

Jede dritte Frau fühlt sich im Job durch die Wechseljahre beeinträchtigt

- **Bundesweite Befragung der DAK-Gesundheit zeigt: Wechseljahre am Arbeitsplatz bleiben ein Randthema**
- **Jede sechste Frau befürchtet Benachteiligung am Arbeitsplatz**
- **Dr. Ute Wiedemann fordert: „Frauengesundheit gehört in die Mitte der Arbeitswelt“**

Hamburg, 14. November 2025. Drei von zehn berufstätigen Frauen zwischen 40 und 62 Jahren fühlen sich durch die Wechseljahre in ihrem Arbeitsleben beeinträchtigt. Das zeigt eine aktuelle bundesweite Befragung des Instituts für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung (IMK)* im Auftrag der DAK-Gesundheit, an der 2.500 Frauen teilgenommen haben. Fast jede zweite Betroffene empfindet die Beeinträchtigungen als stark – jede sechste Frau befürchtet eine Benachteiligung am Arbeitsplatz in der Zeit dieser Lebensphase. 48 Prozent geben an, dass es ihnen unangenehm sei, über das Thema Wechseljahre und die möglichen Beschwerden mit ihrem Arbeitgeber zu sprechen. Ein weiteres zentrales Ergebnis der Befragung zeigt, dass zwischen dem Wunsch nach Aufklärung und dem tatsächlichen Informationsangebot eine deutliche Lücke klafft. Aufklärung sei aber der Schlüssel des Problems – auch für Unternehmen und die Fachkräftesicherung, so Dr. Ute Wiedemann, Mitglied des Vorstands der DAK-Gesundheit.

„Wechseljahres-Beschwerden können die Leistungsfähigkeit im Job beeinflussen. Solange Wechseljahre ein Randthema bleiben, suchen Frauen keine Hilfe, Unternehmen keine Lösungen – und die Folge kann ein schleichender Rückzug in Teilzeit oder gar aus dem Beruf sein“, sagt Dr. Ute Wiedemann. „Mit der Studie wollen wir dazu beitragen, dass häufiger und vor allem offen über diese Lebensphase gesprochen wird. Denn es ist eine einfache Rechnung: Wer die Zielgruppe der Frauen zwischen 40 und 62 Jahren verliert, der verliert Kompetenz, Erfahrung und Stabilität. Frauengesundheit gehört in die Mitte der Arbeitswelt und ist ein Schlüssel zur Fachkräftesicherung.“ Die DAK-Studie unterstreicht: Fast jede zweite Frau wünscht sich, dass Wechseljahre stärker öffentlich diskutiert werden.

86 Prozent mit Beschwerden – häufigste Symptome

In Deutschland sind 13 Millionen Frauen zwischen 40 und 62 Jahre alt. Die Daten der Befragung zeigen: Wechseljahresbeschwerden sind kein Randthema. Rund neun von zehn Frauen (86 Prozent) haben diese bereits erlebt. Mehr als ein Drittel (38 Prozent) empfinden diese Lebensphase als emotional belastend oder negativ.

Die häufigsten Beschwerden sind mit 62 Prozent Hitzewallungen und Schwitzen, gefolgt von Schlafstörungen (58 Prozent) und Reizbarkeit (48 Prozent). Ob Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme: Für viele Frauen wirken sich diese Symptome direkt auf ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden aus. Dennoch hat mehr als jede dritte Frau (35 Prozent) bislang keine Maßnahmen ergriffen, um die Beschwerden im Beruf zu mindern. In kleinen Betrieben mit bis zu neun Mitarbeitenden liegt dieser Anteil sogar bei 46 Prozent.

Die Zahlen der DAK-Befragung machen deutlich, dass viele Frauen, die sich aktuell in den Wechseljahren befinden, unter körperlichen oder emotionalen Beschwerden leiden. „Für Arbeitgeber bedeutet das den Verlust von fast vierzig Millionen Arbeitstagen – das sind 9,4 Milliarden Euro Kosten pro Jahr“, so Dr. Wiedemann.

„Es gibt wirksame Therapieoptionen gegen Wechseljahresbeschwerden. Unter Beachtung der Fachinformation ist die Hormonersatztherapie für viele Frauen eine gute Wahl. Es gibt auch weitere zugelassene wirksame Substanzklassen, wenn eine Hormontherapie nicht möglich ist oder gewünscht wird. Bewegung, Krafttraining und gesunde Ernährung, sind die Grundlage für gesundes Altern. Schon kleine Veränderungen wie tägliche Bewegung, Entspannungstechniken und bewusste und gesunde Ernährung können die Lebensqualität deutlich steigern. Jede Frau ist anders und jede Frau verdient eine individuelle Beratung und Therapie, die sie in dieser Lebensphase begleitet, wenn Symptome stören. Wer keine Symptome hat, braucht auch keine Behandlung“, sagt Dr. med. Annette Bachmann, Leiterin der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Universitätsmedizin Frankfurt. „Nur wer seine Symptome erkennt, kann Hilfe einfordern. Aufklärung ist daher nicht nur eine gesellschaftliche Aufgabe, sondern ein medizinischer Bestandteil der Prävention.“

Die DAK-Befragung macht deutlich, dass es trotz des hohen Aufklärungsbedarfs eine große Informationslücke gibt. 91 Prozent der Befragten erwarten, dass sie Informationen zum Thema Wechseljahre von ihrer Frauenärztin / ihrem Frauenarzt erhalten. In der Realität erhält diese aber nur knapp jede Fünfte (19 Prozent).

Wechseljahre im Job: Unterstützungsangebote

Mehr als die Hälfte der Frauen (54 Prozent), die sich im Berufsleben durch Wechseljahresbeschwerden belastet fühlen, berichtet, dass ihr Arbeitgeber keinerlei Unterstützung bietet. Wenn Maßnahmen durch den Arbeitgeber ergriffen wurden, betreffen sie am häufigsten Arbeitszeitregelungen (23 Prozent), Bewegungsangebote (14 Prozent) oder Entspannungskurse (13 Prozent). Deutlich seltener: medizinische Unterstützung (neun Prozent), gesunde Kantinenangebote (sechs Prozent) oder Sensibilisierung der Führungskräfte (zwei Prozent).

„Als eine der größten Krankenkassen haben wir es uns zum Ziel gesetzt, Impulse zu geben sowie selbst zu handeln. Im Rahmen unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements haben wir Frauengesundheit bei uns in den Fokus gerückt und stehen zahlreichen Unternehmen als Partner zur Seite“, so Dr. Ute Wiedemann. Die DAK-Gesundheit biete u.a. Online-Vorträge zu den Themen Wechseljahre und Frauengesundheit an und habe eine digitale Aufklärungs- und Wissensplattform aufgebaut. „Wir haben uns darüber hinaus gemeinsam mit Betroffenen und Expertinnen auf den Weg gemacht, um besser zu verstehen, welche Unterstützung Frauen in dieser Lebensphase brauchen. Ein begleitendes Studienpapier bietet erste Einblicke und zeigt, wo Veränderungen möglich sind.“

*Für die großangelegte Befragung durch das Institut für angewandte Marketing- und Kommunikationsforschung (IMK) wurden zwischen dem 27. Januar und 14. Februar 2025 2.500 Frauen zwischen 40 und 62 Jahren befragt. Alle sind berufstätig, gesetzlich versichert und wohnhaft in Deutschland.

Die DAK-Gesundheit ist mit 5,4 Millionen Versicherten die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands. Mehr Informationen zum Thema Frauengesundheit unter dak.de/dak-whitepaper-wechseljahre.