Checkliste für die betriebliche Praxis

- Thema in ASA-Sitzungen platzieren
- Im Rahmen von Vorsorgen, BEM oder längeren Fehlzeiten gezielt Symptome und Unterstützungsbedarf abfragen, um so in den Dialog zu kommen
- Im BGM aktiv ansprechen
- Informationsmaterial bereitstellen: für Beschäftigte, Führungskräfte, Personalvertretungen etc.
- Den Austausch unter Betroffenen fördern
- Bei Bedarf: an betriebseigene Expertinnen, externe Fachstellen oder Fachärzte/-innen vermitteln
- Perspektivisch das Thema in ein „Lebensphasen"-Konzept oder eine geschlechtersensible Unternehmenskultur einbetten

Wie spreche ich das Thema richtig an?

- „Sind die Wechseljahre für Sie ein Thema?"
- „Gibt es bei Ihnen Menstruations- oder Wechseljahrs-Beschwerden?"
- „Gibt es Maßnahmen, die Sie sich wünschen, um Ihre Arbeitsumgebung zu verbessern (z.B. Zugang zu sanitären Einrichtungen)?"
- „Laut aktuellen Studien haben Frauen in der Frühphase der Wechseljahre häufig Schlafstörungen oder heftige Menstruationsblutungen. In der Perimenopause sind hormonell bedingte Vergesslichkeit und schnelle Reizbarkeit sehr häufig. Kennen Sie so etwas auch?"

Links zu weiterführende Informationen

- **Deutsche Menopausegesellschaft (DMG)**
  https://www.menopause-gesellschaft.de/
- **European Menopause und Andropause Society (EMAS):**
  https://emas-online.org/
- **Wechseljahres-Podcast „Hormongesteuert"**
  https://www.ardaudiothek.de/sendung/hormongesteuertder-wechseljahre-podcast-mit-dr-katrin-schaudig/94730960/
- **Frauenärzte im Netz**
  https://tinyurl.com/Frauenaerzte-Wechseljahre
- **Symptomliste „Menopause Rating Scale" (MRS)**
  https://tinyurl.com/MenopauseRatingScale
- **Flyer für Arbeitgeber und Führungskräfte „Wechseljahre am Arbeitsplatz erfolgreich managen"**
  https://tinyurl.com/Wechseljahre-Arbeitsplatz
- **Menopause@work, Handlungsempfehlungen für Führungskräfte**
  https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work
- **MenoSupport Befragungsergebnisse**
  https://tinyurl.com/MenoSupport-Studie
- **Volkswirtschaftliche Kostenabschätzung**
  https://tinyurl.com/HWR-Kostenabschaetzung
- **Gyn to go – Fortbildungen**
  https://gyn.medizintogo.de/
- **Flyer für Frauen „Wechseljahre - Wissen macht Cool"**
  https://tinyurl.com/WissenMachtCool
- **Flyer „Wechseljahre am Arbeitsplatz: Tipps für Frauen"**
  https://tinyurl.com/Arbeitsplatz-Tipps

Herausgeber, Stand: 07 / 2026:
Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte
AG Lebensphasen- und geschlechtersensible Arbeitsmedizin
Tel.: 0721 9333818-0, E-Mail: info@vdbw.de

VDBW

Verband Deutscher
Betriebs- und Werksärzte e.V.

Berufsverband
Deutscher Arbeitsmediziner

Arbeitsgruppe Lebensphasen- und geschlechtersensible Arbeitsmedizin

Wechseljahre im Blick

offen reden, unterstützen, begleiten



Informationen für Betriebsärztinnen & -ärzte

Wieso sind Wechseljahre ein Thema für Unternehmen?

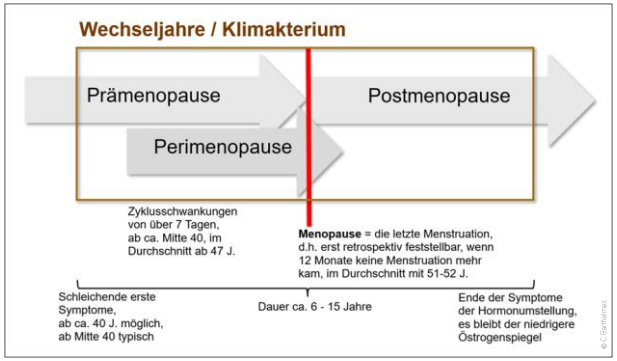
- 9,2 Mio. erwerbstätige Frauen sind im Wechseljahresalter[1], das sind ca. 1/5 der arbeitenden Bevölkerung.
- Mindestens 9,4 Milliarden Euro Kosten entstehen der dt. Volkswirtschaft durch Wechseljahresbeschwerden.[2]

Wieso sind Wechseljahre ein Thema für Arbeitsmediziner/-innen?

- Betriebsärzte/-innen können eine Schlüsselrolle spielen, damit Beschwerden nicht aus der Not heraus zu AU, Stundenreduzierung oder Frühberentung führen.
- Fast 2/3 der betroffenen Frauen wünschen sich die Unterstützung ihres Betriebsarztes, aber nur 2,9% bekommen diese bisher.[3]
- Langwierige Verläufe und Leidenswege könnten durch gezieltes Nachfragen vermieden werden, wenn die Symptome erkannt und richtig zugeordnet würden. Als Betriebsärzte und Betriebsärztinnen können wir wichtige Weichensteller sein!

Wichtig zu wissen

- Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, keine Krankheit.
- Wechseljahresbeschwerden finden im Arbeitskontext bisher kaum Beachtung.
- Anpassungen des Arbeitsumfeldes können eine spürbare Entlastung schaffen.



- Durchschnittlich ist die letzte Menstruationsblutung - die Menopause - mit 51-52 Jahren (bei 1-3% bereits vor dem 40. LJ).
- Erste Veränderungen und Symptome können schon Jahre davor auftreten - bereits um das 40.Lebensjahr und bei vorhandenem Zyklus.
- Wenig bekannt: Jeder Verlauf ist individuell sehr unterschiedlich, bezüglich der Symptome und Ausprägung, auch abhängig vom Kulturkreis.
- Bei 1/3 der Frauen wirken sich Beschwerden, durch ihre Schwere, relevant auf die Arbeit aus.

Typische Beschwerden in den Wechseljahren mit arbeitsmedizinischer Relevanz

- **Hypermenorrhoe:** Starke Monatsblutungen, besonders zu Beginn der Wechseljahre; problematisch bei Außendienst, Präsenz- und Akkordarbeit. Später unregelmäßige Blutungen.
- **Schlafstörungen:** Häufig erstes Symptom, erst Ein-, später Durchschlafstörungen; mit Folgen für Konzentration und Leistungsfähigkeit.
- **Gelenkbeschwerden/ Frozen Shoulder:** Belastend bei körperlicher Arbeit.
- **Kognitive und emotionale Symptome:** Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmung; oft fehlgedeutet als Burn-out.
- **Erschöpfung:** Körperlich und geistig, ausgelöst durch hormonelle Umstellungen.
- **Palpitationen:** Häufig in der frühen Phase, hormonell bedingt.
- **Hitzewallungen:** Auch nachts mit ausgeprägten Schlafstörungen.
- **Blasenschwäche und Harnwegsinfekte:** Problematisch u.a. bei Präsenz- und Außendienst.
- **Vaginale Atrophie:** Schleimhauttrockenheit mit Schmerzen und Infektanfälligkeit; beeinträchtigt den Sitzkomfort.
- **Trockene Schleimhäute:** Äußern sich bei der Bildschirmarbeit mit Augenbeschwerden.

Wichtige Differentialdiagnosen:

- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Eisen- oder Vitamin-B12-Mangel
- Myome oder Endometriumkarzinome
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Infektionen (z. B. Borreliose, Viruserkrankungen)
- Depression, Long Covid
- Psychosoziale Belastungen und Stress
- Schlaf-Apnoe-Syndrom, sonstige Insomnien
- etc.

Quellen (siehe dazu auch die Linkliste)

[1] Statistisches Bundesamt 2025, Frauen 40-59 Jahre
[2] Volkswirtschaftliche Kostenabschätzung HWR-Berlin
[3] Studie MenoSupport, publiziert 2024