Arbeitsplätze neu denken – Vorschläge für die Wechseljahre

- Auf gesundes Essen achten und b.B. dieses mitnehmen (Protein-, Gemüse- und Ballaststoffreich). Für Rezeptideen siehe Link-Liste.
- Möglichkeiten zum Energietanken nutzen, inklusive Atementspannung, wie z.B. 4-7-8.
- Den Austausch unter Frauen initiieren.
- Geeignete Vertrauenspersonen im Betrieb auswählen, die sich mit dem Thema auskennen.
- Beratung bei Betriebsärzt:innen oder Personalvertretung/ Betriebsrat erwägen.

Ideen zum Austausch mit der Führungskraft:

- Möglichkeiten von flexibleren Arbeits- und Pausenzeiten ausschöpfen
- Bereiche zum konzentrierten Arbeiten festlegen
- Fensterplatz, Tischventilator bereitstellen
- Rückzugsmöglichkeiten, dazu vorhandene Räume nutzen, wie z.B. Erste-Hilfe-Räume
- „Springer/-in“ zur bedarfsweisen Auslösung bei Präsenzpflicht etablieren
- Lastenreduktion, Hilfsmittel, Arbeitsplatzwechsel vorübergehend vereinbaren
- Atmungsaktive Arbeitskleidung anschaffen
- Toilettenverzeichnis für den Außendienst erstellen

Weiterführende Informationen

- **„Wechseljahre - Wissen macht Cool“** Flyer für Frauen von der deutschen Menopausegesellschaft (DMG)
- **„Wechseljahre am Arbeitsplatz erfolgreich managen“** Informationen für Arbeitgeber und Führungskräfte (VDBW)
- **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/
- **Menopause@work, Handlungsempfehlungen für Führungskräfte (**herausgegeben von der Barmer-Krankenkasse) https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work
- **Ernährungs-Docs mit Rezepten** https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/rezepte

Quellenangaben:

[1] Statistisches Bundesamt 2025, Frauen 40-59 Jahre
[2] Studie MenoSupport der HWR Berlin, 2024
https://tinyurl.com/MenoSupport-Studie

Herausgeber (Stand 07/2026):
AG Lebensphasen- und geschlechtersensible Arbeitsmedizin (VDBW)
Geschäftsstelle: info@vdbw.de

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

Arbeitsgruppe Lebensphasen- und geschlechtersensible Arbeitsmedizin

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Tipps für Frauen

Wieso ist dieser Flyer entstanden?

- 9 Mio. erwerbstätige Frauen sind in Deutschland im Wechseljahresalter und 82% der Frauen im Wechseljahresalter sind erwerbstätig.[1]
- Die meisten Frauen wünschen sich eine Wechseljahres-freundliche Arbeitskultur (73%) und die Sensibilisierung Ihrer Führungskräfte für das Thema (76%).[2] In der Realität kennen sich aber viele Arbeitgeber damit noch zu wenig aus und verhalten sich deshalb wenig unterstützend.

Sie sind mit Beschwerden nicht alleine! 1/3 der Frauen haben Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz, v.a. durch:

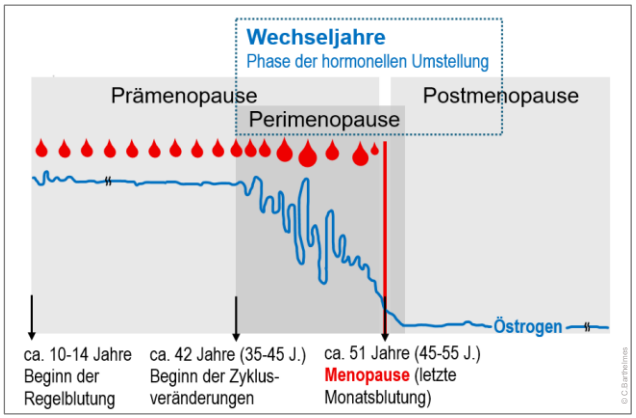
- **Veränderungen der Monatsblutung:** sehr starke oder unvorhersehbare Blutungen
- **Erschöpfung** (78%)[2]: körperlich und geistig
- **Schlafstörungen** (66%)[2]: mit Folgen für Konzentration, Leistungsfähigkeit, Resilienz
- **Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmung** (54%)[2]
- **Hitzewallungen** (45%)[2]: auch v.a. nachts
- **Gelenk- und Muskelbeschwerden** (34%)[2]
- **Trockene Schleimhäute** (24%)[2]: bei der Bildschirmarbeit als Augentrockenheit
- **Herzstolpern, Herzrasen** (23%)[2]
- **Blasenschwäche u. Harnwegsinfekte** (13%)[2]

! Diese Beschwerden können auch andere Ursachen haben und sollten deshalb ärztlich abgeklärt werden!

Was können Sie am Arbeitsplatz tun?

- **Sich den Raum nehmen**: Nehmen Sie sich den Raum, das zu tun, was Ihre Beschwerden erleichtert. Nehmen Sie z.B. einen Fächer mit oder öffnen Sie das Fenster bei Hitzewallungen - auch während einer Besprechung. Männer empfinden es häufig als Normalität, ihren Bedürfnissen Platz einzuräumen, Frauen hingegen sind da zurückhaltender. Treten Sie selbstbewusst und souverän ein für das, was Ihnen guttut, dann ist es schnell für alle Normalität.
- **Verbesserungsbedarfe konkret benennen**: Gehen Sie auf Ihre Vorgesetzten zu und sprechen Sie Verbesserungsbedarfe an. Das Benennen konkreter und konstruktiver Lösungen schätzen die meisten Führungskräfte. Sie müssen dazu keine Symptome oder Diagnosen preisgeben.
- **Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM):** Ein BEM muss angeboten werden bei Fehlzeiten > 6 Wochen innerhalb eines Jahres (SGB IX). Hierbei muss sich der Arbeitgeber Gedanken machen, mit welchen Arbeitsplatzanpassungen Fehlzeiten zukünftig vorgebeugt werden können. Nutzen Sie dies für die Benennung von Verbesserungsbedarfen!
- **Unterstützung:** Betriebsärzt:innen unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und können Sie unterstützen bei der Umsetzung von sinnvollen Verbesserungen am Arbeitsplatz. Ebenso unterstützt Sie die Personalvertretung und der Betriebsrat. Nutzen Sie diese Unterstützung!
- **Vorsorge:** Sie haben das Recht auf eine bedarfsweise betriebsärztliche Beratung, z.B. als Wunschvorsorge „Ganzheitliche arbeitsmedizinische Vorsorge“ (ArbMedVV).

Die Wechseljahre



Der Wechseljahresverlauf: Zuerst starke Hormonschwankungen, dann Umstellung des Körpers auf den niedrigen Hormonspiegel.

Was viele Unternehmen und Führungskräfte nicht wissen:

- Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, keine Krankheit. Führungskräfte haben die Fürsorgepflicht, für gesundheitszuträgliche Arbeitsbedingungen zu sorgen und Arbeitsplatzanpassungsmöglichkeiten auszuschöpfen, inklusive eines wertschätzenden und verständnisvollen Arbeitsumfeldes.
- Wenn Führungskräfte sich wenig unterstützend verhalten, geschieht dies meist nicht aus Unwillen, sondern weil relevantes Wissen zum Verständnis fehlt. Bereits kleine Anpassungen des Arbeitsplatzes und des Arbeitsumfeldes können eine spürbare Entlastung schaffen. Der VDBW-Flyer (s. Link-Liste) kann hier passendes Wissen für Führungskräfte vermitteln.
- Hilfreich: offen und vorurteilsfrei an das Thema herangehen, mit echtem Interesse und Wohlwollen – das wäre ein erster hilfreicher Schritt für alle.