoffwechsel aus.

Hormonelle Faktoren und Wechseljahre

Der Rückgang von Östrogen in den Wechseljahren bedeutet den Verlust eines natürlichen Gefäßschutzes:

- Gefäße werden weniger elastisch
- Entzündungsprozesse nehmen zu
- Cholesterinwerte verschlechtern sich

Dies führt zu einer beschleunigten Entwicklung von Arteriosklerose und damit zu einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Autoimmun- und entzündliche Erkrankungen

Erkrankungen wie:

- Rheumatoide Arthritis (entzündliche Gelenkserkrankung)
- Lupus erythematodes (Schmetterlingsartige Hautflechte)

treten bei Frauen häufiger auf und erhöhen durch chronische Entzündung das Risiko für Gefäßschäden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Psychosoziale Belastung und Stress

Frauen reagieren häufig sensibler auf chronischen Stress:

- stärkere hormonelle Stressreaktion
- erhöhte Entzündungsaktivität
- negative Auswirkungen auf Blutdruck und Gefäßfunktion

Stress, Depression und Angststörungen sind daher bedeutende – oft unterschätzte – Risikofaktoren für das Herz.

Klassische Risikofaktoren schädigen Frauenherzen mehr

Klassische Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder erhöhte Cholesterinwerte sind bei Frauen oft gefährlicher als bei Männern. Vor allem Diabetes und Übergewicht erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko bei Frauen überproportional, und auch ein Bluthochdruck fügt weiblichen Gefäßen mehr Schaden zu.

„Weibliche“ Symptome bei einem Herzinfarkt erkennen

Ein Herzinfarkt äußert sich bei Frauen oft anders als bei Männern. Klassische Brustschmerzen können fehlen. Stattdessen treten häufig auf:

- Atemnot
- Übelkeit, Erbrechen
- Rücken-, Nacken- oder Kieferschmerzen
- Extreme Müdigkeit oder Schwäche
- Druckgefühl im Oberbauch

Diese Symptome werden oft unterschätzt oder falsch gedeutet – was zu gefährlichen Verzögerungen in der Behandlung führen kann.

Was Frauen aktiv für ihr Herz tun können

Bewegung – der stärkste Schutzfaktor

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Studien zeigen sogar, dass Frauen von körperlicher Betätigung mehr Nutzen für ihr Herz-Kreislaufsystem haben als Männer!

- Mindestens 150 Minuten pro Woche moderate Bewegung (z. B. zügiges Gehen, Radfahren)
- Zusätzlich 2x pro Woche Krafttraining
- Bewegung aktiv in den Alltag integrieren (Treppen statt Lift, kurze Wege zu Fuß)

Gesunde Ernährung – herzfreundlich genießen

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt das Herz nachhaltig:

- Viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte
- Hochwertige Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse, Fisch)
- Weniger Zucker, Salz und stark verarbeitete Lebensmittel
- Alkohol nur in Maßen oder, noch besser, gar nicht

Stressregulation – Energie tanken und entspannen

Dauerstress wirkt sich negativ auf das Herz aus. Strategien dagegen:

- Bewusste Pausen im Arbeitsalltag einplanen
- Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Meditation
- Klare Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit
- Unterstützung annehmen und delegieren

Schlaf als Gesundheitsfaktor

Guter Schlaf wird oft unterschätzt, ist aber zentral:

- 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht
- Regelmäßiger Schlafrhythmus
- Bildschirmzeit vor dem Schlaf reduzieren

Gut zu wissen: Eigene Gesundheit zur Priorität machen!
Gerade selbständige Frauen stellen oft die Arbeit an erste Stelle. Doch langfristig gilt: Nur wer gesund ist, kann erfolgreich arbeiten und führen.

Risikofaktoren gezielt behandeln

Bestehende Erkrankungen sollten konsequent betreut werden:

- Bluthochdruck einstellen
- Cholesterin senken
- Diabetes gut kontrollieren
- Rauch- und Nikotinstopp: der wichtigste Einzelschritt für die Herzgesundheit

Ernährung und Nährstoffe: Praktische Tipps für Frauen im Wechsel

Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der sich der Stoffwechsel, der Hormonhaushalt und der Nährstoffbedarf verändern. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt nicht nur die allgemeine Gesundheit, sondern kann auch typische Beschwerden wie Gewichtszunahme, Knochenschwund oder Müdigkeit mildern.

Mediterrane Ernährung

Die mediterrane Ernährungsweise gilt als besonders gesund. Sie setzt auf:

- Gemüse und Obst: täglich vielfältig und farbenreich
- 5 Portionen täglich, davon mindestens 3x farbenreiches Gemüse und maximal 2 Portionen Obst (wegen hohen Zuckergehaltes)
- Vollkornprodukte: Haferflocken, Vollkornbrot, Naturreis
- Fisch: ein bis zwei Portionen pro Woche, besonders fettreiche Sorten wie Lachs oder Makrele für Omega-3-Fettsäuren
- Gesunde Fette: Olivenöl, Nüsse, Avocado

Salz- und Zuckerreduktion

Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft verstecktes Salz und Zucker, was Blutdruck und Blutzucker belasten kann. Tipps:

- Fertigprodukte reduzieren
- Statt Zucker Früchte zum Süßen verwenden
- Kräuter und Gewürze statt Salz einsetzen

Weniger Fleisch

Rotes Fleisch kann in großen Mengen den Cholesterinspiegel belasten. Pflanzliche Proteinquellen und Fisch sind empfehlenswert.

Kalzium und Vitamin D

Frauen ab 50 haben ein erhöhtes Risiko für Osteoporose. Essenziell sind:

- Kalziumreiche Lebensmittel: Milch, Joghurt, Käse, Brokkoli, Grünkohl, Mandeln
- Vitamin D: unterstützt die Kalziumaufnahme; über Sonnenlicht oder fettigen Fisch wie Lachs, Hering, oder ggf. kurze Supplementierung (gezielte Einnahme von Nährstoffen als Ergänzung) in Absprache mit Ihrem Arzt.

Protein

Protein ist in den Wechseljahren besonders wichtig, um Muskelmasse zu erhalten und den Stoffwechsel zu unterstützen. Versuchen Sie Protein über den Tag verteilt (Frühstück, Mittag, Abend), statt alles in einer Mahlzeit zu essen. Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel nicht nötig, auch wenn dies von vielen kommerziellen Anbietern suggeriert wird.

Durchschnittlicher Proteinbedarf pro kg Körpergewicht und Tag:

- Sitzende Tätigkeit mit wenig Bewegung: 0,8 g
- Moderate Bewegung: 1,0 g
- Aktiv (mehrmals pro Woche Sport, inkl. Krafttraining): 1,2-1,5 g

Fallbeispiel einer 50-jährigen Frau

Eine 50-jährige Frau mit moderatem Bewegungsverhalten und 65 kg Körpergewicht benötigt etwa 65 g Protein pro Tag. Dieser Bedarf kann z.B. durch eine kombinierende Auswahl an Lebensmitteln gedeckt werden:

Lebensmittel	Portion	Protein (g)
Magertopfen	200 g	20
Eier	2 Stück	12
Lachs	100 g	20
Hühnerbrust	100 g	23
Kichererbsen gekocht	150 g	12
Mandeln	30 g	6
Vollkornbrot	2 Scheiben	6

Praktische Alltagstipps

Mahlzeiten planen
Gemüse auf dem Teller dominieren lassen, Eiweißquellen gezielt einbauen

Snacks clever wählen
Nüsse, Naturjoghurt, Obst statt Süßigkeiten

Kochen durchdacht vorbereiten
Vorräte an Tiefkühlgemüse und Hülsenfrüchten erleichtern schnelle, gesunde Mahlzeiten

Regelmäßige Bewegung
Krafttraining unterstützt Muskelerhalt und Knochenstärke

Hydration
Mindestens 1,5–2 Liter Wasser täglich trinken

Gut zu wissen: Kleine Veränderungen im Alltag können Großes bewirken.
Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Vollkorn, hochwertigen Eiweißquellen sowie ausreichend Kalzium und Vitamin D unterstützt die Gesundheit in den Wechseljahren.

Bewegung: Aktiv und gesund in den Wechseljahren

Bewegung ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheit in den Wechseljahren. Sie stärkt Herz, Muskeln und Knochen, verbessert die Balance und das Wohlbefinden. Regelmäßige Aktivität hilft dabei, langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Bewegungsempfehlung für Frauen in der Menopause

Ausdauer und Herzgesundheit

- 150-300 Minuten moderate Bewegung pro Woche (z.B. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen)
- stärkt Herz-Kreislaufsystem und unterstützt den Stoffwechsel und
- hilft, Risiken durch hormonelle Veränderungen zu reduzieren.

Balance, Mobilität und Entspannung

- Ergänzend: Yoga, Pilates oder gezieltes Beckenbodentraining
- verbessern Beweglichkeit und Koordination und
- unterstützen Stressabbau, Entspannung und Wohlbefinden.

Krafttraining gegen Knochen- und Muskelabbau

- mindestens 2x pro Woche muskelkräftigende Übungen für alle großen Muskelgruppen
- Beispiele: Training mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln, Geräte- oder Therabandtraining
- Erhält Muskelkraft, stärkt Knochen und beugt Osteoporose vor

Alltagsbewegung nicht vergessen

- Sitzzeiten regelmäßig unterbrechen und mehr Bewegung in den Alltag bringen
- Jeder Schritt zählt: Stiegen steigen, kurze Wege zu Fuß erledigen
- Fördert langfristig Gesundheit und Vitalität

Jede Bewegung zählt – finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude machen und gut in Ihren Alltag passen!

Krafttraining – Muskeln und Knochen erhalten

Mit den Wechseljahren nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab und die Knochendichte kann sinken. Regelmäßiges Krafttraining wirkt diesem Prozess entgegen: Es stärkt Muskeln und Knochen, verbessert die Stabilität und trägt dazu bei, Osteoporose vorzubeugen. Besonders knochenstärkend sind auch stoßartige Belastungen wie Springen, Laufen oder Bergwandern, da sie die Knochenstruktur gezielt stimulieren. Krafttraining ist damit eine der wichtigsten Maßnahmen, um auch in und nach den Wechseljahren körperlich stark und aktiv zu bleiben.

Empfehlung

- mindestens 2x pro Woche
- alle großen Muskelgruppen trainieren
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln, Theraband oder Geräten

Besonders effektive Krafttrainingsübungen mit Eigengewicht sind:

Plank (Unterarmstütz)
Legen Sie sich auf den Bauch, stützen Sie sich dann auf die Unterarme und Zehenspitzen. Halten Sie den Körper in einer geraden Linie und spannen Sie Bauch und Rücken an.

Kniebeugen
Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Anschließend wieder aufrichten.

Sit-ups
Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf und heben Sie den Oberkörper kontrolliert an. Senken Sie ihn anschließend langsam wieder ab.

Rückenstrecker („Superwoman")
Legen Sie sich auf den Bauch. Legen Sie die Arme gestreckt neben dem Kopf ab. Heben Sie einen Arm und das gegenüberliegende Bein gleichzeitig leicht an, halten Sie kurz die Spannung und wechseln Sie dann die Seite.

Tipp:
Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie die Belastung langsam. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität. Bereits zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche können einen positiven Effekt erzielen.

Theraband-Übungen:

Rotation im Stand
Befestigen Sie das Theraband vor dem Körper auf Brusthöhe. Drehen Sie den Oberkörper mit leicht gebeugten Knien kontrolliert zur Seite und wieder zurück.

Vorgebeugtes Rudern
Stellen Sie sich mittig auf das Theraband, beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und ziehen Sie die Enden des Bandes zur Brust. Führen Sie dabei die Schulterblätter zusammen.

Ausdauertraining – Herz und Stoffwechsel stärken

Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, aktiviert den Stoffwechsel und unterstützt eine gesunde Gewichtsentwicklung. Da mit den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren, insbesondere dem sinkenden Östrogenspiegel, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen kann, gewinnt regelmäßige Bewegung zusätzlich an Bedeutung. Ausdaueraktivitäten fördern die Herzgesundheit, helfen bei der Gewichtskontrolle, wirken ausgleichend bei Stress und tragen dazu bei, langfristig fit, leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Empfehlung

- 150–300 Minuten Bewegung pro Woche
- z. B. zügiges Gehen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen
- idealerweise auf mehrere Tage verteilt
- ergänzend Yoga, Tai Chi oder Mobilitätsübungen

Mit zunehmendem Alter können Gleichgewicht und Beweglichkeit nachlassen. Gezieltes Training verbessert Koordination und Haltung und beugt Stürzen vor. Yoga, Pilates und Tai Chi fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen, entspannen und können die Schlafqualität verbessern.

Beckenbodentraining – Mehr Stabilität im Alltag

Während der Wechseljahre verliert das Bindegewebe durch den sinkenden Östrogenspiegel an Elastizität, wodurch Blasenschwäche oder Inkontinenz begünstigt werden können. Regelmäßiges Beckenbodentraining stärkt die Muskulatur, verbessert die Rumpfstabilität und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung. Zudem kann es dazu beitragen, Blasenschwäche vorzubeugen und mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Fünf einfache Übungen

- Schulterbrücke (Bridging)
- Fahrstuhl-Übung
- Vierfüßlerstand mit Baucheinzug
- Sitzbeinhöcker zusammenziehen
- Muschel (Clamshell) in Seitenlage

Mehr Bewegung im Alltag

Nicht jede Bewegung muss Sport sein. Bereits kleine Änderungen im Alltag können einen positiven Beitrag zur Gesundheit leisten. Wer regelmäßige Bewegung in den Tagesablauf integriert, stärkt Ausdauer, Muskulatur und Wohlbefinden und bleibt langfristig aktiver.

Gut zu wissen: Jede Bewegung zählt!
Für die Gesundheit ist nicht sportliche Höchstleistung entscheidend, sondern regelmäßige Bewegung. Finden Sie Bewegungsformen, die Ihnen Freude bereiten und gut in Ihren Alltag passen. Schon kleine Schritte können langfristig einen großen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Lebensqualität leisten.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag:

- öfter zu Fuß gehen
- Treppen statt Lift benutzen
- regelmäßig aufstehen und Sitzzeiten unterbrechen
- kurze Spaziergänge in den Tagesablauf integrieren
- Wege mit dem Fahrrad zurücklegen

Österreichische Bewegungsempfehlungen

- 150–300 Minuten Ausdauertraining pro Woche
- Mindestens 2 Krafttrainings pro Woche
- Balance- und Beweglichkeitstraining regelmäßig einbauen
- Beckenboden gezielt trainieren
- Alltag aktiv gestalten und Sitzen häufig unterbrechen

Mentale Gesundheit

Veränderungen bewusst gestalten – privat und beruflich neue Wege finden

Die Wechseljahre sind oft eine Zeit persönlicher und beruflicher Veränderungen. Besonders selbständige Frauen tragen Verantwortung für ihr Unternehmen und viele tägliche Entscheidungen, während sich gleichzeitig Energie, Belastbarkeit und Bedürfnisse verändern.

Mentale Gesundheit bedeutet in dieser Phase, diese Veränderungen bewusst wahrzunehmen und aktiv zu gestalten. Die Wechseljahre können eine Chance sein, innezuhalten, Prioritäten neu zu setzen und Beruf sowie Alltag stärker an den eigenen Bedürfnissen auszurichten.

Private Veränderungen: Zwischen Abschied und Neubeginn

Die Wechseljahre fallen häufig mit weiteren Veränderungen im privaten Leben zusammen. Diese Übergänge können herausfordernd sein, eröffnen aber auch Chancen für persönliche Weiterentwicklung und neue Perspektiven.

Typische Themen in dieser Lebensphase sind:

- Veränderungen des Körperbildes und der eigenen Wahrnehmung des Älterwerdens
- Fragen nach Identität, Werten und der persönlichen Rolle
- Veränderungen in Partnerschaft und Sexualität
- Loslassen bisheriger Familienaufgaben, etwa wenn Kinder das Elternhaus verlassen
- Neue Verantwortung bei der Unterstützung älterer Angehöriger
- Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen, Zielen und Zukunftsperspektiven

Manche Frauen erleben in dieser Lebensphase Zeiten der Unsicherheit oder das Bedürfnis, bisherige Erwartungen und Rollenbilder neu zu hinterfragen. Andere berichten von wachsender Gelassenheit, mehr Selbstvertrauen und einem stärkeren Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse.

Typische Themen in dieser Lebensphase sind:

- Welche Erfahrungen haben mich geprägt?
- Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich entwickelt?
- Welche Chancen und Möglichkeiten eröffnen sich jetzt?

Psychische Gesundheit stärken: Ressourcen bewusst nutzen

Ein guter Umgang mit Veränderungen beginnt damit, die eigenen Stärken und Ressourcen bewusst wahrzunehmen und zu fördern.

Hilfreiche Fragen können sein:

- Was gibt mir Energie und was raubt mir Kraft?
- Welche Aufgaben und Rollen sind mir weiterhin wichtig?
- Wo möchte oder muss ich Grenzen setzen?
- Welche Menschen unterstützen mich?
- Welche Ziele sind für meinen nächsten Lebensabschnitt bedeutsam?

Was die eigenen Ressourcen stärken kann:

- Soziale Kontakte pflegen
  Der Austausch mit Freundinnen, Familie, Netzwerken oder anderen Unternehmerinnen kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen. Gemeinsam lassen sich Herausforderungen oft leichter bewältigen.
- Selbstfürsorge bewusst einplanen
  Erholung, ausreichend Schlaf, Bewegung und regelmäßige Auszeiten sind wichtige Voraussetzungen für das psychische Wohlbefinden.
- Akzeptanz und Selbstmitgefühl fördern
  Veränderungen anzunehmen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und freundlich mit sich selbst umzugehen, kann dabei helfen, diese Lebensphase besser zu bewältigen.

Berufliche Veränderungen: Die eigene Rolle neu gestalten

Die Wechseljahre fallen oft in eine Phase hoher beruflicher Verantwortung. Gerade selbständige Frauen profitieren davon, ihre Arbeit bewusst an die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen anzupassen.

Hilfreiche Fragen:

- Wie möchte ich künftig arbeiten?
- Welche Aufgaben entsprechen meinen Prioritäten?
- Wo brauche ich Entlastung?
- Welche Arbeitsbedingungen fördern meine Gesundheit?

Selbständige Frauen sind es gewohnt, Verantwortung zu übernehmen. Umso wichtiger ist es, die eigenen Belastungsgrenzen rechtzeitig wahrzunehmen und bewusst Grenzen zu setzen.

Die Selbständigkeit bietet dabei wertvolle Chancen:

Ein großer Gestaltungsspielraum ermöglicht es, Arbeitsabläufe, Prioritäten und Rahmenbedingungen aktiv zu gestalten. Dies kann helfen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit langfristig zu erhalten.

Tabus brechen und Offenheit schaffen: Wechseljahre sichtbar machen

Ein offener Umgang mit den Wechseljahren kann die mentale Gesundheit stärken und dazu beitragen, Vorurteile abzubauen. Viele Frauen sprechen noch immer nur zurückhaltend über Beschwerden, aus Sorge, als weniger belastbar wahrgenommen zu werden.

Gesundheitliche Veränderungen sollten nicht mit mangelnder Leistungsfähigkeit gleichgesetzt werden. Eine Kultur der Offenheit schafft Verständnis und erleichtert den Umgang mit individuellen Bedürfnissen.

Informieren

Fundiertes Wissen über Wechseljahre und psychische Gesundheit fördert Verständnis und sensibilisiert das Umfeld.

Sprechen

Eine offene und wertschätzende Kommunikation hilft, Bedürfnisse anzusprechen und gemeinsame Lösungen zu finden.

Handeln

Offenheit sollte sich auch im Alltag zeigen. Dazu gehört, gesundheitliche Aspekte selbstverständlich in Gespräche über Arbeitsbedingungen einzubeziehen, das Thema Wechseljahre in Gesundheits- und Präventionsangebote zu integrieren sowie individuelle Bedürfnisse ernst zu nehmen und gemeinsam nach praktikablen Lösungen zu suchen.

Unternehmerinnen und Führungskräfte haben dabei eine wichtige Vorbildfunktion. Wer offen, respektvoll und wertschätzend mit gesundheitlichen Veränderungen umgeht, stärkt Vertrauen und schafft ein Umfeld, in dem Frauen ihre Anliegen ohne Sorge vor Nachteilen ansprechen können.

Auch selbständige Frauen ohne Mitarbeitende können zu mehr Offenheit beitragen, etwa im Austausch mit Kunden, Geschäftspartnern sowie in beruflichen Netzwerken. So wächst das Verständnis für die Wechseljahre als natürliche Lebensphase.

Gut zu Wissen:
Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – beruflich wie privat.
Wer eigene Bedürfnisse wahrnimmt, Ressourcen stärkt und Veränderungen aktiv gestaltet, schafft Raum für mehr Gesundheit, Balance und Lebensqualität. Neue Wege beginnen oft mit einem bewussten Blick auf sich selbst!

Arbeitsplatzanpassung: Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung kann dazu beitragen, Belastungen zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken.

Arbeitsumgebung anpassen

- Für eine angenehme Raumtemperatur sorgen
- Regelmäßig lüften und für frische Luft sorgen
- Ventilatoren oder andere Kühlmöglichkeiten nutzen
- Atmungsaktive und bequeme Arbeitskleidung wählen
- Möglichkeiten für kurze Erholungsphasen schaffen

Arbeitsabläufe flexibel gestalten

Gerade selbständige Frauen können ihren Handlungsspielraum gezielt nutzen:

- Flexible Arbeitszeiten ermöglichen
- Pausen individuell gestalten
- Termine an die eigene Leistungsfähigkeit anpassen
- Arbeitsabläufe regelmäßig überprüfen und bei Bedarf anpassen
- Bereits kleine Veränderungen können den Arbeitsalltag spürbar erleichtern.

Die Stärkung der mentalen Gesundheit bedeutet nicht, ständig leistungsfähig sein zu müssen. Vielmehr geht es darum, diese Lebensphase aktiv zu gestalten: mit mehr Klarheit, Selbstbestimmung und einem gesunden Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Gerade selbständige Frauen können wichtige Maßnahmen sowie mehr Raum für Gesundheit und Lebensqualität im Alltag selbst schaffen.

Gesundheitswissen: Fact or Fake?

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau und werden von jeder Frau unterschiedlich erlebt. Veränderungen können Beschwerden auslösen, müssen es aber nicht. Wissen hilft, Veränderungen besser einzuordnen und die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten.

Fake 1: Jede Frau hat starke Beschwerden.

Fact: Die Wechseljahre verlaufen sehr unterschiedlich. Manche Frauen haben starke Beschwerden, andere nur leichte oder kaum Beschwerden.

Fake 2: Die Wechseljahre sind eine Krankheit.

Fact: Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase. Beschwerden können auftreten und bei Bedarf behandelt werden.

Fake 3: Nach den Wechseljahren ist man nicht mehr leistungsfähig.

Fact: Die Wechseljahre bedeuten nicht das Ende von Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Bewegung, ausgewogene Ernährung, Erholung und Vorsorge unterstützen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Fake 4: In den Wechseljahren lässt sich nichts gegen Beschwerden tun.

Fact: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern. Dazu zählen unter anderem Bewegung, Entspannung und – bei stärkeren Beschwerden – medizinische Behandlungsmöglichkeiten wie eine menopausale Hormontherapie.

Fake 5: Sport ist in den Wechseljahren nicht mehr so wichtig.

Fact: Gerade in den Wechseljahren ist regelmäßige Bewegung besonders wertvoll. Kraft- und Ausdauertraining stärken Muskeln, Knochen und Herz-Kreislauf-System und unterstützen das Wohlbefinden.

So unterstützt Sie die SVS

Die SVS unterstützt selbstständige Erwerbstätige mit speziellen Gesundheitsangeboten, die dabei helfen können, diese Lebensphase aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Dazu zählen die SVS-Frauen-Powertage, bei denen Frauen zwischen 40 und 65 Jahren in Workshops und praktischen Übungen wertvolle Impulse zu Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit erhalten.

Darüber hinaus bieten die SVS-Gesundheitswochen die Möglichkeit, sich gezielt Zeit für die eigene Gesundheit zu nehmen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, gesunde Ernährung und seelisches Wohlbefinden. Für ältere Versicherte gibt es zudem spezielle Gesundheitswochen für Seniorinnen und Senioren, die dabei unterstützen, möglichst lange fit, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben.

Auch SVS-Camps und weitere Gesundheitsangebote fördern einen gesunden Lebensstil und helfen dabei, neue Kraft für Alltag und Beruf zu schöpfen.

Genaue Informationen zu den SVS-Frauen-Powertagen finden Sie unter svs.at/frauen-powertage

Informationen zu den SVS-Gesundheitswochen und Camps finden Sie unter svs.at/gesundheitsangebote

Gesundheitshunderter der SVS

Mit dem Gesundheitshunderter fördert die Sozialversicherung der Selbständigen gesundheitsfördernde Maßnahmen mit bis zu 100 Euro pro Kalenderjahr. Anspruch haben SVS-Versicherte und anspruchsberechtigte Angehörige, die an qualitätsgesicherten Kursen oder Programmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Rauchfreiheit oder Gesundheitsvorsorge teilnehmen. Der Zuschuss unterstützt dabei, aktiv in die eigene Gesundheit zu investieren.

Weitere Informationen und Antragstellung:

svs.at/gesundheitshunderter

So beantragen Sie Ihren Gesundheitshunderter:

Online-Antrag ausfüllen
Füllen Sie das Online-Formular aus. Mit Ihrer ID Austria können Sie Ihren Antrag nach der Eingabe und Überprüfung Ihrer Angaben online signieren und absenden.

Online über svsGO
Reichen Sie Ihren Antrag bequem über das SVS-Onlineportal svsGO ein. Mit Ihrer ID Austria können Sie den Antrag digital signieren und direkt absenden.

Per Post einreichen
Füllen Sie das Antragsformular aus und senden Sie dies per Post an das Dienstleistungszentrum Sicherheit & Gesundheit, Hanuschstraße 34, 4020 Linz.

Gut zu wissen:
Die SVS übernimmt bei vielen Gesundheitsangeboten einen Großteil der Kosten!

Literaturempfehlungen

AGES. (2025). Österreichische Ernährungsempfehlungen. Wien: Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit. Verfügbar unter ages.at

BARMER & Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin. (2025).
Leitfaden für Unternehmen.
Verfügbar unter Menopause@work.at

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2025). Österreichische Ernährungsempfehlungen. Wien: BMSGPK. Verfügbar unter sozialministerium.gv.at

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2024).
Menstruationsgesundheitsbericht 2024. Verfügbar unter sozialministerium.gv.at

Fonds Gesundes Österreich. (2020). Österreichische Bewegungsempfehlungen für Erwachsene. Wien: Gesundheit Österreich GmbH. Verfügbar unter fgoe.org

Gesundheitsportal Österreich. (2026). Wechseljahre: Therapie bei Beschwerden. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Verfügbar unter gesundheit.gv.at

Gesundheitsportal Österreich. (2026). Wechseljahre: Veränderungen. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Verfügbar unter gesundheit.gv.at

Gesundheit im Betrieb. (2026).
Gesundheit in den Wechseljahren – und was das für Betriebe bedeutet. Verfügbar unter gesundheit-im-betrieb.at

Gesundheit im Betrieb. (2026).
Wechseljahre in der Selbständigkeit. Betriebliche Gesundheitsförderung auch für Unternehmerinnen selbst. Verfügbar unter gesundheit-im-betrieb.at

Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe. (2023). Leitlinie Peri- und Postmenopause: Diagnostik und Interventionen. Wien: OEGGG. Verfügbar unter oeggg.at

Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe. (2025). Wir sind 1 Million Frauen in den Wechseljahren. Wien: OEGGG. Verfügbar unter oeggg.at

Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen. (2026). Fit & G'sund durch die Wechseljahre: SVS-Frauen-Powertage. Wien: SVS. Verfügbar unter svs.at

Stadt Wien. (2025). Entspannt durch die Wechseljahre: Infos, Tipps und praktische Übungen. Wien: Wiener Programm für Frauengesundheit. Verfügbar unter wien.gv.at

Stuenkel, C. A. (2011). Menopause: Pathophysiology and clinical management. Nature Reviews Endocrinology, 7(10), 569-580. doi.org/10.1038/nrendo.2011.102

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. who.int

World Health Organization. (2022). Mental health and well-being. Geneva: World Health Organization. who.int

SVS

Gemeinsam gesünder.