

Das Wissen

## **Die Wechseljahre (2/2) – Wie Arbeitgeber und Gesellschaft Frauen unterstützen**

Von Stephanie Eichler

Sendung vom: Samstag, 18. Oktober 2025, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2025

**Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen können die Arbeitsleistung von Frauen beeinträchtigen. Aufklärung, Verständnis von Führungskräften und anderen Frauen sowie flexible Arbeitszeiten helfen.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## **MANUSKRIPT**

### **Musik**

#### **O-Ton 01 Ute Brambrink, Pressesprecherin Vodafone:**

Meine erste Reaktion war „Wechseljahre am Arbeitsplatz?“ Wieso? Hä? Was haben wir damit zu tun? Und dann habe ich die Studie gelesen, und ich muss sagen: Das war so `n Augen-Öffner.

#### **Autorin:**

Ute Brambrink ist Pressesprecherin bei Vodafone. In der „Studie“ (1) hatte das Unternehmen Frauen in der Menopause zu Symptomen und Arbeitsbelastung befragt. Der „Augen-Öffner“ für Brambrink war, dass die Frauen angaben, dass durch Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen ihre Arbeitsleistung sinkt. Und mehr noch:

#### **O-Ton 02 Ute Brambrink:**

... dass da auch schon Frauen gesagt haben, dass sie sich Unterstützung wünschen würden, dass sie einfach nicht belächelt werden und dass sie das nicht alles verstecken müssen.

#### **Autorin:**

Das will das Unternehmen ändern.

#### **O-Ton 03 Ute Brambrink:**

Es ist ne Herzensangelegenheit von mir geworden. Einfach um dieses Tabu zu brechen.

#### **Autorin:**

Aber natürlich geht es auch ums Geld: In Deutschland führen unbeachtete Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz und ihre Folgen zu jährlichen Kosten von mehr als neun Milliarden Euro.

#### **Sprecherin:**

„Die Wechseljahre (Folge zwei von zwei) – Wie Arbeitgeber und Gesellschaft Frauen unterstützen“. Von Stephanie Eichler.

#### **Autorin:**

Welche medizinischen Therapien Frauen helfen können, habe ich in der ersten Folge dieses Zweiteilers von Das Wissen erzählt. In der zweiten Folge geht's um verschiedene Maßnahmen, die Frauen empowern sollen. Was ich schon jetzt verraten kann: Männer zu finden, die sich äußern wollten, war schwer. Selbst beim Unternehmen Vodafone in Hannover, das neben SAP und Edeka damit begonnen hat, Frauen Aufklärung anzubieten und Unterstützung. Kein Mann wollte mit mir reden.

***Atmo 01:** Schritte, Ute Brambrink sagt: Die Jacken können wir zu dir legen? Just sagt: Ja, ja, wir haben auch einen Jackenständer.*

**Autorin:**

Ein paar Schritte über den Flur und dort treffen Ute Brambrink und ich Service-Mitarbeiterin Alexandra Just und ihre Vorgesetzte Sandra Richert. Sofort geht's um Fortschritte beim Thema Wechseljahre:

*Atmo 02: „Ich bin ja auch bei nem Fitnessstudio für Frauen und die thematisieren auch die Wechseljahresthemen ... (Atmo ein- und ausblenden)*

**Autorin:**

Ich frage die drei, ob bei Vodafone die Mitarbeitenden selbstverständlich über die Wechseljahre sprechen?

**O-Ton 04a Ute Brambrink:**

Ich glaube nicht überall, soweit sind wir noch nicht. Ich weiß nicht, redet Ihr häufig darüber?

**O-Ton 04b Sandra Richert:**

Das kommt immer n bisschen drauf an. Wir hatten ja einmal das Meeting, weißt du noch, wo es dir so bescheiden ging...

**Autorin:**

Alexandra Just weiß noch, wie sie im Team das erste Mal über Hitzewallungen und durchgeschwitzte Nachthemden, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen gesprochen haben. Ein Team nur aus Frauen.

**O-Ton 05 Alexandra Just:**

Dann habe ich gesagt: „Stöhn, mir geht's heute schon wieder so... Ich bin ja auch ein Mensch, der sich emotional nicht zurückhalten kann und deshalb lasse ich das raus. Deswegen ist das auch immer mal ein Thema.“

*Atmo 03: Ute Brambrink: „Das ist ja auch ein Glücksfall für uns.“*

**Autorin:**

Ute Brambrink findet, dass alle im Unternehmen wissen sollten, wie die Wechseljahre den Arbeitsalltag von Frauen erschweren können: Jüngere, Ältere, Frauen und Männer. Es gehe nicht nur um Schwitzen und Depressionen, sondern auch um die kognitive Leistungskraft:

**O-Ton 06 Ute Brambrink:**

Die Wechseljahre sind eben nicht nur die berühmte Hitzewallung, nicht nur Schlafstörungen, sondern es ist ne Konzentrationsschwäche. Dieser Brain-Fog, also der Gehirnebel, wo man denkt, was ist da oben los, da ist alles nur flauschig und weich und ich weiß aber gar nichts und ich vergesse den Namen der Kollegin oder ich lese da irgendeine E-Mail 2-, 3-mal, und ich weiß nicht, was da los ist?

**Autorin:**

Zudem werden die Schleimhäute im Zuge der Wechseljahre trockener, was auch die Augen betrifft, so dass Frauen mitunter nicht mehr so lange auf den Bildschirm

schauen können. Stimmungsschwankungen, Müdigkeit aufgrund von in den Wechseljahren typische Schlafstörungen sowie Gelenkschmerzen können Arbeitnehmerinnen zudem einschränken.

**O-Ton 07 Ute Brambrink:**

Frozen Shoulder ist auch so ne Geschichte, also dass man dann eben auch aufgrund der hormonellen Umstellung dann auch verspannte Schultern hat.

**Autorin:**

Betroffene, Teammitglieder und Vorgesetzte sollten solche Probleme nicht ignorieren, sondern sich informieren und andere aufklären. So wie Teamleiterin Sandra Richert, damals, nach dem Meeting. Sie knöpfte sich die unternehmenseigene Wechseljahresbroschüre vor, die typische Symptome benennt und auflistet, was dagegen hilft, und Anlaufstellen empfiehlt.

**O-Ton 08 Sandra Richert:**

Und die habe ich dann selber erstmal durchgelesen, weil ich wissen wollte, wie stellst du dich da auf. Ich wurde von dir, Ute, und von einer anderen Kollegin unterstützt, wo kannst du noch mal gucken, oder was ist hilfreich. Und dann habe ich ein Mailing aufgesetzt. Und dann habe ich das im Team geteilt, aber auch bei meinen anderen Führungskräften-Kollegen.

**Autorin:**

Darunter waren auch Männer.

**O-Ton 09 Sandra Richert:**

Auch mein direkter Kollege, der heute leider nicht da ist, der Andreas, dem habe ich dann noch den Hinweis gegeben: „Du, Andy, Du hast ja auch ein Team mit so und so vielen Frauen, es könnte sein, dass das ein Thema wird, vielleicht magst du es ansprechen.“

**Autorin:**

Andy ließ sich überzeugen und sprach mit seinem Team.

**O-Ton 10 Sandra Richert:**

Natürlich steigt er da nicht tief ein, aber er hat gesagt, ich weiß, dass ihr möglicherweise Schwierigkeiten haben könntet, aber seid euch sicher, ich bin für euch da. Und das kam tatsächlich ziemlich gut an, zu wissen, ich kann anrufen, darf ich vielleicht heute zuhause arbeiten oder ich komme später, das sind solche Themen, wo wir unterstützen können, und das tun wir auch.

**O-Ton 11 Stephanie Eichler:**

Ist es denn möglich, dass ich auch mal um elf komme oder auch mal, obwohl ich eigentlich ganztags arbeite, früh gehe, um n Mittagsschlaf zu machen, um den fehlenden Schlaf auszugleichen?

**O-Ton 12 Ute Brambrink:**

Ja, das kann man machen. Aber da gibt's ja dann auch die Stundenkonten, dass man da halt guckt: Sind die ausgeglichen?

**Autorin:**

Die versäumten Stunden müssen an einem anderen Tag nachgeholt werden. Weitere Maßnahmen, mit denen das Unternehmen Frauen unterstützen will, sind ein Video, mit dem Mitarbeiterinnen lernen können, Symptome gegenüber der Chefin oder dem Chef anzusprechen und um Rücksicht zu bitten. Und sie können den Betriebsarzt einschalten.

Dass sich Vodafone engagiert, liegt daran, dass die Vodafone Group in Großbritannien ihren Hauptsitz hat. Die britische Regierung hat mit den Leitlinien der „Equality and Human Rights Commission“ Arbeitgeber seit 2022 verpflichtet, Frauen mit Wechseljahresbeschwerden entgegenzukommen. Und in Deutschland?

**O-Ton 13 Ute Brambrink:**

Es gibt eine Studie, die werden Sie auch kennen, denk ich, die Meno Support von Professor Andrea Rumler

**Autorin:**

In der Studie, die die Professorin mit einer Mitarbeiterin von der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin im Jahr 2023 durchgeführt hat, (2) habe ich gelesen, dass die Wechseljahre im betrieblichen Gesundheitsmanagement deutscher Unternehmen so gut wie keine Rolle spielen. Dagegen will Ute Brambrink etwas tun.

**O-Ton 14 Ute Brambrink:**

Ich habe dieses Wechseljahresthema für mich auch tatsächlich erkannt und halte darüber jetzt auch Vorträge auch nebenberuflich, also neben Vodafone, ja.

**Autorin:**

Sie hält Vorträge bei Großkonzernen aus der Energiewirtschaft und in der Versicherungsbranche, um Vorgesetzte und Mitarbeitende zu sensibilisieren. Sie spricht vor Mittelständlern aus dem produzierenden Gewerbe und Frauen-Netzwerken wie den Soroptimisten. Auch im öffentlichen Dienst und an Universitäten finden Veranstaltungen zu den Wechseljahren statt, Ruheräume und Chatgruppen werden eingerichtet – etwa beim öffentlich-rechtlichen Rundfunk wie dem SWR. Hilfreich sind zudem flexible Arbeitszeiten, die für immerhin 40 Prozent aller Bürojobs gelten.

*Atmo 04: Vogelgezwtischer, Autos, Alexandra Just: „Ja, wir gehen oft ja auch zu zweit raus, und der eine mag dann lieber gleich hier so um die Ecke. Ich mag gern das Wasser.“*

**Autorin:**

Alexandra Just macht eine Pause und nimmt mich mit an die frische Luft. Wir biegen in einen ruhigeren Kanalweg ein. Vögel zwitschern. Radfahrer sausen vorbei. Sie erinnert sich, wie ihr vor zwei Jahren zum ersten Mal ein Spaziergang dabei half, mit

den Wechseljahren besser klarzukommen. Der Beginn dieser Phase ist fließend, zunächst schwanken die Werte des Hormons Östrogen enorm, dann fährt der Körper langsam die Produktion herunter. Alexandra Just kam also morgens ins Büro ...

**O-Ton 15 Alexandra Just:**

... und ich habe schon gemerkt, so, es war mir alles zu viel, das ist ja auch so ein Symptom gewesen, und dann passieren völlig banale Sachen und dann habe ich dann geweint und dann meinte Sandra, meine Chefin: „Geht doch mal ne halbe Stunde raus oder 20 Minuten raus.“ Es kommt immer drauf an, was ja auch zu tun ist und man kommt wieder rein und man denkt: „Nee, Mensch, ja warum, was hab ich denn überhaupt gehabt?“ Setz mich hin und dann geht es weiter, ja.

**Autorin:**

Ich merke, es sind keine teuren Programme nötig, um Frauen in den Wechseljahren am Arbeitsplatz zu unterstützen, vielmehr zählen Haltung und Engagement von Kollegen und Vorgesetzten. Doch wie soll sich eine Pflegekraft, Chirurgin, Kassiererin oder eine Lehrerin im Unterricht ausklinken? In diesen Berufen sollte ebenfalls die Möglichkeit bestehen, sich zurückzuziehen, zum Beispiel in einen Ruheraum.

*Atmo 05: Schritte beim Spaziergang, Fahrradfahrer*

**Autorin:**

Aber natürlich sind die Frauen ihrem Arbeitgeber gegenüber verpflichtet. Und so muss Alexandra Just zurück an ihren Bildschirm.

*Atmo 06: Alexandra Just, und Stephanie Eichler: Tschüss, vielen Dank! Alles Gute!*

**Autorin:**

Es geht nicht nur einzelnen Arbeitnehmerinnen besser, wenn sie in den Wechseljahren am Arbeitsplatz Verständnis und Unterstützung erfahren. Auch die Unternehmen würden profitieren. Jetzt will ich zu der Professorin, deren Studie die Frauen bei Vodafone bereits erwähnt haben: Andrea Rumler.

*Atmo 07: Also, Sie kommen in den Schatten? „Ja“ Dann kriegen Sie den Platz hier.*

**Autorin:**

Andrea Rumler empfängt mich in ihrem Garten, wo sie heute arbeitet: Homeoffice im Grünen. Die Professorin hat zusammen mit einem Kollegen errechnet, dass Wechseljahresbeschwerden von Arbeitnehmerinnen die deutsche Volkswirtschaft jährlich mehr als neun Milliarden Euro kosten. Mehr als neun Milliarden! Das sind tausend Euro pro Frau. Wie sind Sie auf diese Zahl gekommen, Frau Rumler?

**O-Ton 16 Prof. Andrea Rumler, Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin:**

Es gibt eine britische Studie, und die sind auf den Wert gekommen, dass die Produktivität eine halbe Stunde pro Woche beeinträchtigt ist. (ab hier ausblenden) So, und wir haben diese halbe Stunde genommen und eben mit der Zahl der berufstätigen Frauen, deren durchschnittlichen Beitrag zum Bruttoinlandsprodukt...

**Autorin:**

Die Wissenschaftlerin betont, dass die Zahl keineswegs übertrieben ist. Es leide zwar nicht jede unter Wechseljahresbeschwerden, doch es gebe Frauen, die deshalb arbeitsunfähig werden oder in Teilzeit gehen. Das verursacht eine Menge Folgekosten.

**O-Ton 17 Prof. Andrea Rumler, gekürzt:**

Diese Zahl, die haben wir extra ausgerechnet, um die Unternehmen noch stärker mit an Bord zu holen, um noch mehr Aufmerksamkeit für das Thema zu kriegen, da wo es eben auch hingehört, das gehört natürlich als allererstes in die allgemeine Öffentlichkeit.

**Autorin:**

Auch die Professorin hält Vorträge in Unternehmen und erzählt Angestellten und Führungskräften, dass Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und Reizbarkeit die Karriereentscheidungen von Frauen beeinflussen. Wegen typischer Wechseljahresbeschwerden verzichten viele Frauen darauf, befördert zu werden. Jede zehnte zieht sogar ihren Ruhestand vor, zeigt die Meno-Support Studie. Allerdings:

**O-Ton 18 Andrea Rumler:**

Es ist eine Online-Studie gewesen, die ist nicht repräsentativ, also wir haben eine Selbstrekrutierung der Frauen gemacht, wir haben auch nur berufstätige Frauen gefragt und nicht welche, die nicht berufstätig sind, und wir haben mehr Frauen mit höherem Schul- und Bildungsabschluss drin gehabt, als es im Durchschnitt der Bevölkerung ist.

**Autorin:**

Andrea Rumler erzählt mir, dass sich nur 15 Prozent der Frauen während der Wechseljahre von ihrem Arbeitgeber unterstützt fühlen. Und das habe Konsequenzen, beispielsweise bei der Polizei:

**O-Ton 19 Andrea Rumler:**

Die Polizei hat ne ganze Reihe von Frauen, die schon Ende 40 oder in den frühen Fünfzigern aus dem Dienst ausscheiden, und es hängt, das weiß die Polizei, mit den Wechseljahren zusammen. Die Polizistinnen sind im Einsatz und können nicht auf Toilette gehen unterwegs. Und das geht eben in den Wechseljahren nicht.

**Autorin:**

Viele Frauen haben in dieser Lebensphase vermehrten Harndrang.

**O-Ton 20 Andrea Rumler:**

Die Frauen kommen vielleicht gar nicht auf die Idee, da nach Unterstützung zu fragen oder trauen sich nicht oder sind als einzige Frau da und denken, sie sind selber an irgendwas schuld und steigen dann vorzeitig aus dem Berufsleben aus, was natürlich dramatische Konsequenzen für ihre Erwerbsbiografie hat und für ihre Rente hinterher.

**Autorin:**

Rund 35 Prozent der berufstätigen Frauen in Deutschland sind im Wechseljahresalter, also zwischen 40 und 55 Jahre alt. Die Gesellschaft altert und ist darauf angewiesen, dass diese große Gruppe weiterarbeitet.

**O-Ton 21 Andrea Rumler:**

Denn es sieht nicht so aus, als ob die KI uns alle in den nächsten Jahren ersetzen würde, wir werden weiter Fachkräfte brauchen, wir werden weiterhin Fachkräftemangel haben.

**Autorin:**

Zum Beispiel sind viele Pflegefachkräfte Frauen. Und im Lebensmitteleinzelhandel stellen sie über siebzig Prozent. Die Wechseljahre sollten nicht der Grund sein, warum Frauen ihre Berufstätigkeit aufgeben, denke ich. Sie sollten Unterstützung am Arbeitsplatz erfahren. Zwei Drittel der Frauen, die sich für die Studie Meno Support geäußert haben, wünschen sich, offen über das Thema Wechseljahre reden zu können. Und das dritte Drittel?

**O-Ton 22 Andrea Rumler:**

Es gibt Frauen, die wollen am Arbeitsplatz über ihre Wechseljahre nicht reden.

**Autorin:**

Auch das kann ich nachvollziehen: Diese Arbeitnehmerinnen betonen, dass Frauen lange dafür gekämpft hätten, auf Augenhöhe wahrgenommen zu werden. Jetzt wollen sie nicht „wieder“ als „Mängelwesen“ gelten, auf die Rücksicht genommen werden muss. (3) Und was sagen die Männer dazu? In den Unternehmen, die ich für diesen „Das Wissen“-Zweiteiler zu den Wechseljahren besucht habe, wollten sie sich nicht äußern. Deswegen haben wir in der Fußgängerzone in Baden-Baden nachgefragt:

**O-Ton 23 Umfrage 2:**

**Mann 01:** Das finde ich schon gut für die Frauen, dann schon eine Erleichterung, denke ich, wenn man da Rücksicht nimmt.

**Mann 02:** Sehr gut, bin ich dafür.

**Mann 03:** Das geht gar nicht, weil auch Männer haben ihre Tage, sage ich jetzt einfach mal und es interessiert auch niemanden.

**Mann 04:** Die Frau will alle Rechte haben. Genau, dann muss sie das genauso durchstehen wie Männer auch.

**Mann 05:** Finde ich grundsätzlich sinnvoll. Wenn man das machen könnte, wäre das natürlich gut. Es gibt ja auch in anderen Fällen bei körperlichen Schwierigkeiten oder wie auch immer die Möglichkeit Zeit für sich zu haben oder für Kinderbetreuung und ähnliches.

**Mann 06:** Ich bin eigentlich auch so erzogen worden, dass wir in einer kompletten Leistungsgesellschaft leben, und ich habe nichts dagegen, wenn natürlich dann

freigenommen wird oder das für die Dame Vorteile hat. Jedoch würde ich dann echt sagen, dass wenn man weniger arbeitet, dass dann das auch irgendwo ausgeglichen wird.

**Autorin:**

Mir wird klar: Nicht alle finden es gut, wenn Arbeitgeber Kolleginnen in den Wechseljahren Freiheiten gewähren, manche finden es ungerecht. Doch Frauen müssen nun mal aufgrund ihrer Fruchtbarkeit immer wieder Nachteile im Erwerbsleben hinnehmen, die ausgeglichen werden sollten. Während Männer stringent ihre Karriere verfolgen können, ohne Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Kinder und Wechseljahre. Die Gesellschaft wird noch viel diskutieren müssen. Der „Weltmenopausentag“, den die International Menopause Society in Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufen hat, will das fördern. Er findet seit 1984 jährlich statt, immer am 18. Oktober. Führungskräfte sollten mitdiskutieren. (Atmo ab hier) Aber nicht nur an diesem Tag, erklärt mir in ihrem schönen Garten Andrea Rumler.

*Atmo 08: Gartenstühle rücken. Eichler sagt: Traumhaft hier.*

**O-Ton 24 Andrea Rumler:**

Also erstmal gibt es eine Befragung unter Führungskräften, von denen mehr als die Hälfte sagen, die Wechseljahre sind Privatsache der Frauen. Da haben wir als Unternehmen nichts mit zu tun. (4)

**O-Ton 25 Stephanie Eichler:**

Führungskräfte, sowohl weiblich als männlich?

**O-Ton 26 Andrea Rumler:**

Ja! Aber das ändert sich gerade.

**Autorin:**

Immer mehr Führungskräfte verstehen, dass die Wechseljahre nicht nur Privatsache sind. Beim britischen Lebensmittelunternehmen Tesco hat das bereits Konsequenzen. Die Oberteile der Arbeitskleidung sind dort seit 2022 Menopausen gerecht aus leichtem, atmungsaktivem Stoff, um Beschäftigten, die unter Symptomen wie Hitzewallungen leiden, etwas Komfort zu bieten. (5) Welche Maßnahmen darüber hinaus sinnvoll sind, hat Rumler zusammen mit Miriam Stein in einem Handlungsleitfaden für Unternehmen zusammengestellt. Er steht auf der Webseite der Barmer Krankenkasse. (6) Die Kasse verteilt ihn unter ihren Kunden, darunter tausende Betriebe. In dem Leitfaden gibt die Expertin auch Führungskräften Tipps.

**O-Ton 27 Andrea Rumler:**

Die haben teilweise regelrecht Angst davor, weil sie Angst haben, den Frauen zu nahe zu treten. Ja also ein Thema anzuschneiden, was die Frau nicht angeschnitten haben möchte, was eben in der Tat möglich ist.

**Autorin:**

Und was genau rät sie den Chefs und Chefinnen?

**O-Ton 28 Andrea Rumler:**

Also da sind Mini-Gesprächsleitfäden drin: Die Kommunikation verläuft nicht so, dass ich mit dem Wort „Wechseljahre“ mit der Tür ins Haus falle, sondern man versucht also zu sagen, ich bewundere deinen Beitrag für das, was wir hier machen, ich weiß, du bist immer mit 100% dabei, mit 110%, aber in letzter Zeit habe ich das Gefühl, es geht dir nicht so gut. Irgendwas ist los. Möchtest du mit mir darüber reden und mir vielleicht sagen, wie wir dich besser irgendwie unterstützen können? Was würde dir helfen? Also so mal als ganz einfachen Ablauf, um dann auch hinterher zu sagen, wenn die Frau dann sagt: „Ich habe gar nichts“, wollen wir vielleicht in vier Wochen einfach noch mal reden und kurz drauf gucken. Vielleicht ist dir bis dahin was eingefallen, also sind so kleine Sachen, die sich vielleicht trivial anhören, die aber gar nicht trivial sind.

**Autorin:**

Frauen erkennen ja selbst oft nicht, dass sie in die Wechseljahre gekommen sind. Das weiß Andrea Rumler aus eigener Erfahrung.

**O-Ton 29 Andrea Rumler:**

Ich hatte ganz wahnsinnig starke Blutungen, wirkliche Horrorblutungen. Ich bin zwar bedauert worden, aber weder ist gesagt worden, das ist so in der Phase von Wechseljahren, noch wurde gesagt, was kann man dagegen machen. Und Schlafstörungen hatte ich natürlich auch und da hat auch niemand gesagt, das kommt von den Wechseljahren, also da kann man eigentlich ganz gut gegenarbeiten, das weiß ich erst jetzt mit 62. Also schade.

**Autorin:**

Wer Beschwerden hat und weiß, dass es die Wechseljahre sind, steht die Zeit besser durch, ist sich Rumler sicher. Sie will sich weiterhin engagieren, mit Unternehmern und Angestellten sprechen, damit immer mehr Menschen Bescheid wissen.

**O-Ton 30 Andrea Rumler:**

Da gibt es was zu tun, und das ist total sinnvoll. So, und vielleicht können wir uns in fünf Jahren zurücklehnen und sagen, jetzt können wir gut in den Ruhestand gehen, weil jetzt ist das Thema abgehakt.

**Atmo 09:** *Gartenpforte geht auf und zu. Schönen Tag, Tschüss, Tschüss.*

**Autorin:**

Solange aber müssen Frauen selbstbewusst ihre Wechseljahre benennen. Und das tun immer mehr, darunter prominente Frauen wie Hollywood-Star Drew Barrymore, das Supermodel Naomi Campbell, die Schauspielerin Anneke Kim Sarnau, die Moderatorin Nina Ruge. Sie fordern Sichtbarkeit und Teilhabe auch nach der Menopause. Denn hier liegt ein großes Problem: An Frauen, die nicht mehr fruchtbar sind, die keine Kinder mehr bekommen können, die ihre Rolle als fürsorgliche Mutter nicht mehr erfüllen, ist die Gesellschaft nicht interessiert. Sie würden in die „Unsichtbarkeit“ gedrängt, haben auch Studien und Befragungen bestätigt. Wo sind die starken und interessanten Frauen über 50 in Netflix-Serien, Fernsehfilmen, in Podcasts und anderen Medien, den sozialen Medien?

Ich finde Martina Davidson bei Instagram. Die Beauty-Expertin und Beraterin nachhaltiger Kosmetikmarken hat sich im Frühjahr 2022 in den sozialen Medien als eine der ersten Frauen zu ihren Beschwerden geäußert.

**O-Ton 31 Martina Davidson, Beauty-Expertin:**

Ich kann mich erinnern, als ich meinen ersten Post über die Wechseljahre, über meine persönliche Erfahrung, online gestellt habe. Da war ich aufgeregt und ich konnte fast nicht schlafen. Ich dachte: „Oh Gott, jetzt gehe ich mit diesem Thema da raus!“

**Autorin:**

Dauerblutungen und Schlaflosigkeit. Ärzte und Ärztinnen, die das Thema nicht auf dem Schirm haben und Frauen mit ihren Symptomen alleinlassen. Sie schrieb, wie gut ihr der Austausch mit Freundinnen täte. Und traf einen Nerv.

**O-Ton 32 Martina Davidson:**

Es gab eine Resonanz. Und dann fingen andere Frauen an, über ihre Erfahrungen zu schreiben, zu posten, zu sprechen und immer mehr und mehr.

**Autorin:**

Jetzt gibt Martina Davidson Frauen Beauty-Tipps, wie sie die Unsichtbarkeit überwinden. Dabei gehe es nicht ums „schön sein und jünger wirken“, betont sie. Es gehe um Selbstbewusstsein und „sich zeigen“, um ein entspanntes Älterwerden und Spaß an Mode. Davidson rät Frauen, mit veralteten Stilregeln zu brechen.

**O-Ton 33 Martina Davidson:**

Also kennst Du das nicht? Dieses beige Bild... Das sind ja auch diese ganzen Glaubenssätze: „Ab 40 dann bitte keine Shorts mehr. Farben? Bitte etwas gedeckter“.

**Autorin:**

Und: „Oberteile für den Sommer nur noch mit breiten Trägern oder Ärmeln“.... Mit diesen Ratschlägen sollte Schluss sein, sagt die Influencerin, die ein Top mit Spaghetti-Trägern trägt.

**O-Ton 34 Martina Davidson:**

„Halt dich doch mal ein bisschen zurück“, und das sind all die Dinge, worauf einfach auch viele überhaupt keine Lust mehr haben, und die freuen sich dann das bei einer Frau irgendwo zu sehen, vielleicht bei mir, vielleicht bei meinen Kolleginnen, vielleicht bei ihrer Nachbarin. Also ich glaube, all das ist ja auch mutmachend und gibt eine Orientierung.

**Autorin:**

Vielleicht machen sich manche Frauen nach der Menopause aber auch zu viele Gedanken über ihren vermeintlichen Attraktivitätsverlust, ziehen sich zu schnell zurück? Die Männer aus meiner Umfrage jedenfalls sehen keinen Grund dafür:

**O-Ton 35 Umfrage:**

Das ist vollkommen falsch, aber ich glaube, da tritt gerade in der Gesellschaft ein Wechsel ein, durch Damen wie Madonna und noch ein paar andere. // Ich denke, jedes Alter hat seinen Reiz, egal ob 30, 40, 60. // Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade ältere Menschen, egal welchen Geschlechts, unglaublich attraktiv sein können und sind.

**Autorin:**

Im Jahr 2022, etwa zu der Zeit, als Martina Davidsons Post auf Instagram bei Frauen in den Wechseljahren für „Riesenresonanz“ sorgte, begann sich unter dem Hashtag #WirSind9Millionen eine Bewegung zu organisieren. Der Name verweist auf die rund neun Millionen Frauen in Deutschland, die zwischen 40 und 55 Jahre alt sind und sich vermutlich in den Wechseljahren befinden. Unter diesem Motto fand 2023 ein parlamentarischer Abend statt, zu dem auch Martina Davidson erschien. Die Autorin Miriam Stein, die schon in der ersten Folge dieses Zweiteilers von Das Wissen zu Wort gekommen ist, hatte die Veranstaltung ins Leben gerufen.

*Atmo 09a: Auf einem Gehweg, Stein sagt im Hintergrund: Wir können hier lang oder hier, ist egal, wo du willst.*

**Autorin:**

Ich treffe sie bei einem Spaziergang in ihrem Wohnviertel.

**O-Ton 36 Miriam Stein:**

Dann kamen aus ganz Deutschland ganz unterschiedliche Frauen, die eben heute zu dem sogenannten Kern dieses unabhängigen Netzwerks sind, und das war ganz toll, dass eben so viele Frauen so passioniert in den Bundestag gingen, um eben dafür zu werben, dass die Wechseljahre ein Thema sind, ein öffentliches, ein politisches Thema, und das war sehr empowernd tatsächlich.

**Autorin:**

Der politische Impuls wirkte. Nach weiteren Veranstaltungen und einer Anfrage an den Bundestag wurde das Thema schließlich in den aktuellen Koalitionsvertrag von CDU, CSU und SPD aufgenommen.

**O-Ton 37 Miriam Stein:**

Es ist wirklich nur im Gesundheitsteil erwähnt, dass die Regierung sich verpflichtet, sich Frauen gesundheitlichen Themen zu widmen. Klammer auf Endometriose, Wechseljahre, Lipodem, Klammer zu. Das ist alles, das ist eine sehr kurze Erwähnung. Es gab da auch Enttäuschungen bei Frauen und ich kann aber dazu nur sagen, es ist, erstens ist es drin, das ist das Wichtigste, zweitens, es gibt so viele Themen, die nicht drin sind, und drittens gibt einem diese Erwähnung in Klammern handhabe. Das heißt, man kann jetzt immer sagen: „Wieso, aber ihr habt das doch in eurem Koalitionsvertrag geschrieben, dass ihr euch verpflichtet, euch um Frauengesundheit zu kümmern.“

**Autorin:**

Eine große Baustelle ist die medizinische Versorgung. Zum Beispiel gibt es in Deutschland keine Abrechnungsnummer für eine Wechseljahresberatung. Ärzte und Ärztinnen müssen andere Nummern finden, um ein Gespräch bei der Krankenkasse abzurechnen.

**O-Ton 38 Miriam Stein:**

Aber ich bin total guter Dinge, dass man bestimmte Veränderungen anschieben wird, und ich glaube, gerade diese Abrechnungsnummer, während wir sprechen, wird auf jeden Fall debattiert, wieviel soll man eigentlich nehmen, wie kann man das eigentlich ändern, also es wird schon verstanden, dass das notwendig ist.

**Autorin:**

Was mich überrascht: Die Menopause kommt nicht im Lehrplan des grundständigen Medizinstudiums vor.

**O-Ton 39 Miriam Stein:**

Curriculum ist ein Longshot, ist schwierig, weil einfach die Medizinstudierenden ohnehin so viel lernen müssen. Es ist ein unglaublich großes, komplexes Studium, es kommen so viele Sachen nicht vor, die wichtig sind, aber auch das wird sicherlich kommen.

**Autorin:**

Damit Frauen über die Wechseljahre ausreichend aufgeklärt werden, wünscht sich Miriam Stein einen offiziellen Brief an sie:

**O-Ton 40 Miriam Stein:**

Und zwar alle Frauen ab 35, ähnlich wie die Einladung zur Mammographie ab 50 und in diesem Brief steht. „Ab jetzt können sich bestimmte Veränderungen in deinem Körper zeigen, zum Beispiel XYZ ab 40 passiert dann ABCD und dass einfach die Frauen wissen, was auf sie zukommt, dass eben Frauen in Zukunft nicht mehr so wie ich zwei Jahre darüber nachdenken müssen, oh, was ist eigentlich mit mir los, habe ich vielleicht einen Burnout, muss ich in eine Burnout-Klinik?“

**Autorin:**

Fürs erste nimmt die Aktivistin die Aufklärung selbst in die Hand. In Zusammenarbeit mit einem Team und gesponsert von einem Pharma-Hersteller organisiert sie bundesweit Veranstaltungen, zum Beispiel in Freital in Sachsen.

**Atmo 10:** *Eine Apotheke in Freital, Sachsen, die sich mit Menschen füllt*

**Autorin:**

Die Stadt ist vor ein paar Jahren wegen rechtsradikaler Verbrechen in die Schlagzeilen geraten, doch in einer Apotheke treffe ich auf rund 30 gut gelaunte Frauen in den Wechseljahren.

**Atmo 11:** *Begrüßung, Klatschen, Stein spricht über ihre Erfahrungen*

**Autorin:**

Miriam Stein berichtet von ihren Erfahrungen, die auch in der ersten Folge „Die Wechseljahre – Welche Therapien möglich und nötig sind“ Thema waren. Zudem informiert eine Frauenärztin aus der Region über körperliche Veränderungen. Außerdem hat Stein ein paar überraschende Details parat. Die Weibchen der Orcas kommen nämlich auch in die Menopause.

*Atmo 12: Stein berichtet von Orcas.*

**Autorin:**

Nach den Wechseljahren übernehmen Orcas in ihren Herden eine führende Rolle. Sie nutzen ihre Erfahrung und ihre freie Zeit, da sie sich nicht mehr um den Nachwuchs kümmern müssen. Es zu machen, wie die Orca-Weibchen, und wichtige Aufgaben zu übernehmen, das empfiehlt Stein den Zuhörerinnen, sei es im Job oder im Ehrenamt. Die sind am Ende der Veranstaltung begeistert:

*Atmo 13: Klatschen*

**O-Ton 41 Umfrage:**

**Frau 01:** Also ich habe tatsächlich einen Job gewechselt und jetzt geht es leichter, mich da mal rauszunehmen. Ich kann mir jetzt eine Pause nehmen.

**Frau 02:** Ich nehme das Wissen jetzt mit und werde das natürlich auch jetzt wieder Freundinnen und Kollegen anlassbezogen, mit einfließen lassen, weil je mehr Wissen man hat, umso besser kann man was tun.

**Frau 03:** Und für einen selbst sicher dieser Gedanke, dass man auch mal sagt, mir geht es nicht so gut und ich komme heute später oder so. Das ist ja gut, wenn man immer mal dran erinnert wird, mehr auf sich zu achten.

*Atmo 14: Verabschiedung*

**Autorin:**

Vielen Frauen in den Wechseljahren tut Ermutigung gut. Vermutlich hilft es ihnen dabei, sich im Arbeitsleben trotz Beschwerden zu behaupten. Das nützt der Wirtschaft, die auf erfahrene Fachkräfte angewiesen ist. Eine Arbeitswelt, die Frauen in dieser Lebensphase unterstützt, ist nicht nur gerecht, sondern auch fit für die Zukunft.

**Abspann Das Wissen Jingle****Autorin:**

„Die Wechseljahre, Folge zwei von zwei – Wie Arbeitgeber und Gesellschaft Frauen unterstützen“. Autorin und Sprecherin: Stephanie Eichler, Redaktion: Sonja Striegl. Den ersten Teil „Die Wechseljahre – Welche Therapien möglich und nötig sind“ finden Sie in der ARD Audiothek und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

\* \* \* \* \*

## Links und Quellen:

Die Vodafone-Umfrage schärft das Bewusstsein für Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz:

**https:**

[//www.vodafone.com/sites/default/files/2021-10/menopause-global-research-report-2021.pdf](https://www.vodafone.com/sites/default/files/2021-10/menopause-global-research-report-2021.pdf)

Diese Studie liefert viele Infos und Zahlen zum Thema „Wechseljahre am Arbeitsplatz“:

**https:**

[//blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads/menosupport/2024/09/MenoSupport\\_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf](https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads/menosupport/2024/09/MenoSupport_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf)

Die Autorin Bettina Röttig zitiert Frauen, die finden, dass die Wechseljahre Privatsache sind:

**https:**

[//lebensmittelpraxis.de/menopause/menopause-am-arbeitsplatz.html](https://lebensmittelpraxis.de/menopause/menopause-am-arbeitsplatz.html)

**https:**

[//the-change.org/wp-content/uploads/2024/12/Insights-aus-der-meno@work-Umfrage-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz-2024.pdf](https://the-change.org/wp-content/uploads/2024/12/Insights-aus-der-meno@work-Umfrage-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz-2024.pdf)

Das Unternehmen Tesco hat eine Reihe von Maßnahmen ergriffen

**https:**

[//www.tescopl.com/tesco-unveils-package-of-support-for-colleagues-going-through-menopause/](https://www.tescopl.com/tesco-unveils-package-of-support-for-colleagues-going-through-menopause/)

Den Handlungsleitfaden gibt's hier

[www.barmer.de/menopause-at-work](https://www.barmer.de/menopause-at-work)