

# In der Rushhour des Lebens

Die Menopause ist ein Wendepunkt im Leben einer jeden Frau – und ein Tabuthema. Um sich besser auf diese Thematik fokussieren zu können, hat die Zürcher Ärztin Bettina von Seefried nebst ihren vier Gynäkologie-Praxen noch die gynXtra GmbH gegründet. Sie möchte mit Unternehmen zusammenarbeiten und in Workshops die Wechseljahre enttabuisieren.

Text: **Michael Baumann**

**WOMEN IN BUSINESS: Frau von Seefried, Sie sind nicht nur Ärztin und Gynäkologin, sondern auch Unternehmerin und Gründerin der Firma gynhealth GmbH. Wie ist es dazu gekommen?**

**Bettina von Seefried:** *Ich überführte meine damalige Einzelpraxis in eine GmbH, die später die gynhealth GmbH wurde und bezog an der Höschgasse in Zürich neue Räume. Mit dem Umzug begann ich Fachärztinnen für Gynäkologie und Geburtshilfe anzustellen. An der neuen Herausforderung, ein Team zu führen, fand ich immer mehr Gefallen, und ich liebe sie mittlerweile sehr. Ab 2018 eröffnete ich im Zweijahresrhythmus weitere Standorte: zuerst im Seefeld, dann beim Bahnhof Zürich Enge und schliesslich noch in Olten. Um die Firma breiter abzustützen und die Verantwortung mit zentralen Personen zu teilen, machte ich 2020 zwei Ärztinnen zu gleichberechtigten Partnerinnen. Heute sind wir insgesamt 14 Gynäkologie-Fachärztinnen, 19 Frauen beim medizinischen Personal und je eine Hebamme und ein Mann, der sich um die Finanzen kümmert und der Geschäftsleitung assistiert. In diesem Jahr habe ich an der Wirtschaftshochschule Insead in Fontainebleau noch eine Ausbildung als Verwaltungsrätin und in Unternehmensführung begonnen, um unternehmerisch besser gerüstet zu sein.*



Foto: Felix Bucher



Bettina von Seefried eröffnete 2007 eine Praxis für Gynäkologie in Zürich. 2015 gründete sie das Unternehmen gynhealth, das mittlerweile auf vier Standorte verteilt ist. Vor einem Jahr kam ihre Firma gynXtra hinzu, die sich auf Wellbeing für Frauen in allen Lebensbereichen spezialisiert hat.

**Sie haben sich auf das Fachgebiet der Gynäkologie spezialisiert. Warum?**

An diesem Fachgebiet schätze ich, dass es ein sehr weites Feld ist. Man hat sowohl mit jüngeren wie auch mit älteren Patientinnen zu tun und ist so nahe am Leben dran. Zudem bin ich mit einer Mischung aus gesunden und kranken Patientinnen konfrontiert, wobei die Leiden gut heilbar sind. Und ich führe gern Geburten und Operationen durch. Kurz gesagt, geht es um die drei M: Menstruation, Mutterschaft, Menopause. Alles in allem gibt mir die Gynäkologie viel Positives und ist faszinierend.

**Wie ist es, wenn es fast nur Frauen in einem Unternehmen hat?**

Ich denke, diese Konstellation, dass sich eine unabhängige Firma wie die unsere komplett in Ärztinnen- und Frauenhand befindet, ist einzigartig. Ich bin überzeugt davon, dass Ärztinnen ein Unternehmen anders führen als ein Betriebswirtschaftler. Bei uns arbeitet von den Ärztinnen nur eine Person in einem 100-Prozent-Pensum. Durchschnittlich sind unsere Ärztinnen zu 60 Prozent angestellt.

«Gemäss Studien aus England denkt jede dritte berufstätige Frau in den Wechseljahren daran, den Job aufzugeben oder sich beruflich zu verändern.»

In unserer Branche ist der Wunsch nach Teilzeitarbeit sehr gross, gleichzeitig ist die Belastung hoch, und ständige Erreichbarkeit wird erwartet. Zudem möchten viele Frauen, seien das Ärztinnen, Hebammen oder medizinische Praxisassistentinnen, zum Beispiel nach der Geburt eines Kindes nicht mehr voll arbeiten. Gerade für Ärztinnen ist es dann kaum noch möglich, Karriere zu machen. Das ist bei uns anders. Auch mit einem Teilzeitpensum können sie Verantwortung und die Leitung von Fachbereichen übernehmen. Dadurch stellen wir auch sicher, dass die neuesten Erkenntnisse auf unserem Fachgebiet in der Praxis ankommen. Wir drei Partnerinnen und bald eine vierte Gynäkologin machen auch Geburten und sind operativ tätig. Dabei führen wir alle Operationen aus, die es in der Gynäkologie gibt – ausser Operationen bei Krebserkrankungen. Dafür ziehen wir Spezialisten hinzu und arbeiten eng mit diesen zusammen.

**Was hat Sie dazu bewogen, nebst der gynhealth GmbH noch ein weiteres Unternehmen zu gründen?**

Ich merkte, dass es in unseren Sprechstunden bei Frauen zwischen 45 und 55 Jahren zunehmend um die Wechseljahre und um Hormon-Coaching ging. Weil es sich dabei nicht um eine Krankheit handelt, gehört die Beratung nicht in die Grundversicherung. Von der Krankenkasse werden nur 30 Minuten Beratungszeit pro Halbjahr übernommen. Das ist zu wenig, es entsteht Zeitdruck, und die Situation entspricht nicht dem Bedürfnis der Frauen in



Will die Wechseljahre enttabuisieren: Bettina von Seefried in ihrer Zürcher Praxis.

**BETTINA VON SEEFRIED,**

Die 51-jährige Bettina von Seefried, die schon als Kind Ärztin werden wollte, studierte in Zürich und Genf Medizin. Anschliessend arbeitete sie an verschiedenen Spitälern als Assistenz- und Oberärztin, wobei sie sich auf die Gynäkologie spezialisierte. 2007 eröffnete sie in Zürich eine Einzelpraxis, 2015 gründete sie gleichenorts die gynhealth GmbH mit mittlerweile vier Standorten. Anfang 2022 erfolgte zusätzlich die Gründung der gynXtra GmbH mit Schwerpunkt Wellbeing für Frauen in allen Lebensphasen. Bettina von Seefried ist Vizepräsidentin von mws medical women switzerland und Mitglied von verschiedenen Gesellschaften, Vereinigungen und Arbeitsgemeinschaften. Sie lebt mit ihren drei Kindern und ihrem Partner am rechten Zürichseeufer. [www.gynxtra.ch](http://www.gynxtra.ch)

Foto: Felix Bucher

den Wechseljahren. Deshalb beschloss ich, diesen Teil unserer Tätigkeit auszugliedern und biete nun ein solches Hormon-Coaching und Beratung rund um die Wechseljahre in einem separaten Programm an: gynXtra. Die Beratung bei gynXtra wird nicht über die Krankenkasse abgerechnet. Aber so kann ich Raum und Zeit bieten, um Frauen rund um die Menopause und in Bezug auf Prävention zu beraten. Es lässt sich so die Gesamtsituation der Frauen ergründen.

**Wie gehen die Beratungen bei gynXtra vonstatten?**

Das erste Beratungsgespräch dauert etwa eine Stunde. Als Vorbereitung füllen die Frauen einen Fragekatalog zu ihrer körperlichen und psychischen Befindlichkeit und zu den Beschwerden aus. Dabei geht es um Schwitzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, trockene Haut, Antriebslosigkeit, Abnahme der Libido, Gewichtsprobleme, Haarausfall oder Intimbeschwerden. Wir klären aber auch familiäre Vorbelastungen ab wie Brust- und Darmkrebs sowie Herz- und Kreislauferkrankungen.

**Gibt es noch andere Punkte, die sich auf die Wechseljahre auswirken können?**

Ja, absolut. Wenn eine Frau gerade eine Scheidung durchmacht und finanzielle Ängste dazukommen, kann das auch eine Rolle spielen. Und natürlich haben das Rauch- und Trinkverhalten und die sportlichen Aktivitäten einen Einfluss. Man kann übrigens nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel Sport treiben. Gerade, wenn man sonst schon einen strengen und stressigen Alltag hat. All diese Informationen geben mir dann ein Gesamtbild, sodass ich weiss, wo die Frauen hormonell stehen. Gegebenenfalls werden noch die Blutwerte kontrolliert und die Mikronährstoffe untersucht. Beim zweiten Termin etwa zwei oder drei Wochen später, bespreche ich dann mit den Frauen ihre Situation und eine mögliche Behandlung. In Untersuchungen hat sich gezeigt, wie wich-

«Ich merkte, dass es in unseren Sprechstunden bei Frauen zwischen 45 und 55 Jahren zunehmend um die Wechseljahre und um Hormon-Coaching ging.»

tig es ist, den Frauen bei Symptomen unterstützend beizustehen, ihnen Möglichkeiten in Bezug auf Hormoneinnahme zu erklären und bewusst zu machen, dass es sich um eine Übergangsphase und nicht um einen Dauerzustand handelt. Grundsätzlich geht es bei meinem Angebot um eine erweiterte Prävention, um die Langlebigkeit zu fördern.

**Was ist darunter zu verstehen?**

Dazu gehört die Beratung rund um eine allfällige Hormoneinnahme, um Symptome zu verhindern oder abzuschwächen. Wer die Hormone nicht verträgt oder aus einem anderen Grund nicht

einnehmen will, bekommt eine pflanzliche Alternative verschrieben, die allerdings nicht ganz die gleiche Wirkung hat. Insgesamt wirken solche Therapien lebensverlängernd, weil sie Krankheiten verhindern und vor Brust- und Darmkrebs oder vor Osteoporose schützen. In der Regel dauert eine Therapie fünf bis sechs Jahre und kann verlängert werden, wenn die Symptome nicht abklingen.

**Welche unternehmerischen Ziele verfolgen Sie mit gynXtra?**

Nebst der Beratung von Frauen bei uns in der Praxis möchte ich auch mit Firmen zusammenarbeiten. Die Menopause ist in der Arbeitswelt ein grosses Thema. Es gibt bereits Unternehmen, die sich damit beschäftigen, aber das sind noch Ausnahmen. Gemäss Studien aus England denkt jede dritte berufstätige Frau in den Wechseljahren daran, den Job aufzugeben oder sich beruflich zu verändern. Die Gründe dafür finden sich im subjektiven Gefühl, das Selbstbewusstsein und den Lebensmut zu verlieren. Dabei lässt ihre Leistung objektiv gar nicht nach. Um diese Frauen im Unternehmen halten zu können, ist es wichtig, das Thema zu enttabuisieren.

**Mit welchen Massnahmen lässt sich das Tabu der Menopause in Unternehmen brechen?**

Firmen und ihre Personalabteilungen müssen für das Thema sensibilisiert werden. Zum Beispiel würde ich gerne zusammen mit den Personalabteilungen Workshops für Frauen durchführen und institutionalisieren. Vorgesetzte sollten in Bezug auf Bedürfnisse von Frauen in Wechseljahren aufgeklärt werden. Denn gemäss den schon erwähnten Studien hätten Frauen, die in der Menopause aus dem Berufsleben ausgestiegen sind oder den Job gewechselt haben, rückblickend anders gehandelt, wenn sie eine Anlaufstelle für ihre Probleme gehabt hätten. Immerhin rund ein Drittel der Frauen fühlt sich durch die Beschwerden in den Wechseljahren stark in ihrer Lebensqualität eingeschränkt, und wir können davon ausgehen, dass in vielen Firmen etwa jede zehnte Frau in der sogenannten «menopausal transition» ist.

**Können Sie das noch genauer ausführen?**

Diese beginnt häufig fünf bis sechs Jahre vor Aussetzen der Periode, und die Symptome sind eben deutlich vielschichtiger als nur das Auftreten von Wallungen. Das ist aber typischerweise der Lebensabschnitt, in dem Frauen beruflich und familiär vor neuen Herausforderungen stehen. Die Firmen bzw. deren HR-Verantwortliche müssen sich dieser besonderen Situation bewusst sein und darauf eingehen, wenn sie nicht Gefahr laufen wollen, erfahrene Mitarbeiterinnen zu verlieren. Diese befinden sich zu dem Zeitpunkt in der Rushhour ihres Lebens. Gleichzeitig fordern Kinder und Partnerschaft viel von Frauen, weil man in unserer Gesellschaft immer später Eltern wird. Nur schon die Möglichkeit zu haben, darüber zu reden, kann helfen. ★

**MICHAEL BAUMANN** ist freier Journalist und Kommunikationsspezialist in Zürich mit den Schwerpunktthemen Politik, Wirtschaft, Gesellschaft, Bildung, Mobilität und Sport. Der promovierte Germanist studierte in Zürich und Tübingen.