

Neu: Menopause@work – Leitfaden für Unternehmen

Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin und BARMER veröffentlichen praktische Empfehlungen für Unternehmen zur Gesundheitsförderung von Mitarbeiterinnen in den Wechseljahren.

- Praxisleitfaden für Unternehmen: So lassen sich Leistung und Wohlbefinden von Mitarbeiterinnen in den Wechseljahren gezielt fördern
- Konkrete Maßnahmen gegen Fachkräftemangel: 40 Millionen Fehltage pro Jahr vermeiden
- Entwickelt von Expertin Prof. Dr. Andrea Rumler und Autorin Miriam Stein – wissenschaftlich fundiert, mit klarem Anwendungsbezug

Berlin, 26. Juni 2025 – Was haben Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und Hitzewallungen mit dem Arbeitsplatz zu tun? Mehr, als viele denken – denn rund 11 Millionen Frauen in Deutschland sind zwischen 40 und 59 Jahre alt, etwa 80 Prozent von ihnen berufstätig. Die Wechseljahre betreffen damit neben der Gesundheit einzelner Mitarbeiterinnen und deren Arbeitsfähigkeit auch das Betriebsklima und die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen.

Vor diesem Hintergrund veröffentlichen die Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin (HWR Berlin) und die BARMER Krankenkasse unter dem Titel „Menopause@work“ zum ersten Mal konkrete Handlungsempfehlungen – ein praxisnahes Kompendium, das Unternehmen dabei unterstützt, ein gesundheitsförderndes und wertschätzendes Arbeitsumfeld für Frauen in den Wechseljahren zu schaffen.

Wissenschaftlich fundiert – mit Blick auf die Praxis

Die Empfehlungen basieren auf der MenoSupport-Studie, die von Prof. Dr. Andrea Rumler (HWR Berlin) geleitet wurde. Die Studie liefert erstmals umfangreiche Daten zur Arbeitsrealität von Frauen in den Wechseljahren in Deutschland – und zeigt, wie groß der Handlungsbedarf ist:

- 74 Prozent der Betroffenen berichten über Konzentrationsprobleme
- 50 Prozent fühlen sich ungeduldiger oder gereizter
- Jede fünfte Frau über 55 denkt über einen vorzeitigen Ruhestand nach

„Viele Frauen in dieser Lebensphase leiden im Beruf, sprechen aber nicht darüber – aus Scham, Unwissen oder Angst vor Stigmatisierung“, sagt Andrea Rumler. „Mit Menopause@work schließen wir eine Lücke: Unsere Empfehlungen verbinden wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten Handlungsanleitungen für die Praxis. Nur wenn Unternehmen dieses Thema aktiv angehen, können sie langfristig von der Erfahrung und Kompetenz dieser Mitarbeiterinnen profitieren.“

Drei Empfehlungsbereiche – viele Möglichkeiten

Die Handlungsempfehlungen gliedern sich in drei zentrale Bereiche:

1. Aufklären: Mehr Wissen für alle

Unternehmen sollten Wissen über die körperlichen und psychischen Veränderungen in den Wechseljahren vermitteln – und zwar nicht nur an betroffene Frauen, sondern auch an

Führungskräfte und Kolleginnen und Kollegen.

2. Kommunikation fördern: Offenes Miteinander ohne Tabus

Eine offene, sensibel geführte Kommunikation ist entscheidend. Rund 68 Prozent der befragten Frauen wünschen sich, dass Wechseljahre am Arbeitsplatz kein Tabu mehr sind. Austauschformate oder interne Informationskampagnen können hier wichtige Impulse setzen.

3. Handeln: Vom Reden ins tun – mit konkreten Maßnahmen

Von flexiblen Arbeitszeitmodellen über betriebliches Gesundheitsmanagement bis zur Sensibilisierung von Führungskräften – Unternehmen haben viele Möglichkeiten, das Arbeitsumfeld besser auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren abzustimmen. Besonders hilfreich empfinden Betroffene:

- Schulungen für Führungskräfte (76 %)
- Eine unterstützende Arbeitsatmosphäre (73 %)
- Flexible Arbeitszeiten (73 %)
- Betriebliche Gesundheitsangebote (65 %)

Ein Thema mit hoher wirtschaftlicher Relevanz

Unbehandelte Wechseljahresbeschwerden sind nicht nur ein individuelles Gesundheitsproblem, sondern auch ein volkswirtschaftlicher Faktor: Wie Berechnungen von Prof. Dr. Andrea Rumler und Prof. Dr. Till Strohsal von der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin zeigen, entstehen dadurch jährlich Kosten von rund 9,4 Milliarden Euro sowie etwa 40 Millionen Fehltage. Besonders vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels gewinnt dieses Thema an Brisanz. Frauen in dieser Lebensphase gezielt zu unterstützen und langfristig zu binden, ist nicht nur Ausdruck sozialer Verantwortung – es ist auch eine betriebswirtschaftlich sinnvolle Investition.

Auch international nimmt das Thema zunehmend Fahrt auf:

- Großbritannien setzt mit einer nationalen „Women’s Health Strategy“ und zertifizierten „menopause-friendly workplaces“ neue Standards.
- Frankreich diskutiert parteiübergreifend gesetzliche Maßnahmen.
- Deutschland und Österreich haben das Thema in ihren Koalitionsverträgen verankert, politische Debatten finden auf Landes- und Bundesebene statt.

„Die gesellschaftliche und politische Aufmerksamkeit wächst – aber entscheidend ist, was in den Betrieben passiert“, betont Andrea Rumler. „Wenn wir die Fachkräfte von morgen sichern wollen, müssen wir heute über Wechseljahre sprechen.“

Zielgruppen und Zugang zur Publikation

Die Handlungsempfehlungen richten sich an Unternehmen, Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebsärzt*innen und alle, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig sind. Besonders relevant ist der Leitfaden für Branchen mit hohem Frauenanteil – etwa in Pflege, Bildung, Verwaltung und im Dienstleistungssektor. Die Publikation „Menopause@work“ steht ab sofort auf den Webseiten der HWR Berlin und der BARMER zum Download bereit.

Die Autorinnen

Die Handlungsempfehlungen „Menopause@work“ wurden von Prof. Dr. Andrea Rumler und Miriam Stein verfasst.

Andrea Rumler ist Professorin für allgemeine Betriebswirtschaftslehre und Marketing an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin. Sie studierte Betriebswirtschaftslehre in München, Köln und New York, promovierte an der Universität Köln und war unter anderem als Geschäftsführerin in New York tätig. Als Projektleiterin der MenoSupport-Studie (2023) verantwortete sie die erste deutschlandweite Untersuchung zum Erleben der Wechseljahre am Arbeitsplatz und veröffentlichte anschließend gemeinsam mit Till Strohsal eine volkswirtschaftliche Abschätzung der Folgekosten unbehandelter Wechseljahresbeschwerden. (Ergebnisse der MenoSupport-Studie sind online abrufbar unter <https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/ergebnisse/>)

Miriam Stein ist freie Journalistin, Buchautorin und Keynote-Speakerin. Sie wuchs in Osnabrück auf und studierte in New York. Zehn Jahre lang war sie Kulturchefin der deutschen Ausgabe des internationalen Modemagazins „Harper’s Bazaar“. Ihr Buch „Die gereizte Frau“ über die Wechseljahre wurde 2022 ein SPIEGEL-Bestseller. Als Aktivistin und Lobbyistin hat sie maßgeblich dazu beigetragen, dass das Thema Wechseljahre in Deutschland auch politisch wahrgenommen wird. In ihren Vorträgen spricht sie regelmäßig über die gesellschaftspolitischen Auswirkungen der Menopause und engagiert sich für eine offene Diskussion in Unternehmen und Institutionen.

Zum Leitfaden „Menopause@work“

<https://www.hwr-berlin.de/aktuelles/neuigkeiten/publikationen>

Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin

Die Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin (HWR Berlin) ist eine fachlich breit aufgestellte, international ausgerichtete Hochschule für angewandte Wissenschaften, einer der bundesweit größten staatlichen Anbieter für das duale Studium und im akademischen Weiterbildungsbereich. Sie sichert den Fachkräftebedarf in der Hauptstadtregion und darüber hinaus. Rund 12 500 Studierende sind in über 60 Studiengängen der Wirtschafts-, Verwaltungs-, Rechts-, Ingenieur- und Polizei- und Sicherheitswissenschaften sowie in internationalen Master- und MBA-Studiengängen eingeschrieben. Die HWR Berlin ist die viertgrößte Hochschule für den öffentlichen Dienst in Deutschland und mehrfach prämierte Gründungshochschule. Über 700 Kooperationen mit Partnern in der Wirtschaft und im öffentlichen Dienst garantieren den ausgeprägten Praxisbezug in Lehre und Forschung. 195 aktive Partnerschaften mit Universitäten auf allen Kontinenten fördern einen regen Studierendenaustausch und die internationale Forschungszusammenarbeit. Die HWR Berlin ist Mitglied im Hochschulverbund „UAS7 - Alliance for Excellence“ und unterstützt die Initiative der Hochschulrektorenkonferenz „Weltoffene Hochschulen – Gegen Fremdenfeindlichkeit“.

<http://www.hwr-berlin.de>