

Seminar

**„Wirtschaftskiller Wechseljahre –
Gesundheit fördern, Potenziale
nutzen“**

Das sind wir ...



Dr. Undine Samuel
Beratende Ärztin und
Mitarbeiterin im Team
Medizin-Controlling, BARMER



Cornelia Weingärtner
BGM-Fachreferentin
BARMER

Thema gerade in aller Munde



Menopause gesellschaftlich



Mit mehr als 3.500 Mitgliedern sind wir die **mitgliederstärkste** Menopausengesellschaft der Welt und die zentrale, neutrale Anlaufstelle für Informationen rund um das Thema Menopause im deutschsprachigen Raum.

Welt-Menopausetag 18.10.2025



Menopause gesellschaftlich

Deutscher Bundestag

20. Wahlperiode

Drucksache 20/12983

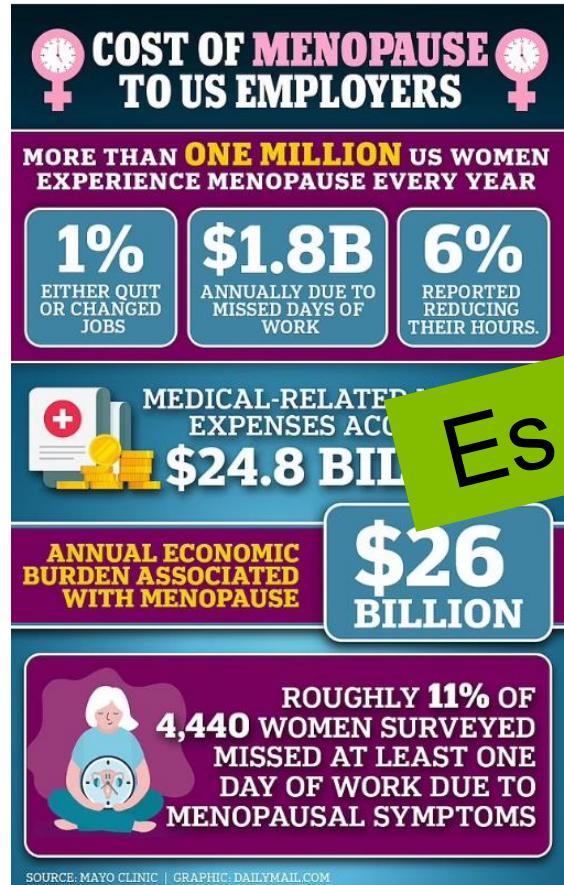
24.09.2024

Antrag

der Fraktion der CDU/CSU

**Gesamtgesellschaftliches Bewusstsein für die Wechseljahre der Frau – Für
eine nationale Menopausen-Strategie nach internationalem Vorbild**

Wirtschaftlicher Schaden durch Wechseljahre



Studie Mayo Clinic 2023

US-Wirtschaft: jährlicher ökonomischer Schaden von 27 Milliarden US-Dollar

Deutschland: jährliche Kosten im Bereich

Jährlich rund 1,8 Milliarden Dollar Kosten durch Arbeitsfehltage

Politik und Wirtschaft sind alarmiert

Weltweit werden rund 1,2 Milliarden menopausale und postmenopausale Frauen in 2030 erwartet

Es gibt Lösungsmöglichkeiten!

Bedeutung der Auswirkungen der Wechseljahre

Erste deutschlandweite Studie

Forschungsprojekt MenoSupport

Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum
Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz

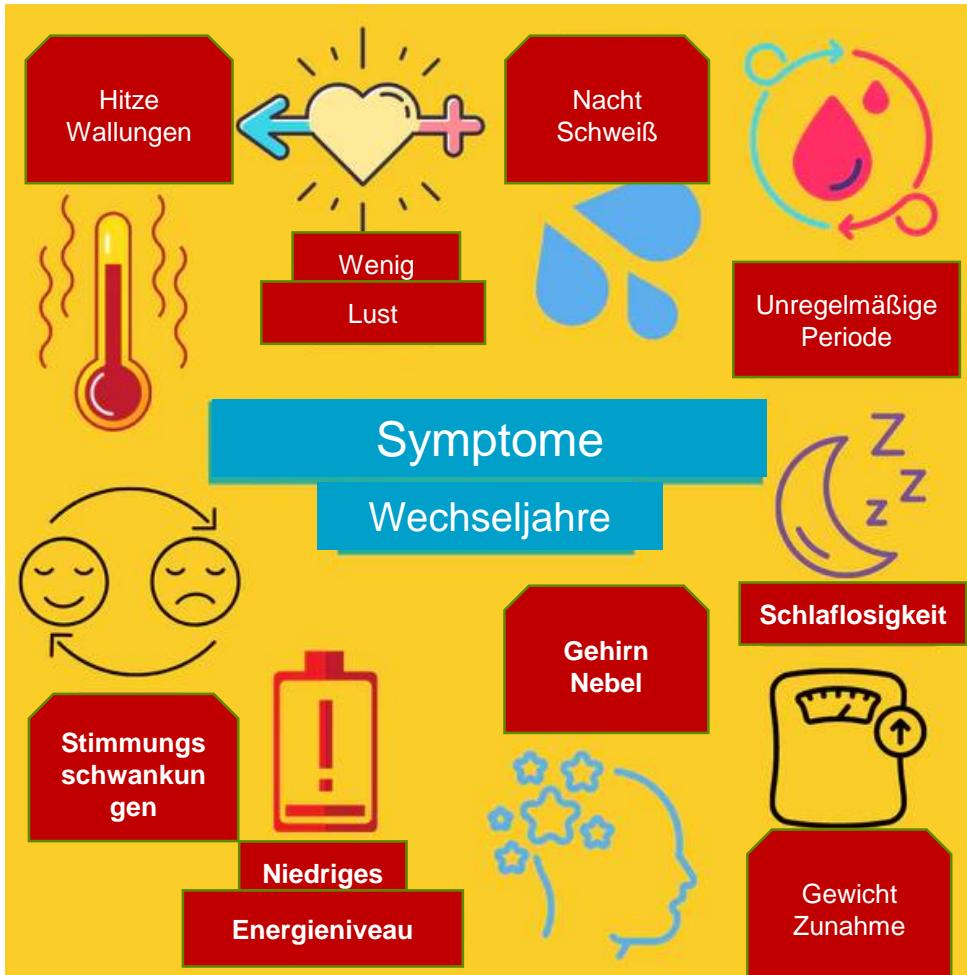
Prof. Dr. Andrea Rumler, Julia Memmert, HWR Berlin

Stand 12/2023

Projektlaufzeit 01.10.2022 – 30.09.2024



Symptome/Beschwerden Wechseljahre



Wie belastend?

- Ein Drittel keine oder leichte Beschwerden
- Ein Drittel moderate Beschwerden
- Ein Drittel starke Beschwerden

Menopause, Klimakterium, Wechseljahre?

Menopause

Aufhören der Regelblutung in den Wechseljahren der Frau (Monat/Jahr: Zeitpunkt)

Klimakterium

Übergangsphase von der Zeit der Geschlechtsreife bis zum Erlöschen der Hormonproduktion in den Eierstöcken bzw. in den Hoden (Zeitspanne)

Wechseljahre

Zeitspanne Prä-, Peri-, Postmenopause

(Östrogenmangelkrankheit – Verlust von Östrogen, nicht durch einen natürlichen Verlauf)

Ein Wort zum Klimakterium virile

- Normalerweise ein langsames Absinken des Testosteronspiegel:
- Aber: ein niedrigere Hormonspiegel bedeutet nicht automatisch ein Nachlassen der Potenz!
- **Symptome:**
 - Gewichtszunahme: weniger Testosteron, weniger Sport, weniger Fettverbrennung
 - Schlafstörungen: Schnarchen, auch durch mehr Gewicht, Schlafapnoe
 - Abnehmende Muskelkraft/Kraftlosigkeit: oft psychischer Natur, Midlife-Crisis
 - Mehr Stress im Beruf (Führungsposition, Tätigkeitswechsel)

Wechseljahre „Erfindung“ der modernen Zeit



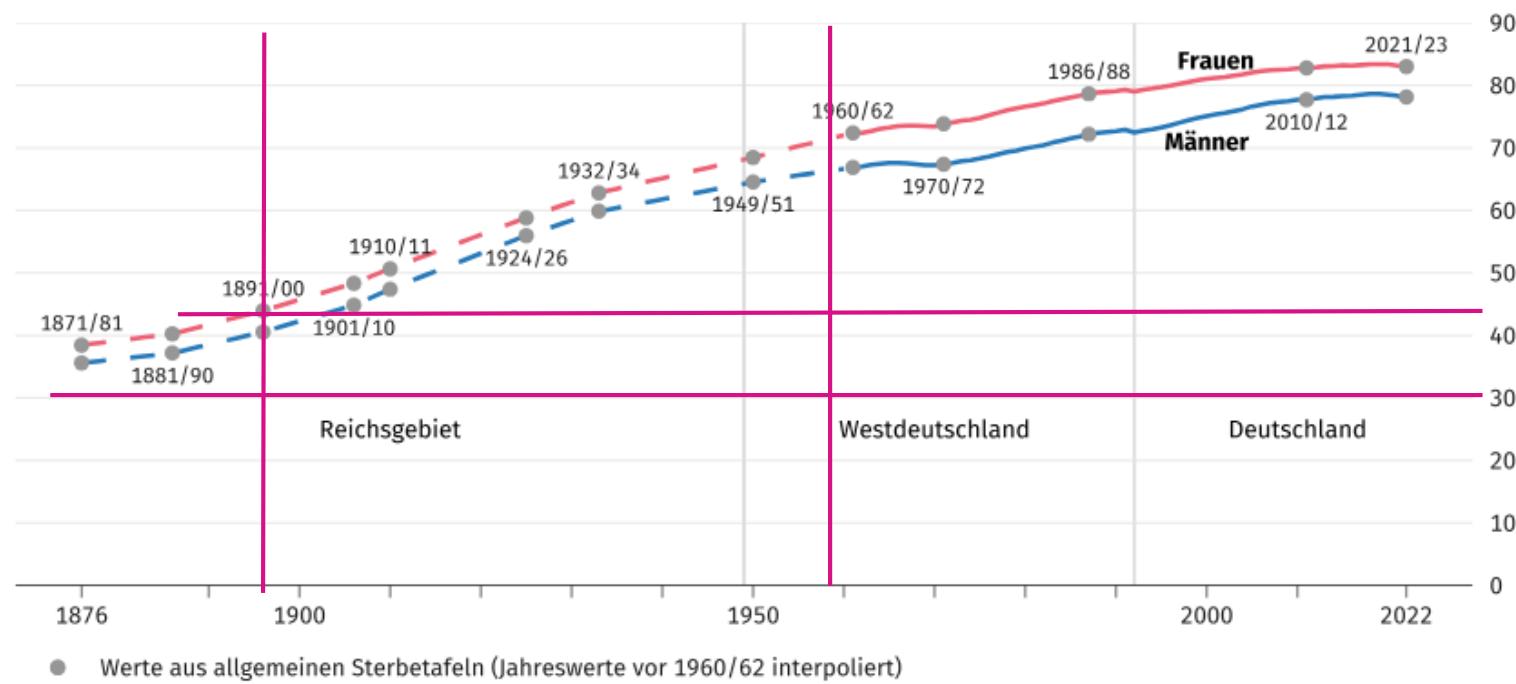
Aber schon Aristoteles beschrieb das Alter für die Menopause bei 40 Jahren im 4. Jahrhundert v. Chr.

Lebenserwartung Frauen

Wechseljahre 45. – 60. Lebensjahr

Lebenserwartung bei Geburt in Deutschland

in Jahren



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2024

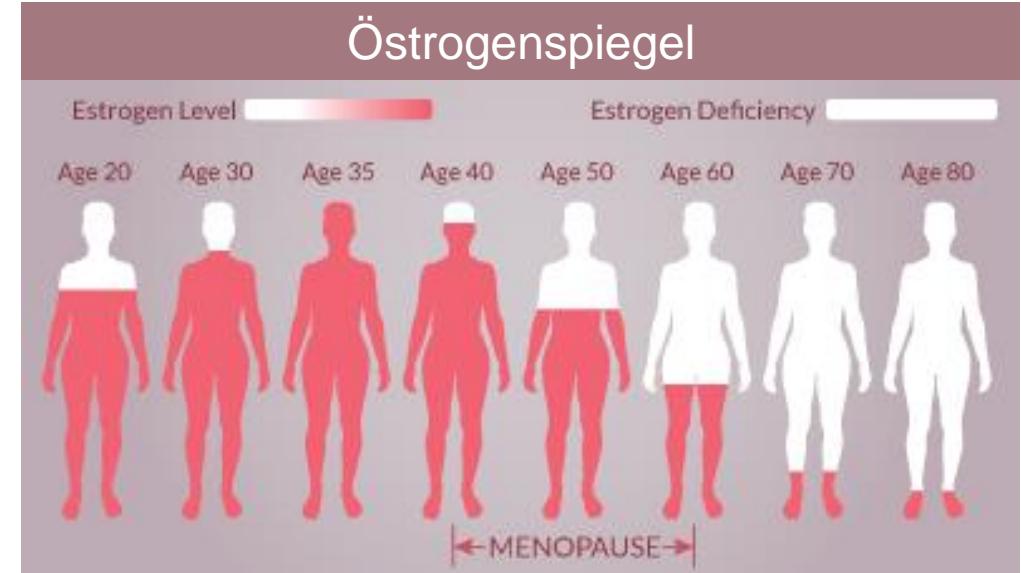
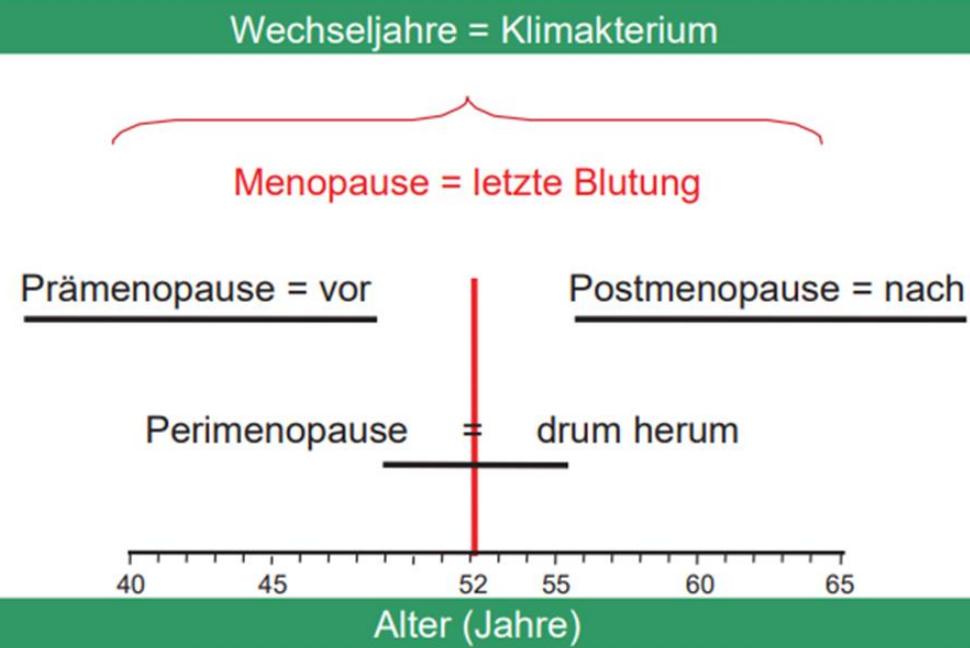
Römer und Griechen:

Alter 30 Jahre Durchschnitt

Hohe Kindersterblichkeit

Große Zahl an Frauen, die bei der Geburt oder im Kindbett starben

Veränderungen Hormonspiegel



Körperliche Auswirkungen



- Blutdruckanstieg
- Herzinsuffizienz
- Herzstolpern



- Knochenschwund/Osteoporose
- Gelenkschmerzen



- Depression
- Angstgefühle
- Reizbarkeit/Stimmungsschwankungen
- Nervosität
- Vergesslichkeit/ Brain Fog
- Änderung Gleichgewichtssinn

Außerdem:

- Schleimhaut-Trockenheit (Augen, Scheide)
- Inkontinenz
- Frust mit der Lust

Belastbarkeit sinkt
Leistungsfähigkeit nimmt ab

Wechseljahresbeschwerden

weltweit unterschiedlich

Westlich
Hitzewallungen



Östlich
Muskel-,
Gelenkschmerzen
Nachlassen
Sehschärfe

Soziokulturelle Faktoren

Hinduistischer und muslimischer Glauben

- Menstruation schränkt Teilnahme an religiösen Aktivitäten ein
- Ohne sie größere religiöse Freiheit → positive Einstellung der Frauen zur Menopause

Maori

- „Weise alte Frau“: Ansehen, Macht und Einfluss nach Menopause

Kamerun Beti-Frauen

- Weg in die Freiheit, Befreiung aus der Leibeigenschaft des Mannes, dem Mann gesellschaftlich gleichgestellt, auch in der Sprache, „wichtige erfüllte Frau“

China

- Blutung unrein, Betreten von Tempeln, Schwimmbäder und auch Sex verboten
- Menopause ist Erleichterung und Freiheit

Was kann frau selbst tun?



- Realisieren
- Sport, Bewegung an frischer Luft
- Gesunde Ernährung
- Achtsamkeitstraining
- Pflanzliche Mittel gegen Schweißausbrüche und Hitzewallungen

Leitlinie!

Wenn Beschwerden sich damit nicht ausreichend behandeln lassen:

- Hormone
 - Immer einen individuelle Abwägung, je nach persönlichen Risiken und medizinischen Voraussetzungen
 - Sind heute „bioidentische“ Hormone aus Soja- oder der Yams-Wurzel
- Achtung: leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko

Unterstützungsmöglichkeit Arbeitgeber

Wann muss medikamentös behandelt werden?

Stichwort: Hormone

Wenn die Beschwerden so stark werden, dass sie die Lebensqualität (allumfassend: persönliche und im Hinblick auf die Arbeit) deutlich einschränken

Immer abhängig von der persönlichen Situation: Leidensdruck, Anamnese (Tumor in der Vorgeschichte)

Bedeutung der Auswirkungen der Wechseljahre

Aktuelle Studie

Forschungsprojekt MenoSupport

Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum
Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz



Prof. Dr. Andrea Rumler, Julia Memmert, HWR Berlin

Stand 12/2023

Projektlaufzeit 01.10.2022 – 30.09.2024

Studieninhalt

- Untersuchung des Erlebens der Wechseljahre im Zusammenhang mit der jeweiligen Arbeitssituation
 - Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes für Frauen in den Wechseljahren
 - Entwurf praktischer Maßnahme für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
-
- **2119 Teilnehmerinnen**
 - Hälften Vollzeit, Hälften Teilzeit
 - Alter im Mittel 51 Jahre (28 – 67 Jahre)
-
- **Knapp 70% gutes bis sehr gutes Wissen über mögliche Symptome und Auswirkungen Wechseljahre**
 - Internet (76%), Bücher, Zeitschriften, eigene Erfahrung, Freundinnen/Freunde, Bekannte, Ärztinnen/Ärzte (36%)
 - **Arbeitgeber: 0,9%**

Unterstützung durch den Arbeitgeber

„Mein (letzter) Arbeitgeber bietet (/bot) mir ein Umfeld, das mich im Prozess der Wechseljahre unterstützt.“

	% der Befragten
Stimme überhaupt nicht zu	38,8%
Stimme eher nicht zu	23,7%
Teils/teils	22,3%
Stimme eher zu	11,8%
Stimme voll und ganz zu	3,5%
Gesamt	100,0%

Über 60% keine Unterstützung

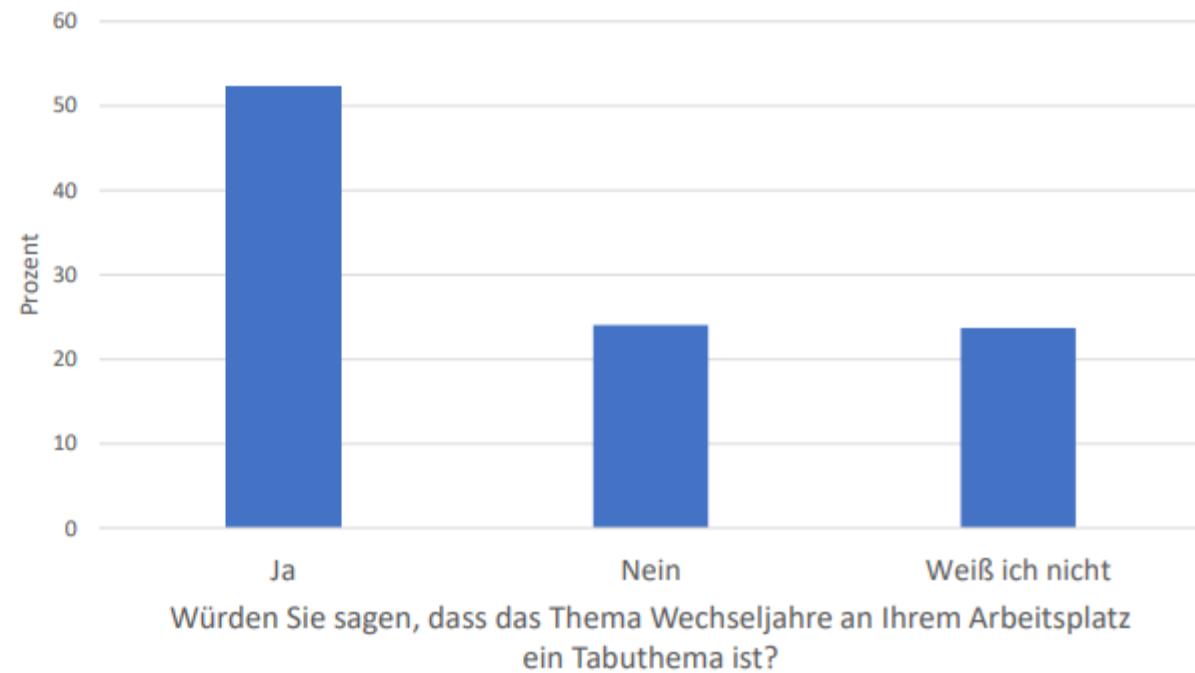
n=2119

Arbeitsplatzthema?

„Würden Sie sagen, dass das Thema Wechseljahre an Ihrem Arbeitsplatz (Ihrem letzten Arbeitsplatz) ein Tabuthema ist?“

- Ja (52,3%)
- Nein (24%)
- Weiß ich nicht (23,7%)

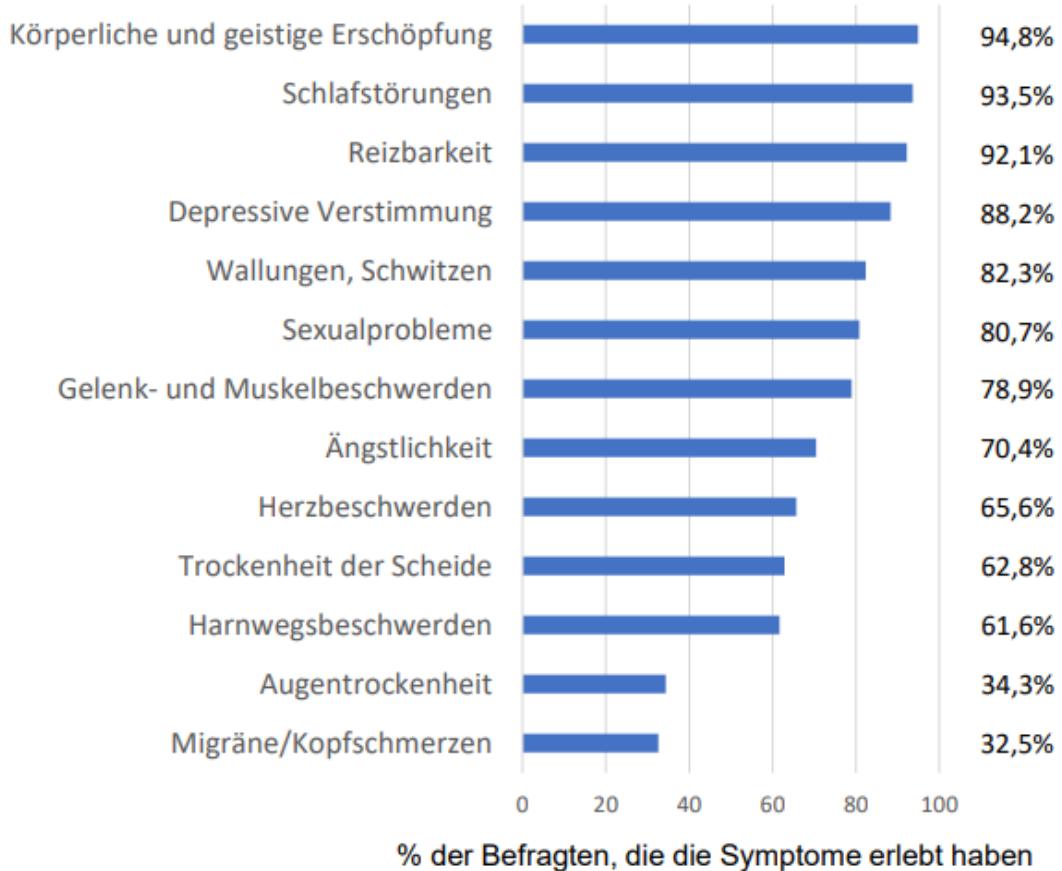
n=2119



Beschwerden Wechseljahre

„Welche der nachfolgenden Wechseljahresbeschwerden haben Sie persönlich bereits erlebt?“
(Mehrfachantworten möglich)

[Abfrage der Symptome der Menopause Rating Scale und zwei weiterer Symptome (Augentrockenheit, Migräne/Kopfschmerzen), n=1933]



Beschwerden am Arbeitsplatz

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

„Bitte kreuzen Sie jede Beschwerde an, die sich am Arbeitsplatz negativ auf Sie ausgewirkt hat.“

- Körperliche und geistige Erschöpfung (78,1%)
- Schlafstörungen (65,8%)
- Reizbarkeit (53,6%)
- Depressive Verstimmung (46,3%)
- Wallungen, Schwitzen (44,8%)
- Gelenk- und Muskelbeschwerden (34%)
- Migräne/Kopfschmerzen (28,3%)
- Ängstlichkeit (25,4%)
- Augentrockenheit (23,7%)
- Herzbeschwerden (23,1%)
- Harnwegsbeschwerden (13,3%)
- Trockenheit der Scheide (2,2%)
- Sonstiges Symptom (7%)

Top 5

Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit

„In welcher Art und Weise haben Ihre Wechseljahressymptome Ihre Arbeitsfähigkeit beeinflusst?“ (Mehrfachauswahl möglich)

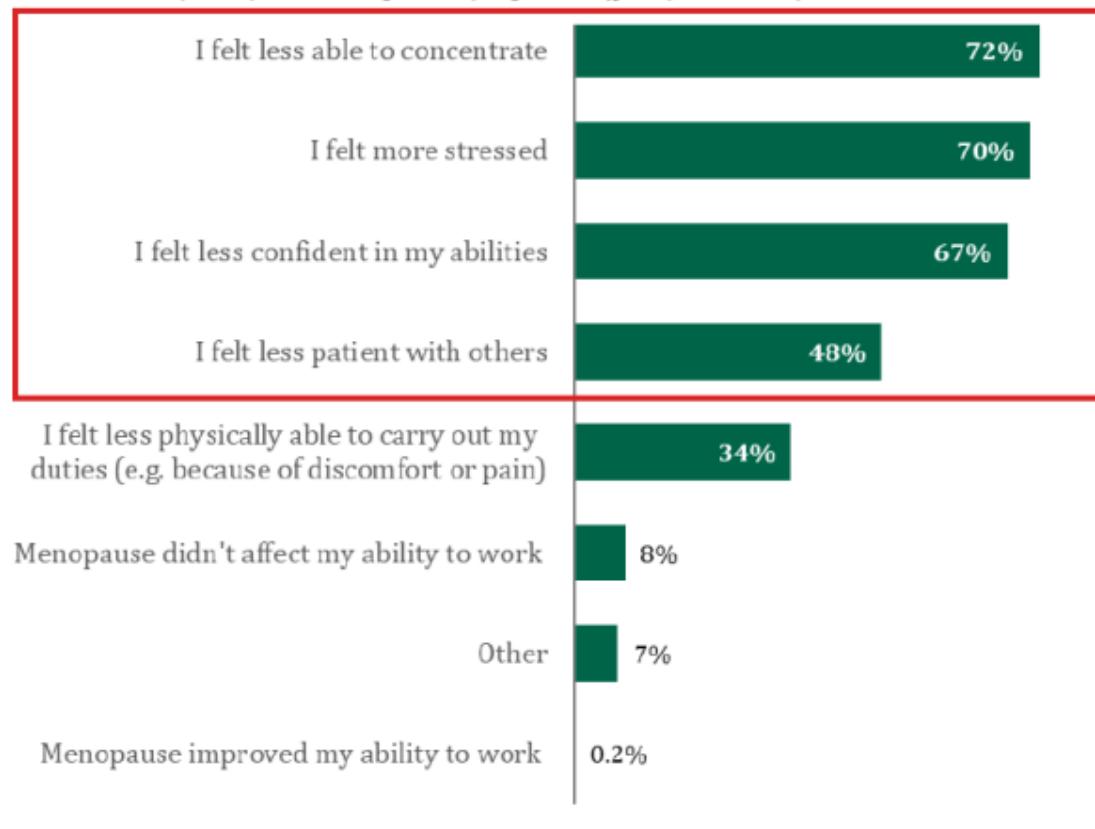
- Ich konnte mich weniger gut konzentrieren (74,3%)
 - Ich habe mich gestresster gefühlt (73,8%)
 - Ich war ungeduldiger/gereizter gegenüber anderen (50%)
 - Ich hatte weniger Selbstbewusstsein bezüglich meiner Fähigkeiten (38%)
- Top 4
- Ich hatte psychische Probleme (z.B. depressive Verstimmungen, Ängste) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (31,7%)
 - Ich hatte physische Probleme (z.B. Schmerzen, Unwohlsein) bei der Ausübung meiner Tätigkeit (27,5%)
 - Die Wechseljahre haben meine Arbeit nicht beeinflusst (5,7%)
 - Die Wechseljahre haben meine Arbeit verbessert (0,8%)

n=1923

Vergleich Studie Großbritannien

Ähnliche Ergebnisse in Deutschland und Großbritannien zum Effekt der Wechseljahressymptome auf die Arbeitsfähigkeit

5. In what way did your menopause symptoms affect your ability to work?



Quelle: House of Commons - Women and Equalities Committee. (2022).
Menopause and the workplace survey results.

(Hinweis: psychische Probleme wurden, anders als in der Befragung in Deutschland, in der britischen Studie nicht mit abgefragt)

Einfluss auf Karriereentscheidungen – alle Befragte

„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Nein, bisher nicht (54,6%)
- Ja, Stunden zu reduzieren (24%)
- Ja, die Stelle zu wechseln (18,4%)
- Ja, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen (15,9%)
- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (10%)
- Ja, auf anderes (5,7%)
- Ja, Beförderung auszuschlagen (5,4%)
- Ja, Stunden zu erhöhen (1,8%)
- Ja, Beförderung anzunehmen (1,1%)
- Ja, später in den Ruhestand zu gehen (0,1%)

n=1923

Einfluss auf Karriereentscheidungen

Alter > 55 Jahre

„Haben Wechseljahressymptome schon einmal Einfluss auf Entscheidungen bzgl. Ihres beruflichen Werdegangs gehabt?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Nein, bisher nicht (50,5%)
- Ja, Stunden zu reduzieren (26%)
- Ja, die Stelle zu wechseln (16,1%)
- Ja, eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen (15,3%)
- Ja, früher in den Ruhestand zu gehen (19,4%)
- Ja, auf anderes (6,8%)
- Ja, Beförderung auszuschlagen (3,3%)
- Ja, Stunden zu erhöhen (1,1%)
- Ja, Beförderung anzunehmen (0,8%)
- Ja, später in den Ruhestand zu gehen (0%)

n=366

Auswirkungen Symptome

„Waren Sie auf Grund von Wechseljahressymptomen schon einmal krankgeschrieben oder haben unbezahlten Urlaub genommen?“ (Mehrfachauswahl möglich)

- Nein (68,7%)
- Ja, unbezahlten Urlaub genommen (3,2%)
- Ja, krankgeschrieben (29,4%)

n=1923

Hochgerechnet auf 9 Millionen Frauen sind das rund 3 Millionen Frauen!

Emotionales Wohlbefinden

- 52% fühlen sich mit dem Thema am Arbeitsplatz alleine gelassen
- 46% fühlen sich in ihrem Selbstwertgefühl negativ beeinflusst
- 33% gehen offen mit Symptomen um
- 29% haben die Befürchtung, benachteiligt zu werden
- 25% fühlen sich weniger wertgeschätzt als männliche Kollegen
- 25% fühlen sich weniger wertgeschätzt als jüngere Kolleginnen

Aufgabe Führungskräfte

Emotionales Wohlbefinden

„Waren oder sind die Wechseljahre für Sie ein emotionaler Prozess?“

- Nein (7,1%)
- Ja, im negativen Sinne (54,4%)
- Ja, im positiven Sinne (19,2%)
- Weiß ich nicht (19,2%)

n=1933

„Beeinflusst Ihre emotionale Erfahrung der Wechseljahre Ihre Arbeit?“

- Nein (22,7%)
- Ja, im negativen Sinne (37,1%)
- Ja, im positiven Sinne (14,3%)
- Weiß ich nicht (25,9%)

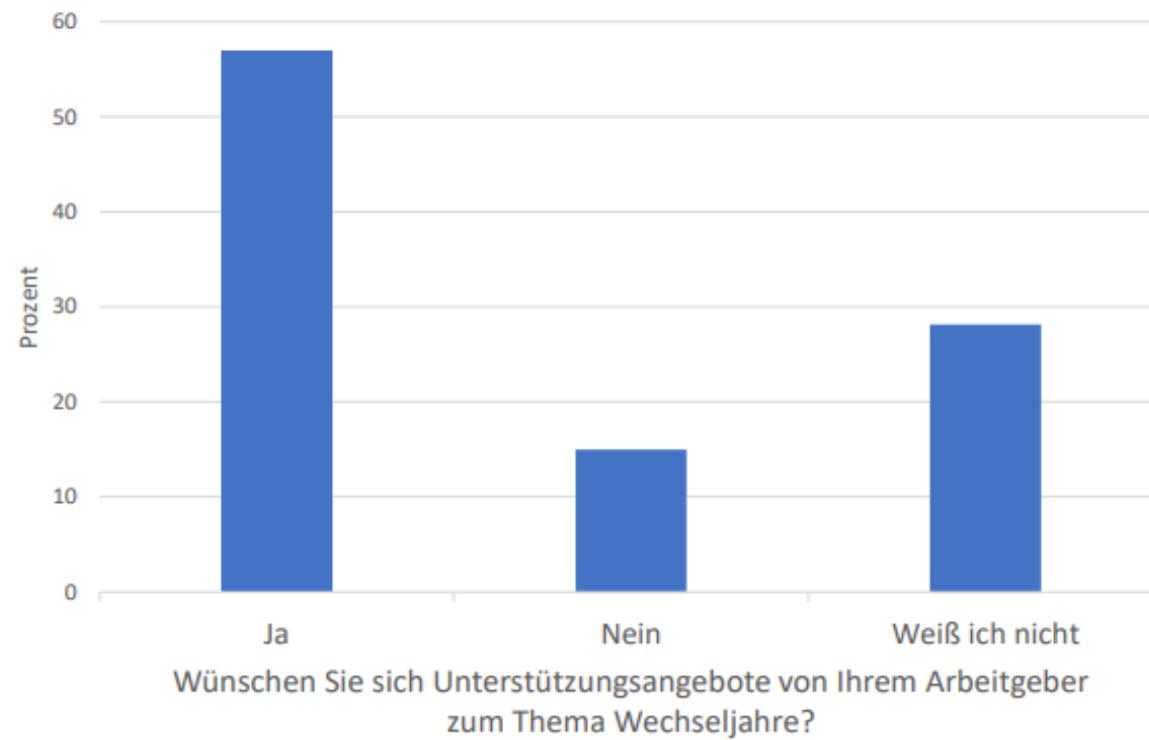
n=1933

Unterstützungsangebote

„Wünschen Sie sich Unterstützungsangebote von Ihrem Arbeitgeber zum Thema Wechseljahre?“

- Ja (56,9%)
- Nein (15%)
- Weiß ich nicht (28,1%)

n=2119



Gewünschte Unterstützungsangebote

Auswahl

- Homeoffice
- Flexible Arbeitszeitmodelle
- Klimatisierte Arbeitsplätze
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben
- Kurse zu Entspannungstechniken
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre
- Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre
- Sensibilisierung von Mitarbeitenden und Führungskräften
- Informations- und Sportangebote
- Psychologische Betreuung, Betriebsärztliche Untersuchung

Relevanz



Wie ist das in anderen Ländern?

Beispiel Großbritannien

Equality and Human Rights Commission About us ▾ Media centre ▾ Human rights ▾ Guidance and advice ▾ Our work ▾ Contact us

Search the website 🔍

English | Cymraeg

💬 [Give your feedback to help us improve our website](#) | This is the new Equality and Human Rights Commission website

[Home](#) > [Guidance](#) > Menopause in the workplace: Guidance for employers

On this page

- Background
- Menopause and perimenopause
- Impact at work
- Employers' legal obligations**
- Explainer videos
- Menopause and the Equality Act 2010
- Making workplace adjustments and preventing discrimination
- Conversations about the menopause
- Acknowledgements

Menopause in the workplace: Guidance for employers

Published: 22 February 2024
Last updated: 25 February 2025

💡 **We need your feedback on this guidance**

Last year we published resources to help employers understand their legal obligations and better support their employees who are going through the menopause.

We need your feedback so we can learn what more needs to be done to make sure no one is disadvantaged in the workplace because of the menopause.

The survey will close at 5pm on Monday 24 March.

[Fill in our feedback survey.](#)

Equality Act 2010:

Arbeitnehmer sind geschützt vor Diskriminierung, Belästigung und in eine Opferrolle gedrängt zu werden durch geschützte Charakteristika, die auch körperliche Einschränkungen, Alter und Geschlecht umfassen

Wechseljahres-Symptome können einen länger dauernden und substantiellen Einfluss auf die Aktivitäten des täglichen Lebens haben, und können als **Behinderung** beurteilt werden: Arbeitgeber sind demzufolge verpflichtet, die Arbeitsumgebung entsprechend anzupassen

Frauen dürfen wegen der Wechseljahre nicht diskriminiert werden

Das Fazit

- Wechseljahre sind ein normaler Zeitabschnitt im Leben: Machen Sie es zu etwas Normalem in Ihrem Unternehmen/Betrieb!
- Gehen Sie offen mit dem Thema um: fragen Sie Mitarbeitende, wie das Arbeitsumfeld besser gestaltet werden kann, sprechen Sie Führungskräfte aktiv an, fordern Sie sie auf, eine Teamkultur aufzubauen
- Schulen Sie Ihre Führungskräfte, Tabuisierung des Themas wird teuer: ein Verlust von hochkompetenten, erfahrenen Mitarbeitern kann sich heute niemand mehr erlauben – und eine innerbetriebliche Unterstützung ist ein Wettbewerbsvorteil!
- Seien Sie offen bei der Arbeitsplatz- und Arbeitszeitgestaltung – natürlich immer nach den betrieblichen Erfordernissen und Möglichkeiten
- Lassen Sie diejenigen, die Unterstützung benötigen, nicht alleine: richten Sie AnsprechpartnerInnen dafür ein, ggf. auch Kooperationsangebote mit Selbsthilfegruppen, Fitnessstudios etc.
- **Ein gutes innerbetriebliches Konzept zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren stärkt die Arbeitgeberzufriedenheit, vermindert die Fluktuation, und kann auch dazu beitragen, sich genau bei diesem Arbeitgeber zu bewerben**

Wir unterstützen Sie!

BARMER

Unsere Leistungen

Gesundheit verstehen

Kursangebote

Mitglied werden



Meine BARMER

Frauengesundheit

Wechseljahre: Schwitzen und Hitzewallungen – was dagegen hilft

Lesedauer unter 9 Minuten

**Redaktion**

Katrín Steffens (Medical Writer, Content Fleet GmbH)

**Qualitätssicherung**

Dr. med. Madeleine Zinser (Ärztin, Content Fleet GmbH)





1. Modul BGM-Angebot

„Frauengesundheit - In der Mitte des Lebens“

Die Mitarbeitenden werden für die Veränderungen des weiblichen Zyklus in den weiblichen Wechseljahren und den daraus folgenden Auswirkungen sensibilisiert. Unter Berücksichtigung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit vermittelt das Modul Inhalte und Tipps für einen gesunden Umgang mit Stress und den eigenen Ressourcen. Die Teilnehmenden lernen weiterhin, wie sie durch die Förderung von Selbstwahrnehmung, Selbstwertschätzung und Selbstachtung zu mehr physischer Stärke am Arbeitsplatz gelangen. Es wird ferner ein Grundverständnis für altersbedingte körperliche und mentale Veränderungen vermittelt sowie ein verständnisvollerer Umgang und eine akzeptierende Haltung entwickelt.

Zielgruppe: Beschäftigte

2. Modul

„Balance im Körper – Richtig essen in der Mitte des Lebens“

In der intensiven Lebensphase der Wechseljahre kommt der Ernährung eine Schlüsselrolle zu. Sie dient als wertvolles Instrument, um den natürlichen Veränderungen des Körpers, wie dem Verlust von Knochendichte und dem gestiegenen Risiko für Herzleiden, proaktiv zu begegnen. Die gezielte Auswahl lebenswichtiger Nährstoffe, gepaart mit einem wohlüberlegten Kalorienhaushalt, bildet das Fundament für ein vitales Altern. So kann dieser transformationsreichen Zeit mit Stärke und Gesundheit begegnet und sich eine Zukunft voller Energie und Wohlbefinden gesichert werden.

Zielgruppe: Beschäftigte

3. Modul

Tabuthema Wechseljahre: Was Frauen am Arbeitsplatz helfen kann

Das Angebot soll Führungskräfte und Verantwortliche im Unternehmen für die fordernde Lebensphase der Frau im mittleren Alter sensibilisieren. Es wird aufgeklärt über Symptomatik, Belastungen und Auswirkungen auf den (Arbeits-) Alltag von Frauen in den Wechseljahren. Was können Frauen eigenverantwortlich tun und inwieweit kann das Unternehmen betroffene Frauen unterstützen. Es wird besprochen, wie eine wechseljahrfreundliche Kultur und Arbeitsumgebung geschaffen werden kann. Der Miniworkshop bietet Raum für Interaktion / Austausch.

Zielgruppe: Führungskräfte

Coming soon...

Handlungsleitfaden

Ab Juni 2025 Veröffentlichung des Leitfadens „Menopause@work – Handlungsempfehlungen für Führungskräfte“ in Zusammenarbeit mit der HWR Berlin, die unter Leitung von Prof. Dr. Andrea Rumler die Studie „MenoSupport“ veröffentlicht hat, sowie der Journalistin Miriam Stein (Mitbegründerin der Initiative „Wir sind 9 Millionen“ sowie Autorin des Bestsellers „Die gereizte Frau – Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat)

Zielgruppe: Führungskräfte

Unsere Kontaktmöglichkeiten

für Unternehmen

- Telefonservice für Firmenkunden

Den Telefonservice der BARMER erreichen Sie von Montag bis Freitag zwischen 7 und 20 Uhr, deutschlandweit und kostenfrei unter 0800 333 0505

- Nachricht an die BARMER

Sie benötigen ein Formular oder haben eine konkrete Frage?
Senden Sie eine Nachricht an die BARMER über unser Kontaktformular unter www.barmer.de/f002088



BARMER

Vielen Dank!