

Gesundheitstipp

Menopause@work

Ungefähr zwischen 40 und 59 Jahren kommen Frauen in die Wechseljahre. Dies ist ein natürlicher Lebensabschnitt, vergleichbar mit der Pubertät. Während über die Pubertät jedoch offen gesprochen wird, liegt über der Menopause oft ein peinliches Schweigen. Dabei betrifft sie die Hälfte der Weltbevölkerung! Der weibliche Körper stellt sich rund um die letzte Menstruation, die Menopause, hormonell um. Das gilt aktuell für rund elf Millionen Frauen in Deutschland und fast 80 Prozent von ihnen sind erwerbstätig. Die hormonelle Umstellung geht bei vielen Frauen mit unangenehmen Begleiterscheinungen einher: Hitzewallungen, Schlafprobleme, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, der sogenannte „Brainfog“ – 85 Prozent aller Frauen spüren eines oder mehrere dieser typischen Symptome.

Die Wechseljahre können sich über einen Zeitraum von bis zu 15 Jahren erstrecken. Für berufstätige Frauen bedeutet das oft eine doppelte Herausforderung: Sie stehen mitten im Berufsleben, tragen Verantwortung und sind gleichzeitig mit den körperlichen und mentalen Auswirkungen der Menopause beschäftigt. Manche haben so starke Beschwerden, dass sie erwägen, die Arbeitszeit zu reduzieren oder früher in den Ruhestand zu gehen.

„Wie Frauen die Wechseljahre erleben, ist sehr individuell“, erklärt Cornelia Weingärtner, BGM-Expertin für Frauengesundheit bei der BARMER. „Genau deshalb ist ein offener Umgang mit dem Thema in der Arbeitswelt so wichtig. Die Wechseljahre sind kein rein privates Thema, sondern sollten auch im Berufsleben einen Platz finden, weil Unternehmen es sich nicht leisten können, wertvolle Fachkräfte zu verlieren“, erläutert Weingärtner. Sie hat den neuen Leitfaden der BARMER „Menopause@work“ mitentwickelt. Er enthält eine Fülle von Informationen, Tipps und Hilfestellungen für Unternehmen, Führungskräfte und Frauen dazu, wie diese Lebensphase sich mit einem aktiven und erfolgreichen Berufsleben vereinbaren lässt. Zudem wird aufgezeigt, was Arbeitnehmerinnen in den Wechseljahren wirklich brauchen: eine offenere Gesprächskultur, flexiblere Arbeitszeitmodelle, Bewegungs- und Unterstützungsangebote sowie Kolleginnen und Kollegen, die wissen, dass das zum Leben aller Frauen dazugehört.

5 Tipps für mehr Wohlbefinden während der Wechseljahre am Arbeitsplatz

1. Nachsichtig mit sich selbst sein

Die Wechseljahre kann man nicht überspringen, man muss mittendurch. „Wenn man im Job nicht mehr so funktioniert, wie man das gewohnt ist, setzen sich Frauen selbst sehr unter Druck“, erklärt Weingärtner. „Dabei ist es das Beste, diese Lebensphase anzunehmen, anstatt ständig gegenzusteuern.“ Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, geben Sie Ihrem Körper die Zeit, die er jetzt braucht. Oft helfen eine entspanntere innere Einstellung und mehr Selbstfürsorge schon, um Stress rauszunehmen.

2. Mit anderen sprechen

Nein, es ist nicht leicht, offen zuzugeben, dass man mitten in den Wechseljahren steckt. Oft weiß man selbst erst nicht recht, was los ist, man spürt die Veränderungen im Körper, kann sie aber nicht deuten. Dagegen hilft der ehrliche Austausch mit anderen Frauen. Wenn man hört, dass es Kolleginnen ähnlich geht, fühlt man sich weniger allein. Frauen mit besonders starken Beschwerden sollten sich auch jederzeit an ihre Frauenarztpraxis wenden.

3. Regelmäßig bewegen

Spaziergehen, Yoga, Schwimmen – sanfte Bewegung tut Frauen in den Wechseljahren besonders gut. Es reichen kurze, regelmäßige Einheiten in der Mittagspause oder nach Feierabend. Vielleicht möchten ja Kolleginnen und Kollegen mitmachen? Gegen den Muskelabbau in den Wechseljahren hilft vor allem sanftes Krafttraining. Das beugt Osteoporose vor, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wer sich körperlich gestärkt fühlt, ist auch widerstandsfähiger im Arbeitsalltag.

4. Ausgewogen ernähren

Durch die hormonelle Umstellung sinken sowohl Muskelanteil im Körper als auch der Energiebedarf. Daher nehmen viele Frauen während der Wechseljahre an Gewicht zu, obwohl sie nicht mehr essen als zuvor. Setzen Sie daher statt auf Energiedichte lieber auf Nährwerte: Etwa 400 g Gemüse und 200 g Obst pro Tag sowie Vollkornprodukte, Nüsse und Olivenöl. Der Bedarf an Vitamin D und Calcium ist jetzt besonders hoch, sie stecken beispielsweise in fettreichem Fisch wie Hering oder Lachs und in Milchprodukten.

5. Pausen machen und entspannen

Stress kann Beschwerden in den Wechseljahren verstärken. Vielleicht ist es möglich, Arbeitszeiten flexibler zu gestalten? In jedem Fall sollten Sie genügend Pausen machen und Zeit für Entspannung einplanen. „Pausen am besten nicht vor dem Bildschirm verbringen, sondern bewusste Essens- und Entspannungsphasen einlegen. Atemübungen oder progressive Muskelentspannung kann hier hilfreich sein. Solche Auszeiten schaffen Raum zum Durchatmen im Arbeitsleben“, rät Weingärtner.

Stark im Job trotz Wechseljahre

Die Menopause ist eine natürliche Lebensphase, kann aber für viele Frauen im Job zur Herausforderung werden. Mit dem richtigen Wissen, offenem Umgang und gezielten Maßnahmen lassen sich Symptome lindern und die Leistungsfähigkeit erhalten.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/menopause-at-work

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © izusek

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.