Beispiele für unterstützende Arbeitsbedingungen

- Ruhemöglichkeiten anbieten, z.B. die Schwangeren-Liegemöglichkeiten öffnen
- „Springer/-in“ zur bedarfsweisen Auslösung bei Präsenzpflicht etablieren
- Atmungsaktive Arbeitskleidung in ausreichender Menge bereitstellen
- Ortsnah verfügbare Toiletten, v.a. im Außendienst (z.B. durch Toilettenpläne), sicherstellen
- Sanitärartikel bereitstellen
- Lasten reduzieren
- Rückzugsbereiche zum konzentrierten Arbeiten anbieten
- Arbeitsaufgaben und Arbeitsumfang den neuen Bedürfnissen anpassen
- Regelbare Raumtemperatur oder Lüftungsmöglichkeit ermöglichen
- Tischventilatoren bereitstellen
- Trinkwasser zur Verfügung stellen
- Ausgewogenes Essen in der Kantine anbieten
- Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) anbieten, die mit den Arbeitszeiten kompatibel sind (Bewegung, Krafttraining, Entspannung)
- Individualberatungen durch spezialisierte Ärzte/Ärztinnen anbieten
- Arbeits- und Pausenzeiten flexibilisieren
- Möglichkeit zu Homeoffice statt Präsenzarbeit oder Innendienst statt Außendienst schaffen, falls möglich

Weiterführende Informationen

Allgemeine Informationen zu Wechseljahren:

- **Deutsche Menopausegesellschaft (DMG)**
  https://www.menopause-gesellschaft.de/
- **Wechseljahres-Podcast „Hormongesteuert“**
  https://www.ardaudiothek.de/sendung/hormongesteuertder-wechseljahre-podcast-mit-dr-katrin-schaudig/94730960/
- **Frauenärzte im Netz**
  https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/

Informationen zum Arbeitsplatz:

- **Menopause@work, Handlungsempfehlungen für Führungskräfte**
  https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work
- **MenoSupport Befragungsergebnisse**
  https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads_menosupport/2024/05/MenoSupport_Befragungsergebnisse_170424.pdf
- **Volkswirtschaftliche Kostenabschätzung**
  https://www.hwr-berlin.de/aktuelles/neuigkeit/detail/4510-deutsche-volkswirtschaft-leidet-unter-den-wechseljahren

Flyer für betroffene Frauen:

- **Wechseljahre – Wissen macht Cool (DMG)**
  https://tinyurl.com/WissenMachtCool

Herausgeber in Kooperation
(Stand 07/2026):
AG Lebensphasen- und geschlechtersensible Arbeitsmedizin (VDBW)
Geschäftsstelle: E-Mail: info@vdbw.de
AG Wechseljahre am Arbeitsplatz, Junges Forum (DMG)
Geschäftsstelle: E-Mail: info-dmg@email.de

VDBW
Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner

dmg
DEUTSCHE MENOPAUSE GESELLSCHAFT e.V.

Kooperation der Arbeitsgruppen: Lebensphasen- und geschlechtersensible Arbeitsmedizin (VDBW) und Wechseljahre am Arbeitsplatz (DMG)

Wechseljahre am Arbeitsplatz erfolgreich managen

Informationen für Arbeitgeber und Führungskräfte



Wieso sind Wechseljahre ein Thema für Unternehmen?

- 9 Mio. erwerbstätige Frauen sind in Deutschland im Wechseljahresalter[1], das sind ca. 1/5 der arbeitenden Bevölkerung.
- Die volkswirtschaftlichen Kosten durch Wechseljahresbeschwerden werden auf mindestens 9,4 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.[2]
- Die meisten Frauen wünschen sich eine Wechseljahres-freundliche Arbeitskultur (73%) und die Sensibilisierung Ihrer Führungskräfte für das Thema (76%).[3]
- Für viele Frauen sind Wechseljahresbeschwerden ein Grund, ihre Arbeitszeit zu reduzieren (26%), die Stelle zu wechseln (16%) oder sogar in die Frührente zu gehen (19%).[3]
- Frauen in dieser Lebensphase sind wertvolle Mitarbeiterinnen, da sie über viel Wissen und Erfahrung verfügen – und sind für ein Unternehmen unverzichtbar!

Typische Beschwerden in den Wechseljahren (die zu Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz führen können)

- **Starke Monatsblutungen:** Blutungsstörungen mit starken oder häufigeren Blutungen
- **Erschöpfung (78%)[3]**: Körperlich und geistig
- **Schlafstörungen (66%)[3]**: Häufig erstes Symptom, mit Folgen für Konzentration und Leistungsfähigkeit
- **Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmung (54%)[3]**
- **Hitzewallungen (45%)[3]**: Auch v.a. nachts, mit ausgeprägten Schlafstörungen
- **Gelenk- und Muskelbeschwerden (34%)[3]**
- **Trockene Schleimhäute (24%)[3]**: Äußern sich bei der Bildschirmarbeit mit Augenbeschwerden
- **Herzstolpern, Herzrasen (23%)[3]**
- **Blasenschwäche und Harnwegsinfekte (13%)[3]**

Wichtig zu wissen

- Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, keine Krankheit.
- Durchschnittlich haben Frauen ihre letzte Regelblutung - die Menopause - mit 51-52 Jahren.
- Symptome können schon Jahre vor der letzten Regelblutung beginnen - auch wenn die Periode noch auftritt.
- Wenig bekannt: Jeder Verlauf ist individuell sehr unterschiedlich, bezüglich der Symptome und Ausprägung, auch abhängig vom Kulturkreis.
- Je nach Arbeitsinhalt können die beschriebenen Symptome einen massiven Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit und Arbeitsleistung haben.
- Bereits kleine Anpassungen des Arbeitsplatzes und des Arbeitsumfeldes können eine spürbare Entlastung schaffen.
- Betriebsärzte/-innen können eine Schlüsselrolle spielen, damit die Arbeitskraft auch bei Wechseljahresbeschwerden erhalten bleibt.



Wo können Sie das Thema Wechseljahre ansprechen oder mitdenken?

- Im ASA (Arbeitsschutzausschuss) thematisieren
- Bei Betriebsärzten Impulsvorträge anfordern
- Bei den Arbeitsbedingungen konkrete Verbesserungsmöglichkeiten ausschöpfen
- Alle Mitarbeitende, inklusive Führungskräfte, durch passende Veranstaltungen sensibilisieren
- Informationsmaterialien niederschwellig bereitstellen, z.B. Broschüren oder im Intranet
- Geeignete Ansprechpersonen im Unternehmen benennen
- Den Austausch unter den Frauen fördern, z.B. in unternehmens-internen Chatgruppen oder Präsenztreffen
- Im geeigneten Rahmen ansprechen, z.B. „Sehen Sie einen Verbesserungsbedarf an Ihrem Arbeitsplatz?“, „Was könnte Sie am Arbeitsplatz bei Ihrer Aufgabe unterstützen?“

Quellen (siehe dazu auch die Linkliste):

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