



**BLICK  
WECHSEL**  
FOKUS WECHSELJAHRE



**WECHSELJAHRE  
AM ARBEITSPLATZ**  
PRAKTISCHE INFORMATIONEN UND  
ANREGUNGEN FÜR UNTERNEHMEN

## Inhalt

Mitarbeiterinnen 45 plus – eine wichtige wirtschaftliche Ressource	4
Die drei Phasen der Wechseljahre	5
Welche Wechseljahresbeschwerden können auftreten?	6
Was sind die häufigsten Wechseljahresbeschwerden?	7
Keine Bagatelle: Wechseljahresbeschwerden haben enorme wirtschaftliche Folgen	8
Wichtig für Leistung im Beruf: Gesundheitliche Aufklärung und ein offener Dialog	10
Was Sie als Unternehmen gewinnen	12
Wechseljahresfreundliche Bedingungen in Ihrem Unternehmen: Worauf kommt es an?	14
Wie kann die Initiative BlickWechsel Sie als Unternehmen ganz praktisch unterstützen?	16
Weiterführende Informationen zum Thema Wechseljahre	17
Quellenverzeichnis	18

# Mitarbeiterinnen 45 plus – eine wichtige wirtschaftliche Ressource

Die Statistik zeigt: In Deutschland sind 7,3 Millionen Frauen im Alter zwischen 45 und 59 Jahren in den Wechseljahren und gleichzeitig erwerbstätig.<sup>1</sup>

Diese Mitarbeiterinnen sind sehr wertvoll für die Unternehmen. Denn sie verfügen über eine langjährige Berufs- und Lebenserfahrung, exzellente Fachkompetenz und Qualifikationen und haben noch viele leistungsstarke Berufsjahre vor sich. Für alle Unternehmen ist es daher wichtig, dieses Potenzial zu kennen und die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen zu fördern sowie Fachkräfte an die Unternehmen zu binden.

Die Herausforderung: Acht von zehn Frauen in den Wechseljahren haben aufgrund der hormonellen Veränderungen mit verschiedenen Beschwerden zu kämpfen.<sup>2</sup> Diese können auch das Berufsleben erheblich beeinträchtigen, bis hin zum vorzeitigen Ende der beruflichen Laufbahn.

Und dennoch sind Wechseljahre und ihre Symptome in der Arbeitswelt noch immer ein Tabuthema.

## Es ist Zeit zu handeln – es ist Zeit für einen „BlickWechsel“

Das wollen wir mit unserer Initiative BlickWechsel ändern. Wir befassen uns als Spezialist für Frauen- und Männergesundheit schon lange mit dem Thema Wechseljahre und sind dazu im engen Austausch mit Expertinnen und Experten.

Wir wollen Ihnen als verantwortungsvollen Arbeitgebern Inspiration geben, wie Sie Ihre Mitarbeiterinnen durch einfache Maßnahmen in den Wechseljahren noch besser unterstützen können. Damit erfahrene Kolleginnen gehalten und ihnen ein angepasstes und angenehmes Arbeitsumfeld geboten werden kann.

Wir fördern die Enttabuisierung der Wechseljahre im Berufsleben – für mehr wechseljahresfreundliche Bedingungen am Arbeitsplatz.

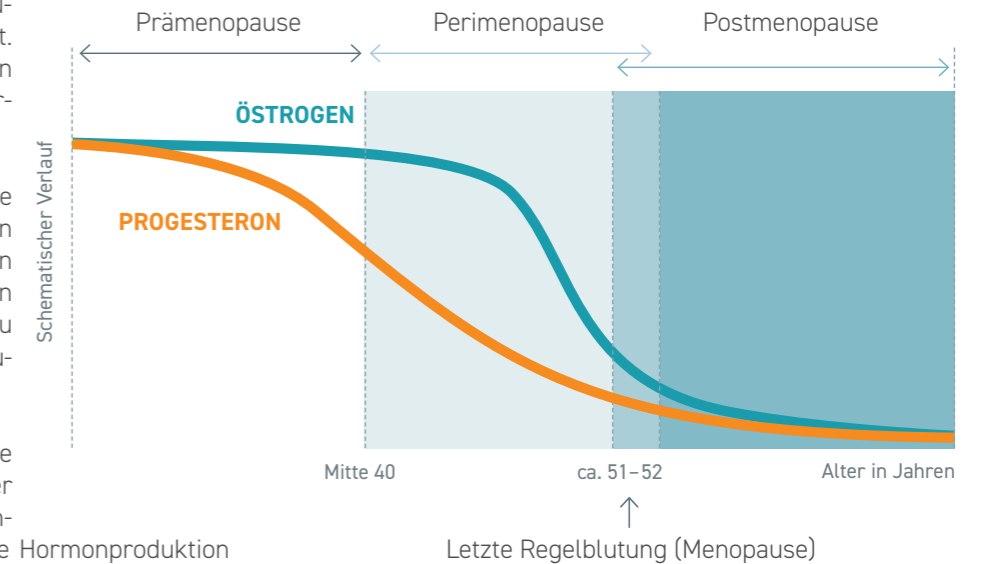
# Die drei Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine normale Phase der hormonellen Veränderung im Leben einer jeden Frau. Sie sind keine Krankheit, sondern wie die Pubertät eine natürliche Übergangszeit. Medizinisch wird dieser Zeitraum in drei Phasen eingeteilt, deren Übergänge fließend sind:<sup>3</sup>

Die **Prämenopause** umfasst die Jahre vor den Wechseljahren. Die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken nimmt allmählich ab, und es kann zu ersten Veränderungen der Regelblutung (Menstruation) kommen.

Die **Perimenopause** bezeichnet die Zeit kurz vor dem Ausbleiben der Regelblutung und beginnt im Durchschnitt im Alter von 47,5 Jahren. Die Hormonproduktion ist jetzt deutlich reduziert, sodass Wechseljahresbeschwerden häufiger auftreten. Die Perimenopause erstreckt sich über rund vier Jahre. Am Ende der Perimenopause kommt es zur **Menopause** – der letzten Regelblutung. Die Menopause tritt im Alter zwischen 45 und 55 Jahren ein, durchschnittlich mit 51 Jahren. Die Festlegung des exakten Eintritts der Menopause erfolgt rückwirkend nach zwölf aufeinanderfolgenden blutungsfreien Monaten.

## Hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre – Vergleich der Verlaufskurven von Östrogen- und Progesteronkonzentration<sup>3</sup>



Mit dem Zeitpunkt der Menopause beginnt die dritte und letzte Phase, die **Postmenopause**. Denn auch nach Eintritt der Menopause braucht der Körper durchschnittlich noch einmal zwei bis fünf Jahre, um sich auf den abfallenden Hormonspiegel einzustellen. Gerade zu Beginn der Postmenopause leiden viele Frauen an typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und nächtlichem Schwitzen.

## Welche Wechseljahresbeschwerden können auftreten?

An den wenigsten Frauen gehen die Wechseljahre spurlos vorüber. Die auftretenden Symptome, allen voran Hitzewallungen und Schweißausbrüche, sind Ausdruck des Hormonmangels bei nachlassender Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken.

Zu den weiteren häufigen, oft unbekanntem Wechseljahresbeschwerden gehören zudem:

- Schlafstörungen
- Müdigkeit bzw. Erschöpfung
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Trockenheit der Haut und Schleimhäute
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsstörungen, „Brain Fog“
- Herzklopfen oder Herzrasen

Diese Beschwerden können schon einige Jahre vor der Menopause einsetzen und bis zu 13 Jahre andauern.<sup>2</sup>

Neben diesen mehr oder weniger sichtbaren körperlichen und mentalen Beschwerden ist es vor allem auch die Scham, die die betroffenen Frauen zusätzlich belastet und unter Druck setzt.



→ „Ein Tsunami der Hitze rollt an“: Hitzewallungen im Berufsleben sind unangenehm, wenn sie plötzlich mitten in einer Präsentation oder bei einem Kundenkontakt auftreten. Denn sie „verraten“ als sichtbares körperliches Symptom die Wechseljahre, was von den betroffenen Frauen als sehr peinlich und belastend empfunden werden kann.

→ „Nebel im Kopf“: Viele Frauen klagen in den Wechseljahren über nachlassende kognitive Fähigkeiten in Form von Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Mangelnder Schlaf durch Schlafstörungen verstärkt dies noch.

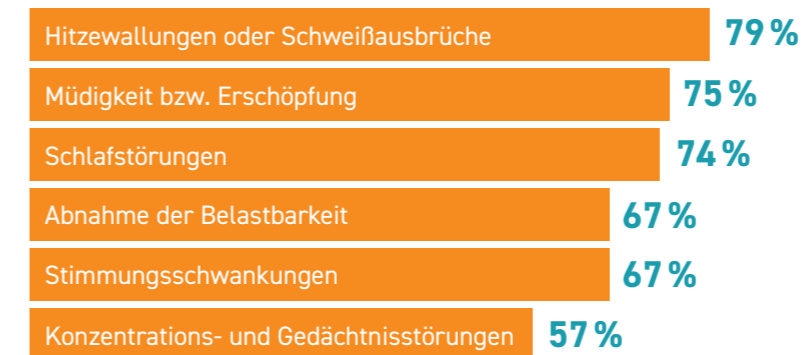
→ Optische Veränderungen in diesem Lebensalter wie Gewichtszunahme und Haarausfall verunsichern in einer Arbeitskultur, die Jugend und Vitalität mit Erfolg im Job gleichsetzt.

Der langfristige Östrogenmangel kann das Auftreten eines krankhaft verstärkten Knochenabbaus (Osteoporose) begünstigen, was die Anfälligkeit für Knochenbrüche erhöht.<sup>4</sup> Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt in dieser Phase.<sup>5</sup>

## Was sind die häufigsten Wechseljahresbeschwerden?

Ein wesentlicher Bestandteil der Initiative BlickWechsel von Besins Healthcare Germany ist die jährliche repräsentative Forsa-Umfrage „Wechseljahre im Beruf“<sup>6</sup>. Erstmals durchgeführt wurde sie im März 2023 unter 1.012 berufstätigen Frauen im Alter von 45 bis 60 Jahren. Zentraler Inhalt der Untersuchung war unter anderem die Ermittlung von Beschwerden und Beeinträchtigungen aufgrund der Wechseljahre.

Worunter leiden die meisten Frauen in den Wechseljahren? (Forsa-Umfrage)<sup>6</sup>



Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich



**93% der Frauen berichten über das Auftreten von Wechseljahresbeschwerden.**

*Weitere genannte Symptome:* Trockene Haut und Schleimhaut (61%), Libidoverlust (55%), Gelenk- und Muskelschmerzen (53%), Blasenschwäche (46%), Herzrasen (46%), Kopfschmerzen (42%), Zyklusbeschwerden (38%) und Schwindelgefühle (33%). Die fünf am häufigsten genannten Symptome wurden mit einer durchschnittlichen Ausprägung von mindestens 3 auf einer Beschwerdenskala von 0 bis 5 bewertet.

## Keine Bagatelle: Wechseljahresbeschwerden haben enorme wirtschaftliche Folgen

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Konzentrationsstörungen: Dass sich dies auch negativ auf den Beruf auswirken kann, ist wenig verwunderlich.

So ergab die in Großbritannien durchgeführte Umfrage „Menopause and the Workplace Survey“ aus dem Jahr 2022, dass rund 70% der Befragten unter Konzentrationschwierigkeiten und mehr Stress am Arbeitsplatz aufgrund von Wechseljahresbeschwerden leiden.<sup>7</sup> Laut der Studie haben 11% der Teilnehmerinnen bereits Änderungen in die Wege geleitet – bei 43% von ihnen geht es um flexiblere Arbeitszeiten, bei 23% um eine Verminderung der Arbeitszeit.

Das hat auch direkte wirtschaftliche Auswirkungen: Demnach belaufen sich in Großbritannien die Ausfälle wegen Wechseljahresbeschwerden auf rund 14 Millionen Arbeitstage pro Jahr.<sup>8</sup> In den USA verursachen diese wechseljahresbedingten Arbeitsausfälle Kosten von ca. 1,8 Milliarden Dollar jährlich.<sup>9</sup>



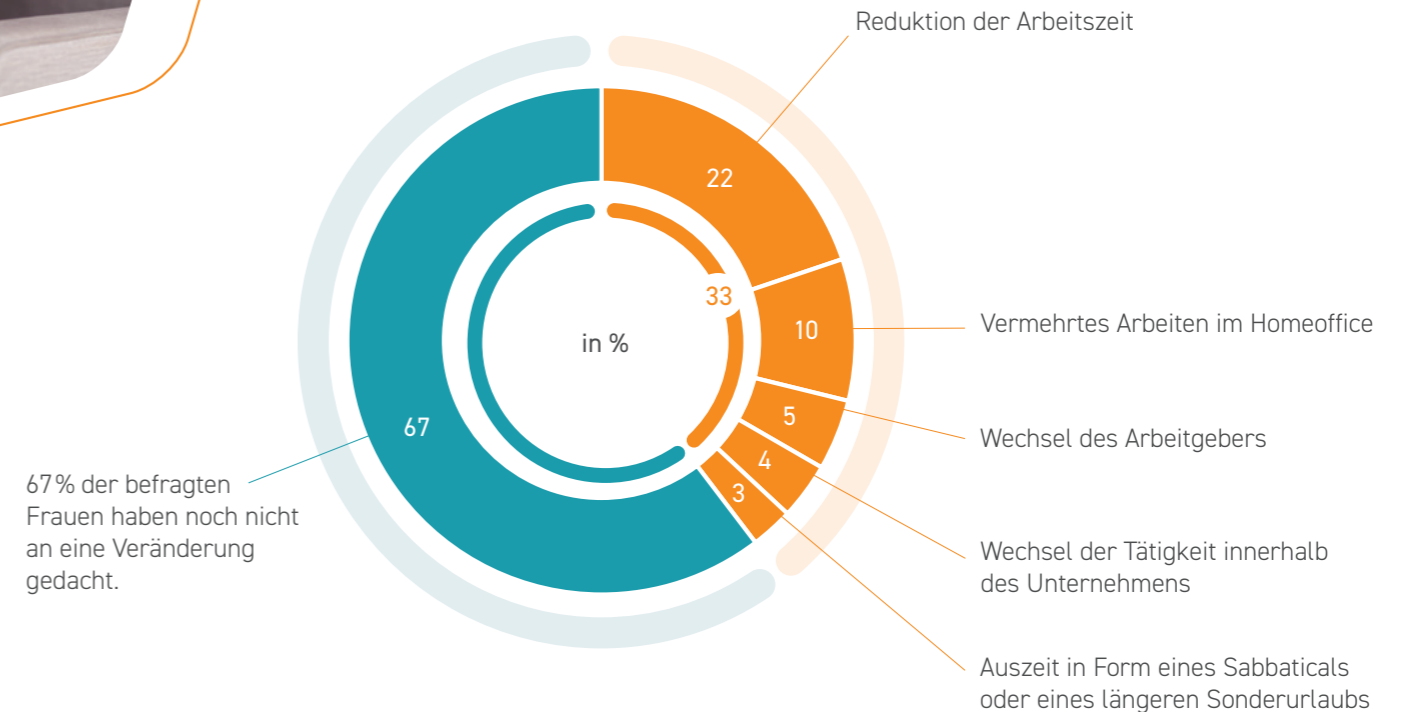
Für Deutschland weisen die Ergebnisse der aktuellen Forsa-Umfrage „Wechseljahre im Beruf“ in eine ähnliche Richtung:<sup>6</sup>

→ **93 %** der befragten berufstätigen Frauen geben körperliche und/oder psychische Wechseljahresbeschwerden an.

→ Bei rund **40 %** wirken sich die Wechseljahre negativ auf ihr Berufsleben aus.

→ **Rund ein Drittel denkt daran, sich wegen Wechseljahresbeschwerden beruflich zu verändern, sei es durch eine Reduktion der Arbeitszeit oder eine berufliche Auszeit.**

Mögliche berufliche Veränderungen wegen Wechseljahresbeschwerden (Forsa-Umfrage)<sup>6</sup>



67% der befragten Frauen haben noch nicht an eine Veränderung gedacht.

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung bei "Ja" möglich

## Wichtig für Leistung im Beruf: Gesundheitliche Aufklärung und ein offener Dialog

Bei allen Bemühungen um Chancengleichheit im Beruf werden die Wechseljahre und ihre Symptome bisher nur wenig im Arbeitskontext thematisiert: Laut der Forsa-Umfrage sprechen nur 47% der befragten Frauen im beruflichen Umfeld darüber.<sup>6</sup>

Um zu verstehen, welche physischen und psychischen Herausforderungen Frauen in den Wechseljahren bewältigen müssen und wie sich diese auf den Arbeitsalltag auswirken können, sind Informationen sowie ein offener und verständnisvoller Dialog wichtig.

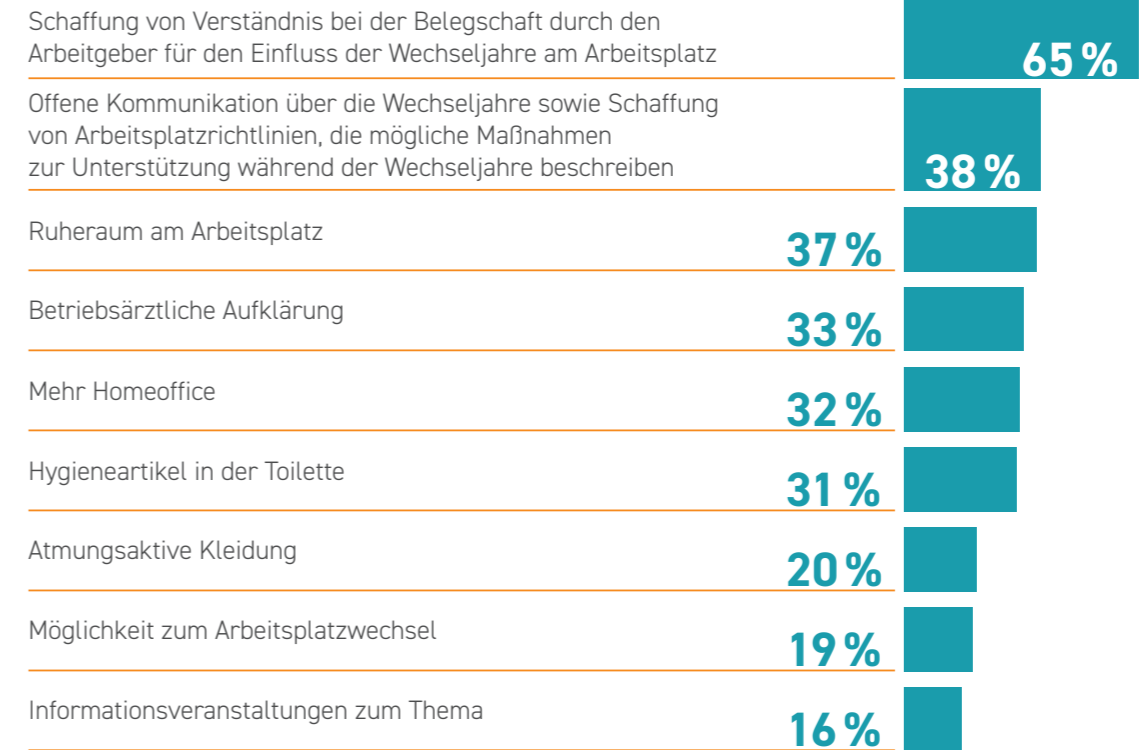
So stehen auch die Aufklärung und offene Kommunikation über die Wechseljahre an erster Stelle der Maßnahmen, die sich Frauen von ihren Unternehmen als Unterstützung wünschen.<sup>6</sup>

Darüber hinaus ist es auch wichtig, darüber zu informieren, dass die Wechseljahre nicht einfach nur „ertragen“ werden müssen. Es gibt viele individuelle Lösungen, die Beschwerden zu lindern, wie z.B. eine Hormonersatztherapie (HRT), die als die effektivste Behandlung bei mittleren bis schweren Wechseljahresbeschwerden gilt. Die sogenannte bioidentische HRT setzt sich aus körpereigenen Wirkstoffen (Östrogen und Progesteron) zusammen und wird nur von dem Frauenarzt/der Frauenärztin verordnet. Sinnvoll sind bei Beschwerden eine gynäkologische Beratung und eingehende Untersuchung.

**Prof. Dr. med. Petra Stute, Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Inselspital Bern:**

„Es ist leider immer noch weitverbreitet, dass Frauen denken, sie müssten da irgendwie durch, ohne eine Therapie einzufordern. Aber das ist natürlich nicht so. Wir haben heute so viele Therapiemöglichkeiten, um die Symptome der Wechseljahre zu lindern.“

### Maßnahmen, die sich Frauen wünschen (Forsa-Umfrage)<sup>6</sup>



Mehrfachnennungen waren möglich.





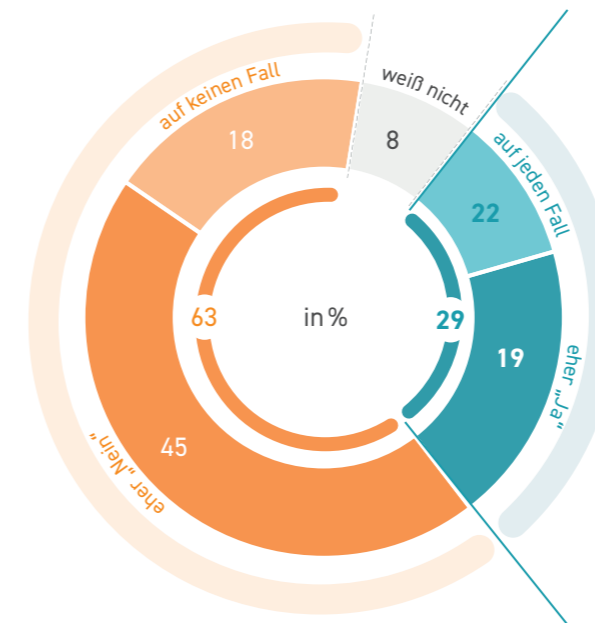
## Was Sie als Unternehmen gewinnen

Indem Sie in Ihrem Unternehmen für das Thema Wechseljahre sensibilisieren und mit verschiedenen Maßnahmen betroffene Frauen aktiv unterstützen,

- schaffen Sie **Vertrauen**.
- binden Sie die **Arbeitskraft, Leistungsbereitschaft und Loyalität** von erfahrenen, kompetenten und engagierten Arbeitnehmerinnen.
- **reduzieren Sie Arbeitsausfälle** und vermeiden Kündigungen wegen Wechseljahresbeschwerden.
- zeigen Sie als Unternehmen noch mehr **Verantwortung, Nachhaltigkeit und Vorbildcharakter**.
- stärken Sie durch gelungene und gut kommunizierte Konzepte im Bereich Mitarbeitergesundheit das **Image Ihres Unternehmens** nach innen und außen.

Wären die Frauen, die sich die Maßnahmen wünschen, zufriedener? (Forsa-Umfrage)<sup>6</sup>

● = Kontra
 ● = Pro



**77%** der Frauen, die sich von ihrem Arbeitgeber mehr Informationen und Unterstützung für Frauen in den Wechseljahren wünschen, wären zufriedener, wenn sie diese bekämen.

**61%** meinen, die Unterstützung des Arbeitgebers würde ihre Verbundenheit mit ihm erhöhen.

**40%** würden ihr Unternehmen deswegen weiterempfehlen.

**7%** sind der Meinung, dass die Unterstützung ihres Arbeitgebers ihre Karrieremöglichkeiten in der Firma positiv beeinflussen würde.


# Wechseljahresfreundliche Bedingungen in Unternehmen: Worauf kommt es an?


Die Wechseljahre müssen enttabuisiert werden – nicht nur in der Öffentlichkeit, sondern vor allem auch im Arbeitsumfeld.

Das gelingt in einer Unternehmenskultur und in einem Arbeitsumfeld, in dem


- über **Wechseljahresbeschwerden offen gesprochen** werden kann.
- **Mitarbeitende mit Personalverantwortung zum Thema Wechseljahre geschult** werden, um unterstützende Gespräche führen zu können.
- die Wechseljahre in **verschiedene Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) integriert** werden.


Die europäische Meno- und Andropausen-Gesellschaft EMAS empfiehlt in ihrem Positionspapier aus dem Jahr 2021 zum Thema „Wechseljahre im Berufsleben“ die folgenden allgemeinen Maßnahmen:<sup>10</sup>

 **Klare Unternehmenswerte etablieren**  
Wünschenswert ist es, eine **offene, integrative und unterstützende Kultur in Bezug auf die Wechseljahre** zu schaffen, die auf Rücksichtnahme und Verständnis für betroffene Kolleginnen beruht.

 **Die Belegschaft aufklären und informieren**  
Fehlende oder lückenhafte Informationen leisten der Tabuisierung des Themas „Wechseljahre am Arbeitsplatz“ Vorschub. Das führt dazu, dass Frauen sich für die Symptome schämen und versuchen, sie vor den anderen zu verbergen. Dem lässt sich durch **gezielte Schulungsprogramme innerhalb des BGM** gegensteuern, in denen Mitarbeitende über die Wechseljahre und deren mögliche Auswirkungen auf die Arbeitsleistung und Teamarbeit informiert und aufgeklärt werden. Dies kann durch Informationsmaterialien (z.B. Broschüren), Präsenzworkshops oder Webinare erfolgen.


Auch ein **Wechseljahres- oder Menopausen-Coaching/ Mentoring in Ihrem Unternehmen** kann Ihre Mitarbeiterinnen unterstützen. Ausgebildete Expertinnen und Experten geben dabei einen Überblick über die Wechseljahre, sensibilisieren für die gesundheitlichen Herausforderungen in dieser Zeit und zeigen, wie sich mit ihnen besser umgehen lässt.

 **Vertrauenspersonen etablieren**  
Bieten Sie Frauen vertrauliche Beratungsmöglichkeiten an. Das kann beispielsweise ein entsprechend geschultes **Mitglied des Betriebsrats** sein. Auch Betriebsärzte und -ärztinnen sind eine gute Anlaufstelle für ein Gespräch über Beschwerden rund um die Wechseljahre. Sie unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und können in dem Gespräch unter anderem auch eine frauenärztliche Untersuchung empfehlen.

 **Wechseljahresfreundliche Rahmenbedingungen schaffen**  
Passen Sie die Arbeitsumgebung je nach Tätigkeit und Branche aktiv an:

- Regulierbare Heizung/Klimatisierung, die eine Kontrolle der Temperatur am Arbeitsplatz ermöglicht; Bereitstellung von Ventilatoren
- Benutzerfreundliche sanitäre Anlagen mit Bereitstellung von Hygieneartikeln
- Bereitstellung von erfrischenden Getränken/Trinkwasser
- Zugang zu anderen oder offeneren Arbeitsbereichen (wenn derzeitige Arbeitsplätze eng/klein/heiß sind)
- Flexible Kleiderordnung/ Arbeitskleidung aus dünneren Stoffen und Naturmaterialien
- Ausgewiesene Ruheräume

Unternehmensinterne **Wechseljahresstammtische oder -cafés** sind einfach umzusetzen und können dazu beitragen, Interessen und Herausforderungen von Kolleginnen in Ihrem Unternehmen zusammenzubringen, um so den vertrauensvollen Austausch und die Unterstützung untereinander zu stärken. In Großbritannien wird dies bereits seit Längerem sehr erfolgreich umgesetzt.<sup>11</sup>

 **Betriebliche Strukturen überprüfen bzw. ergänzen**  
Überprüfen Sie die möglichen Auswirkungen des Arbeitsrhythmus (z.B. Nacharbeit, Schichtdienst) auf das Erleben von Wechseljahressymptomen. Schaffen Sie betriebliche Strukturen, die Frauen in den Wechseljahren unterstützen, beispielsweise durch das **Angebot flexibler Arbeitszeiten**, einschließlich Homeoffice, wo immer es möglich ist.

Ebenfalls nach dem erfolgreichen Vorbild in Großbritannien setzen Sie mit der Etablierung einer **„Menopause Policy“** in Ihrem Unternehmen ein Zeichen für die Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren.<sup>12</sup> Diese firmeninternen Grundsätze gewährleisten die Gleichstellung und Berücksichtigung der (gesundheitlichen) Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen in dieser herausfordernden Lebensphase.

Wir helfen Ihnen gerne:  
INITIATIVEBLICKWECHSEL.DE





## Wie kann die Initiative BlickWechsel Sie als Unternehmen ganz praktisch unterstützen?

Als ersten Schritt empfehlen wir, einen Aufklärungsvortrag über die Wechseljahre und deren Herausforderungen für Ihre gesamte Belegschaft anzubieten und so einen offenen Dialog im Unternehmen zu ermöglichen.

Die Initiative BlickWechsel arbeitet mit Expertinnen und Experten auf diesem Gebiet zusammen und unterstützt Sie gerne in der Kontaktaufnahme, um einen individuell für die Bedürfnisse Ihres Unternehmens maßgeschneiderten Vortrag zu entwickeln.

Zudem haben wir für Ihr Unternehmen ein umfangreiches Paket für Materialien geschnürt, das Sie auf der Website [www.initiative-blickwechsel.de](http://www.initiative-blickwechsel.de) anfordern oder downloaden können:

- Die Zusammenfassung einer **aktuellen repräsentativen Forsa-Umfrage** bei mehr als 1.000 berufstätigen Frauen im Alter zwischen 45 und 60 Jahren **zum Thema Wechseljahre**
- Sie können auch direkt als erste Maßnahme die Broschüre **„Wechseljahre am Arbeitsplatz – Zeit zum Handeln“** in Ihrem Unternehmen auslegen. In der Broschüre erfahren **Ihre Mitarbeiterinnen**, wie sie selbst mit einfachen Maßnahmen ihren Arbeitsplatz wechseljahresfreundlich(er) gestalten können.

Die Webseite [wechseljahre-verstehen.de/hilfe-tipps/downloads/](http://wechseljahre-verstehen.de/hilfe-tipps/downloads/) stellt Ihnen aufklärende Broschüren rund um die Wechseljahre und das Thema Hormonmangel zur Verfügung.

Mit der Unterstützung der Initiative BlickWechsel machen Sie auf die besonderen Herausforderungen von berufstätigen Frauen in den Wechseljahren aufmerksam und tragen zur Enttabuisierung des Themas „Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz“ bei. Gerne stehen wir Ihnen als kompetenter Partner auch für weitere Fragen und mögliche Maßnahmen in Ihrem Unternehmen zur Verfügung.

Werden Sie Teil der Initiative „BlickWechsel statt Jobwechsel“ – damit Wechseljahresbeschwerden keine Karrierebremse werden.

Ihr Team von Besins Healthcare Germany



## Weiterführende Informationen zum Thema Wechseljahre

### Wissenschaftliche Informationen der Fachgesellschaften und Leitlinien

- Deutsche Menopause Gesellschaft e. V. [www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de)
- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. (DGGG) S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen, Stand 01.01.2020 <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-062>

### Allgemeine Webseiten zum Thema Wechseljahre (Auswahl)

- <https://www.wechseljahre-verstehen.de>
- <https://www.wexseljahre.de>
- <https://www.frauenaerzte-im-netz.de>
- <https://www.hormonspezialisten.de>

### Bücher (Auswahl)

- Dr. med. Anneliese Schwenkhagen und Dr. med. Katrin Schaudig: Kompass Wechseljahre: Von Hitzewallungen bis Gewichtszunahme: Hormontherapie – ja oder nein?
- Katja Burkard: Wechseljahre? Keine Panik!
- Dr. med. Sheila de Liz: Woman on Fire: Alles über die fabelhaften Wechseljahre
- Dr. med. Sheila de Liz und Luisa Stömer: On Fire: Mein täglicher Begleiter für die Wechseljahre
- Miriam Stein: Die gereizte Frau. Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat

### Podcasts

- Meno an mich (Brigitte-Redaktion) <https://www.brigitte.de/gesund/frauengesundheit/podcast-meno-an-mich/>
- Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast mit Dr. Katrin Schaudig (MDR) <https://www.mdr.de/nachrichten/podcast/wechseljahre/index.html>
- Dr. med. Sheila de Liz: Die fabelhaften Wechseljahre [https://www.youtube.com/watch?v=rSq4\\_XK\\_BkA](https://www.youtube.com/watch?v=rSq4_XK_BkA)
- Daniela Ullrich: Menomio – Der Podcast für glückliche Wechseljahre <https://podcasts.apple.com/de/podcast/menomio-der-podcast-für-glückliche-wechseljahre/id1664761972>





## Mit gutem Beispiel voran!



Die Broschüre wird von Besins Healthcare Germany zur Verfügung gestellt, einem der führenden Anbieter moderner Hormonpräparate für Frauen- und Männergesundheit. Das Unternehmen hat sich zur Aufgabe gemacht, Frauen in der Lebensphase der Wechseljahre zu helfen, diese Zeit der Herausforderungen selbstbestimmt zu meistern.

Besins Healthcare Germany hat die „Initiative BlickWechsel – Fokus Wechseljahre“ ins Leben gerufen.