



Ergebnisse einer  
Online-Befragung  
von 2.500 Frauen

# LEBENSPHASE **WECHSEL- JAHRE**

WAS FRAUEN WIRKLICH BEWEGT



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# INHALT & VORWORT

- 03** VORWORT
- 05** HINTERGRUND UND ZIELSETZUNG
- 06** METHODIK UND STICHPROBENBESCHREIBUNG
- 06** KERNERGEBNISSE
- 08** WIE GEHT ES FRAUEN IM ALTER VON 40 BIS 62 JAHREN?
- 09** WAS FRAUEN ÜBER DIE WECHSELJAHRE SAGEN
- 10** ZWISCHENFAZIT 1
- 13** WAS WISSEN FRAUEN ÜBER DIE WECHSELJAHRE – UND WOHER?
- 14** DIE PHASEN DER WECHSELJAHRE
- 15** ZWISCHENFAZIT 2
- 17** WIE WIRKEN SICH DIE WECHSELJAHRE AUF DIE ARBEIT AUS?
- 18** SELBST ERGRIFFENE MASSNAHMEN
- 18** ARBEITGEBER-MASSNAHMEN
- 20** ZWISCHENFAZIT 3
- 23** WIE KANN EINE KRANKENKASSE FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN HELFEN?
- 25** ZWISCHENFAZIT 4
- 26** WISSENSCHAFTLICHE EINORDNUNG UND ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS
- 31** ERSTE IMPULSE, GEDANKEN UND VISIONEN
- 34** ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT
- 35** IMPRESSUM





## VORWORT

---

*Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben vieler Frauen und fallen häufig in eine Zeit, in der Beruf, Familie und persönliche Verpflichtungen viel Aufmerksamkeit verlangen. Dennoch wird diese Lebensphase bis heute zu selten angesprochen, insbesondere am Arbeitsplatz. Dabei ist es gerade dort wichtig, aufmerksam hinzuschauen.*

*Symptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen sind keine Nebensache, sondern können das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit über längere Zeit beeinträchtigen. Deshalb betrifft das Thema uns alle – Unternehmen, Politik und Gesellschaft gleichermaßen.*

*Gemeinsam mit Betroffenen und Expertinnen haben wir uns auf den Weg gemacht, um besser zu verstehen, welche Unterstützung Frauen in dieser Lebensphase benötigen und wie ein unterstützendes Umfeld aussehen kann. Dieses Whitepaper bietet dazu erste Einblicke und zeigt auf, wo Veränderungen möglich sind.*

*Es liefert Fakten, Stimmen und Impulse – und macht vor allem eines klar: Die Wechseljahre verdienen einen festen und offenen Platz in der öffentlichen Wahrnehmung, auch aus gesundheitlicher Perspektive. Als gesetzliche Krankenkasse nehmen wir diese Verantwortung ernst. Wir informieren, fördern und setzen uns dafür ein, dass Wechseljahre kein Tabuthema bleiben, sondern offen und wertschätzend behandelt werden.*

*Dr. Ute Wiedemann  
Mitglied des Vorstands, DAK-Gesundheit*



# KAPITEL 1

HINTERGRUND UND  
ZIELSETZUNG

METHODIK UND  
STICHPROBENBESCHREIBUNG

KERNERGEBNISSE

WIE GEHT ES FRAUEN  
IM ALTER VON 40 BIS 62 JAHREN?

WAS FRAUEN ÜBER  
DIE WECHSELJAHRE SAGEN

ZWISCHENFAZIT 1

# HINTERGRUND UND ZIELSETZUNG

**Frauengesundheit rückt zunehmend in den Fokus von  
Öffentlichkeit, Gesundheitswesen und Arbeitswelt.  
Dies zeigt sich in wachsender medialer Präsenz, in  
politischen Debatten und in konkreten Initiativen im  
Bereich Prävention und Versorgung.**

Ein zentrales Thema, das bislang kaum systematisch betrachtet wird, sind die Wechseljahre. Sie betreffen einen relevanten Teil der erwerbstätigen Bevölkerung.

In Deutschland leben über 43 Millionen Frauen, rund 13 Millionen davon sind zwischen 40 und 62 Jahre alt. Allein unter den bei der DAK-Gesundheit Versicherten gehören über 800.000 Frauen zu dieser Altersgruppe.

Trotz dieser demografischen Relevanz bleiben die Wechseljahre z. B. im betrieblichen Gesundheitsmanagement oft unbeachtet. Zahlreiche Frauen berichten von fehlender Information, Unsicherheit im Umgang mit Beschwerden und mangelnder Unterstützung im beruflichen Umfeld. Studien belegen zudem den Einfluss auf psychische Belastung, Krankheitsgeschehen und Arbeitsfähigkeit.

Vor diesem Hintergrund hat die DAK-Gesundheit eine bundesweite Befragung initiiert, um das Erleben dieser Lebensphase besser zu verstehen. Die Ergebnisse bilden die Grundlage für dieses Whitepaper. Es bietet eine datenbasierte Perspektive auf die Wechseljahre und leitet daraus konkrete Handlungsoptionen für betriebliche, gesundheitspolitische und gesellschaftliche Kontexte ab. Ziel ist es, einen Beitrag zu mehr Aufklärung, mehr Unterstützung und einer offenen, konstruktiven Auseinandersetzung mit dem Thema zu leisten.



---

## METHODIK UND STICHPROBENBESCHREIBUNG

---

**Zwischen dem 27. Januar und dem 14. Februar 2025 haben wir 2.500 Frauen zwischen 40 und 62 Jahren befragt. Alle sind berufstätig, gesetzlich versichert und wohnhaft in Deutschland.**

Mehr als die Hälfte (54 %) arbeitet Vollzeit. Vier von zehn (43 %) Teilzeit. Jede Dritte (34 %) arbeitet in einem großen Unternehmen mit mehr als 500 Mitarbeitenden. Ein Drittel (30 %) in mittelgroßen Firmen mit 50 bis 499 Mitarbeitenden. Und ein weiteres Drittel (35 %) in kleinen Betrieben mit bis zu 49 Mitarbeitenden (s. Tabelle 1).



6

TABELLE 1: STICHPROBENBESCHREIBUNG

	IN PROZENT	ANZAHL
<b>ALTERSGRUPPEN</b>		
40 bis 48 Jahre	35 %	875
49 bis 55 Jahre	50 %	1.250
56 bis 62 Jahre	15 %	375
<b>Gesamt</b>	100 %	2.500
<b>ERWERBSTÄTIGKEIT</b>		
Vollzeit erwerbstätig	54 %	1.359
Teilzeit erwerbstätig	43 %	1.067
geringfügig beschäftigt	2 %	58
sonstige Situation/keine Angabe	1 %	15
<b>Gesamt</b>	100 %	2.500
<b>UNTERNEHMENSGRÖSSE</b>		
1 bis 4 Mitarbeitende	9 %	232
5 bis 9 Mitarbeitende	8 %	200
10 bis 49 Mitarbeitende	18 %	439
50 bis 249 Mitarbeitende	20 %	490
250 bis 499 Mitarbeitende	10 %	239
500 oder mehr Mitarbeitende	34 %	860
keine Angabe	2 %	40
<b>Gesamt</b>	100 %	2.500

---

## KERNERGEBNISSE

---

**Fast neun von zehn Frauen (86 %) erleben in dieser Lebensphase für die „Wechseljahre“ typische Beschwerden. Am häufigsten: Hitzewallungen (62 %), Schlafstörungen (58 %) und Reizbarkeit (48 %).**

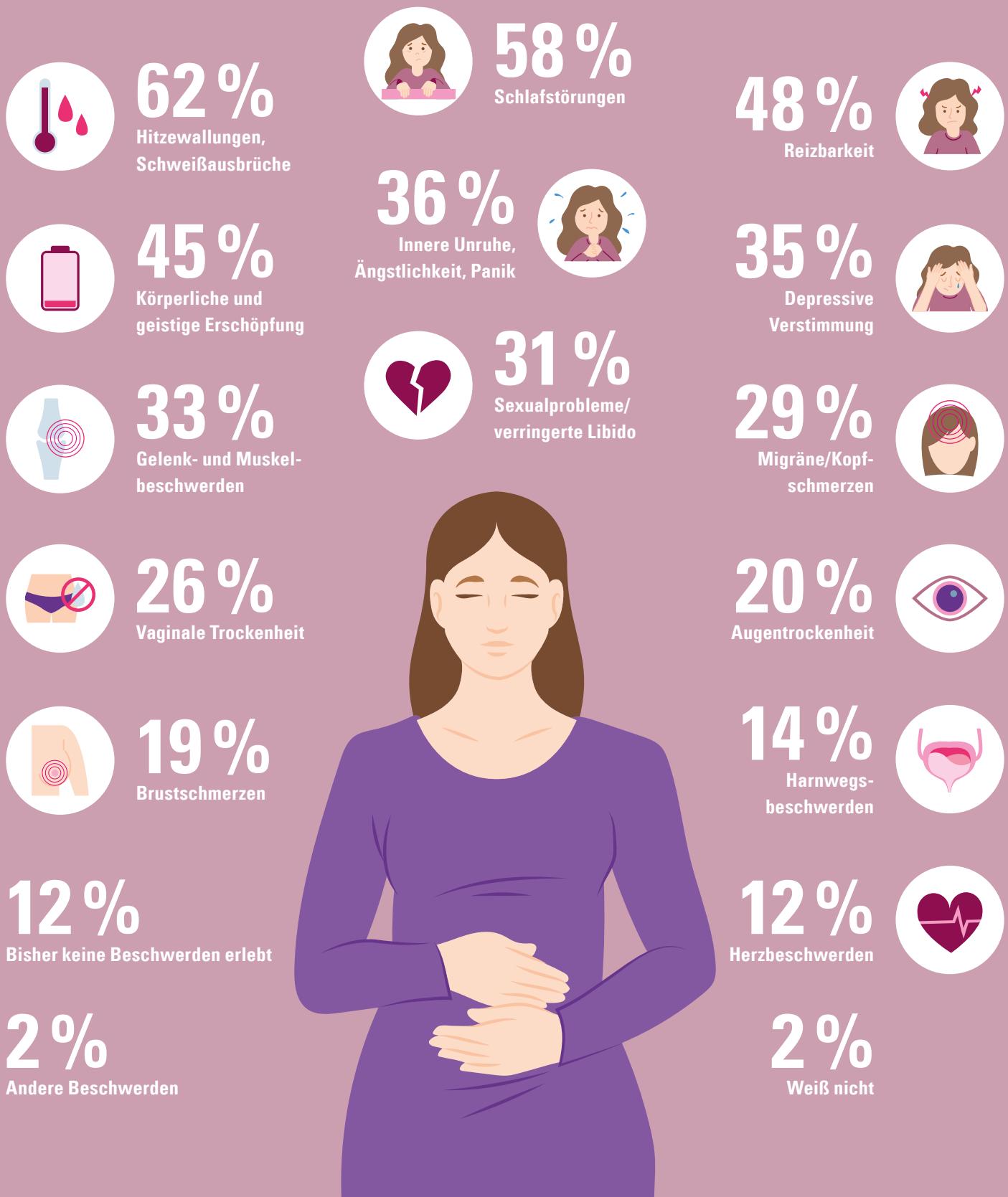
Je mehr Beschwerden auftreten, desto schlechter schätzen die Frauen ihre eigene Gesundheit ein.

- Wer fünf oder mehr Probleme nennt, beschreibt den Gesundheitszustand oft als mittelmäßig bis schlecht (57 %).
- Bei Frauen ohne Beschwerden sind es nur 34 %.

Für fast vier von zehn Frauen (38 %) sind die Wechseljahre ein schwieriger, negativer Prozess. Besonders von den Wechseljahren betroffen sind Familie, Partnerschaft, Sexualität und Beruf. Viele nennen Unsicherheit, Energielosigkeit und Konzentrationsprobleme als Hauptursachen für Konflikte.

Frauen leiden nicht nur unter den körperlichen und seelischen Beschwerden, sondern auch unter dem Schweigen drumherum. Der Mangel an öffentlichem Diskurs verstärkt Gefühle von Alleinsein, Unsicherheit und Scham. Die Wechseljahre sind kein Randthema. Sie betreffen Millionen Frauen – und damit auch Gesellschaft, Gesundheitssystem und Arbeitswelt. Je offener wir darüber sprechen, desto weniger müssen Frauen diese Phase allein durchstehen.

**ABBILDUNG 1:**  
**BERICHTETE WECHSELJAHRESBESCHWERDEN**



Basis: n = 2.500; Frage: Welche der folgenden Wechseljahresbeschwerden haben Sie bereits erlebt, ohne dass eine Erkrankung (wie z.B. Diabetes, Herzerkrankungen, Depression oder andere Grunderkrankungen) als Ursache bekannt ist? (Mehrfachnennung)



## WIE GEHT ES FRAUEN IM ALTER VON 40 BIS 62 JAHREN?

Nur jede achte Frau (12 %) hat keinerlei Beschwerden – ohne dass eine andere Krankheit wie Diabetes oder Depression dahintersteckt.

8

Die häufigsten von den befragten Frauen wahrgenommenen Symptome der Wechseljahre sind:

- **Hitzewallungen (62 %)**
- **Schlafstörungen (58 %)**
- **Reizbarkeit (48 %)**
- **körperliche und geistige Erschöpfung (45 %)**

Rund ein Drittel berichtet außerdem von innerer Unruhe, Ängstlichkeit oder Panik (36 %), depressiven Verstimmungen (35 %), Gelenk- und Muskelbeschwerden (33 %) oder Sexualproblemen wie verminderter Lust (31 %) (s. Abbildung 1).

**Auffällig ist der enge Zusammenhang zwischen der Anzahl berichteter Beschwerden und dem eigenen Gesundheitszustand:**

- Bei ein oder zwei Beschwerden stufen 32 % ihre Gesundheit als mittelmäßig bis sehr schlecht ein.
- Bei drei oder vier Beschwerden sind es schon 38 %.
- Bei fünf oder sechs Beschwerden 47 %.
- Bei sieben oder acht Beschwerden 60 %.
- Und bei elf oder mehr Beschwerden sogar 70 %.

**Zum Vergleich:** Von den Frauen ohne Beschwerden sagen nur 34 %, dass ihr Gesundheitszustand mittelmäßig oder (sehr) schlecht ist.

Für viele Frauen ist diese Lebensphase ein emotional schwieriger Abschnitt.

- Knapp zwei von fünf (38 %) erleben die Wechseljahre als negativen Prozess.
- Für etwa jede Zehnte (11 %) ist es dagegen ein positiver.
- Und für knapp jede Dritte (29 %) spielt die emotionale Ebene gar keine große Rolle.

### BESONDERS AUFFÄLLIG

**Frauen, die die Wechseljahre negativ bewerten, leiden stärker.**

- **Drei von fünf (60 %) stufen ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig bis schlecht ein.**  
Im Schnitt berichten sie von 7,2 verschiedenen Beschwerden – deutlich mehr als Frauen, die diese Zeit eher positiv erleben, bei denen es im Durchschnitt 5,4 sind.
- **Auch in Partnerschaft und Sexualität spüren sie häufiger Einschränkungen:**  
34 % dieser Frauen fühlen sich dort sehr oder eher stark beeinträchtigt, während es bei Frauen mit positiver Sichtweise nur 20 % sind.

## WAS FRAUEN ÜBER DIE WECHSELJAHRE SAGEN

**Fast jede Zweite (49 %) findet: Das Thema Wechseljahre sollte in der öffentlichen Diskussion eine größere Rolle spielen.**

Nur eine Minderheit (21 %) hält dieses Thema für unbedeutend. Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Beschwerden noch zu wenig gesehen (s. Abbildung 2).

Gleichzeitig zeigt sich: Nur knapp jede dritte Frau (37 %) glaubt, dass Ärztinnen und Ärzte die Wechseljahre ernst nehmen. Das ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass sich viele Frauen in der medizinischen Betreuung nicht ausreichend wahrgenommen fühlen.

Dies wird durch die Aussage unterstützt, dass sich jede fünfte Frau (19 %) mit dem Thema Wechseljahre alleingelassen fühlt.

**Die Folgen reichen tief ins Persönliche.**

Ein Viertel (26 %) hat Angst, dass sich die Wechseljahre negativ auf ihr Umfeld auswirken – ob in Familie, Freundeskreis oder Partnerschaft. Drei von zehn (28 %) berichten, dass ihr Selbstwertgefühl leidet. Gleichzeitig wird bei etwa jeder vierten Frau (26 %) im persönlichen Umfeld gar nicht über die Wechseljahre gesprochen. Und selbst bei sichtbaren Beschwerden geht nur die Hälfte (50 %) offen damit um.

**Auch im Berufsleben ist das Thema heikel.**

Knapp jede zweite Frau (48 %) empfindet es als unangenehm, mit ihrem Arbeitgeber über Beschwerden zu sprechen. Jede Fünfte (18 %) fühlt sich weniger wertgeschätzt als gleichaltrige männliche Kollegen. Und 16 % sorgen sich, aufgrund von Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz benachteiligt zu werden.

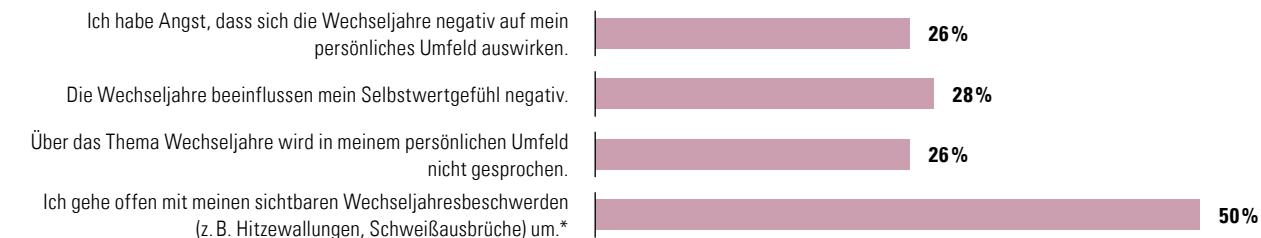
ABBILDUNG 2: WAS FRAUEN ÜBER DIE WECHSELJAHRE SAGEN

9

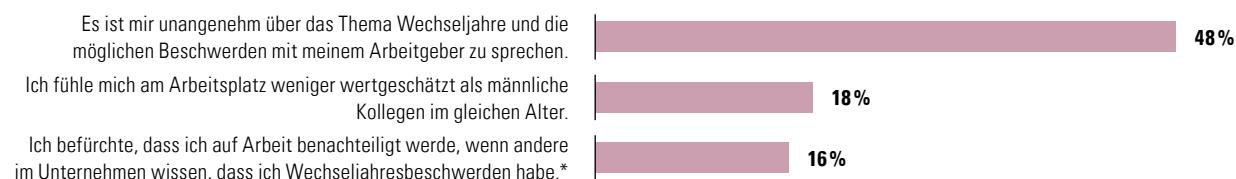
### THEMA ÖFFENTLICHE DISKUSSION



### THEMA PERSÖNLICHE EBENE



### THEMA BERUFSLEBEN



Basis: n = 2.500/\*n = 2.148 (nur befragte Frauen, die Wechseljahresbeschwerden erlebt haben); Angaben in Top 2 (Anteil „stimme voll und ganz zu“ + Anteil „stimme eher zu“); Frage: Inwieweit stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

# ZWISCHENFAZIT 1

---

**Die Ergebnisse zeigen deutlich: Wechseljahre sind für viele Frauen zwischen 40 und 62 Jahren eine herausfordernde Lebensphase – körperlich, emotional und sozial.**

**Die Beschwerden sind vielschichtig, reichen von Hitzewallungen und Schlafstörungen bis hin zu Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und Problemen in Partnerschaft oder Beruf.**

**Je mehr Beschwerden auftreten, desto schlechter bewerten die Frauen ihren Gesundheitszustand. Für knapp zwei von fünf Frauen sind die Wechseljahre ein negativer emotionaler Prozess.**

**Zudem sind die Wechseljahre nach wie vor mit Tabus belegt. Viele Frauen gehen nicht offen mit ihren Beschwerden um. Zwar spricht nur jede Vierte im privaten Umfeld nicht über die Wechseljahre. Aber im beruflichen Kontext empfindet es fast jede Zweite als unangenehm, das Thema beim Arbeitgeber anzusprechen.**

**Hinzu kommt, dass nur etwas mehr als jede dritte Frau das Gefühl hat, Ärztinnen und Ärzte nehmen die Wechseljahre ernst.**

**Damit bleibt ein großer Teil der betroffenen Frauen mit ihren Sorgen und Beschwerden ohne Unterstützung.**





## KAPITEL 2

---

WAS WISSEN FRAUEN  
ÜBER DIE WECHSELJAHRE –  
UND WOHER?

DIE PHASEN  
DER WECHSELJAHRE

ZWISCHENFAZIT 2

## WAS WISSEN FRAUEN ÜBER DIE WECHSELJAHRE – UND WOHER?

**Etwas mehr als jede zweite Frau (54 %) meint, sie sei gut oder sehr gut über Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre informiert. Jede Zehnte (11 %) schätzt ihr Wissen dagegen als gering ein.**

Doch der Blick auf die Fakten zeigt: Das Wissen ist lückenhaft (s. Abbildung 3). Nur knapp jede Fünfte (21 %) weiß, was die Perimenopause ist – nämlich das Jahr vor und nach der Menopause. Und nur 44 % können die Menopause richtig einordnen als die letzte Menstruation einer Frau.

Gerade einmal jede Vierte (24 %) weiß, dass die Begriffe Menopause und Wechseljahre nicht dasselbe bedeuten.

Auch bei Dauer und Beginn gibt es Unsicherheiten: Nur zwei von fünf Frauen (43 %) kennen die durchschnittliche Dauer der Wechseljahre. Und jede Zweite (50 %) weiß nicht, dass diese meist schon mit Anfang bis Mitte 40 beginnen. Ebenfalls nur knapp die Hälfte (53 %) kennt die Ursache: Die Follikel im Eierstock sind aufgebraucht, dadurch versiegt die Östrogenproduktion.

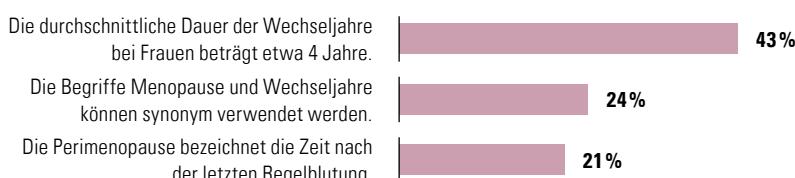
Am bekanntesten sind die Symptome – hier sind 85 % der Befragten gut informiert.

ABBILDUNG 3: WISSENSABFRAGE VON FRAUEN ZU AUSSAGEN RUND UM DIE WECHSELJAHRE

### RICHTIGE AUSSAGE – ALS „RICHTIG“ IDENTIFIZIERT



### FÄLSCHE AUSSAGE – ALS „FÄLSCH“ IDENTIFIZIERT



Basis: n = 2.500; Angaben in Anteil richtiger Antworten; Aufgabe: Bitte kreuzen Sie an, ob Sie die folgenden Aussagen für richtig oder falsch halten.

**85 %**  
SIND GUT INFORMIERT  
ÜBER DIE SYMPTOME  
DER WECHSELJAHRE

NUR **21 %**  
WISSEN, WAS  
DIE PERIMENOPAUSE  
IST

**Zwischen dem Wunsch nach verlässlicher Aufklärung und der tatsächlichen Informationsquelle klafft eine deutliche Lücke.**

**Neun von zehn Frauen (91 %) erwarten Informationen von ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt.**

Tatsächlich erhalten aber nur zwei von zehn (19 %) diese Unterstützung.

**Ähnlich sieht es bei den Krankenkassen aus:**

44 % wünschen sich Informationen von ihrer Kasse, doch nur 8 % bekommen sie auch.

**Selbst Hausärztinnen und Hausärzte stehen im Blick:**

Jede dritte Frau (36 %) hofft auf Informationen von dort, doch am Ende erhält nur jede 20ste (5 %) Antworten.

**Stattdessen kommen die meisten Informationen aus anderen, weniger verlässlichen Quellen** – vor allem aus Zeitschriften (30 %), sozialen Medien (27 %) und dem privaten Umfeld wie Familie und Freundeskreis (24 %).

**Sechs von zehn Frauen (62 %) haben bereits aktiv nach Informationen zu den Wechseljahren gesucht.** Auslöser war meist ein ganz persönlicher: In drei von vier Fällen (75 %) begann die Suche, als erste Symptome auftraten oder körperliche und psychische Veränderungen spürbar wurden.

Wenn Frauen aktiv nach Informationen zum Thema Wechseljahre suchen, wenden sie sich vor allem an ihre Frauenärztin oder ihren Frauenarzt (68 %). Aber auch Suchmaschinen wie Google oder Bing spielen eine große Rolle (56 %). Und mehr als jede zweite Frau (54 %) fragt im eigenen Umfeld nach – im Freundeskreis, bei Bekannten oder in der Familie. Lediglich jede 20ste Frau (5 %) informierte sich aktiv bei ihrer Krankenkasse.

## DIE PHASEN DER WECHSELJAHRE

### 1. PRÄMENOPAUSE



Leichte Veränderung der Regelblutungen  
Erste Veränderungen im Hormonspiegel (Progesteron sinkt, Östrogenspiegel bleibt meist hoch)

- Erste Wechseljahrsbeschwerden treten auf, z. B.:
- Veränderung der Zykluslänge
  - Veränderung der Periode
  - Zwischen- und Schmierblutungen
  - Brustspannen
  - Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit
  - Schlafstörungen und Müdigkeit
  - Kopfschmerzen oder Migräne
  - Wassereinlagerungen
  - Hitzewallungen
  - Verdauungsprobleme

### 2. PERIMENOPAUSE



Unregelmäßige Regelblutungen  
Verstärkter Hormonumschwung (Progesteron sinkt weiter, Östrogen nimmt ebenfalls ab)

- Beschwerden nehmen zu bzw. werden deutlicher spürbar und neue können hinzukommen, z. B.:
- Gelenkschmerzen
  - Gewichtszunahme
  - Haarausfall
  - Haut- und Schleimhautveränderungen
  - Psychische Leiden
  - Scheidentrocknenheit und Libidoverlust

### 4. POSTMENOPAUSE



Keine Regelblutung mehr  
Hormonspiegel pendelt sich allmählich auf neuem, niedrigerem Niveau ein

Viele der Beschwerden nehmen ab, aber es können auch neue Symptome auftreten, z. B.:

- Erschlaffen von Vulva und Vagina
- Abnahme der Muskulatur
- Absenkung des Beckenbodens
- Osteoporose

### 3. MENOPAUSE



**Letzte Regelblutung** **im Alter von 52 Jahren**

## ZWISCHENFAZIT 2

---

**Viele Frauen überschätzen ihr Wissen über die Wechseljahre.**

**Zwar glaubt mehr als die Hälfte, gut informiert zu sein, doch bei zentralen Fakten – etwa Beginn, Dauer oder Ursachen – zeigen sich große Lücken.**

**Hinzu kommt:**  
**Seriöse Informationsquellen wie Frauenärztinnen und Frauenärzte, Hausärztinnen und Hausärzte sowie Krankenkassen bieten kaum aktive Unterstützung.**

**Stattdessen orientieren sich viele Frauen an Zeitschriften, sozialen Medien oder dem privaten Umfeld.**

**Das zeigt:**  
**Der Wunsch nach verlässlichen Informationen ist groß – aber das Angebot der wichtigsten Institutionen bleibt bisher weit hinter den Erwartungen zurück.**



## KAPITEL 3

---

WIE WIRKEN SICH  
DIE WECHSELJAHRE  
AUF DIE ARBEIT AUS?

SELBST ERGRIFFENE  
MASSNAHMEN

ARBEITGEBER-  
MASSNAHMEN

ZWISCHENFAZIT 3

**30%**  
FÜHLEN SICH  
IM BERUFSLEBEN  
BEEINTRÄCHTIGT

BEI **32%**  
GILT DIE  
ARBEITSFÄHIGKEIT  
ALS GEFAHRDET

### WIE WIRKEN SICH DIE WECHSELJAHRE AUF DIE ARBEIT AUS?

**Drei von zehn Frauen (30%) fühlen sich in ihrem Beruf durch die Wechseljahre beeinträchtigt. Fast die Hälfte von ihnen (48%) sogar stark oder eher stark.**

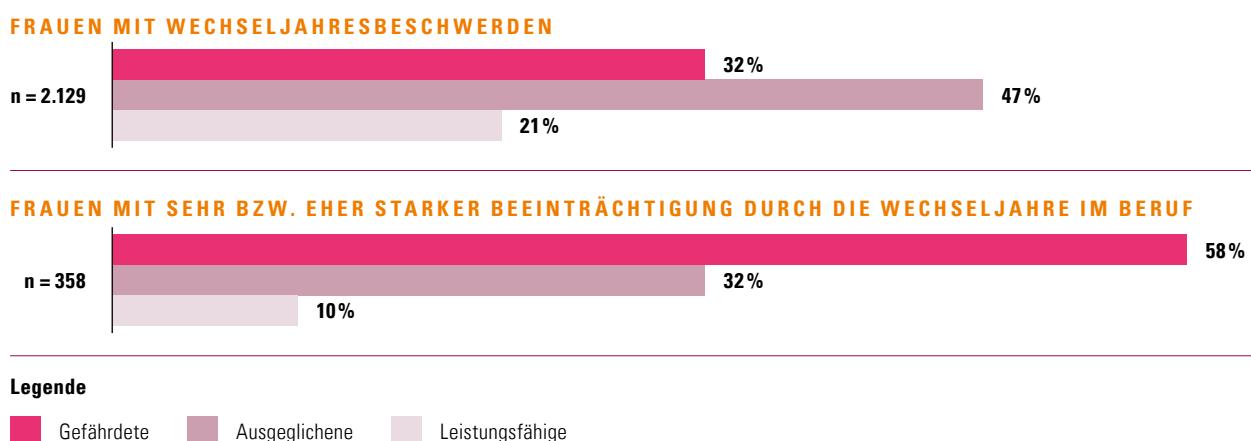
Frauen, die sich im Berufsleben beeinträchtigt fühlen, berichten am häufigsten von:

- **Konzentrationsproblemen (71%),**
- einem **Gefühl der Überforderung (58%)** sowie von
- **Problemen bei der Bewältigung des Arbeitsumfangs (47%).**

Beunruhigend ist zudem: Bei jeder fünften von diesen Frauen (21 %) führen die Beschwerden zu Fehlzeiten oder Arbeitsunfähigkeit. Auch soziale Unsicherheit (20 %) und die Teamfähigkeit (16 %) werden durch die Wechseljahre negativ beeinflusst.

Betrachtet man alle Frauen mit Wechseljahresbeschwerden, gilt die Arbeitsfähigkeit von jeder Dritten (32 %) als gefährdet (s. Abbildung 4). Nur jede Fünfte (21 %) wird als leistungsfähig eingestuft. Besonders deutlich wird der Unterschied bei Frauen, die die Wechseljahre als starke Belastung im Beruf wahrnehmen: Hier gilt mehr als die Hälfte (58 %) als gefährdet, während nur 10 % sich selbst als leistungsfähig einstufen.

ABBILDUNG 4: ARBEITSFÄHIGKEITEN VON FRAUEN MIT WECHSELJAHRESBESCHWERDEN



Basis: Angaben in Prozent; Leistungsfähige (9 bis 10 Punkte), Ausgeglichene (7 bis 8 Punkte), Gefährdete (0 bis 6 Punkte); Frage: Wenn Sie Ihre beste, je erreichte körperliche und psychische Arbeitsfähigkeit mit 10 Punkten bewerten: Wie viele Punkte würden Sie dann für Ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit vergeben?

## SELBST ERGRIFFENE MASSNAHMEN

**Bislang hat etwas mehr als jede dritte betroffene Frau (35%) keine Schritte unternommen, um ihre Beschwerden im Beruf abzumildern.**

Wenn Maßnahmen selbst ergriffen wurden, dann sind dies häufig:

- **Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen (20%),**
- **Homeoffice (19%),**
- **flexible Arbeitszeiten (19%) und**
- **Reduzierung der Arbeitsstunden (16%).**

## ARBEITGEBER-MASSNAHMEN

**Mehr als die Hälfte der Frauen (54 %), die sich im Berufsleben durch Wechseljahresbeschwerden belastet fühlen, berichtet, dass ihr Arbeitgeber keinerlei Unterstützung anbietet.**

Wenn Maßnahmen durch den Arbeitgeber ergriffen wurden, betreffen sie am häufigsten:

- 18
- **Arbeitszeitregelungen (23%),**
  - **Bewegungsangebote (14%) oder**
  - **Entspannungskurse (13%)** (s. Abbildung 5).
  - Anpassungen der Arbeitsumgebung (11 %) oder medizinische Unterstützung (9 %) sind deutlich seltener.

- Noch seltener werden gesunde Kantinenangebote (6 %), Informationsmaterialien, Gesprächsangebote, Workshops und Seminare (je 5 %) sowie eine Sensibilisierung der Führungskräfte (2 %) genannt.

Besonders interessant ist die Wahrnehmung der Wirksamkeit:

- **Am effektivsten werden Sensibilisierung von Führungskräften und Gesprächsangebote bewertet** – jeweils von 81 % der Frauen, denen diese Möglichkeiten angeboten wurden.
- Auch Arbeitszeitregelungen (71 %), Informationsmaterialien (65 %), Workshops und Seminare (65 %), Entspannungskurse (63 %) sowie Anpassungen der Arbeitsumgebung (62 %) werden als hilfreich empfunden.

## WELCHE PERSONENGRUPPEN SIND AM STÄRKSTEN IM BERUFSLEBEN BEEINTRÄCHTIGT?

**Der Blick auf die Altersgruppen zeigt:**

- **Jüngere Frauen zwischen 40 und 48 Jahren** fühlen sich seltener im Beruf beeinträchtigt – nur 23 %.
- **Am stärksten betroffen sind die 49- bis 55-Jährigen:** Hier sagt mehr als jede Dritte (35 %), dass die Wechseljahre sie im Job belasten.
- **Wenn eine Belastung besteht, fällt diese bei den 49- bis 55-Jährigen oft schwerer aus:** Jede Zweite (51 %) fühlt sich stark oder eher stark beeinträchtigt. Bei den Jüngeren sind es 39 %.

**Auch die Größe des Unternehmens spielt eine Rolle.**

- **Frauen in Betrieben mit mehr als 500 Mitarbeitenden** berichten häufiger von Beeinträchtigungen (35 %) als Frauen in Kleinstunternehmen mit bis zu vier Mitarbeitenden (27 %). Sie nennen zudem öfter Überforderung, Fehlzeiten und soziale Unsicherheit als Folgen der Wechseljahre.
- **Frauen in Kleinstunternehmen** sind zwar seltener betroffen. Aber wenn Beschwerden auftreten, greifen sie seltener selbst zu Gegenmaßnahmen (54 %) als Frauen in größeren Unternehmen (69 %).

ABBILDUNG 5:  
DURCH DEN ARBEITGEBER ERGRIFFENE MASSNAHMEN



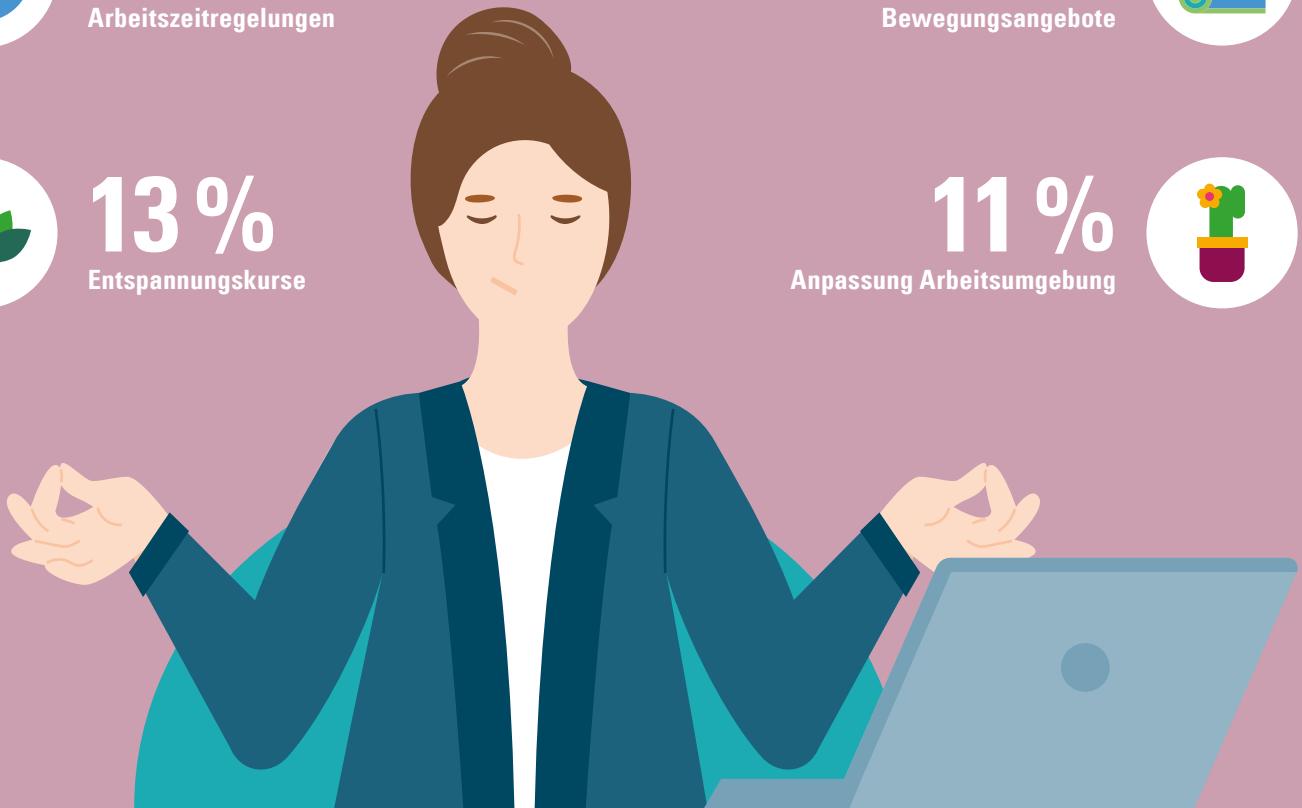
**23 %**  
Arbeitszeitregelungen

**14 %**  
Bewegungsangebote



**13 %**  
Entspannungskurse

**11 %**  
Anpassung Arbeitsumgebung



19



**9 %**  
Medizinische  
Unterstützung



**6 %**  
Gesunde  
Kantinenangebote

**5 %**  
Informations-  
material



**5 %**  
Gesprächs-  
angebote



**5 %**  
Workshops  
und Seminare

**2 %**  
Sensibilisierung  
Führungskräfte



Basis: n = 682 (nur Befragte, die aufgrund ihrer Wechseljahresbeschwerden im Beruf bzw. Arbeitsleben sehr starke, eher starke oder teilweise Beeinträchtigungen spüren); Angaben in Prozent;  
Frage: Welche dieser Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) bietet Ihr Arbeitgeber, um auch Frauen in den Wechseljahren zu unterstützen? (Mehrfachnennung)

## ZWISCHENFAZIT 3

---

**Etwa jede dritte Frau fühlt sich im Berufsleben durch die Wechseljahre teilweise stark belastet. Die Folgen reichen von eingeschränkter Arbeitsfähigkeit bis hin zu Fehlzeiten und Arbeitsausfällen.**

**Bislang liegt die Verantwortung vor allem bei den Frauen selbst. Viele versuchen, ihre Situation durch Home-office, flexible Arbeitszeiten oder reduzierte Stunden abzumildern.**

**Arbeitgeber bieten dagegen nur selten gezielte Unterstützung an. Wenn Maßnahmen vorhanden sind, beschränken sie sich häufig auf allgemeine Angebote wie Arbeitszeitregelungen oder Entspannungskurse.**

### **Das Problem:**

**Solche Maßnahmen sind nicht spezifisch auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren zugeschnitten. Sinnvoll wären symptomorientierte Ansätze, etwa eine bessere Anpassung der Arbeitsumgebung für Frauen mit Hitzewallungen – zum Beispiel durch individuelle Raumtemperaturregelung, Ventilatoren oder atmungsaktive Arbeitskleidung.**

**Ebenso wichtig sind soziale Angebote, die helfen, das Tabu zu brechen: Gesprächsangebote, Workshops sowie eine Sensibilisierung von Führungskräften.**

### **Die Zwischenbilanz ist klar:**

**Wechseljahre im Job sind ein vernachlässigtes Feld. Dabei könnten schon kleine, gezielte Schritte dazu beitragen, dass Frauen leistungsfähig bleiben – und dass sie sich in ihrem Arbeitsumfeld ernst genommen und unterstützt fühlen.**





## KAPITEL 4

---

WIE KANN  
EINE KRANKENKASSE  
FRAUEN IN DEN  
WECHSELJAHREN HELFEN?

ZWISCHENFAZIT 4

## WIE KANN EINE KRANKENKASSE FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN HELFEN?

**Viele Frauen mit Wechseljahresbeschwerden greifen bereits zu unterschiedlichen Maßnahmen, um ihre Symptome zu lindern – am häufigsten zu:**

- **Sport (33 %),**
- **Nahrungsergänzungsmitteln (30 %),**
- **pflanzlichen Heilmitteln (29 %),**
- **ärztlichen Beratungen (24 %) und**
- **Ernährungsumstellungen (23 %).**

Weniger verbreitet sind Yoga, Meditation, Psychotherapie oder Akupunktur. Im Schnitt nutzen betroffene Frauen 2,4 verschiedene Methoden. Knapp jede Vierte (23 %) unternimmt trotz Beschwerden gar nichts.

**Unterstützende Angebote und Leistungen für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden werden bereits von Krankenkassen angeboten. Doch viele Frauen wissen das nicht (s. Abbildung 6).**

- **Die meisten Frauen kennen die Gesundheits-Check-ups – und viele nutzen sie auch.** Mehr als jede Zweite (57 %) hat so einen Check schon gemacht. Jede Vierte (24 %) weiß immerhin, dass es das Angebot gibt.
- **Auch Angebote zum Thema Bewegung oder Entspannung sind bekannt:** Rund sieben von zehn Frauen wissen davon (je 72 %). Aber nur ein kleiner Teil nimmt sie tatsächlich in Anspruch (Bewegung: 21 %, Entspannung: 24 %).
- **Alternative Heilmethoden oder Naturheilkunde** kennen 63 % der Befragten, genutzt werden sie von jeder fünften (20 %).
- **Ernährungsangebote** sind zwar mehr als der Hälfte bekannt (59 %), doch nur 13 % nutzen sie.
- **Ähnlich bei psychologischen Beratungen:** 57 % kennen sie, aber nur 9 % greifen darauf zurück.

**Deutlich kritischer wird es bei Angeboten, die direkt mit den Wechseljahren zu tun haben.**

- **Eine Internetseite der Krankenkasse mit Informationen zum Thema** kennt knapp die Hälfte der Frauen (47 %), genutzt haben sie nur 15 %.

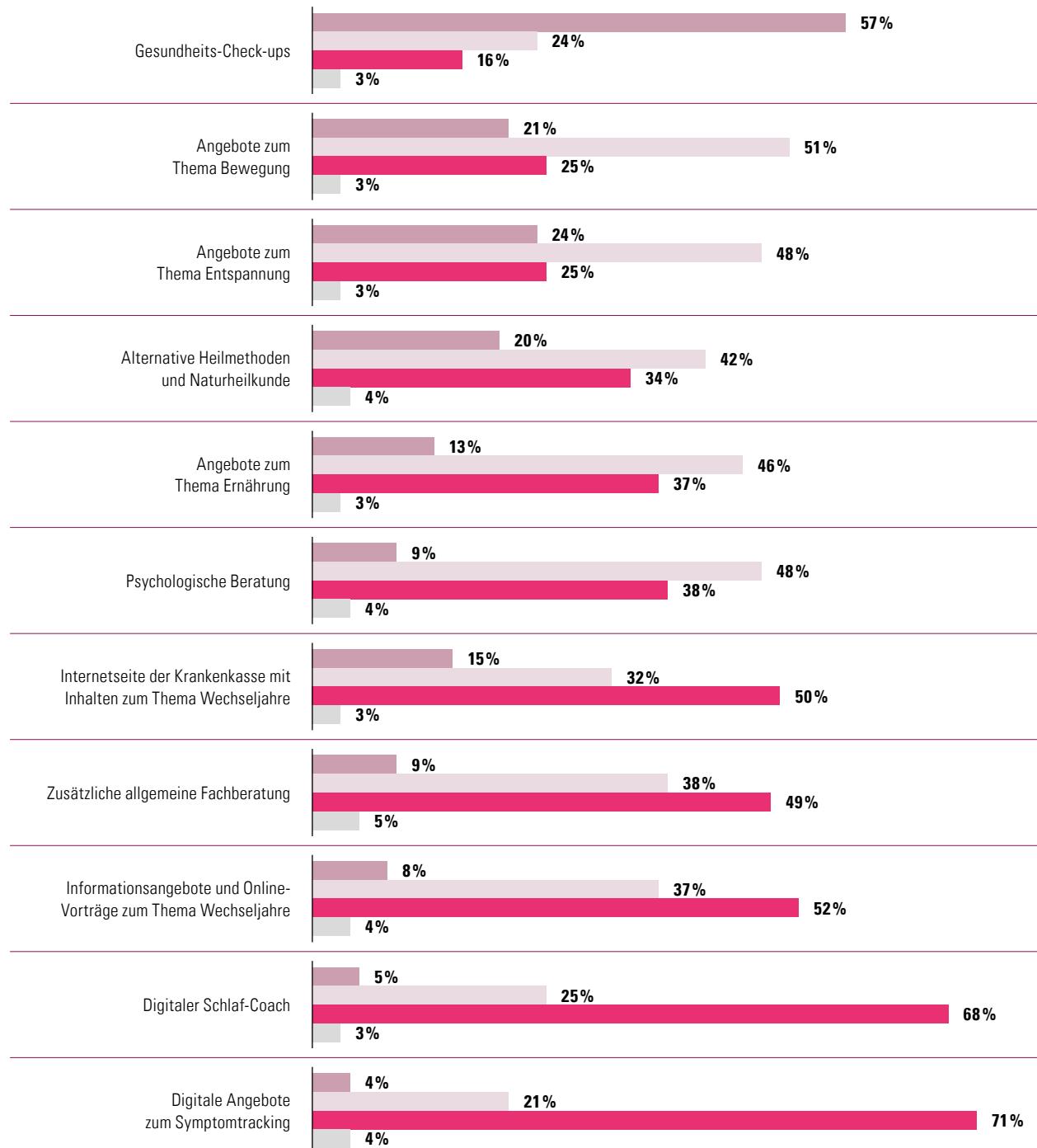
- **Online-Vorträge und Informationsangebote zum Thema** sind ebenfalls wenig bekannt: Nur 45 % wissen davon, und gerade einmal 8 % haben teilgenommen.
- **Digitale Angebote** wie ein Schlaf-Coach (30 % bekannt, 5 % genutzt) oder Symptom-Tracking (25 % bekannt, 4 % genutzt) sind noch seltener im Einsatz.

**Viele Frauen erwarten, dass ihre Krankenkasse sie bei Wechseljahresbeschwerden unterstützt.**

- **Knapp zwei Drittel (63 %) finden es sehr oder eher wichtig, dass es Informationen und passende Angebote gibt.** Nur eine kleine Minderheit (13 %) hält das für unwichtig.
- **Am stärksten ist der Wunsch bei Frauen zwischen 40 und 48 Jahren:** Zwei von drei (66 %) legen hier Wert auf Unterstützung. Bei den 56- bis 62-Jährigen sind es etwas weniger (57 %).
- **Auch Frauen, die Beschwerden haben** (65 %) oder die Wechseljahre als emotional negativen Prozess erleben (75 %), wünschen sich häufiger Hilfe von ihrer Krankenkasse.
- **Zufrieden mit den Angeboten ihrer Krankenkasse sind nur wenige Frauen.** Gerade einmal jede Vierte (25 %) fühlt sich gut informiert und unterstützt.
- **Mehr als jede Fünfte (22 %) ist dagegen unzufrieden.** Und bei Frauen, die die Wechseljahre als emotional negativen Prozess erleben, liegt dieser Anteil sogar bei fast einem Drittel (32 %).

**NUR 25 %  
FÜHLEN SICH DURCH  
IHRER KRANKENKASSE  
GUT INFORMIERT**

**ABBILDUNG 6:  
BEKANNTHEIT VON ANGEBOTEN UND LEISTUNGEN  
DER GESETZLICHEN KRANKENKASSEN**



#### **Legende**

[dark purple] kenne und nutze ich    [light purple] kenne ich, nutze ich aber nicht    [red] kenne ich nicht    [grey] keine Angabe

Basis: n = 2.500; Angaben in Prozent;

Frage: Welche der folgenden Hilfs- und Informationsangebote bzw. Leistungen von Krankenkassen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden kennen und nutzen Sie?

## ZWISCHENFAZIT 4

---

**Viele Frauen probieren bereits unterschiedliche Wege, um ihre Beschwerden zu lindern – von Sport über pflanzliche Heilmittel bis hin zu ärztlicher Beratung. Im Schnitt nutzen sie mehr als zwei Methoden. Doch fast jede Vierte unternimmt trotz Beschwerden gar nichts. Hier könnten Krankenkassen gezielt ansetzen.**

**Die Angebote der Kassen sind zwar vielfältig, werden aber kaum wahrgenommen. Bekannt sind vor allem allgemeine Leistungen wie Check-ups, Bewegungskurse oder Entspannungstraining.**

**Spezifische Angebote zu den Wechseljahren – etwa Informationsseiten, Online-Vorträge oder digitale Hilfen wie Schlaf-Coaches – kennen viele Frauen nicht, geschweige denn, dass sie sie nutzen.**

**Gleichzeitig ist der Wunsch nach Unterstützung groß: Zwei von drei Frauen erwarten, dass ihre Krankenkasse passende Informationen und Angebote bereitstellt.**

**Besonders stark ist dieser Wunsch bei Jüngeren, bei Frauen mit Beschwerden und bei jenen, die die Wechseljahre als emotional belastend erleben.**

**Doch die Realität sieht anders aus:  
Nur ein Viertel fühlt sich gut unterstützt, jede Fünfte ist sogar klar unzufrieden.**

# WISSENSCHAFTLICHE EINORDNUNG UND ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

---



*Um die Ergebnisse dieser Studie zusätzlich medizinisch und aus der Praxis heraus zu bewerten, haben wir Frau Dr. med. Annette Bachmann um eine fachliche Einordnung gebeten.*

## ZUR PERSON: DR. MED. ANNETTE BACHMANN

**Dr. Annette Bachmann ist Leiterin der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin am Universitätsklinikum Frankfurt.**

- Nach ihrer Promotion an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen (magna cum laude) absolvierte sie ihre Facharztausbildung für Gynäkologie und Geburtshilfe in Tübingen und Frankfurt.
- Seit 2018 leitet sie die Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin am Universitätsklinikum Frankfurt.

**Dr. Bachmann engagiert sich in zahlreichen Fachgremien:**

Sie ist Vorstandsmitglied der Deutschen Menopausegesell-

schaft e. V. (DMG), Mitglied der Ständigen Kommission Reproduktionsmedizin der Landesärztekammer Hessen, des Bundesverbands Reproduktionsmedizinischer Zentren Deutschlands e. V. (BRZ), der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. (DGGG) sowie der European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE).



Ihre klinischen Schwerpunkte liegen in der hormonellen Diagnostik, der Reproduktionsmedizin sowie in der Begleitung von Frauen in den Wechseljahren.

Durch ihre wissenschaftliche Expertise und jahrelange klinische Erfahrung trägt Dr. Bachmann entscheidend zur fachlichen Einordnung aktueller gesundheitswissenschaftlicher Fragestellungen bei.

**Die in der Studie berichteten Häufigkeiten von Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Erschöpfung decken sich sowohl mit medizinischen Leitlinien und anderen Studien<sup>[1,2]</sup> als auch mit meiner eigenen Praxiserfahrung.**

Rund 80 bis 90 % aller Frauen erleben während der hormonellen Umstellungsphase Symptome, die körperlich, emotional und kognitiv spürbar sind. Diese Vielfalt ist biologisch gut erklärbar: Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst nicht nur das Temperaturzentrum, sondern auch Gefäße, Haut, Muskeln, Schlaf und Stimmung. Ein Progesteronmangel kann das Gleichgewicht zusätzlich stören – besonders in der Perimenopause, wenn die Hormonspiegel stark schwanken.

Ich beobachte in meiner Praxis häufig, dass Beschwerden wellenartig verlaufen und sich unter Stress, Schlafmangel oder unausgewogener Ernährung verstärken. Das Zusammenspiel aus hormonellen, psychischen und sozialen Faktoren bestimmt maßgeblich, als wie belastend diese Lebensphase empfunden wird.

## SYMPTOMLAST UND WOHLBEFINDEN

Die Daten der vorliegenden Befragung durch die DAK-Gesundheit zeigen: Je mehr Symptome Frauen berichten, desto schlechter schätzen sie ihre Gesundheit ein. Diese Dosis-Wirkungs-Beziehung ist wissenschaftlich gut belegt.

In einer niederländischen Bevölkerungsstudie zeigte sich derselbe Zusammenhang<sup>[1]</sup>. Frauen mit hoher Symptomlast bewerteten ihre Gesundheit signifikant schlechter. Ähnliche Ergebnisse finden sich in der US-amerikanischen SWAN-Studie<sup>[2]</sup>.

**Diese Beobachtungen decken sich mit dem, was ich in meiner Praxis sehe: Wer viele Beschwerden erlebt, empfindet die Wechseljahre häufig als Verlust von Energie, Kontrolle und Stabilität.**

Das subjektive Erleben hängt dabei nicht nur von der Hormonsituation ab, sondern auch von psychosozialen Faktoren. Etwa von beruflichem Stress, familiären Verpflichtungen oder mangelnder Unterstützung. Aufklärung und empathische ärztliche Begleitung können diesen Kreislauf deutlich abmildern.

## WECHSELJAHRE SIND MEHR ALS EINE HORMONELLE EPISODE.

### WISSEN UND VERSORGUNG

Nur jede fünfte Frau weiß, was die Perimenopause genau bedeutet (DAK-Studie). Viele glauben, Wechseljahre beginnen erst mit der letzten Regelblutung. Ein Irrtum, der zu Fehleinschätzungen führt. In Wahrheit startet der hormonelle Wandel meist schon um das 40. Lebensjahr.

**Ich halte es für essenziell, dass dieses Wissen frühzeitig in schulische und medizinische Bildungsprogramme aufgenommen wird. Ebenso wie Grundlagen zu Hormonen, Ernährung und Prävention.**

28

Viele meiner Patientinnen berichten, dass sie sich von Ärztinnen oder Ärzten nicht ernst genommen fühlen. 55 % der Befragten in der DAK-Studie sehen das genauso. Der Grund ist aber weniger Gleichgültigkeit als Zeitdruck. Doch für eine gute Betreuung braucht es Zeit, Empathie und das Verständnis, dass Wechseljahre mehr sind als eine hormonelle Episode.

In der gynäkologischen Praxis fehlt jedoch häufig diese Zeit für eine entsprechend umfassende Beratung. Die derzeitige Vergrößerungssystematik honoriert intensive Gespräche kaum. Eine eigenständige Beratungsziffer für Wechseljahre wäre ein wichtiger Schritt, um Frauen besser zu unterstützen.

### WECHSELJAHRE UND ARBEITSFÄHIGKEIT

Rund 30 Prozent der befragten Frauen fühlen sich im Beruf beeinträchtigt (DAK-Studie). Vor allem durch Konzentrationsprobleme, Überforderung und Schlafmangel. Diese Angaben sind medizinisch plausibel und durch zahlreiche Studien belegt<sup>[1, 2]</sup>.

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten und folgenreichsten Symptomen. Nächtliche Hitzewallungen führen zu wiederholten Aufwachphasen und stören die Schlafarchitektur. In objektiven

Schlafstudien zeigte sich, dass dies zu Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit und kognitiven Defiziten führt<sup>[3, 4]</sup>.

Auch neurokognitive Untersuchungen belegen den Einfluss hormoneller Veränderungen: Frauen mit häufigen vasomotorischen Symptomen zeigen veränderte Aktivierungsmuster im Hippocampus und im sogenannten Default-Mode-Netzwerk, was mit reduzierter Gedächtnisleistung einhergeht<sup>[5, 6]</sup>.

Schwankende Estradiolspiegel, Stress und Schlafmangel verstärken depressive und Angstsymptome<sup>[7, 8]</sup>. Ein Teufelskreis, der die Arbeitsfähigkeit mindert. Internationale Studien bestätigen: Eine hohe Symptomlast erhöht das Risiko für Präsenzismus, Fehlzeiten und verringerte Produktivität deutlich<sup>[1, 2]</sup>.

**All diese Erkenntnisse unterstreichen, dass Wechseljahre nicht nur ein privates, sondern auch ein arbeitsmedizinisches Thema sind.**

### UMGANG MIT BESCHWERDEN

Viele Frauen suchen eigene Wege, um Symptome zu lindern. Das spiegelt sich in der Studie der DAK-Gesundheit wider. Sport, pflanzliche Präparate und Nahrungsergänzung stehen ganz oben. Phytotherapeutika können, richtig eingesetzt, eine wertvolle Option sein, insbesondere wenn eine Hormonersatztherapie nicht gewünscht oder medizinisch kontraindiziert ist. Die Datenlage zur Wirksamkeit vieler Phytotherapeutika ist uneinheitlich. Sie können aber eine sinnvolle Ergänzung sein. Wichtig ist die Qualität: Viele Präparate unterscheiden sich stark in Wirkstoffgehalt und Reinheit, was ihre Wirksamkeit beeinflusst<sup>[7, 8]</sup>.

Bewegung ist ein weiterer zentraler Pfeiler. Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität Schlafqualität, Stimmung und Knochengesundheit verbessert<sup>[9–11]</sup>. High-Intensity-Resistance-Training steigert nachweislich die Knochendichte, selbst bei Frauen mit Osteopenie<sup>[13–15]</sup>. Auch Yoga und Tai-Chi zeigen positive Effekte auf Stress, Angst und Schlaf<sup>[9–12]</sup>.

**Ich erlebe immer wieder, dass schon kleine Veränderungen wie tägliche Bewegung, Entspannungsroutinen oder bewusste Ernährung die Lebensqualität deutlich steigern. Es gibt nicht die eine Lösung, aber viele wirksame Bausteine<sup>[16–18]</sup>.**

NUR WER  
SEINE SYMPTOME  
ERKENNT,  
KANN HILFE  
EINFORDERN.

## AUFLÄRUNG ALS MEDIZIN

Fast jede zweite Frau wünscht sich, dass Wechseljahre stärker öffentlich diskutiert werden (DAK-Studie). Ich teile diese Einschätzung ausdrücklich. Solange über diese Lebensphase geschwiegen wird, bleiben viele Frauen mit ihren Beschwerden allein – und verschenken die Chance, aktiv gegenzusteuern.

### HORMONERSATZTHERAPIE UND ALTERNATIVEN

Die Hormonersatztherapie (HRT) bleibt der wirksamste Ansatz gegen ausgeprägte vasomotorische Symptome, muss aber individuell abgewogen werden<sup>[5]</sup>. Entscheidend sind Alter, Risikoprofil und persönliche Präferenz. Ich empfehle meinen Patientinnen stets eine informierte Entscheidung. Immer unter Berücksichtigung von Alternativen und ergänzenden Maßnahmen.

**Evidenzbasierte Behandlungsangebote sollten klar kommuniziert und leicht zugänglich sein<sup>[3, 5, 8]</sup>.**

Nur wer seine Symptome erkennt, kann Hilfe einfordern. Aufklärung ist daher nicht nur gesellschaftliche Aufgabe, sondern ein medizinischer Bestandteil der Prävention<sup>[2]</sup>.

**Ich wünsche mir, dass Wechseljahre künftig genauso selbstverständlich Teil von Gesundheitskampagnen, Arbeitsweltstrategien und Präventionsangeboten werden wie Schwangerschaft oder Pubertät.**

**Denn wer diese Lebensphase ernst nimmt, stärkt die Gesundheit und Selbstbestimmung von Millionen Frauen.**

29

### QUELLENNACHWEISE

Interne Datenbasis: DAK-Umfrage „Lebensphase Wechseljahre – was Frauen wirklich bewegt (2025)“

- [1] Oude Hengel K M et al. Perimenopause: Symptoms, work ability and health among 4010 Dutch workers. *Maturitas* 2023; 176:107793
- [2] Harlow S D et al. It is not just menopause: Symptom clustering in the Study of Women's Health Across the Nation. *Women's Midlife Health* 2017
- [3] Franco O H et al. Use of plant-based therapies and menopausal symptoms. *JAMA* 2016; 315(23):2554–63
- [4] Chen M N et al. Efficacy of phytoestrogens for menopausal symptoms. *Climacteric* 2015; 18(2):260–9
- [5] Panay N, Maamari R. Treatment of postmenopausal vasomotor symptoms. *Menopause* 2021; 28(9):973–97
- [6] Wuttke W et al. Phytotherapies for menopausal symptoms. *Gynecol Endocrinol* 2014; 30(5):347–50
- [7] Mayo B et al. Equol: a bacterial metabolite from the daidzein isoflavone. *Nutrients* 2019; 11(9):2231
- [8] European Medicines Agency (EMA). Herbal medicinal products: regulatory framework. 2023
- [9] Cramer H et al. Effectiveness of yoga for menopausal symptoms. *Climacteric* 2012; 15(5):469–82
- [10] Newton K M et al. Yoga for menopausal symptoms: a randomized trial. *Menopause* 2014; 21(4):339–46
- [11] Li J X et al. Tai Chi: physiological characteristics and beneficial effects on health. *Br J Sports Med* 2001; 35(3):148–56
- [12] Taylor-Piliae R E et al. Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi program. *J Adv Nurs* 2006; 54(3):313–29
- [13] Watson S L et al. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density. *J Bone Miner Res* 2018; 33(2):211–20
- [14] Mosti M P et al. Maximal strength training in postmenopausal women with osteoporosis or osteopenia. *J Strength Cond Res* 2013; 27(10):2879–86
- [15] Howe T E et al. Exercise for preventing and treating osteoporosis. *Cochrane Database Syst Rev* 2011;(7):CD000333
- [16] Arem H et al. Leisure time physical activity and mortality. *JAMA Intern Med* 2015; 175(6):959–67
- [17] Ekelund U et al. Accelerometry measured physical activity and sedentary time and all-cause mortality. *BMJ* 2019; 366:i4570
- [18] Saint-Maurice P F et al. Association of leisure-time physical activity across the adult life course with mortality. *JAMA Netw Open* 2019; 2(3):e190355



# ERSTE IMPULSE, GEDANKEN UND VISIONEN

*Die Ergebnisse dieser Studie zeigen: Wechseljahre sind kein Randthema. Sie betreffen Millionen Frauen. Mitten im Beruf, in Partnerschaft und Familie. Viele erleben diese Phase als körperlich und emotional herausfordernd, fühlen sich jedoch gleichzeitig nicht ausreichend informiert und unterstützt. Die Daten sprechen zudem eine klare Sprache. Es gibt eine Lücke zwischen dem, was Frauen brauchen, und dem, was sie bisher an Unterstützung finden.*

**Diese Erkenntnisse sind also mehr als ein Statusbericht. Sie sind ein Auftrag. Wenn wir die Wechseljahre ernst nehmen, verändern wir nicht nur die Gesundheitsversorgung, sondern auch die gesellschaftliche Wahrnehmung und die Unternehmenskultur.**

Abschließend werfen wir deshalb einen Blick nach vorn. Und skizzieren unverbindlich erste Impulse, Gedanken und Visionen, wie z. B. Politik oder auch Arbeitgeber dafür sorgen können, dass Frauen in den Wechseljahren besser unterstützt werden. Welche Ideen vielleicht dabei helfen, Tabus zu brechen, Wissen aufzubauen und Lebensqualität zu sichern. Denn das Ziel ist klar: Das Thema Wechseljahre braucht mehr Sichtbarkeit. Und eine Kultur des offenen Umgangs mit dieser Lebensphase.



**TABUS  
BRECHEN!**

**LEBENS-  
QUALITÄT  
SICHERN!**

**WISSEN  
AUFBauen!**



## POLITIK & STAAT RAHMENBEDINGUNGEN UND GESELLSCHAFTLICHE SICHTBARKEIT SCHAFFEN

32

### NATIONALE AUFKLÄRUNGS- KAMPAGNEN UND BILDUNGSSARBEIT

Wechseljahre gehören genauso ins öffentliche Bewusstsein wie Schwangerschaft und Pubertät.

- **Öffentliche Awareness-Kampagnen:**

Mehrjährige Kampagnen von Bund und Ländern zu Frauen gesundheit und Wechseljahren – analog zur Brustkrebsprävention.

- **Integration in Bildung und Gesundheitswesen:**

Wechseljahre als fester Bestandteil von Lehrplänen in Schulen, Gesundheitskursen und Fortbildungen für medizinisches Fachpersonal.

- **Förderprogramme für Forschung und Innovation:**

Öffentliche Mittel für Studien zu Ursachen, Therapien und Präventionsansätzen – auch zu Auswirkungen am Arbeitsplatz.

### GESETZLICHE RAHMENBEDINGUNGEN UND ANREIZSYSTEME

Politik kann klare Leitplanken setzen, damit Unternehmen Angebote schaffen und Frauen unterstützt werden.

- **Lebensphasenorientierte Arbeitsgestaltung:**

arbeitsrechtliche Modelle ähnlich Elternzeit, aber für hormonelle Umbruchphasen.

- **Förderung betrieblichen Gesundheitsmanagements:**

Zuschüsse, Steuererleichterungen oder Zertifizierungen für Unternehmen, die Wechseljahre-Angebote implementieren.

- **Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz:**

Mindeststandards für ergonomische und klimatische Anpassungen, z. B. Raumtemperatur, Kleidungsvorschriften, Pausenregelungen.

### NATIONALE KOMPETENZZENTREN UND BERATUNGSSTELLEN

Frauen brauchen verlässliche, neutrale Anlaufstellen.

- **Regionale Beratungszentren:**

staatlich gefördert, mit medizinischer, psychologischer und arbeitsrechtlicher Expertise.

- **Digitales Wissensportal:**

eine offizielle Plattform mit evidenzbasierten Infos zu Wechseljahren, Angeboten und Ansprechpersonen. Ähnlich dem Krebsinformationsdienst.

- **Modellprojekte fördern:**

Kommunen und Bundesländer könnten neue Ansätze in Pilotprogrammen erproben, deren Ergebnisse dann bundesweit ausgerollt werden.

# ARBEITGEBER & UNTERNEHMEN ARBEITSWELT NEU DENKEN

## UNTERNEHmensKULTUR UND FÜHRUNG

**Ein zeitgemäßer Umgang mit den Wechseljahren stärkt Diversität, Inklusion und die Attraktivität als Arbeitgeber.**

- **Sensibilisierungstrainings für Führungskräfte:**  
Pflichtmodule zu Lebensphasenmanagement und Gesundheitsthemen.
- **Offene Unternehmenskultur:**  
Leitlinien, interne Kampagnen und Vorbilder enttabuisieren das Thema.
- **Mentoring- und Peer-Netzwerke:**  
Austauschplattformen für Mitarbeiterinnen in den Wechseljahren. Sichtbar und wertschätzend.

## ARBEITSORGANISATION UND ARBEITSPLATZGESTALTUNG

**Arbeitsbedingungen können gezielt an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.**

- **Flexible Arbeitszeitmodelle:**  
Homeoffice, Gleitzeit, temporäre Reduzierung oder „Wechseljahre-Sabbaticals“.
- **Individuelle Arbeitsplatzanpassungen:**  
Raumtemperatur, Lüftung, Ruhezonen, ergonomische Möbel, atmungsaktive Kleidung.
- **Gezielte Gesundheitsmodule im BGM:**  
Bewegungs- und Ernährungsprogramme, Schlafmanagement, mentale Gesundheit – zugeschnitten auf typische Beschwerden.

## BENEFITS UND EMPLOYER-BRANDING

**Gezielte Angebote steigern Loyalität und Attraktivität.**

- **Unternehmensinterne Präventionsprogramme:**  
Kooperationen mit Ärzteschaft, Coaches oder Krankenkassen für Workshops, Check-ups und digitale Tools.
- **Anreizsysteme:**  
Zuschüsse für Gesundheitskurse oder Coachings für Frauen in der Lebensmitte.
- **Employer-Branding:**  
Wechseljahre-Angebote als Differenzierungsmerkmal kommunizieren. „Wir begleiten Sie in jeder Lebensphase“.

## EVALUATION UND TRANSPARENZ

**Nur wer misst, kann verbessern.**

- **Regelmäßige Befragungen von Mitarbeitenden:**  
Bedürfnisse ermitteln und Programme dynamisch anpassen.
- **Kennzahlen und Reporting:**  
Teilnahmequoten, Zufriedenheit, Gesundheitsindikatoren veröffentlichen.
- **Best-Practice-Austausch:**  
Netzwerke und Awards für „weibliche Gesundheitsfreundlichkeit“ von Unternehmen aufbauen.

33

## VISIONÄRER ANSATZ POLITIK UND UNTERNEHMEN GEMEINSAM

**Die größte Wirkung entfaltet sich, wenn Staat und Wirtschaft zusammenarbeiten.**

- **Public-Private-Partnerships:**  
Fördermittel plus Unternehmensinitiativen für großflächige Modellprojekte.
- **„Wechseljahre-Zertifikate“:**  
Zertifizierung für Betriebe, die besonders frauenfreundliche Arbeitsbedingungen schaffen.

- **Thinktanks und Netzwerke:**

Entwicklungsforen von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Krankenkassen.

- **Benchmarking und Transparenz:**

Kennzahlen zu Frauengesundheit und Lebensphasenorientierung in Nachhaltigkeits- und ESG-Berichten integrieren.

# ANGEBOTE DER DAK-GESUNDHEIT

Als eine der größten Krankenkassen Deutschlands wissen wir auch um unsere Verantwortung. Und um unseren Auftrag. Dazu gehört zum einen, Impulse bei gesundheitsrelevanten Themen zu geben. Aber eben auch, selbst zu handeln und aktiv voranzugehen. Beim Thema Wechseljahre haben wir bereits vor einiger Zeit damit begonnen, den Aspekten Aufklärung und Unterstützung mehr Raum zu geben. Beispielhaft stellen wir hier kurz zwei Angebote vor.

## UNSERE AUFKLÄRUNGS- UND WISSENSPLATTFORM

### Online bieten wir vielfältigste Informationen rund um die Wechseljahre.

Unsere Interviews und Online-Seminare bieten mehr als nur Fakten: Expertinnen und Experten geben praktische Tipps, teilen persönliche Erfahrungen und zeigen Wege, wie Frauen mit Ernährung, Wissen und Selbstfürsorge gut durch den Wechsel kommen.

→ Mehr erfahren? [dak.de/wechseljahre](http://dak.de/wechseljahre)



## UNSER EXTRABEREICH IM ARBEITGEBER-PORTAL

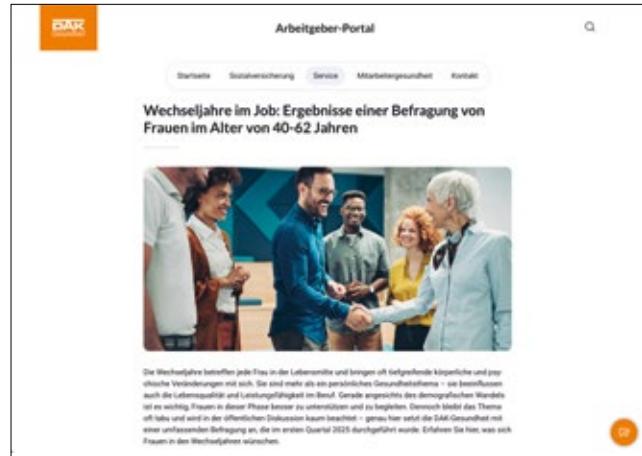
### Weitergehende Einblicke in die Studie, dazu Impulse für Balance, Energie und Gelassenheit.

Der Extrabereich Wechseljahre in unserem Arbeitgeber-Portal lenkt den Blick auf die unternehmerischen Aspekte beim Thema Wechseljahre. Und liefert beispielsweise mit Online-Vorträgen Wissenswertes auch für Arbeitgeber und Führungskräfte.

→ Mehr erfahren? [dak.de/wechseljahreimjob](http://dak.de/wechseljahreimjob)

### Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Sie erreichen uns unter 040 325 325 720  
oder per E-Mail an [BGM@dak.de](mailto:BGM@dak.de)



## **IMPRESSUM**

### **HERAUSGEBER UND REDAKTION**

#### **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelweg 27–31, 20097 Hamburg

### **AUTOREN DER STUDIE**

#### **IMK GmbH**

Institut für angewandte Marketing-  
und Kommunikationsforschung  
Maximilian-Welsch-Straße 6, 99084 Erfurt

35

### **WISSENSCHAFTLICHE EINORDNUNG**

#### **Dr. med. Annette Bachmann**

Geschäftsführende Oberärztin der Klinik  
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Gynäkolo-  
gische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin  
Universitätsklinikum Frankfurt

### **FOTOS**

Icons und Illustrationen (Seiten 2, 3, 7, 14 und 19):  
Designed by Freepik

Alle Bilder ohne gesonderten Bildnachweis:  
DAK-Gesundheit

### **RECHTE**

Nachdruck oder Vervielfältigung, auch  
auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher  
Genehmigung der DAK-Gesundheit.

Diese Broschüre wurde 11/25 produziert.

Nachträglich kann es durch gesetzliche oder  
personelle Änderungen zu Abweichungen kommen.

Nähtere Auskünfte erhalten Sie bei  
der DAK-Gesundheit.

# NOCH FRAGEN?

---

WIR SIND FÜR SIE DA.

## **DAK Arbeitgeber-Hotline 040 325 325 810**

Persönliche Beratung zu allen betrieblichen Fragen rund um die Versicherung und zum Beitragskonto bei der DAK-Gesundheit.

Weitere Informationen und Services für Arbeitgeber:

**dak.de/arbeitgeber**

Immer auf dem neuesten Stand:

**dak.de/arbeitgebernewsletter**

## **DAK Service-Hotline 040 325 325 555**

Für Versicherte: alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

### **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**www.dak.de**



**D960-5000** / Stand 11/25.  
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*