

RHEINMETALL , 29.05.2026

WECHSELJAHRE & BERUF

Herausforderungen & Chancen

Zu diesem Handout

Dieses Handout beinhaltet ausgewählte Inhalte zum Vortrag “Wechseljahre & Beruf - Herausforderungen und Chancen”, den ich am 29. Mai 2026 gehalten habe.

Einige Inhalte sind extra für das Handout erstellt, andere bewusst nur angerissen oder ausgelassen. Es ersetzt also nicht das Erleben oder die Tiefe des Austauschs im Live-Format.

👉 Bitte hab also Verständnis dafür, dass dieses Handout nicht “alles” enthält, sondern ausgewählte Impulse zum Weiterdenken.

Und noch etwas zum Umgang damit:

Das Material ist urheberrechtlich geschützt und für Deinen persönlichen Gebrauch gedacht.

**Eine Weitergabe oder Veröffentlichung – auch in Auszügen – ist nur mit meinem Einverständnis möglich. Dan
Ich freue mich, wenn Du das Handout für Dich nutzt und wertschätzend damit umgehst. Danke dafür!**

Herzliche Grüße,

BEATE

Bei Fragen: kontakt@beatemaschkespittler.de

4 ab 40

SO KOMMST DU GUT DURCH DIE WECHSELJAHRE



Gesundheit & Medizin

Hast du Beschwerden und Symptome? Welche? Seit wann? Was macht dein Zyklus?

Laborwerte, Tests & CheckUps:

z.B. Schilddrüsen-, Eisen-, Vitamin-D- und Cholesterinwerte, Knochendichte, (Krebs-)Vorsorge, Blutdruck, Nährstoffe?

Gibt es Krankheiten in der Familie (Mutter, Schwester; Oma), die für deine Gesundheit relevant sein könnten?

Bist du zufrieden mit deiner Hausärztin, Frauenärztin?

Hast du dich über Hormontherapien & Pflanzliche Mittel informiert?

Ernährung

Wie ernährst du dich?

Achtest du auf ausreichend Ballaststoffe, Proteine und gute Fette?

Wie sieht es mit deinem Zuckerkonsum, mit Weißmehl, Alkohol, Fertiggerichten und rotem Fleisch aus?

Trinkst du genug & wenig Gesüßtes?

Machst du Pausen zwischen den Mahlzeiten (tagsüber mind. 4 Stunden, nachts mind. 12 Stunden)?

Bewegung

Wie bewegst du dich?

Sitzt du viel?

Bist du ausreichend draußen?

Was tust du für deine Muskeln - machst du Kraftsport?

Machst du Ausdauertraining?

Hast du ein sportliches Hobby?

Wie entspannst du dich?

Alltag & Emotionen

Wie gut fühlst Du Dich über die Zeit der Wechseljahre informiert?

Wie viel Stress hast Du?

Wie schläfst du?
Wie gut kannst dich konzentrieren? Beeinflussen deine Symptome deine Arbeit?

Wie zufrieden bist Du eigentlich gerade mit ... deinen Beziehungen? ... deinem Job? ... deinem Körper? ... Sex? ... deinen Plänen für die Zukunft?

Was tut dir gut? Wer tut dir gut? Wie gut sorgst DU für DICH?



4 AB 40 - SO KOMMST DU GUT DURCH DIE WECHSELJAHRE

In der Zeit der Wechseljahre verändert sich der Körper, die Hormone schwanken - und oft auch die Stimmung. *Wenn du weißt, was du brauchst und in welchem Bereich du noch mehr für dich tun kannst, wird diese Phase besser bewältigbar.*

So arbeitest du mit "4 ab 40":

- Schnapp dir ein Blatt Papier und gib ihm einen Titel, z.B. "Ich und die Wechseljahre" oder "Mein Leben jetzt".
- Diese Lebensphase wird durch die 4 Säulen gestützt.
- Beantworte für dich die Fragen aus den einzelnen Bereichen. Mach dir bewusst, wo die Dinge gut laufen und in welchem Bereich du noch mehr für dich tun kannst, was noch fehlt.

Analyse:

- Welche Säule ist stabil, stark und breit? Welche Säule ist kleiner, weniger stabil? **Zeichne sie so ein, wie unterschiedlich sie sich für dich anfühlen.**

Nächste Schritte: Ressourcen & Bedürfnisse

- Was kannst du tun, damit alle Säulen breit, stabil und ausreichend groß dein "Lebenshaus" stützen können?
- Was brauchen schwächere oder kleinere Säulen, um dich gut und sicher in der Zeit des Wechsels zu stützen?
- Wer oder was kann dich dabei unterstützen?
- Was gibt dir Kraft? Was fehlt?

Weitere hilfreiche Checklisten findest du hier:

<https://www.drlouisenewson.co.uk/knowledge/downloadable-symptom-questionnaire>

<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/media/5fd9f3d1b49d38499eaaa768/source/mrs-menopause-rating-scale-pdf..pdf>

<https://wexseljahre.de/wp-content/uploads/2021/10/Checkliste-Arztgespraech.pdf>

**Lesen, hören,
informieren:
Persönliche
Tipps -
subjektiv und
zum Starten
mit dem
Thema :)**

Bücher

Dr. Katrin Schaudig &
Katrin Simonsen
Hot Stuff – Wechseljahre-
Wissen to go
dtv,
ISBN : 978-3-423-26437-2

Judith Bildau
Raus aus dem
Hormonkarussell
Die besten Hormon-Hacks
für Frauen ab 35
Graefe und Unzer Verlag
ISBN: 978-3-8338-9360-5

Susanne Liedtke & Dr. med.
Christina Enzmann
Somebody Told Me –
Ernährung als Schlüssel für
mehr Wohlbefinden und
Energie in den
Wechseljahren
Brandstätter Verlag, 2024
ISBN: 978-3-7106-0815-5

Dr. Ute Bambrink & Claudia
Rieß
Das Menopower-Buch
Wechseljahre & Job – was
Frauen hilft, stark zu bleiben
Ariston Verlag, 2026
ISBN: 978-3-424-20325-7

Sonja Bienemann
Entspannte Wechseljahre:
Mit Pflanzenpower aktiv
ausgleichen & unterstützen.
Eugen Ulmer Verlag
ISBN: 978-3-8186-2579-5

Anke Sinnigen
Wechseljahre. Das Upgrade
– Aufgeklärt und
selbstbestimmt durch das
Hormonchaos
Herder Verlag, 2024
ISBN: 978-3-451-60800-1

Podcasts

Hormongesteuert – Der
Wechseljahre-Podcast mit
Dr. Katrin Schaudig &
Katrin Simonsen
Produziert vom MDR
→ Auch als Buch!

Meno an mich – Der
Wechseljahre-Podcast
Produziert von BRIGITTE

Instagram & LinkedIn

@dvwechseljahreberatung
Deutscher Verband für
Wechseljahreberatung e.V.
– Berufsverband für
Berater:innen

LinkedIn: DV
Wechseljahreberatung

@menopausegesellschaft
Deutsche Menopause
Gesellschaft e.V. –
Fachgesellschaft für
medizinische Forschung &
Aufklärung

LinkedIn: Deutsche
Menopause Gesellschaft

@dr.orfanosboeckel
Dr. med. Helena Orfanos-
Boeckel – Internistin,
Nephrologin und Expertin
für Hormon- &
Mikronährstoffmedizin

LinkedIn: Dr. Helena
Orfanos-Boeckel

Zum Download

Checklisten

<https://www.drlouisenewson.co.uk/knowledge/downloadable-symptom-questionnaire>
<https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/media/5fd9f3d1b49d38499eaaa768/source/mrs-menopause-rating-scale-pdf..pdf>
<https://wexxeljahre.de/wp-content/uploads/2021/10/Checkliste-Arztgesprach.pdf>

URL & Newsletter

Deutsche Menopause
Gesellschaft e.V.
Fachgesellschaft für
Wechseljahre
<https://www.menopause-gesellschaft.de/>

Deutscher Verband für
Wechseljahreberatung e.V.
Berufsverband für
Wechseljahreberater:innen
<https://dv-wechseljahreberatung.de/>

Nobody told me - Don't
Menopause Like Your
Mother
Susanne Liedtke
<https://nobodytoldme.com>

menoQueens
Dr. Petra Stute (Präsidentin
der Europäischen
Menopause und
Andropause Gesellschaft)
<https://www.menoqueens.com/>

Warum das im Arbeitsumfeld relevant ist:

Es ist ein biologisches Thema, kein ideologisches: Wechseljahre betreffen alle Frauen – unabhängig von Karrierelevel, Bildung, Ambitionen.

Informationsdefizite ausgleichen: Viele Frauen fühlen sich schlecht aufgeklärt, auch von Ärzt:innen – betriebliche Angebote können helfen, diese Lücke zu schließen.

Ignorieren kostet mehr als unterstützen: Offenheit und Unterstützung schaffen Raum für Leistung & Frühzeitige und passende Hilfe reduziert krankheitsbedingte Ausfälle und Folgekosten.

Viele Maßnahmen sind kostengünstig oder kostenlos: Leitfäden für Führungskräfte, interner Austausch/Netzwerke, Flexibilisierung von Arbeitszeiten. E-Learning oder kurze Impulstrainings

Positiver Spill-over-Effekt: Wer sich um Betroffene in dieser Lebensphase kümmert, sorgt für eine Kultur des Respekts und Vertrauens. Davon profitieren ALLE Mitarbeitenden – auch bei anderen gesundheitlichen oder familiären Herausforderungen.

Quelle:

<https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/ergebnisse/>

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-1/teilhabe-frauen-erwerbsleben.html>,

<https://www.handelsblatt.com/karriere/stepstone-studie-so-teuer-sind-unbesetzte-stellen/29410976.html>, KfW-ifo-Fachkräftebarometer 2024

Es bewegt sich was!

- **Mehr Präsenz in Medien & Öffentlichkeit**
- **Großbritannien: nationale Menopausenstrategie seit 2022**
- **Wechseljahre-Untersuchungen und Beratung ab 2026 regulär in NHS-Gesundheitschecks für Frauen ab 40**
- **Deutschland: Seit April 2025 Wechseljahre im Koalitionsvertrag, November 2025 Auftakt Dialogprozess Wechseljahre BMG**
- **Der “Wechseljahres-Check W1” ist im Masterplan Gesundheit Bayern (2025) als neues, evidenzbasiertes Vorsorgeangebot vorgesehen.**

koalitionsvertrag.de, <https://thebms.org.uk/2025/10/major-nhs-update-brings-menopause-into-routine-health-checks-for-women-in-england/> ,

[https://thebms.org.uk/2025/10/major-nhs-update-brings-menopause-into-routine-health-checks-for-women-in-](https://thebms.org.uk/2025/10/major-nhs-update-brings-menopause-into-routine-health-checks-for-women-in-england/)

[england/https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/bundesgesundheitsministerin-startet-dialogprozess-wechseljahre.html](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/bundesgesundheitsministerin-startet-dialogprozess-wechseljahre.html)

Was wünschen sich Betroffene am Arbeitsplatz?

„Welche der folgenden Maßnahmen zur Unterstützung in den Wechseljahren würden Sie als hilfreich empfinden?“ (Mehrfachantworten möglich)

- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Führungskräften (76,4%)
- Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Arbeitskultur (73,2%)
- Flexible Arbeitszeitmodelle (72,8%)
- Sensibilisierung für das Thema Wechseljahre bei den Mitarbeitenden (71,7%)
- Offene Kommunikation zum Thema Wechseljahre (71,6%)
- Sportangebote speziell für Frauen in den Wechseljahren (67,7%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Organisation der Arbeitsaufgaben (67,7%)
- Kurse zu Entspannungstechniken (66,6%)
- Informationsangebote zum Thema Wechseljahre (65,5%)
- Betriebsärztliche Betreuung zum Thema Wechseljahre (65,5%)
- Austauschmöglichkeiten mit anderen Frauen im Unternehmen zum Thema Wechseljahre (63,6%)
- Ermöglichen von Arbeit aus dem Homeoffice (59,2%)
- Psychologische Betreuung zum Thema Wechseljahre (58,7%)
- Klimatisierte Arbeitsplätze (58,7%)
- Besserer Zugang zu Sanitäranlagen und Toilettenartikeln (40,9%)
- Flexible bzw. bedürfnisorientierte Gestaltung der Arbeitskleidung (31,7%)

ÜBER WECHSELJAHRE REDEN:

Am Arbeitsplatz Ins Gespräch kommen

**Beobachtungen
helfen mehr
als
Interpretationen**

**Wir reden über
Situationen
im Job
– nicht über
die Person**

**Ziel:
Arbeit
erleichtern,
nicht Privates
erklären
müssen**

WAS TEAMS JETZT HILFT

**Schon kleine
Anpassungen
sorgen für
Entlastung**

**Verlässliche
Strukturen
entlasten stärker
als
Durchhalte-
Appelle**

**Klare
Teamregeln
verhindern das
Gefühl
von
Sonderrollen**

Mit der Führungskraft über die Wechseljahre reden

Verbündete finden

Was ist schon da?

Vorab mit Kolleginnen, BGM sprechen, ob es Verbündete, erste Ideen, Austauschformate gibt

Persönlich bleiben

Bei dir bleiben

In Ich-Botschaften ausdrücken, was unterstützt oder entlastet. Beispiele aus dem Arbeitsalltag nennen (z.B. Meetings, Pausen, Arbeitszeiten).

Lösungsorientiert

Konkret fragen

"Was könnten wir ausprobieren?" statt nur Probleme aufzählen.

Rahmen einbeziehen

Was passt zu uns?

Klären, welche Ressourcen oder kleine Anpassungen in deiner/eurer Arbeitssituation/Unternehmenmöglich sind.

Feedback einholen

Im Austausch bleiben

Sicherstellen, dass Anliegen verstanden wurden, und gemeinsam nächste Schritte planen.