Healthcare Frauen

Positionspapier

„Wechseljahre in Politik und Gesellschaft: Gesundheit, Arbeit und Teilhabe sichern“

1. Ausgangslage

Rund die Hälfte der Bevölkerung durchlebt im Laufe ihres Lebens die Wechseljahre, meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr – aktuell betrifft dies etwa 8,6 Millionen Frauen in Deutschland (Altersgruppe 45 bis 59 Jahre), von denen rund 6,9 Millionen erwerbstätig sind. Trotzdem sind Menopause und Perimenopause gesellschaftlich stark tabuisiert und in der medizinischen Versorgung, im Arbeitsleben und in der Politik unterrepräsentiert. Die gesundheitlichen Beschwerden (u. a. Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Konzentrationsprobleme) können über Jahre anhalten: Häufige Hitzewallungen dauern im Mittel rund 7 Jahre, bei frühem Beginn mehr als 11 Jahre.

Rund zwei Drittel der Frauen erleben Beschwerden, etwa ein Drittel starke, die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit massiv beeinträchtigen können. Gleichzeitig fehlt es an qualifizierter Versorgung, spezialisierter Beratung und struktureller Berücksichtigung im GKV-System. Die Folge: Fehl-, Unter- und zeitverzögerte Versorgung.

Besonders gravierend sind die wirtschaftlichen Auswirkungen: Nach einer ersten Schätzung der HWR Berlin verursachen Wechseljahresbeschwerden in Deutschland volkswirtschaftliche Kosten von rund 9,4 Mrd. Euro pro Jahr

(Projekt MenoSupport der Hochschule für Wirtschaft und Recht (HWR) Berlin, 2024). Laut der HCF-eigenen Erhebung „Wechseljahre und Leadership“ spüren mehr als die Hälfte der betroffenen weiblichen Führungskräfte deutliche Leistungseinbußen; knapp 39 % berichten berufliche Folgen wie reduzierte Arbeitszeit, Auszeiten oder Positionswechsel.

2. Politischer Handlungsbedarf

Trotz hoher Prävalenz und guter Behandlungsmöglichkeiten waren die Wechseljahre politisch lange nahezu unsichtbar. Das ändert sich gerade: Das Bundesgesundheitsministerium hat Ende 2025 einen „Dialogprozess Wechseljahre“

gestartet (Ergebnisvorstellung am 13. Oktober 2026). Das Bundesforschungsministerium stellt rund 21 Mio. Euro für die Erforschung der Wechseljahre bereit. Jetzt müssen daraus konkrete Verbesserungen für Frauen werden. Länder wie Großbritannien oder Australien haben das Thema bereits mit nationalen Kampagnen und Programmen aufgegriffen – in Deutschland steht eine nationale Strategie noch aus.

Für Betroffene bedeutet dies: mangelnde Aufklärung, fehlende Ansprechpartner*innen und kaum Unterstützung im Arbeitsleben.

Für Staat und Gesellschaft bedeutet es: höhere Kosten, geringere Produktivität, verstärkte Fachkräftelücke, wachsende Ungleichheit.

3. Politische Kernziele

- Wechseljahre enttabuisieren und politisch sichtbar machen
- Gesundheitliche Versorgung strukturieren und interdisziplinär stärken
- Arbeitsbedingungen modernisieren und betriebliche Rahmenbedingungen schaffen
- Forschung und geschlechterspezifische Datenlage massiv ausbauen
- Gleichstellungspolitische und ökonomische Lücken schließen

4. Forderungen an die Politik

I. Gesundheitsversorgung stärken

Ziel: Alle Frauen erhalten in jeder Phase der Wechseljahre rechtzeitig eine qualifizierte und leitliniengerechte Versorgung, statt jahrelang unbehandelt zu bleiben oder falsch behandelt zu werden

a. Qualifizierte Beratung in den Wechseljahren sicherstellen

- Fundierte Beratung zu Symptomen, Diagnostik, Prävention und evidenzbasierten Therapien in jeder frauenärztlichen Praxis
- Verlässliche Informationen, damit Frauen Beschwerden früh erkennen und gezielt ansprechen können
- Wissenschaftliche Prüfung, welche Beratungsangebote am besten helfen – als Grundlage für ihre dauerhafte Aufnahme in die Regelversorgung

b. Ausbau der medizinischen Aus- und Weiterbildung

- Verbindliche Verankerung der Themen Wechseljahre und geschlechterspezifische Endokrinologie im Medizinstudium
- Pflichtmodule der Facharztweiterbildung für Gynäkologie und Allgemeinmedizin
- Qualitätsgesicherte Fortbildungen für alle relevanten Fachrichtungen
- Einbindung der öffentlichen Apotheken als niederschwellige Beratungsinstanz

c. Ausbau spezialisierter Versorgung und Forschung

- Förderung von Schwerpunktpraxen und interdisziplinären Zentren
- Forschungsprogramme zu frauenspezifischer Gesundheit und Menopause
- Nationales Monitoring zu Versorgung, ökonomischen Effekten und Lebensqualität

II. Arbeit & Teilhabe sichern

Ziel: *Frauen können auch in den Wechseljahren uneingeschränkt erwerbstätig bleiben und Verantwortung übernehmen, ohne gesundheitliche, finanzielle oder karrierebezogene Nachteile zu erleiden.*

a. Nationale Leitlinie „Wechseljahre und Arbeit“

Nach britischem Vorbild: Erarbeitung von Standards mit klaren Handlungsempfehlungen für Arbeitgeber*innen

- flexible Arbeitszeitmodelle
- niederschwellige Homeoffice-Möglichkeiten
- Anpassungen des Arbeitsplatzes (Belüftung, Rückzugsräume)
- zusätzliche Pausenregelungen
- Sensibilisierung von Führungskräften und HR-Verantwortlichen

b. Arbeitsschutz und betriebliche Prävention

- Aufnahme menopausebedingter Einschränkungen in bestehende Gleichstellungs- und Antidiskriminierungsregelungen
- Präventionspflichten der Arbeitgeber*innen in Analogie zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Konzepte des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und der betrieblichen Betreuung
- Entwicklung von freiwilligen Zertifizierungen

c. Erhalt der Erwerbsbeteiligung

- Reduzierung von Fehlzeiten
- Vermeidung von vorzeitigem Ausscheiden
- Sicherung von Fachkräften

III. Aufklärung & Prävention stärken

Ziel: *Die Wechseljahre werden gesellschaftlich enttabuisiert und Wissen über Symptome, Therapieoptionen und Prävention ist bei Betroffenen, Umfeld, Arbeitgebern und Fachpersonal verankert.*

a. Bundesweite Aufklärungskampagne

- Bundesweite Kampagne des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zu Enttabuisierung, Aufklärung, Wissenstransfer und praktischen Hilfen
- Zielgruppen: Betroffene, Arbeitgeber*innen, Ärzt*innen, Gesellschaft

b. Integration in Bildungssystem und Gesundheitsberufe

- Behandlung der Wechseljahre in schulischen Curricula
- Pflichtbestandteil in Gesundheitsfachberufen

IV. Forschung & Datenlage ausbauen

Ziel: Politische und medizinische Entscheidungen beruhen auf einer geschlechtsspezifischen, belastbaren Datenbasis, damit Versorgung und Arbeitsschutz nicht länger auf Annahmen oder veralteten Erkenntnissen aufbauen.

- Spezifische Förderprogramme für geschlechtsspezifische Gesundheitsforschung
- Langzeitstudien zu gesundheitlichen, psychosozialen und volkswirtschaftlichen Effekten
- Aufbau eines bundesweiten Registers und Monitoringrahmens
-

5. Fazit

Die Wechseljahre gehören in Deutschland endlich auf die politische Agenda: als Querschnittsthema aus Gesundheits-, Arbeitsmarkt- und Gleichstellungsfrage.

Eine nationale Menopausen-Strategie stärkt die Lebensqualität von Millionen Betroffenen, schließt Versorgungslücken, verbessert Erwerbschancen, reduziert volkswirtschaftliche Verluste, wirkt dem Fachkräftemangel entgegen und setzt ein starkes zukunftsweisendes Signal für echte Chancengleichheit.