

Beispiele für unterstützende Arbeitsbedingungen

- Ruhemöglichkeiten anbieten, z.B. die Schwangeren-Liegemöglichkeiten öffnen
- „Springer/-in“ zur bedarfsweisen Auslösung bei Präsenzpflcht 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
- 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://www.barmer.de/resource/blob/1345774/bbd7d1a9330f35e516428837f10281d7/leitfaden-menopause-work-60127-data.pdf>
- **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 04/2026):
AG Lebensphasen- und gendersensible
Arbeitsmedizin (VDBW)
Geschäftsstelle: E-Mail: info@vdbw.de
AG Wechseljahre am Arbeitsplatz, Junges
Forum (DMG)
Geschäftsstelle: E-Mail: info-dmg@email.de



VDBW

dmg
DEUTSCHE MENOPAUSE
GESELLSCHAFT e.V.

Verband Deutscher
Betriebs- und Werksärzte e.V.

Berufsverband
Deutscher Arbeitsmediziner

Kooperation der Arbeitsgruppen
Lebensphasen und gendersensible 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 Wechseljahresalter¹, 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 fördern, z.B. in unternehmens-internen Chatgruppen
- Im geeigneten Rahmen ansprechen, z.B. „Sehen Sie einen Verbesserungsbedarf an Ihrem Arbeitsplatz?“

Quellen (siehe dazu auch die Linkliste):

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