

Presseinformation

1. BIGtalk hybrid

Prof. Mandy Mangler: „Wechseljahre sind eine Phase der Veränderung – und eine Chance“

DORTMUND, 17. 11. 2025 – „Wechseljahre sind eine Phase der Veränderung. Sie sind vor allem eine Chance, die eigene Gesundheit neu in den Mittelpunkt zu stellen“. Diese klare Botschaft hatte Prof. Dr. Mandy Mangler, Chefärztin zweier gynäkologischer Vivantes-Kliniken in Berlin und Autorin von „Das große Gynbuch“, beim BIGtalk „Hormone, Hitze, Hoffnung – Wechseljahre ohne Tabus“ für die vor allem weiblichen Zuschauer. BIG direkt gesund hatte am 13. November 2025 erstmals zu einer hybriden Ausgabe des Formats eingeladen – live im Lensing Media Port in Dortmund und online.

Nicht Laborwerte therapieren, sondern Menschen

Mandy Mangler machte deutlich, dass Wechseljahre weit mehr sind als Hitzewallungen. Typische Beschwerden wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenk- und Rückenschmerzen, Blasenprobleme, Scheidentrockenheit, Gewichtszunahme und Libidoveränderungen seien häufig – müssten aber nicht einfach „hingenommen“ werden. Gleichzeitig betonte sie, dass hormonelle Umstellungen, Alterungsprozesse und biografische Faktoren zusammenspielen. „Wir wollen keine Laborwerte therapieren, wir möchten Menschen therapieren“, so Mangler. Entscheidend sei, wie stark die Lebensqualität eingeschränkt ist – und welche Maßnahmen individuell helfen.

Bewegung mit Muskelaufbau

Als wirkungsvolle Stellschrauben nannte sie auf Nachfrage von Moderatorin Steffi Strecker Bewegung und insbesondere Muskelaufbau zur Stabilisierung von Gewicht, Knochen und Gelenken, Beckenbodentraining zur Vorbeugung von

www.big-direkt.de

Presseinformation

Senkungsbeschwerden und Inkontinenz, eine gemüse- und eiweißreiche Ernährung sowie einen bewussten Umgang mit mentaler Gesundheit.

Bei Hormonersatztherapie Risiken und Nutzen abwägen

Selbstverständlich war auch die Hormonersatztherapie (HRT) Thema. Moderne, überwiegend über die Haut angewandte Präparate (Gel oder Spray) könnten bei starken Beschwerden eine wirksame Option sein, da sie weniger Nebenwirkungen als Tabletten hätten. Allerdings müsse man bei speziellen Erkrankungen wie z. B. einem hormonsensiblen Brustkrebs achtsam sein. Wichtig sei immer eine individuelle Abwägung von Risiken und Nutzen, so die Chefärztin.

Gesundheit selbstbewusst in die Hand nehmen

Als zweite Expertin stellte Maxie Matthiessen, Gründerin und CEO von FEMNA, die Aufklärungs- und Therapieplattform vor. Die Plattform bündelt verständliche Wissensmodule, Rezept- und Bewegungsimpulse sowie telefonische Beratungen durch u. a. Ernährungsmedizinerinnen, Psychotherapeutinnen und Physiotherapeutinnen. „Wir wollen Frauen befähigen, ihre Gesundheit selbstbewusst in die Hand zu nehmen“, erklärte Matthiessen. Die BIG ermöglicht ihren Kundinnen den Zugang zu diesem Angebot.

Individualisierte Medizin gefordert

Ein Appell der Runde: Medizin müsse endlich geschlechterspezifisch gestaltet werden. Sogar die Gynäkologie sei „einem männlichen Blick unterworfen und das ist schmerzhaft“, so Mangler. Bei Frauen würden etwa Erkrankungen wie Gelenkschmerzen, Schlafstörungen oder Blasenprobleme oftmals nicht hormonell betrachtet, mit der Folge, dass falsch oder gar nicht behandelt werde. „Wir brauchen eine individualisierte Medizin, die den ganzen Menschen sieht, mit seinen Hormonen, seiner Biographie und seinem Körper“, sagte Prof. Mangler.

Gesundheitskompetenz und Selbstfürsorge von Frauen

Auch Christiane Heidrich, Teamleiterin Managed Care bei BIG direkt gesund, betonte die gesellschaftliche Relevanz des Themas: Wechseljahre betreffen Millionen Frauen und damit auch ihre Familien, Arbeitgeber und das Gesundheitssystem. Mit Formaten

www.big-direkt.de

Presseinformation

wie dem BIGtalk und der Kooperation mit FEMNA stärke die BIG gezielt Gesundheitskompetenz und Selbstfürsorge von Frauen.

Foto: Beim BIGtalk im Lensing Media Port dabei: Prof. Mandy Mangler (oben rechts), Christiane Heidrich (vorn links), Teamleiterin Managed Care bei der BIG, Moderatorin Steffi Strecker (vorn rechts) sowie Maxie Matthiesen (hinten rechts), Gründerin und CEO von FEMNA. (Copyright BIG direkt gesund/Stephan Schütze)

Hier geht es zur Aufzeichnung des BIGtalk:

<https://www.youtube.com/watch?v=ycwMag7xC4Y>

Über BIG direkt gesund

Die BundesInnungskrankenkasse Gesundheit - kurz BIG direkt gesund - wurde 1996 in Dortmund gegründet. Die große Idee hinter der BIG: Wir schaffen Raum fürs Menschsein. Gemeint ist damit eine moderne Online-Ausrichtung und empathischer Service, der schnell und lösungsorientiert ist. Die BIG bietet vielseitige Kommunikationswege passend zum jeweiligen Lebensstil ihrer bundesweit rund 490.000 Versicherten. Diese Kundinnen und Kunden erfahren eine wertschätzende und verständliche Beratung per Telefon, Chat, Mail oder Brief. Viele Zusatzleistungen sowie ein attraktives Bonusprogramm sind weitere große Pluspunkte. BIG direkt gesund hat ihren Rechtssitz in Berlin, ihre Hauptverwaltung in Dortmund und einen wichtigen Verwaltungsstandort in Aachen. Die BIG beschäftigt an den operativen Standorten rund 950 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in 13 BIGshops wird Beratung vor Ort angeboten.

Mehr Informationen zum Unternehmen finden Sie unter: www.big-direkt.de

Bettina Kiwitt

Leiterin
Unternehmenskommunikation
presse@big-direkt.de
Fon 0231.5557-1016
Mobil 0151 18568532
Fax 0231.5557-4016

www.big-direkt.de

BIG direkt gesund
Rheinische Straße 1
44137 Dortmund

Kostenloser
24h-Direktservice
0800.54565456

Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199
info@big-direkt.de

Seite 03