



Wechseljahre neu denken – wie Evela Health und HanseMerkur Frauen ganzheitlich begleiten

Wechseljahre gelten noch immer als Tabuthema – dabei erleben viele Frauen diese Lebensphase als körperlich und emotional herausfordernd. In Teil 1 unseres Interviews sprechen Dr. Valerie Kirchberger, Ärztin und Gründerin von [Evela Health](#), und Folke Tedsen, Abteilungsleiter Leistungs- und Gesundheitsmanagement der HanseMerkur, über medizinische Versorgungslücken, gesellschaftliche Unsichtbarkeit und die Idee eines digitalen Gesundheitsprogramms, das Frauen ganzheitlich begleitet.

Interview Teil 1: Tabus brechen, digitale Lösungen schaffen

Warum sind die Wechseljahre für viele Frauen eine so belastende Lebensphase – medizinisch, emotional und gesellschaftlich?

Dr. Valerie Kirchberger: Die Wechseljahre sind eine tiefgreifende hormonelle Umbruchphase, die fast alle Körperfunktionen beeinflusst – vom Stoffwechsel über den Schlaf bis zur Stimmung. Viele Frauen erleben Symptome wie massive Schlafprobleme, geistige Erschöpfung, Gewichtszunahme oder Konzentrationsprobleme, ohne sie zunächst mit hormonellen Veränderungen in Verbindung zu bringen. Medizinisch ist das gut erklärbar, aber gesellschaftlich werden die Wechseljahre teilweise immer noch tabuisiert. Dieses Schweigen führt dazu, dass Frauen sich oft alleine durchkämpfen und zu spät Unterstützung suchen. Wir wollen dieses Tabu brechen und zeigen, dass diese Lebensphase kein Ende, sondern ein Neuanfang sein kann.

Um genau hier anzusetzen, haben Sie gemeinsam mit medizinischen Experten und Wissenschaftlern Evela Health entwickelt – wie entstand die Idee, und was war Ihr Ziel als Ärztin und Gründerin?

Dr. Valerie Kirchberger: Die Idee entstand bei uns drei Gründern aus unserer teilweise persönlichen, aber auch eigenen ärztlichen Erfahrung und den Gesprächen mit vielen Frauen in dieser Lebensphase. Immer wieder haben wir erlebt, wie groß der Leidensdruck ist – und wie wenig integrierte Versorgung es gibt. Frauen bekommen oft nur punktuelle Hilfe, etwa ein Hormonpräparat oder einen Ernährungstipp, aber keine ganzheitliche Begleitung. Mit Evela Health wollten wir genau das ändern: ein wissenschaftlich fundiertes, digitales Programm entwickeln, das Frauen medizinisch, psychologisch und praktisch unterstützt – also Ernährung, Bewegung, Schlaf, mentale Gesundheit und ggf. Medikation miteinander verbindet. Unser Ziel ist, Frauen zu befähigen, ihre Gesundheit selbstbewusst zu steuern.

Was genau bietet Evela Health Frauen in den Wechseljahren – und wie funktioniert die Begleitung?

Dr. Valerie Kirchberger: Evela Health ist ein Gesundheitsprogramm, das Frauen über eine digitale Plattform durch die Wechseljahre begleitet. Nach einem ausführlichen Gesundheitscheck und einer ausführlichen Beratung erhalten Nutzerinnen ein personalisiertes Programm, das medizinische Inhalte, Coaching und Selbstmanagement kombiniert.

Die Begleitung ist flexibel und alltagsnah – Frauen können von Zuhause, zeitlich unabhängig und Schritt für

Schritt an ihrer Gesundheit arbeiten. Das entlastet auch Ärztinnen und Ärzte, weil viele Fragen bereits digital geklärt werden und Frauen gut vorbereitet ihre ärztlichen Termine wahrnehmen können.

Herr Tedsen, als privater Krankenversicherer begleitet die HanseMerkur ihre Versicherten nicht nur im Krankheitsfall, sondern in allen Lebensphasen. Warum ist es höchste Zeit, die Wechseljahre neu zu denken – und welche Rolle spielt dabei digitale Gesundheitsbegleitung?

Folke Tedsen: Die Wechseljahre sind ein ganz natürlicher Teil des Lebens – und trotzdem werden sie, wie Frau Dr. Kirchberger bereits sagte, oft noch tabuisiert oder mit Vorurteilen belegt. Dabei erleben viele Frauen diese Zeit als herausfordernd, sowohl körperlich als auch seelisch. Für uns als Versicherer ist es entscheidend, genau da zu unterstützen, wo Hilfe gebraucht wird.

Digitale Angebote wie Evela Health bieten hier einen echten Mehrwert: Sie ermöglichen eine individuelle, flexible und vertrauensvolle Begleitung – jederzeit und unabhängig vom Wohnort. So können wir gemeinsam dazu beitragen, dass die Wechseljahre nicht als Problem, sondern als Teil eines neuen Lebensabschnitts gesehen und auch gut begleitet werden können.

Was hat Sie überzeugt, Evela Health als Gesundheitsservice aufzunehmen? Gab es konkrete Rückmeldungen oder Daten, die den Bedarf gezeigt haben?

Folke Tedsen: Wir sehen uns bei der HanseMerkur nicht nur als Begleiter und Kostenerstatter im Krankheitsfall, sondern als Partner in allen Lebensphasen – präventiv, unterstützend und vorausschauend. Deshalb suchen wir regelmäßig den Austausch mit unseren Kundinnen und Kunden sowie mit unseren Vertriebs- und Kooperationspartnern, um zu erfahren, was ihnen im Bereich HealthCare wichtig ist. Das machen wir parallel zu unseren Datenauswertungen.

Dabei bekommen wir regelmäßig die Rückmeldung, dass sich viele Frauen mit ihren Beschwerden alleingelassen fühlen oder unsicher sind, an wen sie sich wenden können. Es zeigt sich immer wieder, wie groß der Bedarf an vertrauensvoller, verständlicher Begleitung in den Wechseljahren ist. Unsere bisherigen Angebote im Bereich Frauengesundheit richteten sich eher an jüngere Frauen – es war nun an der Zeit, ein Angebot für Frauen ab 45 Jahren zu entwickeln.

Evela Health hat uns überzeugt, weil das Angebot nicht nur medizinisch fundiert ist, sondern auch sehr lebensnah und alltagstauglich. Es punktet mit Coachings durch Experten und mit einer modernen, gut durchdachten Website. Wir sehen, dass hier wirklich auf die individuellen Bedürfnisse der Frauen eingegangen wird – und genau das hat uns bewogen, diesen Service für unsere Kundinnen bereitzustellen.

Welche Voraussetzungen müssen Versicherte erfüllen, um Evela Health nutzen zu können – und welche Leistungen werden übernommen?

Folke Tedsen: Für unsere Kundinnen ist der Zugang ganz unkompliziert: Wer bei uns privat vollversichert, 45 Jahre oder älter ist und sich in den Wechseljahren Unterstützung wünscht, kann Evela Health einfach nutzen. Wir übernehmen die Kosten für das Programm im Rahmen des versicherten Tarifs – damit möchten wir ein niedrigschwelliges Angebot machen, das Frauen ohne großen Aufwand in Anspruch nehmen können. Uns ist wichtig, dass niemand Hürden überwinden muss, um gute Unterstützung zu erhalten.

Fortsetzung des Interviews folgt – [im zweiten Teil](#) geht es um Vertrauen, Arbeitswelt und gesellschaftliche Verantwortung.

Die diversen Gesundheitsservices der HanseMerkur sind [an dieser Stelle](#) zu finden.

Bildquellen

- Evela Health_Teil_1.png: HanseMerkur
- IMG1.jpeg: Evela Health