

Chatprotokoll zum Online-Seminar

„Frauengesundheit in der Arbeitswelt – Fokus Wechseljahre“ am 10.7.2025 um 10 Uhr

Fragen und Antworten im Überblick

Wenn, wie im Gesundheitswesen (Frauenanteil 80%), die Kosten, die das Unternehmen hat, von den Krankenkassen nicht gegenfinanziert sind und diese Ausgaben (z.B. Maßnahmen, die die Frauen in Wechseljahren betreffen), wie soll ein Unternehmen im Gesundheits- und Sozialwesen sich solche Ausgaben leisten können?

Die Last bleibt derzeit oft beim Arbeitgeber, obwohl die gesamtgesellschaftlichen Vorteile eindeutig wären. Über klassische Präventionsleistungen (nach §20 SGB V) können Sie Unterstützung durch Krankenkassen anfragen. Hier geht es um Verhältnis- und Verhaltensprävention u.a. im betrieblichen Kontext. Parallel ist es von Bedeutung, eine deutliche Kommunikation gegenüber Politik zu tätigen, dass geschlechtersensible Gesundheit keine Kür, sondern Pflicht ist – besonders in einem Berufsfeld, das selbst für die Gesundheit anderer sorgt.

Erleben Frauen aus unterschiedlichen Kulturen die Wechseljahre anders?

Ja, Frauen aus unterschiedlichen Kulturen erleben die Wechseljahre tatsächlich unterschiedlich – sowohl körperlich als auch emotional, sozial und in ihrer Wahrnehmung der Symptome. Das Erleben der Wechseljahre ist nicht nur biologisch, sondern stark kulturell geprägt. Gründe sind u.a. in der individuellen Wahrnehmung und Bedeutung. Einige Länder betrachten die Wechseljahre medizinisch, andere als Lebensabschnitt. Durch externe Faktoren, wie z.B. warmes Klima in den Regionen, wird u.a. auch über Hitzewallungen unterschiedlich berichtet – möglicherweise auch, weil sie kulturell anders bewertet oder gar nicht als Problem wahrgenommen werden. Kognitive Veränderungen (z. B. Konzentrationsschwierigkeiten) sind in vielen Kulturen ebenfalls bekannt, werden aber unterschiedlich interpretiert. Bewegung, Meditation oder bestimmte Rituale haben in manchen Kulturen einen festen Platz und helfen beim Umgang mit Veränderungen. Symptome, die in einer Kultur im Vordergrund stehen, können in einer anderen kaum beachtet werden – nicht, weil sie nicht auftreten, sondern weil die Bedeutung, die ihnen beigemessen wird, anders ist.

Gibt es mittlerweile Medikamente, die ein wenig "gegen" die Auswirkungen der Wechseljahre gehen?

Es gibt Medikamente und auch pflanzliche Präparate, die bei den Auswirkungen der Wechseljahre unterstützen können. Das ist sehr individuell und sollte mit dem Arzt besprochen werden, um andere Ursachen auszuschließen. Viele Betroffenen berichten, dass insbesondere die fachmedizinisch übergreifende Zusammenarbeit zwischen Internisten, Gynäkologen und Endokrinologen noch nicht optimal funktioniert. Umso wichtiger ist es, dass das Thema enttabuisiert wird und auch die medizinische Ausbildung in Bezug auf Frauengesundheit optimiert wird.

Treten Hashimoto bzw. allgemein Schilddrüsenerkrankungen auch verstärkt in den Wechseljahren auf?

Die Symptome von Schilddrüsenunterfunktion (v. a. bei Hashimoto) ähneln denen der Wechseljahre stark. Die Beschwerden werden manchmal fälschlich den Wechseljahren zugeordnet, obwohl sie auf eine Schilddrüsenerkrankung zurückgehen – oder umgekehrt. Ja, Schilddrüsenerkrankungen treten häufig in zeitlichem Zusammenhang mit den Wechseljahren auf, und die Symptome können sich gegenseitig beeinflussen oder überlappen. In den Wechseljahren sinken die Östrogenspiegel, was viele Körpersysteme beeinflusst – auch die Schilddrüse, die auf hormonelle Veränderungen empfindlich reagiert. Östrogen hat modulierende Effekte auf das Immunsystem, sodass ein Rückgang die Entstehung oder das Aufflammen von Autoimmunerkrankungen begünstigen kann – wie z. B. Hashimoto.

Die Zahlen sind Prozentangaben? Wie groß waren die Stichproben?

Bei der Studie MenoSupport n=2.219, bei der Studie BlickWechsel n=1.012. Bei den Ergebnissen beziehen wir uns auf das in der Quelle genannte Buch. Sie finden beide Reports zu den Studien auch im Internet.

Was bedeutet Blickwechsel?

MenoSupport und BlickWechsel sind die Namen der Studien. Die Ergebnisse sind dem in der Quelle genannten Buch entnommen. Sie finden die Reports/Ergebnisse auch im Internet.

Wie ist Ihre Empfehlung zur Hormoneinnahme? Wie lange nach der Menopause sollten diese weiter genommen werden?

Hier können wir keine Standardempfehlung geben, da die individuellen Gegebenheiten der Patientin berücksichtigt werden müssen. Hier sollte die Absprache mit dem Arzt erfolgen. Sheila de Liz geht in Ihrem Buch darauf ein, aber auch sie empfiehlt kein Standardvorgehen.

Vielleicht habe ich es verpasst, aber könnten Sie nochmal sagen, wie viele Frauen an den Befragungen in den Grafiken teilgenommen haben und was das für eine Stichprobe war? Vielen Dank.

Die Stichprobe umfasst n=2119 Teilnehmerinnen. Den kompletten Ergebnisbericht des MenoSupports können Sie online kostenfrei einsehen. https://www.ifaf-berlin.de/media/MenoSupport_Befragungsergebnisse_180424.pdf.

Sind die 120 Symptome irgendwo gelistet, dass wir sie nachlesen können?

Sie erhalten im Nachgang die Präsentation zum Vortrag. Ansonsten ist der Ergebnisbericht des MenoSupports auch online kostenfrei einzusehen: https://www.ifaf-berlin.de/media/MenoSupport_Befragungsergebnisse_180424.pdf.

Fand das Buch "Woman on fire" sehr hilfreich, als Hinweis für alle.

Danke für den Tipp. Wir werden die Inhalte in der Doku mit aufnehmen.

Bitte nochmal die Apps für die Xeno-Hormone mitteilen.

Yuka App und Tox Fox.

Sehr gerne, denn Gynäkologen werden leider in diesem Thema im Rahmen Ihres Studiums hier kaum ausgebildet, hier herrscht bei Ärzten leider sehr viel Unwissenheit.

Das stimmt. Auch hier muss Aufklärung passieren. Verschiedene Initiativen bemühen sich derzeit, diese Punkte in der Politik und den Verbänden zu platzieren.

Wir haben z. Bsp. einen gleitenden Arbeitsbeginn vereinbart.

Das ist eine häufige Maßnahme, die sich für diese Zielgruppe bewährt hat. Toll, dass Sie das umsetzen konnten.

Was ist mit den Angeboten für Frauen, die nicht bei den großen Krankenkassen wie AOK, Barmer oder Techniker versichert sind? Bezüglich Seminaren etc.

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements arbeiten die AOKn versicherungsübergreifend, d.h., die Angebote, die wir in Unternehmen durchführen, sind für alle Versicherten offen. Der Arbeitgeber kann jede Kasse bzgl. der Unterstützung in der BGF anfragen. Wir können aktuell nur Auskünfte zu den Leistungen der AOK geben. Allgemein betrachtet, ist das Thema derzeit im Trend, wobei noch nicht alle Kassen gezielte Angebote entwickelt haben. Die AOK kann sowohl bei Verhaltens- als auch auf Verhältnisprävention sehr gute Angebote liefern (Workshops, Vorträge, Aufklärungsarbeit, Kurse, etc.).

Zum Bsp. eine Pflegekraft, Drei-Schichten.

Schauen Sie gerne einmal in die Studienergebnisse zu den Empfehlungen der Maßnahmen bzgl. der Wechseljahre am Arbeitsplatz nach: https://www.ifaf-berlin.de/media/ifaf_menosupport_buch.pdf.

Inhouse-Schulungen im Unternehmen in zwei Schritten: a. Führungsebene und b. alle (weiblichen) Beschäftigten bzw. wirklich für alle, um das Verständnis weit zu streuen.

Das kann beidseitig ausgerichtet werden, je nachdem, wie der Kenntnisstand im Unternehmen ist. Grundsätzlich bietet man zunächst auf Führungsebene Workshops an, um die Akzeptanz für das Thema zu erhöhen (Top to Down / Bottom Up Prinzip).

Bietet die AOK dazu einen Gesundheitstag an?

Ja, die AOK kann Gesundheitstag zu verschiedenen Themen ausrichten. Zum Thema Wechseljahre sind u.a. Aufklärungsvorträge, Workshops oder auch Bewegungs- oder Ernährungskurse möglich (Verhaltens- und Verhältnisprävention). Sprechen Sie gerne hierzu Ihre Länderkasse der AOK an.

Was versteht man unter berufsorientierte Kleidung?

Z.B. atmungsaktive Kleidung in den Wechseljahren. Bzw. vor allem Betroffene (sofern möglich) bei der Auswahl der Kleidung (Stoffe, Materialien) mit einbeziehen.

Wie kommen die Maßnahmen an die Empfängerin, muss sie sich mit Ihren Symptomen outen?

Im besten Fall zeichnet sich das Unternehmen als "wechseljahresfreundlicher Arbeitgeber" aus. Leider stehen wir hier noch am Anfang und hoffen alsbald mehr Verständnis für das Thema zu erhalten.

Wie könnte die AOK konkret unterstützen bei einem Gesundheitstag im Unternehmen?

Ja, die AOK kann Gesundheitstag zu verschiedenen Themen ausrichten. Zum Thema Wechseljahre sind u.a. Aufklärungsvorträge, Workshops oder auch Bewegungs- oder Ernährungskurse möglich (Verhaltens- und Verhältnisprävention). Sprechen Sie gerne hierzu Ihre Länderkasse der AOK an.

Gibt es eine App für Frauen in den Wechseljahren mit verschiedenen Tipps etc.?

Es gibt mittlerweile viele Anbieter. Unter anderem, xbyx, menoelle.com – hier mit Test, wechselweise.net... Sie können auch folgende Apps anschauen: Femilog, femfeel, Meno!, Caria...

Gibt es von der AOK Infobroschüren für Mitarbeiterinnen?

Wenden Sie sich dazu gerne an Ihre zuständige AOK.

Welche Erfahrungen haben Sie zu den Unternehmenseinstellungen? Wie könnte man das Thema als ersten Einstieg reinbringen?

Ich persönlich habe das Gefühl, dass das Thema immer mehr Relevanz erfährt. Dies stimmt mich persönlich positiv. Es ist bei der Implementierung wichtig, dass das Unternehmen betrachtet wird. Es gibt Unternehmen, die mit einem Vortrag beginnen, auch AOK intern war dies der erste Schritt.

Wie gut sind Endokrinologen?

Die Frage kann man nicht so einfach beantworten. Endokrinologen können den Hormonstatus erheben, was Gynäkologen meistens nur mit Eigenfinanzierung anschieben.

Wie schließt man männliche Führungskräfte für eine Akzeptanz des Themas auf?

Da wir nach wie vor über ein Tabuthema reden, welches insbesondere männliche FK verunsichert, ist aus meiner Sicht eine sensible Ansprache notwendig. Ich denke, dass hier Zahlen (Ausfallzeiten, betriebsökonomischer Schaden....) und eine gute Aufbereitung der positiven Auswirkungen auf das Unternehmen helfen. Suchen Sie sich eine erfahrene Beraterin, die auch Erfahrungen im Umgang mit FK hat. Ich finde es sehr wichtig, FK von Anfang an einzubeziehen und ihnen die Chance zu geben, sich ebenfalls im geschützten Rahmen dem Thema zu widmen und somit nicht sofort eine Entscheidung treffen zu müssen. In der praktischen Umsetzung könnte ein Unternehmen mit einem Impulsvortrag beginnen und anschließend einen Workshop für FK ansetzen, mit der Fragestellung: Wollen wir uns dem Thema stellen? Wenn nicht, was braucht es stattdessen? Wenn ja, was sind Bedenken, Hindernisse? Was sind positive Auswirkungen und was sind die nächsten Schritte. Für einen Erfahrungsaustausch können Sie mich gerne kontaktieren. Sie finden meine Kontaktdaten im Netz.

Wie lade ich Kolleginnen ein zu einer Veranstaltung - ohne dass Männer sich "zurückgesetzt" fühlen? Wie bekomme ich die Führungskräfte ins Boot?

Sie können die Männer mit einladen, ebenso eine Sensibilisierung der Führungskräfte. Zudem können Sie auch männerspezifische Gesundheitsthemen (z.B. Vorsorge) anbieten. Sprich Frauen – und Männergesundheit.

Ist eine Hormontherapie immer notwendig bzw. empfehlenswert? Oder sollte man das individuell mit einem Arzt/einer Ärztin besprechen?

Das sollten Sie auf jeden Fall individuell mit Ihren Ärzten besprechen.

Was sind Alternativen zur Hormontherapie?

Verhaltensänderungen (Bewegungskurse um der Osteoporose entgegenzuwirken, Ernährungsumstellung um genügend Nährstoffe zu erhalten, Austausch mit Betroffenen, entsprechende Atmungsaktive Kleidung oder Ventilatoren, Hilfe bei Wechseljahresberaterinnen suchen, etc.).

In großen Unternehmen stelle ich es mir leichter vor, hier Angebote zu etablieren. Wie ist Ihre Erfahrung in kleinen Teams von maximal 15-20 Personen, davon nur 2 Frauen im Wechseljahr-alter und mehrere Mitte ihrer 30er Jahre (die da noch kein wirkliches Interesse haben an dem Thema). Wie könnte hier die betriebliche Unterstützung gestaltet werden?

Wenden Sie sich gerne an Ihre zuständige AOK über das Fachportal für Arbeitgeber, Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Mit wem kann ich in Kontakt treten, wenn wir uns für einen Informationsworkshop für unsere Abteilungsleiter interessieren?

Wenden Sie sich an Ihre zuständige AOK über das Fachportal für Arbeitgeber.

Wie geht man mit Ablehnung zu diesem Thema auch von älteren Mitarbeitenden um?

Aufklärung, Aufklärung, Aufklärung, um das Thema zu entstigmatisieren.

Wo findet man Wechseljahres-Coaches oder Fachleute, die sich ganz gezielt mit den Wechseljahren/Hormonen auskennen? Bei Ärzten (selbst Gynäkologen) wird man oft einfach "abgefertigt".

Schauen Sie gerne auf der Seite des Deutschen Verbandes für Wechseljahreberatung nach oder bei der Hormonselbsthilfe - hier sind Hormonfachkräfte, die testen (Hormonstatus) und auswerten. Influencer würde ich immer fachlich hinterfragen.

Was könnte man an einem Gesundheitstag zum Thema Wechseljahre anbieten?

Wenden Sie sich an Ihre Ansprechpartnerin bei Ihrer zuständigen AOK über das Fachportal für Arbeitgeber, die Beraterinnen können Sie unterstützen.

Sie erwähnten, dass bis ins hohe Alter eine hohe Leistungsfähigkeit möglich ist, wenn die richtige Strategie angewendet werden. Haben Sie ein paar Tipps für die "richtige Strategie"?

Hier müssen wir in Verhaltens -und Verhältnisprävention unterscheiden. Verhältnispräventiv kann der AG mit entsprechenden Maßnahmen unterstützen. Auf der Verhaltensebene reden wir von: Informieren - Wissen erwerben, Netzwerke nutzen und sich Unterstützung holen. Grundsätzlich sollte der Lifestyle auf den Prüfstand kommen und ggf. optimiert werden. (Ernährung, Nährstoffoptimierung, Bewegung, Stressmanagement), wenn die Lebensqualität allerdings stark beeinträchtigt ist, besteht die Möglichkeit sich mit Hormonen Lebensqualität zurückzuholen – aber auch hier ist ein gesunder Lifestyle wichtig, Coaching nutzen - um Blick zu verändern und zu schauen - wo stehe ich? Wo will ich hin? Habe ich Träume, die ich mir erfüllen kann? Was muss und will ich ändern?

Männer - Ü55 sind vom "alten Schlag" da spricht man doch nicht darüber.

Aufklärung, Aufklärung, Aufklärung. Wenn wir lange genug darüber reden, wird es fruchten. Gleichzeitig gibt es auch zahlreichen Männer, die sehr offen diesem Thema gegenüberstehen.

Wenn ich berechnen möchte, wie viele Frauen in der Phase sind: Welche Altersphase würden Sie nehmen? 40-60?
40-57 Jahre.

Unsere Beauftragte für Beruf Audit und Familie, ob das Thema da verortet werden könnte.

Ein stimmiger Gedanke meines Erachtens. Gehen Sie gerne auf die Verantwortlichen zu und besprechen gemeinsam den weiteren Weg.

Was halten Sie von den „Mitteln“, welche in der Apotheke frei zu kaufen sind? Ohne Rücksprache des Frauenarztes einfach nehmen?

Lassen Sie sich beraten und informieren Sie sich. Ein wilder Mix ist nicht zu empfehlen. Es ist auch immer von den Symptomen und deren Ausprägungen abhängig. Es spricht nichts dagegen spezielle Teesorten zu probieren. Wenn allerdings Hormone oder hormonähnlich wirkende Substanzen enthalten sind, sollten sie sich beraten lassen. Sie können Beraterinnen des Deutschen Verbandes für Wechseljahreberatung oder von der Hormonselbsthilfe kontaktieren. Es gibt auch Apotheken, die spezialisiert sind und gut beraten können und natürlich die Absprache mit dem Gynäkologen/der Gynäkologin.

Mir fehlte ein kleiner Ausblick darauf, wie es nach den Wechseljahren weiter geht. Welche Beschwerden bleiben, welche gehen wieder weg usw. Sonst aber wirklich toll und umfassend. Viel gelernt, vielen Dank!

Die Zeit war leider knapp. Nach den WEJA bleibt der Hormonmangel und wir Frauen müssen gut für uns sorgen (Ernährung, Bewegung, Stressreduzierung und ganz wichtig – die geistige Beanspruchung so lange wie es geht) dann klappt es auch bis ins hohe Alter.

Wie kann man vorgehen, nach einem Impulsvortrag, wenn im Unternehmen nur eine Konzentration auf Mitarbeiter unter 35 liegt?

Es ist wichtig mit dem Thema dranzubleiben und die Relevanz immer wieder zu thematisieren. Oft ist es hilfreich Zahlen, Daten, Fakten zu Untermauerung heranzuziehen. Auch die jungen Frauen werden älter. Es gibt auch für diese Zielgruppe Themen, wie Endometriose, Kinderwunsch, PMS...

Entstehen Kosten, wenn wir zu diesem Thema Unterstützung und Beratung durch die AOK oder den Verbänden bekommen möchten?

Bei der AOK bitte entsprechend Ihrer Länderkasse anfragen. Meistens findet man eine gute Lösung ohne große finanzielle Eigenbeteiligung.

Hallo, mehr praktische Umsetzungstipps hätte ich mir gewünscht. Erhalte ich die bei der ortsansässigen AOK? Gibt es einen speziellen Ansprechpartner oder gehe ich auf den Ansprechpartner fürs BGM zu?

Genau, wenden Sie sich gerne an Ihre zuständige AOK über das Fachportal für Arbeitgeber, Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Gibt es bestimmte Moderatorinnen / Referentinnen, die mit der AOK zusammenarbeiten, bei dem Thema Wechseljahre oder könnte auch eine andere Referentin in Abstimmung mit der AOK aus dem Bereich Schl.-H. gewählt und von der AOK mitgetragen werden. Es gibt ja z. B. auch Frau Andrea Rumler oder Frau Miriam Stein.

Wenden Sie sich gerne dazu an Ihre zuständige Landes-AOK. Die Beratenden der BGF werden mit Ihnen gemeinsam die konkrete Unterstützung/Begleitung thematisieren.

Viele Mitarbeiterinnen gehen öfter über ihre Belastungsgrenze trotz einem verständnisvollen Führungsstil der GF. Gerade die Kolleginnen in den Wechseljahren sind betroffen. Vielleicht aus der erwähnten Angst vor Benachteiligung heraus. Wie könnten wir die Spannung von Leistungsdruck und Verständnis der Wechseljahresbeschwerden mildern?

Hier hilft es ggf. den BR mit einzubinden. Oder Aufklärungsarbeit mit der Führungsebene um das Thema zu entstigmatisieren.

Nannten Sie als Quelle für Umfragewerte Dr. Strohsahl?

Pressemitteilung 46/2024 vom 20.11.2024. Hochrechnung von Prof. Andrea Rummler und Prof. Till Strohsal.

Gibt es Listen/Plattformen von Gynäkologen, die das Thema Wechseljahre, wie Sheila de Liz, ernst nehmen?

Der DVW ist gerade dabei eine Liste zu erstellen. Schauen Sie auf die Seite der Deutschen Menopause Gesellschaft.

Sollten auch die jüngeren Damen bei den vertiefenden Seminaren mit dabei sein? Wie sieht dies die Moderatorin?

Auf jeden Fall. A) auch die jüngeren Frauen werden älter und sind dann gut informiert, aufgeklärt und vorbereitet und B) fürs Verständnis und die Akzeptanz.