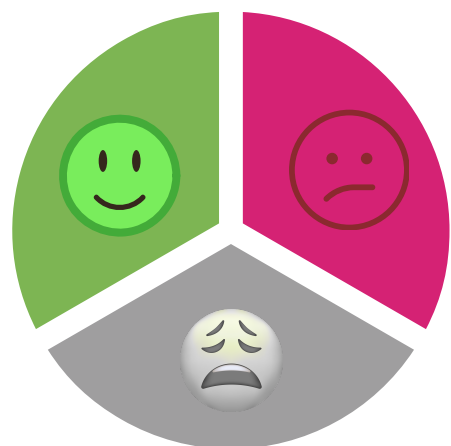




Jedes Erleben ist INDIVIDUELL!

ABER

1/3 der Frauen erlebt **starke/gefühlte krank machende** Wechseljahre-Symptome, welche die Arbeitsfähigkeit relevant einschränken können.

ARBEITSRELEVANTE MÖGLICHE BESCHWERDEN

Kognitiv – “Brain Fog”

→ **Abnahme** von Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis-, Reaktions- und Entscheidungsfähigkeit

Mental – auch als Folge von Schlafstörungen/Ermüdung

→ **Abnahme** von Stressresilienz, Motivation, geistiger Klarheit, Belastungsfähigkeit

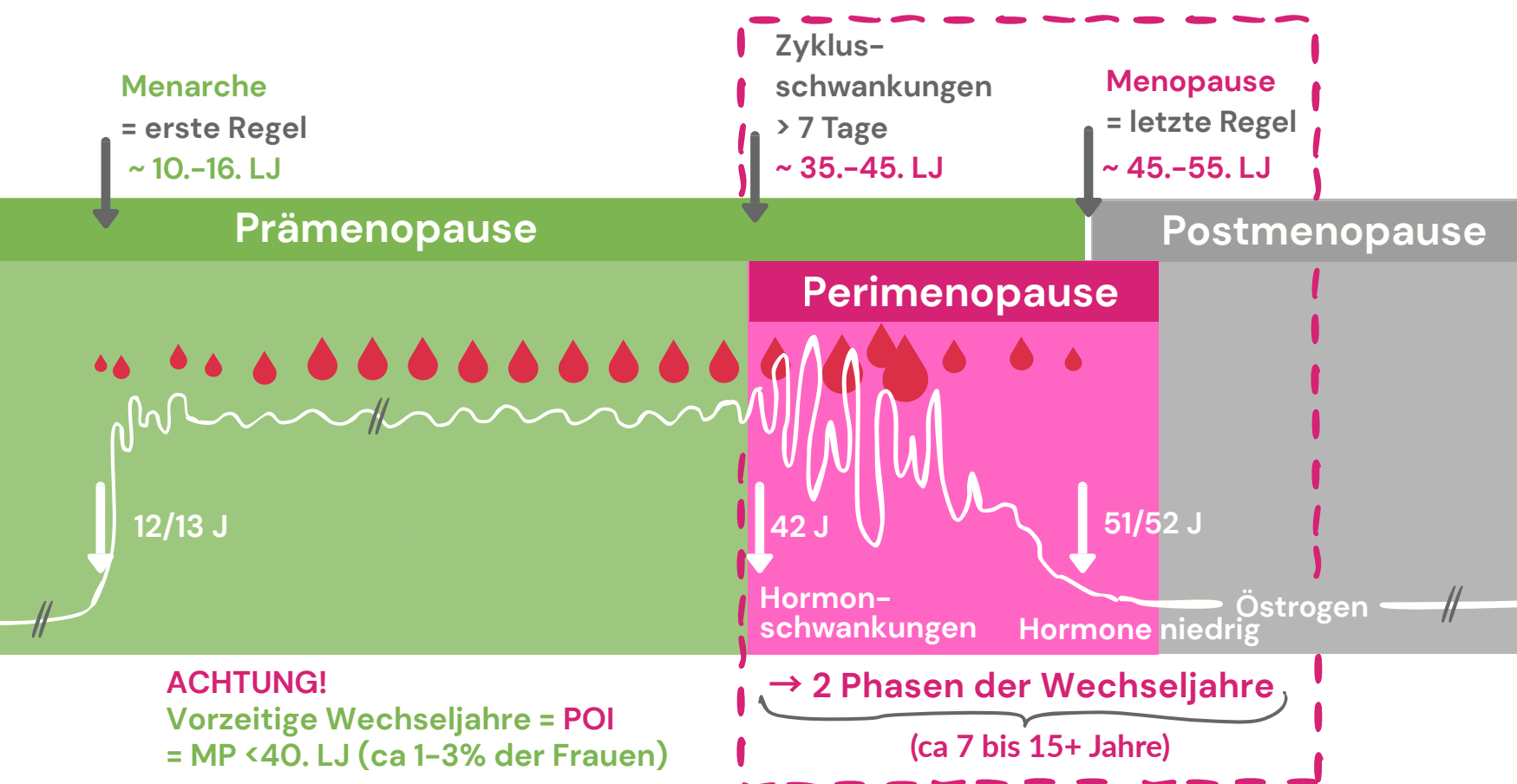
Emotional –

→ **Abnahme** Selbstvertrauen
→ **Zunahme** von Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Unruhe/Ängstlichkeit, Rückzugstendenzen

Körperlich –

Blutungsstörungen, Herzunruhe, Kopfschmerzen, Schwindel, Gelenk-/Muskelschmerzen, trockene Augen, Reizblase, Blasenschwäche, Brustspannen, Hitzewallungen/Schweißausbrüche

Einige Symptome erklären sich durch ausgeprägte Hormonschwankungen, andere durch veränderte Relationen der Hormone zueinander, wieder andere durch niedrige Hormonspiegel.



ACHTUNG!
Vorzeitige Wechseljahre = POI
= MP < 40. LJ (ca 1-3% der Frauen)

Nicht jede Frau braucht eine Hormontherapie (HT) – Wissen, kleine Anpassungen und wertschätzende Rahmenbedingungen können viel bewirken – phasengerecht eingesetzt, können Betroffene bei Bedarf jedoch risikoarm davon profitieren.
Die POI muss – die Menopause vor 45 sollte – hormonell behandelt werden!

Phase 1 der Perimenopause (Schwankungen) – und HT bei/nach Endometriose: bei Bedarf HT mit Gestagen (ggfs. Progesteron) mit ggfs. Zugabe von Estradiol
Phase 2 der Perimenopause und Postmenopause (Hormon-ebbe): bei Bedarf bioident. HT mit Progesteron/Dydrogesteron und Estradiol, ggfs. Testosteron
unabhängig davon bei Bedarf fast immer möglich: lokale urogenitale HT mit bioidentischem Estriol, Estradiol oder DHEA

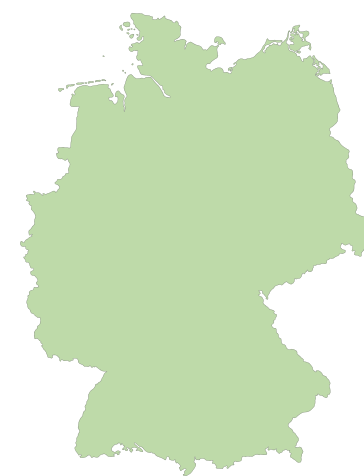
VOLKSWIRTSCHAFTLICHE RELEVANZ

11 Mio Frauen

sind in Deutschland
im Wechseljahrealter (40–59 J.)

≈ **46%**¹

der erwerbstätigen Frauen



9,4 Mrd Kosten²

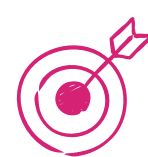
≈ 40 Mio Arbeitstage



(Arbeitsausfall/Produktivitätsverlust durch WJ-Beschwerden – ohne Effekte durch reduzierte Arbeitszeit, vorzeitigen Ruhestand, und ausgeschlagene Beförderungen)

UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN AM ARBEITSPLATZ

- Wertschätzende Kommunikation!
- Rückzugsbereiche, Ruhe-/Liegemöglichkeit
- Zugang zu Toiletten mit Einzelwaschbecken, auch im Außendienst, Umkleide
- Atmungsaktive Arbeitskleidung/Wechselkleidung
- Individuelle Regulation der Raumtemperatur
- Flexible Arbeits- und Pausenzeiten, Homeoffice, “Springer/-in” etablieren zur Auslösung bei Präsenzpflcht
- Gesunde/ausgewogene Mahlzeiten in der Kantine, Trinkwasser bereitstellen
- Lasten reduzieren, kleine Gebinde
- BGF-Maßnahmen (Bewegung, Kraft, Entspannung)
- Individualberatung durch spezialisierte Ärzt:innen
- Info & Sensibilisierung von Führung & Kolleg*innen
- Ansprechpartner für vertraulichen Austausch benennen: Betriebsärzt:innen, Gleichstellungsbeauftragte, Betriebsräte



Ziel: Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

