

Let's talk *female health*



Lunch&Learn Session:

PMS, Stilldemenz, Menopause –
Wie Hormone unseren Alltag
beeinflussen –
Strategien für mehr Energie und
Wohlbefinden im Berufsalltag

28. Mai | 12 Uhr



x

herMaid

herMaid

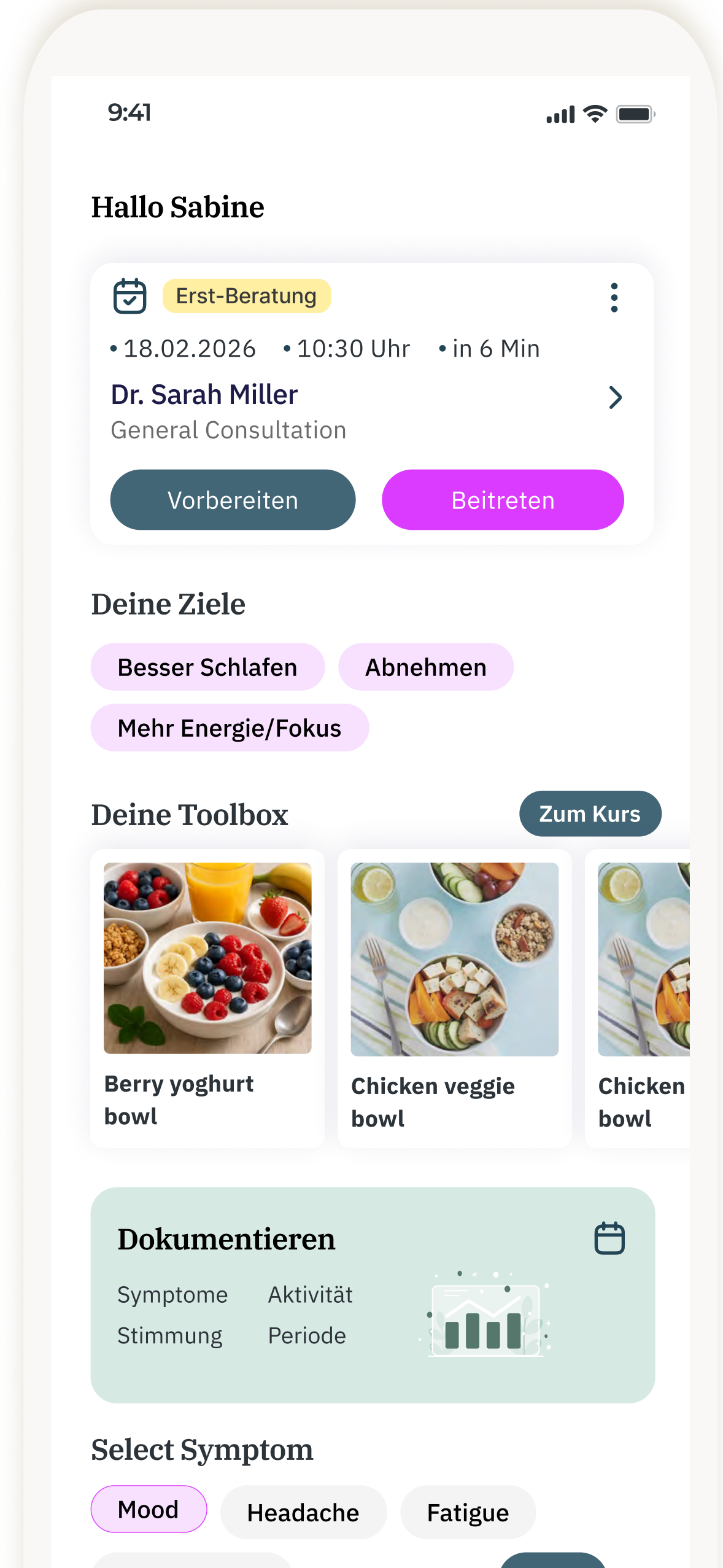
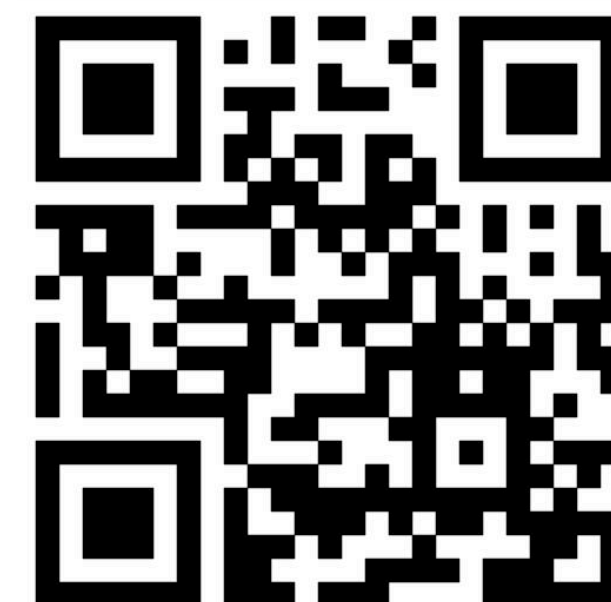


hermaid - health companion App (iOS & Android) - Special Gutschein!

Gutscheincode: **LUNCH&LEARN**

kostenloser Vollzugang

zur App (12 Monate), Wert 129,95 EUR



Nur bis: **Dienstag 02.06. 12.00 Uhr**

Zugang zu *Medizinischer Hilfe* in der Lebensmittel!



Expertinnen buchen

Ärztinnen & Spezialistinnen – interdisziplinär, auf Augenhöhe



KI-Chatbot für erste Orientierung

Antworten rund um die Uhr – wann immer eine Frage auftaucht



Deine Daten gehören dir

anonym, vertraulich & DSGVO-konform



Symptome sichtbar machen

Verstehe Muster in deinem Körper visuell & nachvollziehbar

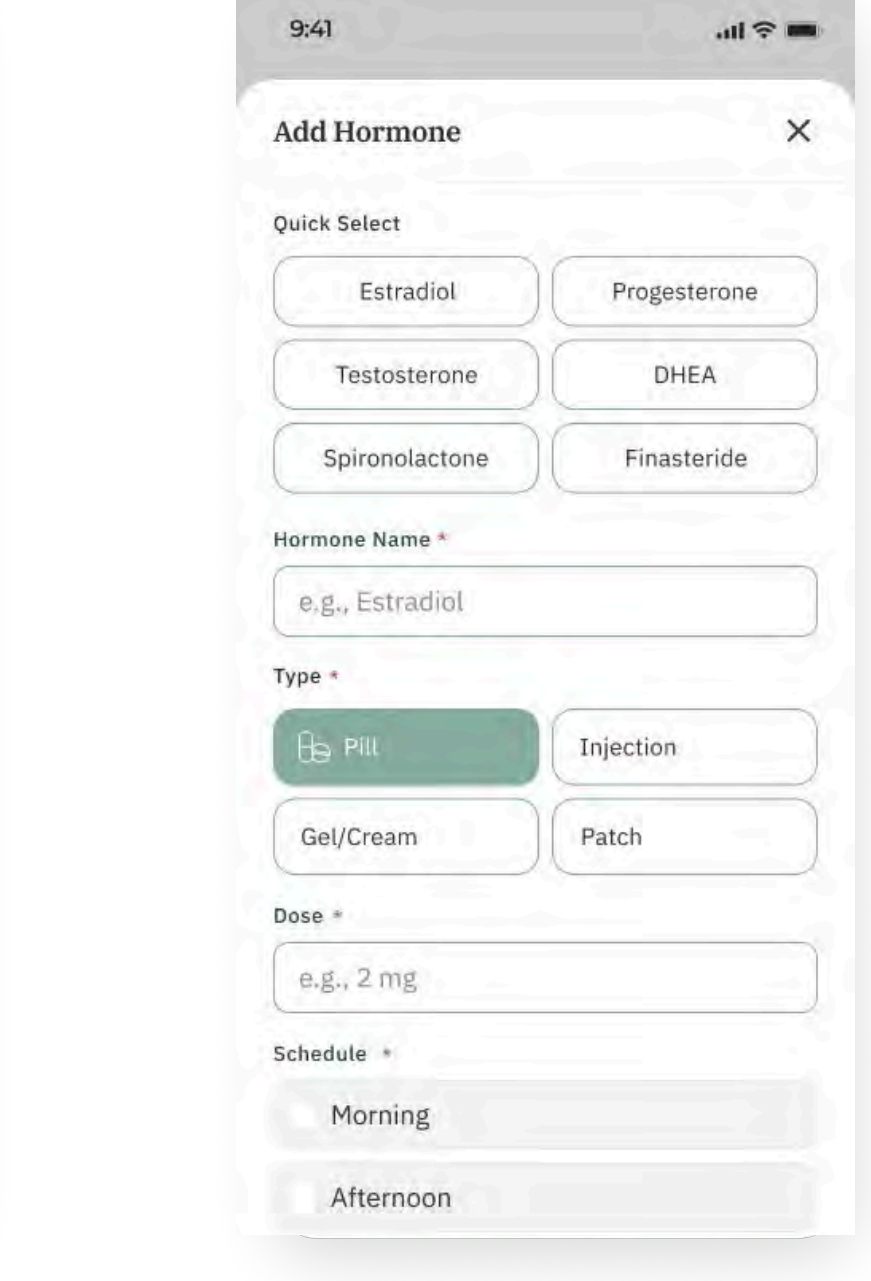
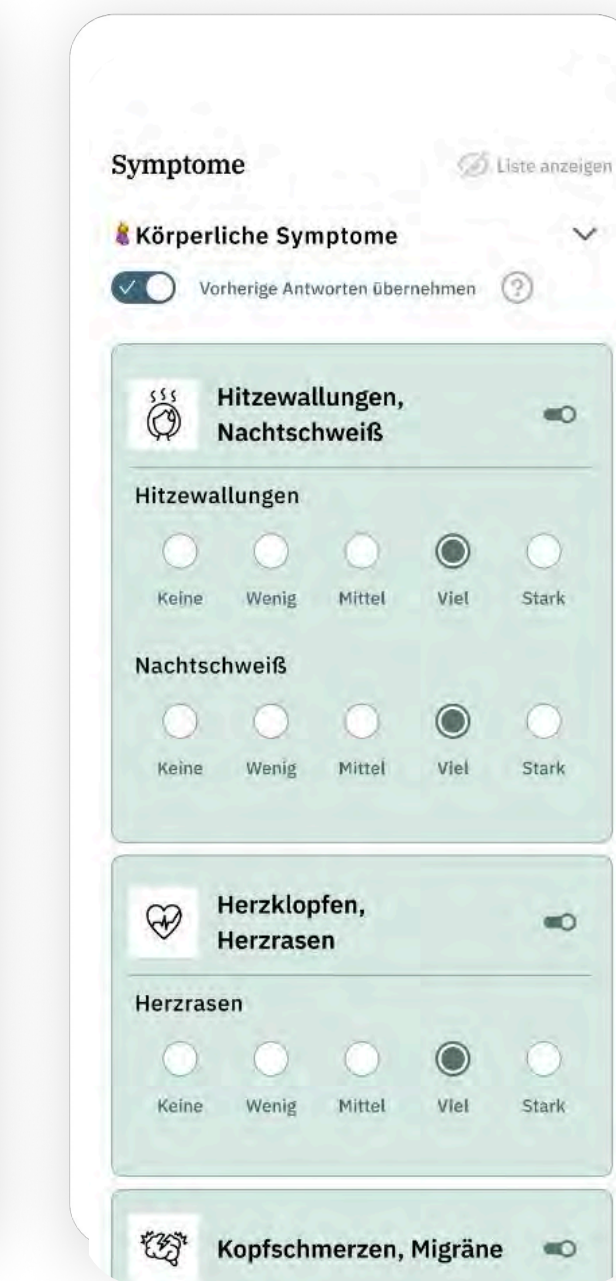
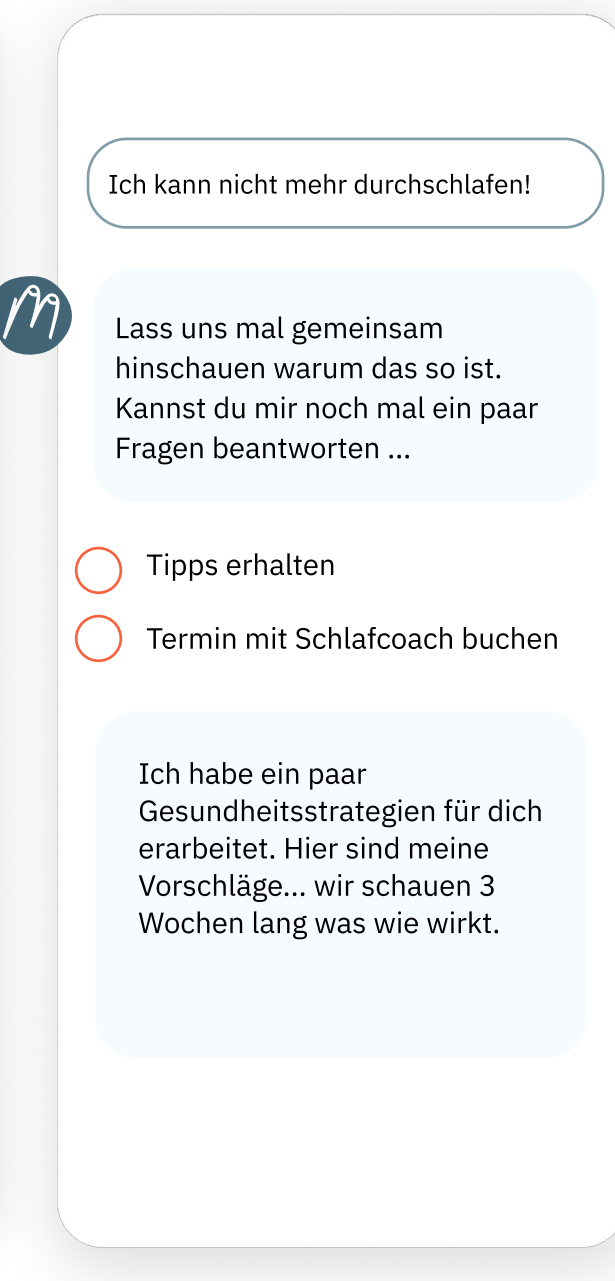


Konkrete Empfehlungen

Lerne was dir wirklich hilft – individuell, nicht generisch



Zertifiziertes Medizinprodukt

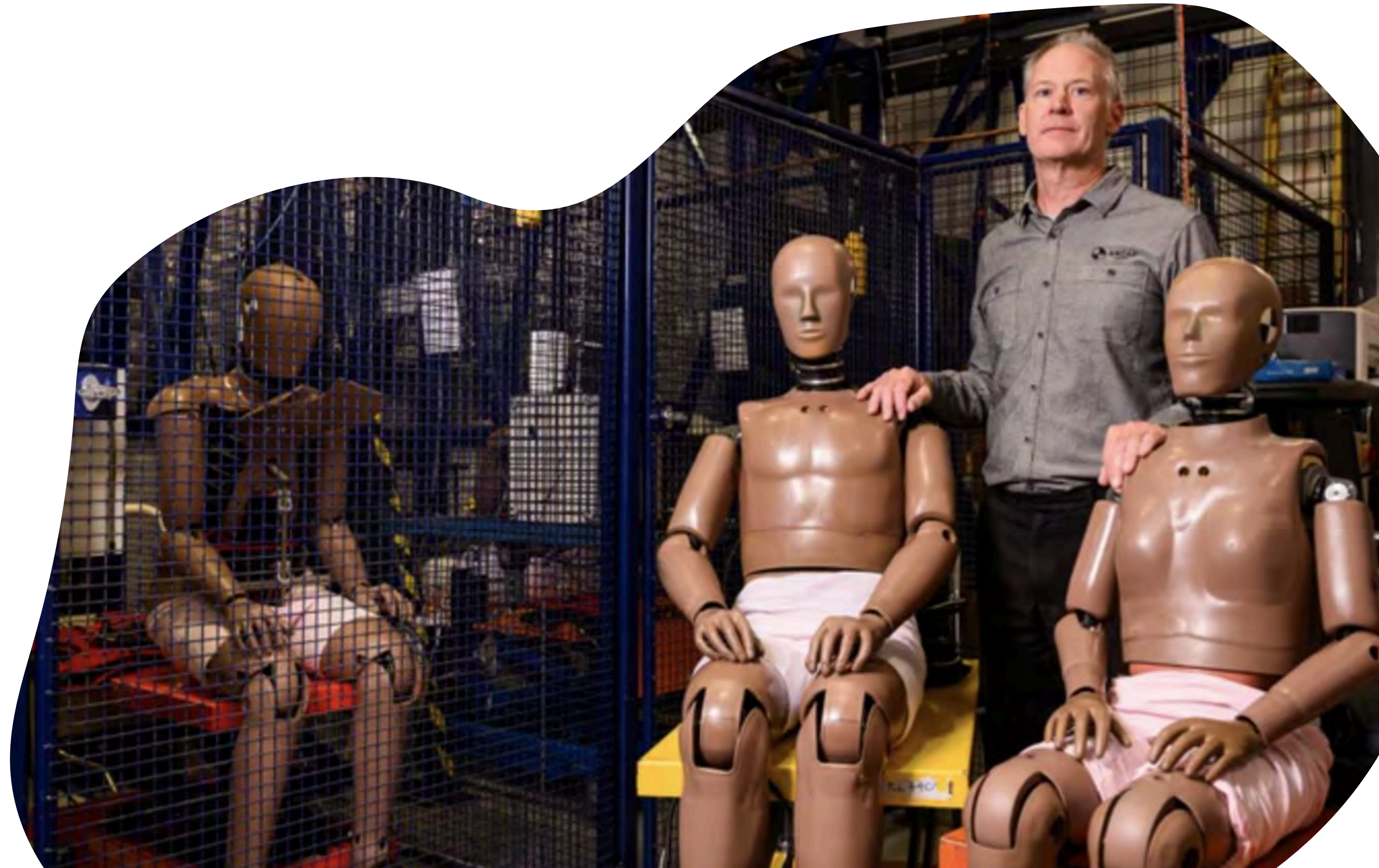




**Gender Health Data Gap,
warum gibt es diesen?**

Wenn wir nur den männlichen Körper als Norm definieren,
kann dies *tötliche Folgen für Frauen* haben.

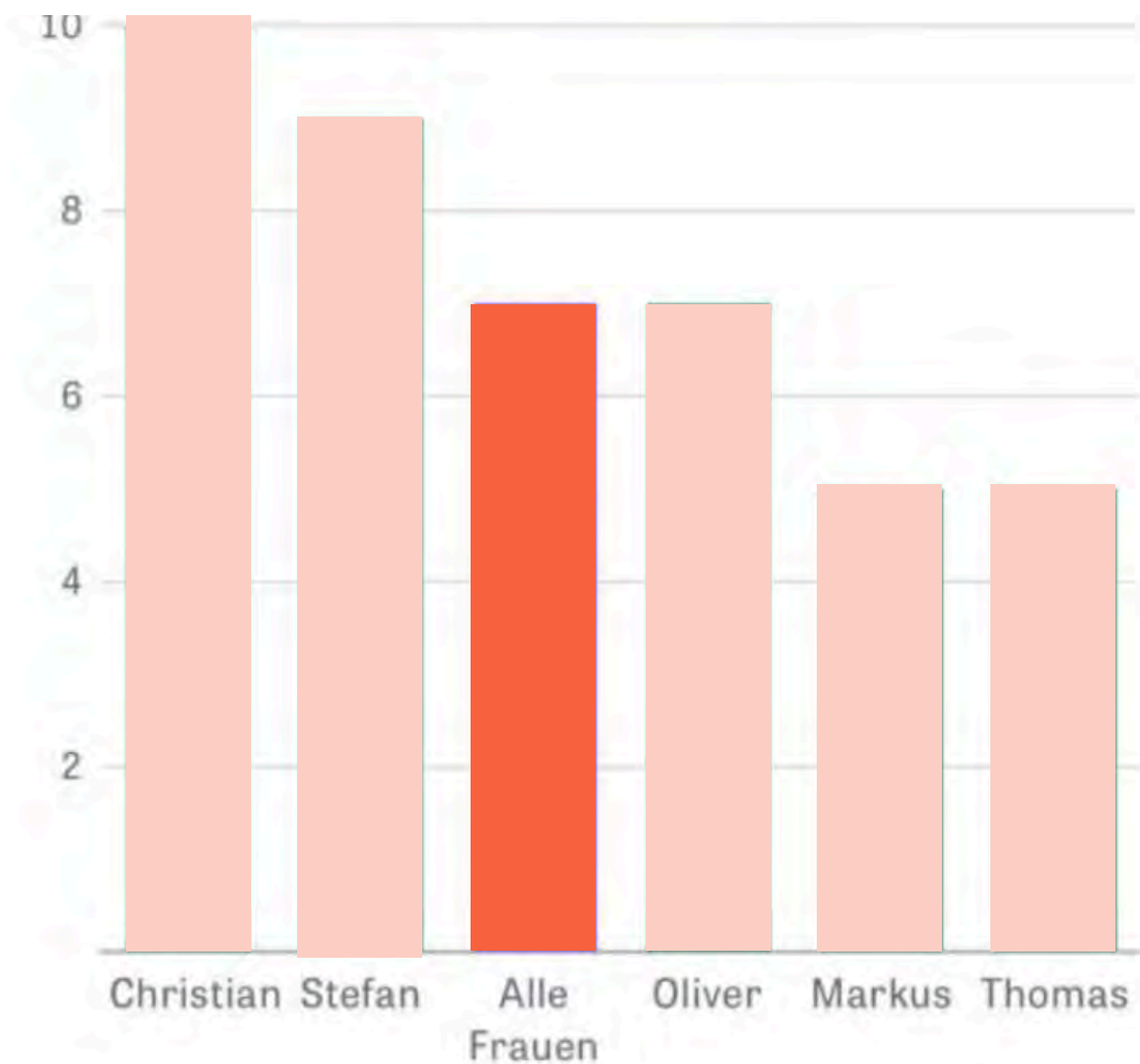
52% Weltbevölkerung wurden systemisch misachtet
Es gibt mehr Frauen auf der Welt als Männer



Deutsche Unternehmen *wissen*, dass sie in in ihre weibliche Belegschaft investieren müssen

.... Deutschland liegt im unteren Drittel aller EU-Länder.

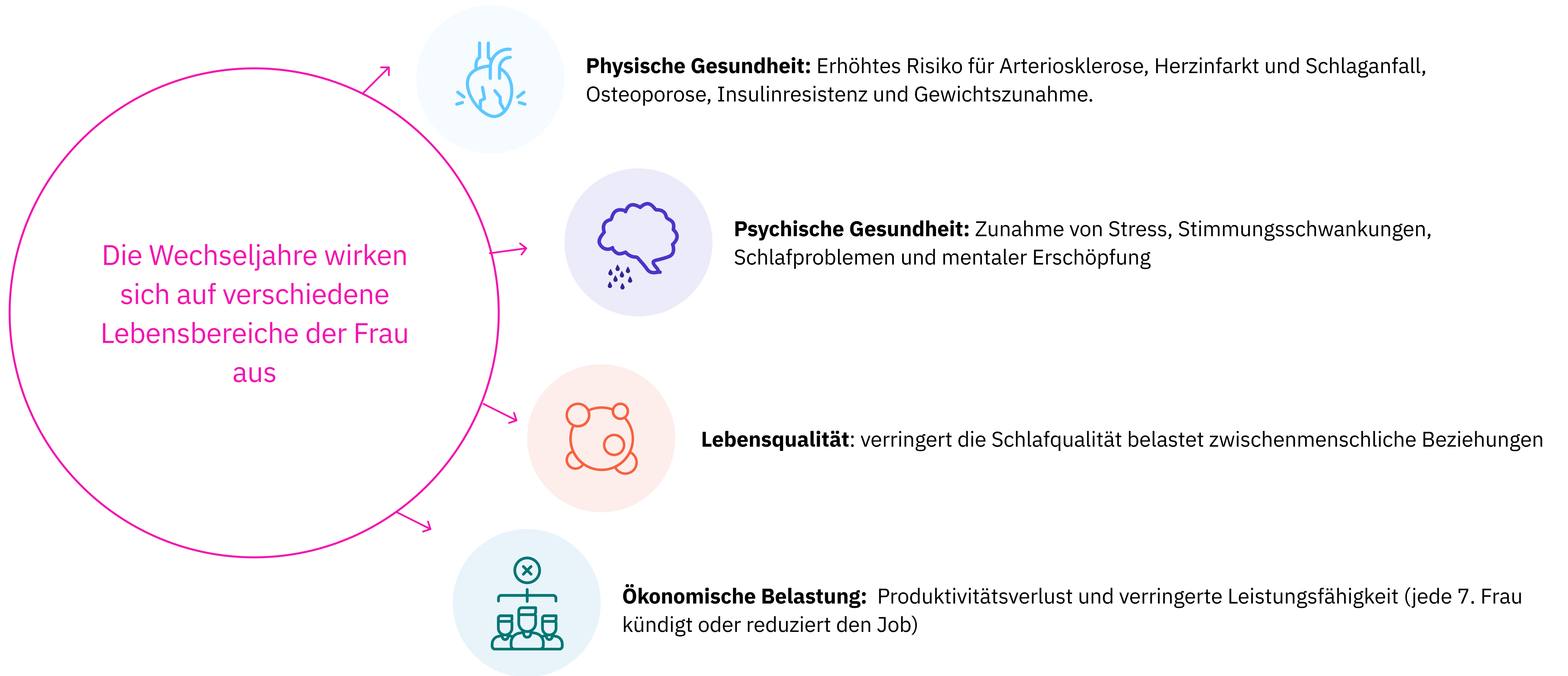
Mehr **Christians** und **Stefans** in den **Dax-Vorständen** als **Frauen**



ZEITUNG ONLINE

Quelle: AllBright

Warum ist das *Gegensteuern* so wichtig?





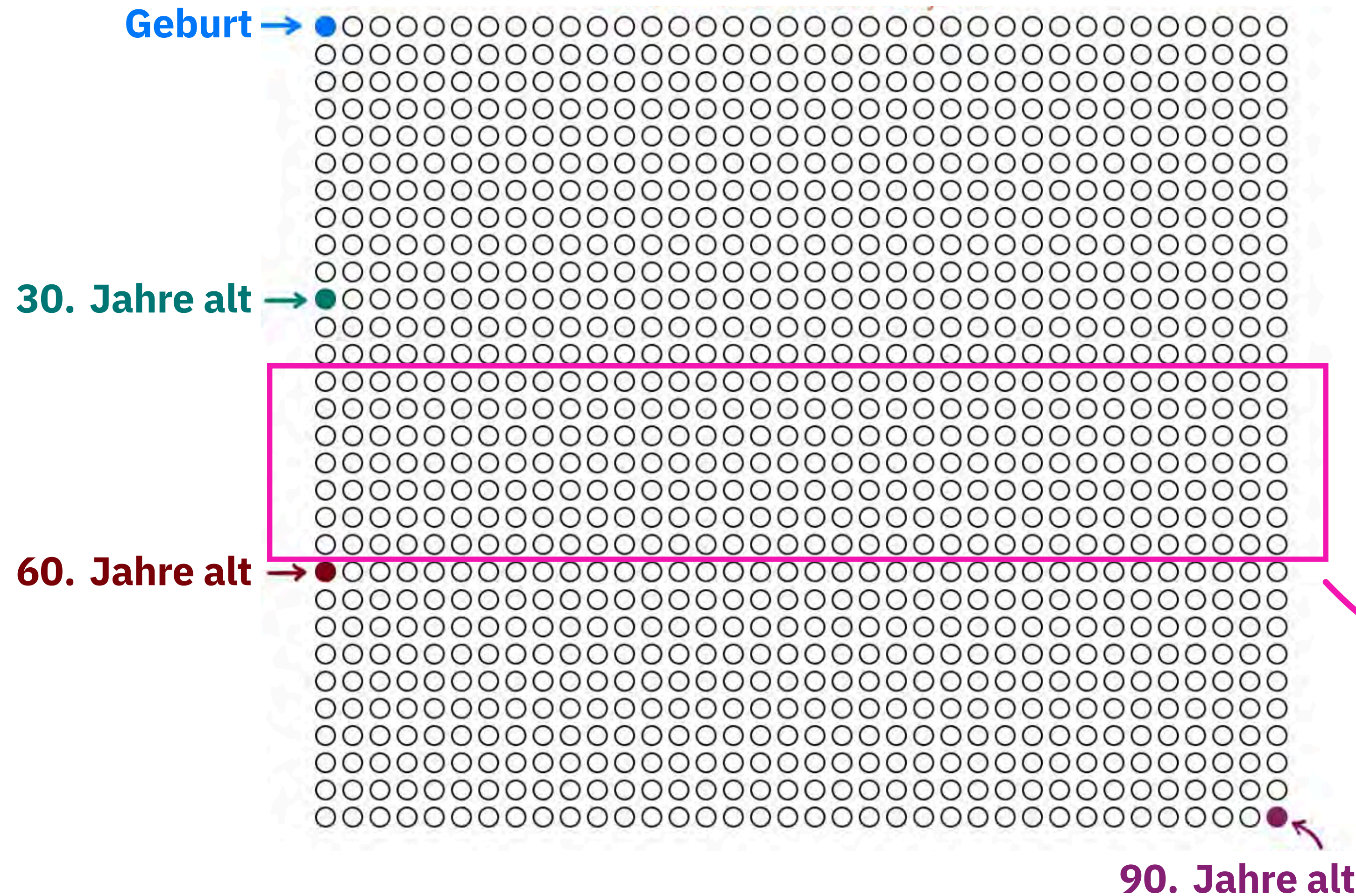
Männer
Gesund

Männer
Krank

Frauen
Gesund

Frauen
Krank

So viel *Zeit des Lebens* verbringen Frauen in den Wechseljahren

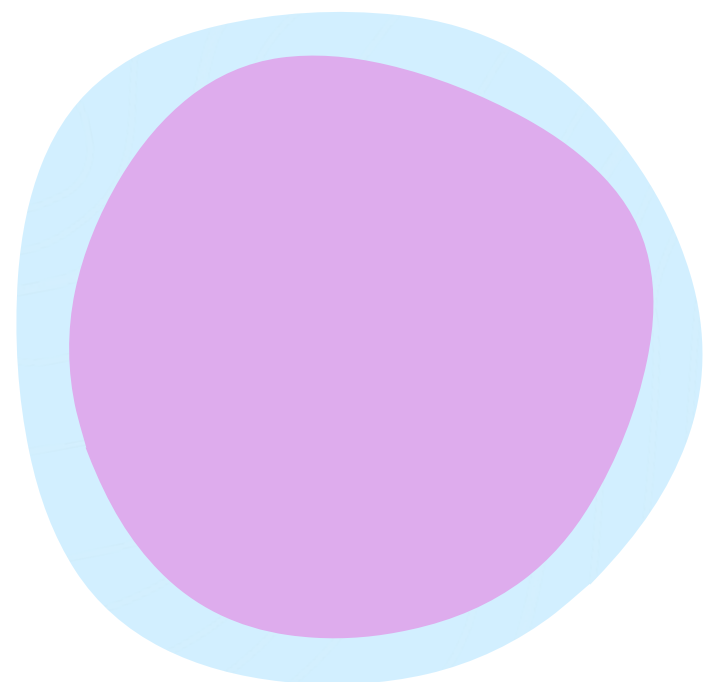


**Zeitraum der Wechseljahre =
“Window of Opportunity”**

Durchschnittlich sind Frauen in einem Alter zwischen 40 und 60 Jahren in den Wechseljahren:

∅ Dauer bis Diagnose = 3 Jahre

Ein paar Zahlen *aus Deutschland*



Ökonomischer Impact

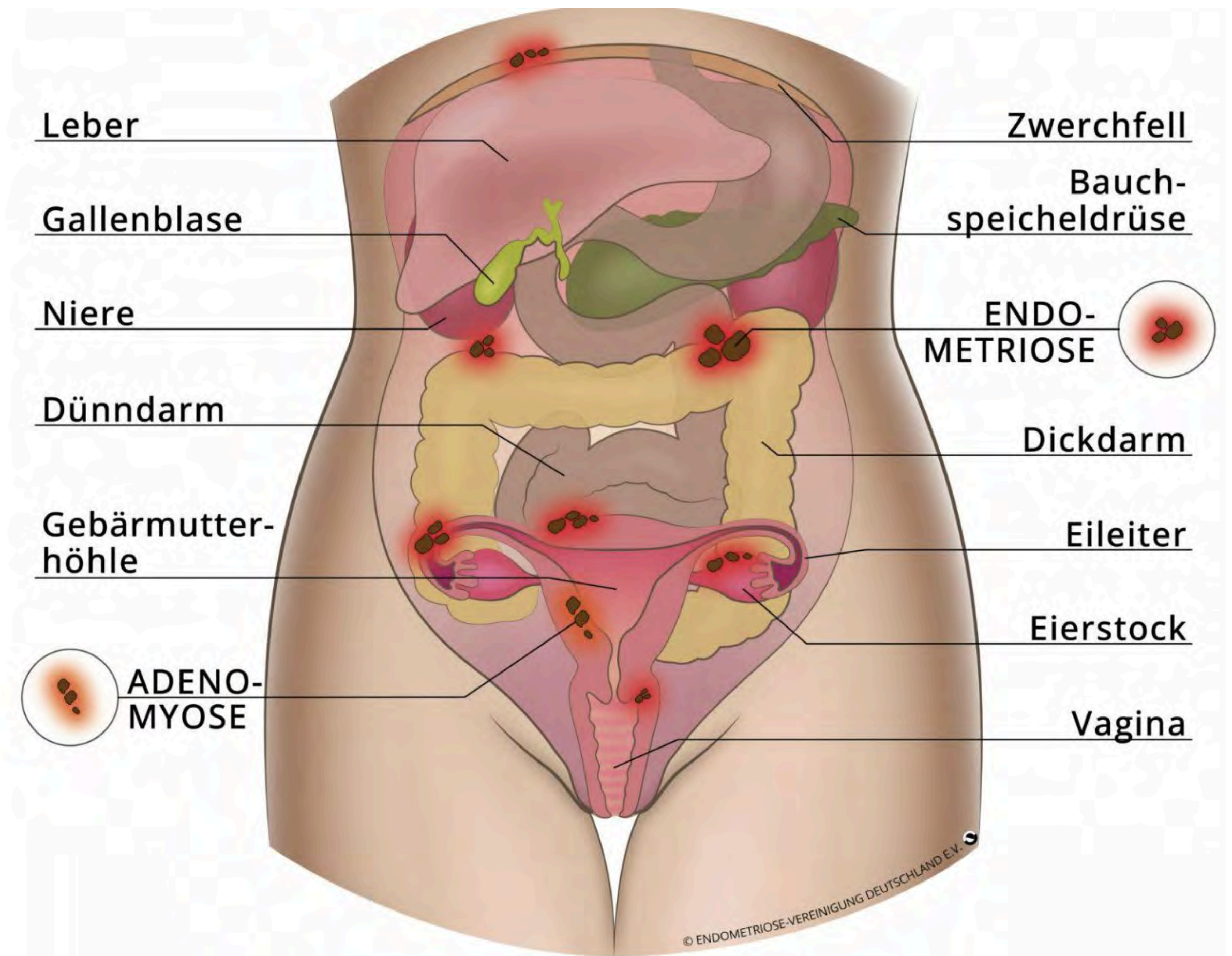
9,4 Milliarden Euro im Jahr

Volkswirtschaftliche Kosten durch Leistungsminderung aufgrund von Wechseljahresbeschwerden = 40 Millionen Arbeitstage pro Jahr

Hochschule für Wirtschaft & Recht Berlin, Pressemitteilung 46/2024

Du kennst das Wort *Endometriose*

„Aber wusstest du, dass eine Endometriose auch außerhalb der Gebärmutter wuchern kann?“



Prämenstruelle Dysphorische Störung

- 😞 Starke Depressionen, Hoffnungslosigkeit
- 😡 Extreme Reizbarkeit, unkontrollierbare Wutausbrüche
- 😭 Schwere Angststörungen und Panikattacken
- 🧠 Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- 😴 Extreme Erschöpfung
- ☁ In schweren Fällen: Suizidgedanken

Was passiert im Körper?

Das Gehirn reagiert überempfindlich auf den normalen Hormonabfall von Östrogen und Progesteron – der Serotoninspiegel bricht ein.

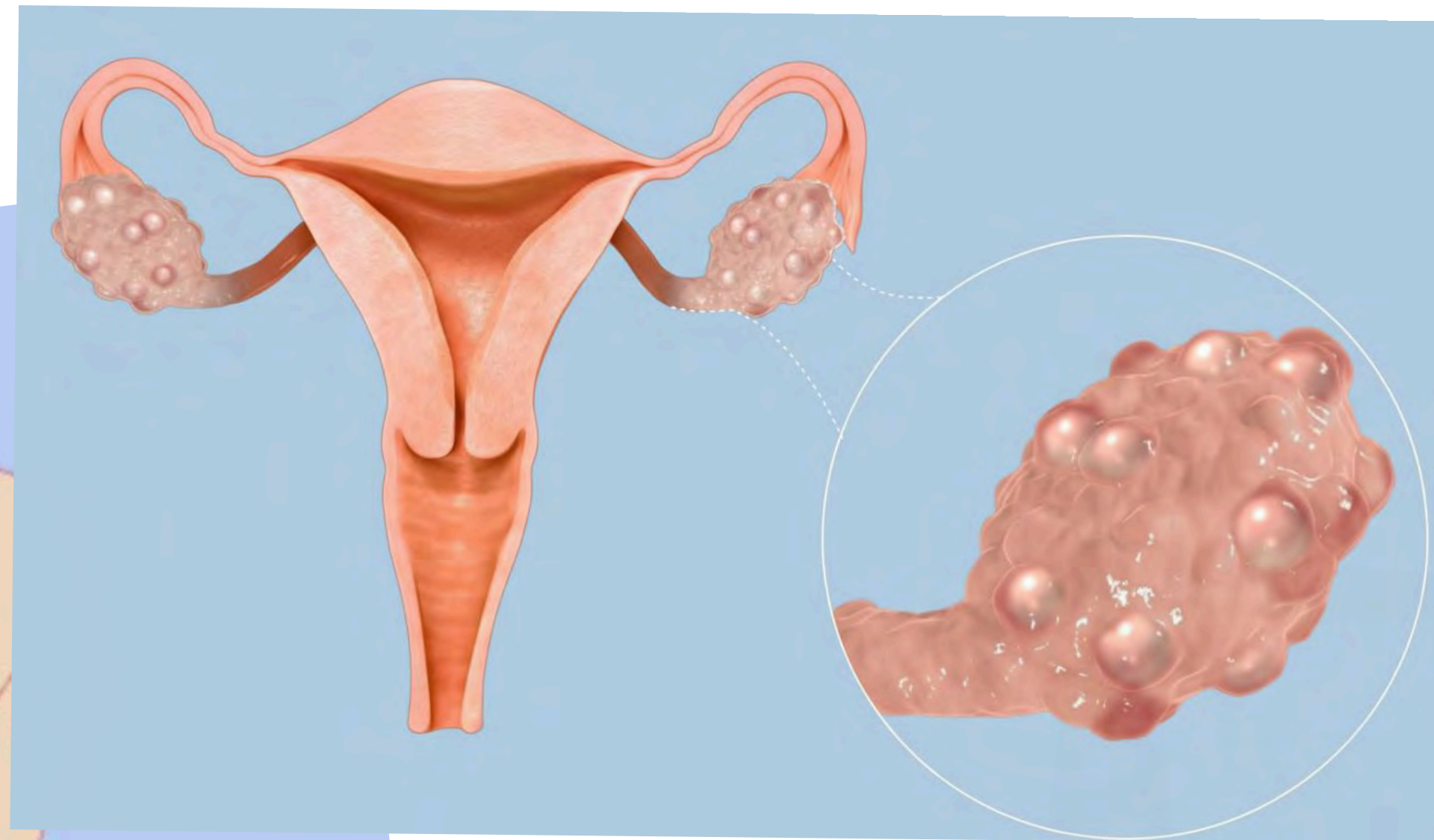
Das Tragische: Viele Frauen werden jahrelang wegen Depression oder Angststörung behandelt – ohne zu wissen, dass es PMDS ist. Der Zyklus als Ursache wird schlicht übersehen.

Und es gibt so viele andere Beispiele

lipödem



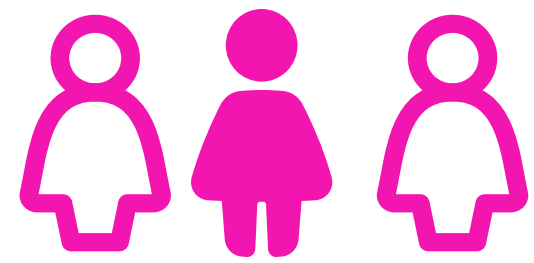
PCOS



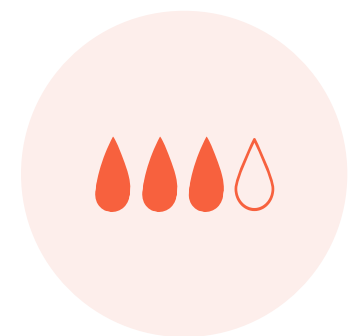
PMDS



Symptome der (Peri-) Menopause



1/3 Regel



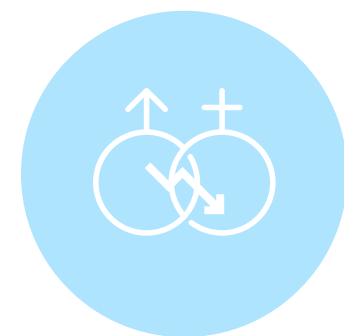
Unreg. Periode



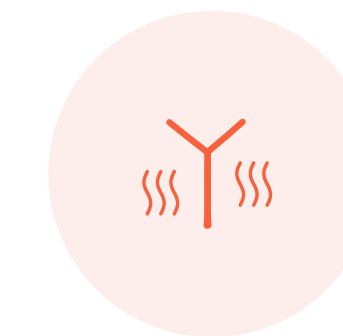
Hitzewallungen



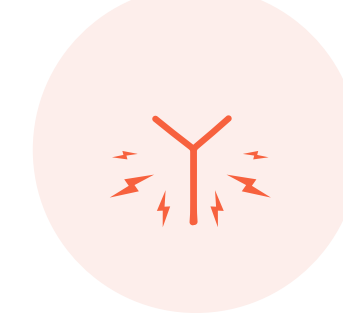
Nachtschweiß



Libidoverlust



Scheidentrockenheit



Schmerzen beim Geschlechtsverkehr



Kieferprobleme



Verdauungsprobleme



Muskelschmerzen



Blasenentzündungen



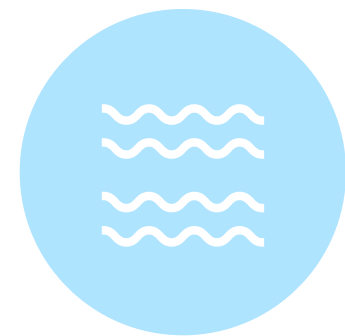
Depression



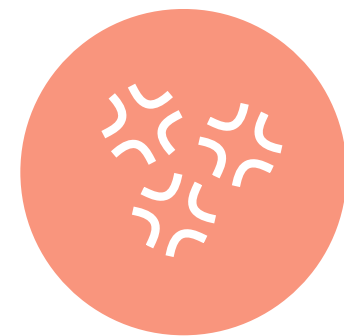
Brain fogging



Angststörung



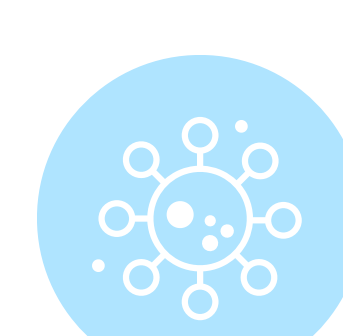
Stimmungsschwankungen



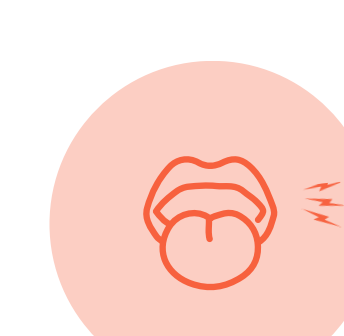
Stress



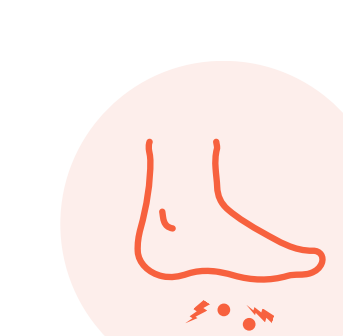
Hautveränderungen



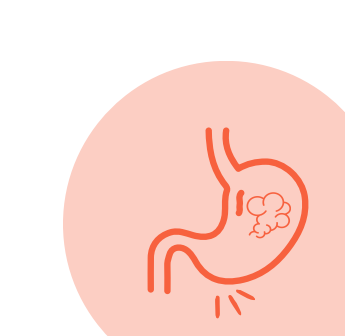
Allergien



Brennender Mund



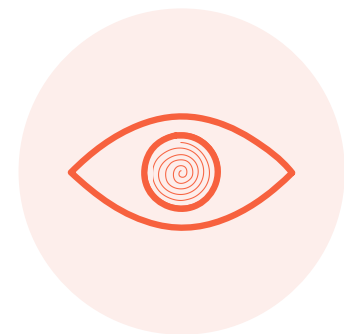
Kribbeln



Blähungen



Haarausfall



Schwindel



Erschöpfung



Schlafstörungen



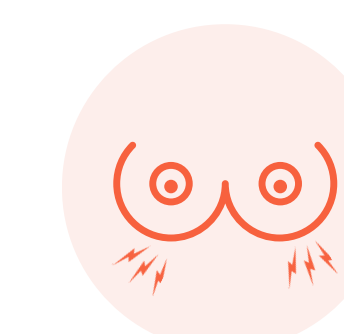
Gewichts Zu- oder Abnahme



Brüchige Nägel



Unreg. Herzkopfen



Brustschmerzen



Gelenkschmerzen



Kopfschmerzen

Die *fünf* meist genannten Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz

Wurden oder werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz durch die folgenden **Wechseljahresbeschwerden beeinträchtigt?**
(Mehrfachauswahl möglich)

- 1.** Körperliche und geistige Erschöpfung (78,1%)
- 2.** Schlafstörungen (65,8%)
- 3.** Reizbarkeit (53,6%)
- 4.** Depressive Verstimmungen (46,3%)
- 5.** Wallungen, Schwitzen (44,8%)
- 6.** *Gelenk- und Muskelbeschwerden (34%)*
- ...
- 9.** *Augentrockenheit (23,7%)*

MenoSupport Studie, 2023

Quellen:

(1) Prof. Dr. Andrea Rummler, Julia Memmert: Forschungsprojekt MenoSupport: Sentimentanalyse und qualitative Inhaltsanalyse des Wechseljahre Forums Lifeline.de

(2) Prof. Dr. Andrea Rummler, Julia Memmert: Forschungsprojekt MenoSupport; Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz

Was Arbeitgeber zur Unterstützung ihrer Mitarbeiter*innen tun könnten

Strukturen aufbauen

Maßnahmen zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren können Heimarbeit, Anpassung des Arbeitsrhythmus oder flexible Arbeitszeiten umfassen.

Tabus brechen & zum Leadership thema machen

Frauen fühlen sich mit ihren Beschwerden oft allein gelassen und trauen sich nicht, darüber zu sprechen.

Individualisierte Angebote bieten

Je individueller das Angebot auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten ist, desto wirksamer.



Definiere Richtlinien zum Thema Wechseljahre und “lebe” sie in deiner Organisation.



Setze auf **Informationsformate** innerhalb deiner Organisation, um Transparenz und Entlastung zu schaffen.



Beispiel: unser Angebot und wie KI dabei hilft



Das Thema mit der *Selbstwirksamkeit*

Beschwerden werden am Arbeitsplatz vor allem dann zum Problem, wenn Wissen und Handlungsspielraum fehlen

Was kann ich selbst *tun*?

INFORMIEREN

den eigenen Körper und Veränderungen besser verstehen

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG NUTZEN

Hormon-Therapien, Medikamente, vaginale Lasertherapie (CBT), Verhaltenstherapie

VERÄNDERUNG ALS CHANCE SEHEN

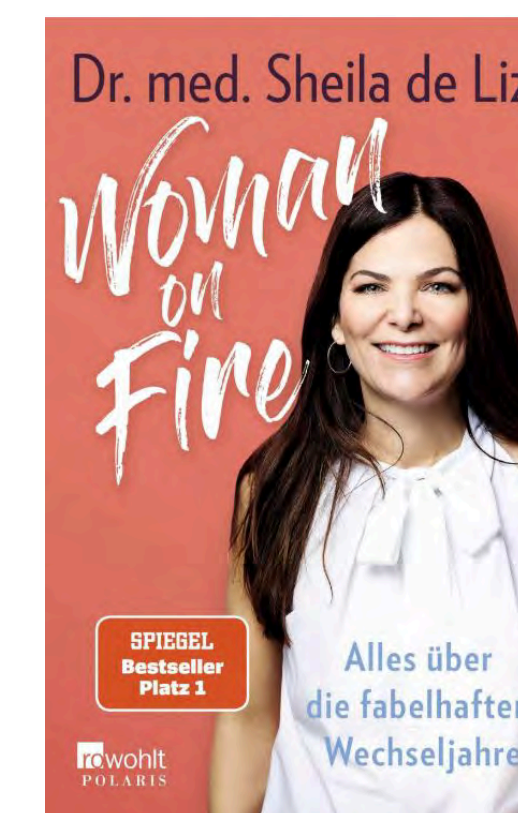
neue Prioritäten und Gewohnheiten entwickeln

NORMALISIEREN

Offener über das Thema sprechen (auch im Arbeitsalltag)

GESUNDE ROUTINEN AUFBAUEN

im Alltag und Job



Was kann ich selbst *tun*?



Herzlichen *Dank* *Susanne*

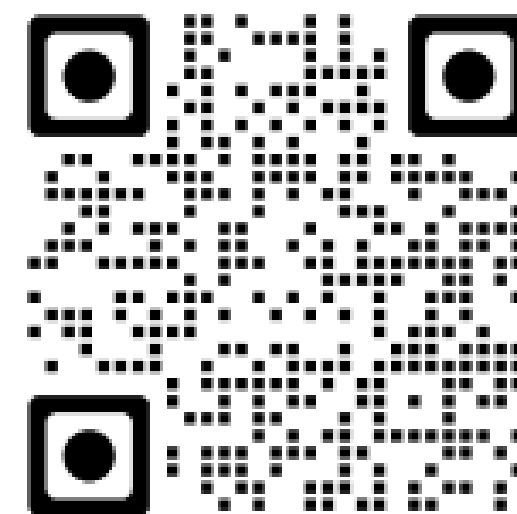


Susanne Feldt, Co-Founder & CPO

susanne@hermaid.me

0151-58070032

Linkedin: susannefeldt



Her-Medical-Aid GmbH

www.hermaid.me

Linkedin: hermaid