

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

Rubrik: Selbst ist die Frau!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

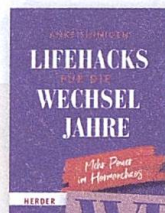
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Als eine der derzeit umtriebigsten Influencerinnen in Sachen Aufklärung über die Wechseljahre gilt Anke Sinnigen. Sie ist Expertin für digitales Marketing und arbeitete viele Jahre in Leitungspositionen der Wissenschafts-, Patienten- und Unternehmenskommunikation. Um die Wechseljahre zu enttabuisieren, startete sie 2021 die Wissensplattform «wexseljahre.de», baute ein dazugehöriges Mentoring-Programm und weitere digitale Services auf.

Ihr Anliegen: Frauen in den Wechseljahren dabei zu unterstützen, diese Lebensphase selbstbestimmt zu gestalten, anstatt sie wie frühere Generationen schweigend und schambehaftet über sich ergehen zu lassen.

2024 erschien ihr Buch «Wechseljahre. Ein Upgrade» sowie «Lifehacks für die Wechseljahre».

www.wexseljahre.de

Selbst ist die Frau!

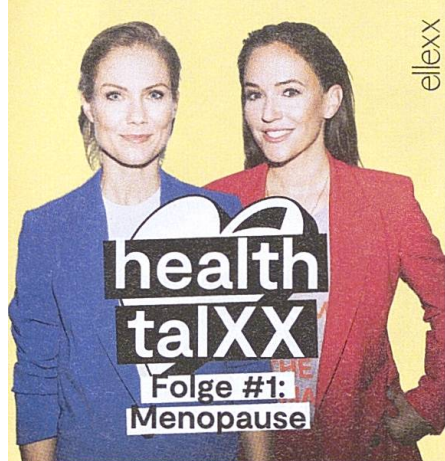
In Gesellschaft, Politik und Medizin braucht es frische Impulse, um mehr Bewusstsein für die Wechseljahre zu schaffen. Innovative Frauen geben mit spannenden Plattformen und Büchern die Richtung vor. Eine kleine Auswahl.

«Das grosse Gyn-Buch» von Prof. Dr. Mandy Mangler ist ein Standardwerk fürs Frauenleben von Pubertät bis Postmenopause – und besonders jüngeren Frauen zu empfehlen, um bei Zeiten Bescheid zu wissen über den eigenen Körper. Sie klärt gut verständlich über alles von A wie Akne bis Z wie Zysten auf. Die Wissenschaftlerin ist auch durch den Podcast «Gyncast» bekannt.



Mit «Wechselhaft. Informiert und kraftvoll in die Wechseljahre» wählt Roswitha Scholler einen ganz eigenen Ansatz: Sie gibt Impulse, «wie du die wechselhafte Zeit mit Ernährung, Bewegung und Selfcare unterstützen kannst.» Ihr Ziel: Frau soll diese Lebensphase selbstbestimmt und entspannt meistern.





ellex ist vom ursprünglichen Konzept her eine Schweizer Finanzplattform für Frauen. Ihr Motto: «Close the Gaps» («Die Lücken schliessen»). Mittlerweile hat auch die Gesundheit Einzug in die Themenwelt von ellex gehalten. Informiert wird über unterschiedliche Aspekte der Frauengesundheit, auch über die Wechseljahre. Hörenswert ist der Podcast «Menopause – oder die verlorenen Milliarden».

www.ellex.com



Wer gerne Podcasts verfolgt, sollte sich einmal «Menomio» anhören. «Die Wechseljahre sind eine Chance und kein Problem», lautet das Motto von Daniela Ullrich. Die Journalistin klärt Frauen ab 38 Jahren über die Wechseljahre auf, informiert und nimmt die Scheu vor dem Thema.

Als Podcast-Gastgeberin begrüsst sie ausgewählte Expertinnen, die wertvolles Wissen teilen und inspirierende, spannende und hilfreiche Erkenntnisse zum Thema Wechseljahre mitbringen.

www.menomio.at



A. Vogel Freundinnentag:

Teilnahme zu gewinnen!

10 x je 1 Eintritt für 2 Personen (Wert: 59.-/ Person) inklusive anregender Heilpflanzenkunde, spannendem Fachvortrag, vitalstoffreichem Mittagessen, Degustation und mehr.

Die Gewinnerinnen können ihren persönlichen Wunschtermin wählen:

Sa., 17.05.2025

Sa., 28.06.2025

Fr., 15.08.2025

Sa., 30.08.2025

Preisfrage:

Welche Heilpflanze lindert Hitzewallungen in den Wechseljahren?

Einsendeschluss: 31.03.2025

Antwort mit Kontaktdaten per Mail an:

info@verlag-avogel.ch

Bitte den Wunschtermin vermerken.

Die Gewinnerinnen erhalten einen Gutschein per Post.

