



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.

Health Advice

Menopause@work

Women enter menopause roughly between 40 and 59 years of age. This is a natural period of life, comparable to puberty. While puberty is openly discussed, however, there is often an awkward silence surrounding menopause, even though this concerns half of the world's population! In this process the female body undergoes hormonal changes around the last menstruation. Menopause affects around eleven million women in Germany, almost 80 percent of whom are in employment. For many women, the hormonal changes come with unpleasant side effects: hot flashes, sleep problems, fatigue, difficulties concentrating, the so-called "brainfog" – 85 percent of all women experience one or more of these typical symptoms.

Menopause can last for a period of up to 15 years. For working women, this often means a double challenge: they are in the midst of their working life, have big responsibilities – and at the same time, they are struggling with the physical and mental effects of menopause. For some, the discomfort is so severe that they consider reducing their working hours or retiring earlier.

"How women experience menopause is very individual," explains Cornelia Weingärtner, company health management expert for women's health at BARMER. "This is precisely why it is so important for the world of work to deal with this openly. Menopause is not just a private issue; it should also have its place in the workplace, because companies cannot afford to lose valuable skilled workers," explains Weingärtner. She helped develop the new BARMER guide "Menopause@work". It's packed with information, tips and assistance for companies, managers and women on how this phase of life can be reconciled with an active and successful professional life. It also shows what workers currently going through menopause really need at work, such as a more open conversation culture, more flexible working time models, or exercise and support services, as well as colleagues who know that this is part of the life of all women.

5 tips for greater well-being at the workplace during menopause

1. Go easy on yourself

You can't skip menopause, you have to go through it. "When they can't work as they are used to working in their job, women put themselves under a lot of pressure," explains Weingärtner. "It's best to embrace this phase of life instead of constantly trying to fight it." Go easy on yourself, give your body the time it needs now. Often, a more relaxed inner attitude and more self-care help to reduce stress.

2. Speak to others

No, it's not easy to openly admit that you're in the middle of menopause. Often you yourself don't even know what's going on: you can feel the changes in the body, but you don't know what they mean. Opening an honest and open dialogue with other women helps. When you hear that your colleagues are going through the same thing, you feel less alone. Women with particularly severe symptoms should also contact their gynaecologist whenever needed.

3. Get regular exercise

Walking, yoga, swimming – gentle exercise is particularly good for women during menopause. Short, regular sessions during your lunch break or after work are all that is needed. Perhaps your colleagues would like to join in? Gentle strength training is the best way to combat muscle loss during menopause. It prevents osteoporosis, strengthens the cardiovascular system, and people who feel physically strong are also more resilient in everyday work.

4. Enjoy a balanced diet

As a result of the change in hormone levels, both the amount of muscle in the body and the energy requirement decrease. As a result, many women gain weight during menopause even though they are eating the same as before. Therefore, rather than looking at energy density, you should look at nutritional values: approximately 400 g of vegetables and 200 g of fruit per day, as well as whole grains, nuts and olive oil. The need for vitamin D and calcium is now particularly high. Good sources are fatty fish such as herring or salmon and dairy products, for example.

5. Take breaks and relax

Stress can intensify menopausal symptoms. Perhaps it's possible to make your working hours more flexible? In any case, you should take enough breaks and allow time for relaxation. "It's best not to spend breaks in front of a screen. Instead, make sure to take clear breaks to eat and to relax. Breathing exercises or progressive muscle relaxation may be helpful. Such time-outs create space to stop and take a deep breath in working life," advises Weingärtner.

Strong at work despite menopause

Menopause is a natural phase of life, but it can be a challenge at work for many women. With the right knowledge, an open approach and targeted measures, symptoms can be alleviated and performance can be maintained.



Find out more now:
barmer.de/menopause-at-work

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © izusek

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.