



Woman on Fire!

Warum Menopause alle betrifft

Dr. Petra Rodenbücher, Leitung Health & Safety
AXA Konzern AG

01.10.2025 | MCC BGM Kongress

Woman on fire!? Warum Menopause alle betrifft

- **Das nächste künstlich gehypte Tabuthema?**
- **Vorstellung Projekt „Woman on fire“**
- **Wie MitarbeiterInnen und Unternehmen profitieren**



Wer ist die Referentin heute?

Dr. Petra Rodenbücher,

Und an wen kann ich mich bei Fragen wenden?

Rückfragen oder Feedback zum Vortrag gerne direkt an Petra.rodenbuecher@axa.de



Menopause

Das nächste künstlich gehypte Tabuthema?



Foto: Jessie Casson / Getty Images

Menopausen-Influencerinnen

»Manche denken: Hat die ein Gläschen zu viel gehabt?«

Die Wechseljahre als Trendthema: Mit Humor, Infos und Aktivismus holen Influencerinnen den für viele Frauen schwierigen Lebensabschnitt aus der Tabuzone. Manchmal wirkt das peinlich. Aber der Hype hat sein Gutes.

Von Carola Padtberg

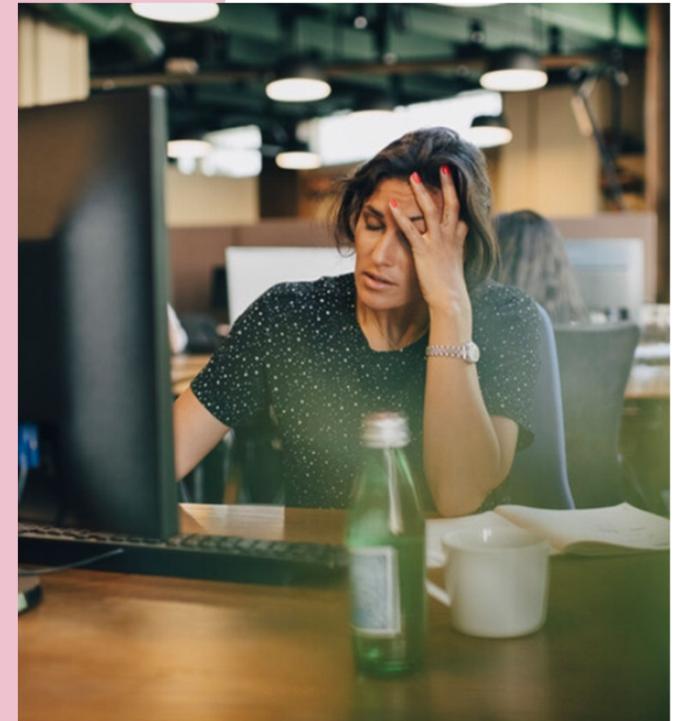
Aktuelle Zahlen

- 9,4 Mrd. Euro jährliche Kosten durch Auswirkungen der Wechseljahre
- 40 Mio. Fehltage pro Jahr
- 11 Mio. Frauen zwischen 40-59 Jahren in Deutschland
- 9,2 Mio. erwerbstätige Frauen, ca. 20% der arbeitenden Bevölkerung, befindet sich im Alter der Wechseljahre



Aktuelle Zahlen

- Eine deutschlandweite Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz mit 2.119 Frauen von 2024 (Projekt „MenoSupport“ der IFAF Berlin) ergab, dass
 - 56,9% sich Unterstützungsangebote in den Wechseljahren durch den Arbeitgeber wünschen
- Aufgrund der Beschwerden in den Wechseljahren würden von den befragten Frauen 55+:
 - 26% Stunden reduzieren
 - 16,1% die Stelle wechseln
 - 19,4% früher in den Ruhestand gehen (🧠)



„Würden Sie sagen, dass das Thema Wechseljahre an Ihrem Arbeitsplatz (/Ihrem letzten Arbeitsplatz) ein Tabuthema ist?“

- ca. **52** Prozent der Frauen stimmen mit **Ja**,
- bei Männern gibt es gar keine Zahlen



Welchen Einfluss haben Wechseljahre auf den beruflichen Werdegang?

24 Prozent

**Wollen ihre Stunden reduzieren/
haben ihre Stunden reduziert**

„Beeinflusst Ihre emotionale Erfahrung der Wechseljahre Ihre Arbeit?“

37,1 Prozent

Stimmen mit „Ja, im negativen Sinne“



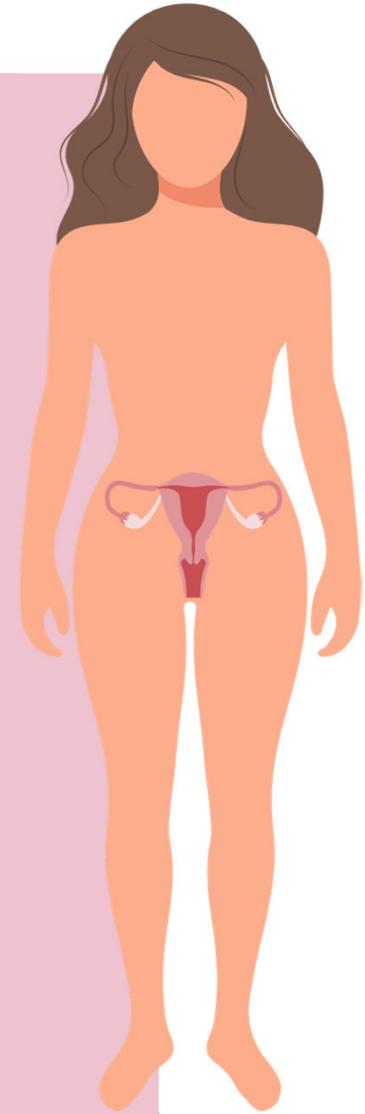
Menopause

Ein wichtiger Zeitpunkt im Leben einer Frau

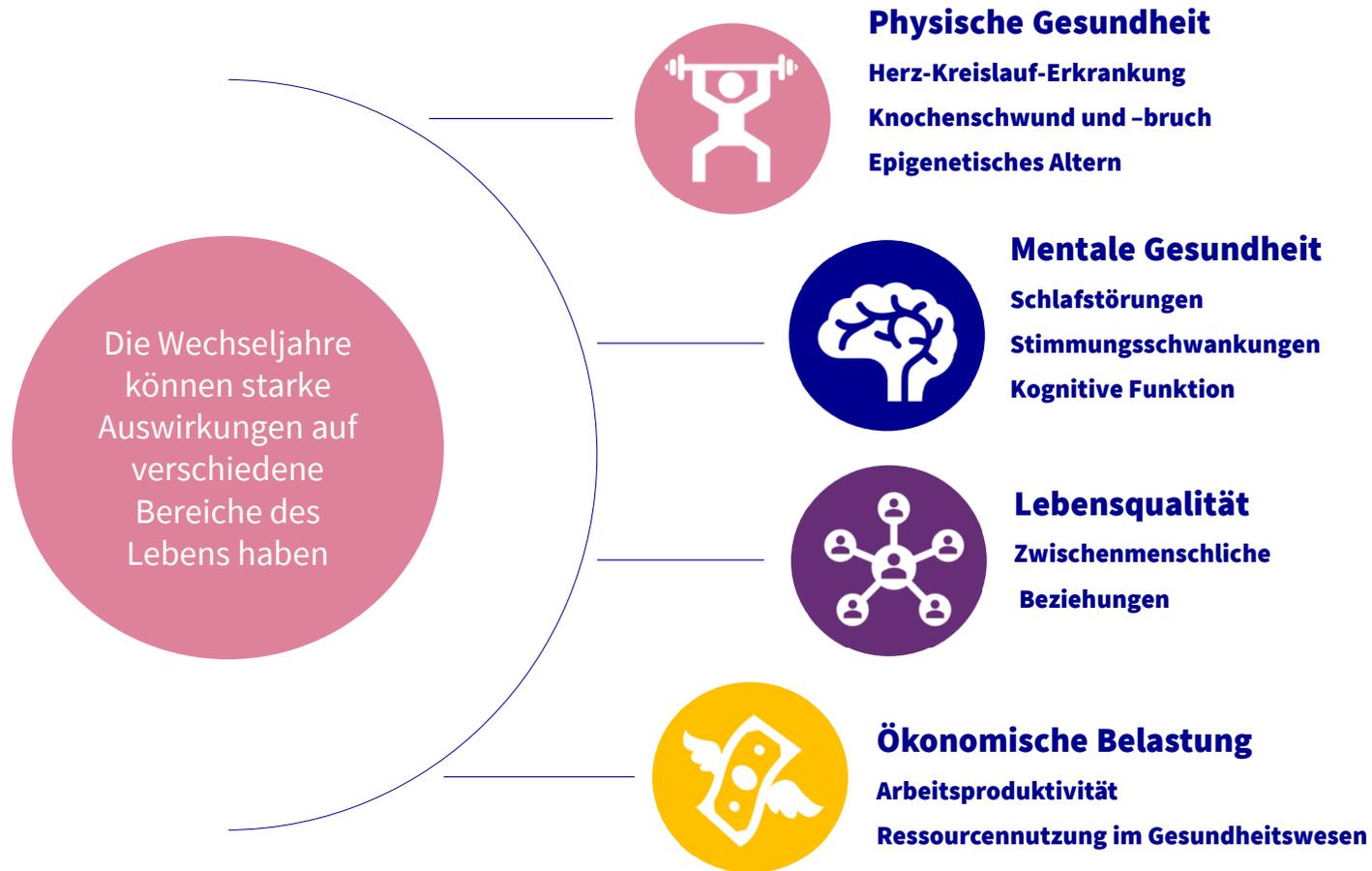
- **Normales physiologisches Ereignis**, definiert als **dauerhaftes Ausbleiben der Menstruation** aufgrund des Funktionsverlustes der Eierstöcke
- Definiert als **12 aufeinanderfolgende Monate** Amenorrhoe
- Durchschnittliches Alter **52 Jahre** (Spanne: 40-58)

i

Es gibt auch eine induzierte Menopause, die durch Chemo- und Radiotherapie ausgelöst werden kann



Auswirkungen von Wechseljahren



Warum wir uns damit beschäftigen müssen...

- 93%** der Frauen in DE leiden an mindestens einem Wechseljahressymptom
- 1/3** aller Frauen haben schwere Wechseljahrsbeschwerden
- 50%** aller Frauen haben mehr als drei Jahre Beschwerden, bevor sie einen Arzt aufsuchen
- 25%** aller Frauen wollen aufgrund ihrer Beschwerden ihre Arbeitszeit reduzieren



Warum wir uns (bei AXA) damit beschäftigen müssen...

54% Der AXA-Mitarbeitenden sind weiblich

Ø 47 Ist das Durchschnittsalter der AXA-Mitarbeitenden

2/3 aller Frauen wünschen sich Unterstützung des Betriebsarztes, Betriebsärztin können Schlüsselrolle einnehmen

70% Der Frauen bewerten offenere Kommunikation am Arbeitsplatz als hilfreich



Berichte von Frauen in den Wechseljahren

Spannungsfeld

„Ich hatte große Schwierigkeiten mich zu konzentrieren und zweifelte an meiner Leistungsfähigkeit. Das ging so weit, dass ich Angst hatte, meinen Job zu verlieren – und das nach so vielen Jahren“



„Ich war immer stolz auf meine Karriere. Ich hatte Kinder und Job gut unter einen Hut bekommen. Und dann kamen plötzlich diese Selbstzweifel und ich hatte ständig das Gefühl, dass mir alles zu viel wird – obwohl die Kinder jetzt aus dem Haus sind“

„Wenn man mehrere Nächte hintereinander immer wieder aufwacht und nicht mehr durchschlafen kann, leidet automatisch die Ausdauer und Konzentration. Ich fühle mich ständig überfordert“



Das tun wir bei AXA

Woman on Fire – Gold beim Innovationspreis



Woman on Fire

Forum für AXA-Mitarbeitende zum Austausch & Auseinandersetzung zum Thema Wechseljahre



Teams-Kanal

155 Mitglieder, gegenseitige Unterstützung durch Informationen, Vorträge, Filme, Tipps



Vortrag

Informationen von Anke Sinnigen (wechseljahre), Tipps zu Ernährung, Behandlungen, Umgang im Job etc.



Gesundheitswoche

Stand von Woman on Fire, Vortrag „Meno- und Andropause-(k)ein Tabuthema“

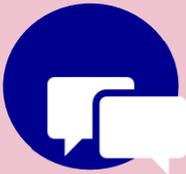


Das tun wir bei AXA

Transparenz beim Thema Wechseljahre



- Wechseljahre Summer School
- Vortrag, Kooperationen mit AXA Kranken



- Interview mit Führungskraft & Mitarbeiterin
- Meet-up für Zielgruppe



- Hygieneartikel & Uni-Sex Toiletten
- Zyklusorientiertes Arbeiten



Das tun wir bei AXA

Generelle Angebote zur Unterstützung



- Flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten, Homeoffice



- Ruheräume, Rückzugsflächen



- ausgewogene Ernährung in der Betriebsgastronomie



- Sportangebot (Yoga, EGYM, AXA-Sportverein)



- AXA-Rückenwind – Plattform mit edukativem Angebot



- #wiegehtsdir – SharePoint Seite zur Stärkung der Resilienz

- Schulungen für Führungskräfte

- Lebensphasenorientierte Netzwerke (Woman on Fire)



Das hat Frau davon

Wie Frauen und Unternehmen profitieren



- Mehr Gesundheitskompetenz
- Milderung der Symptome
- Erhalt der Leistungsfähigkeit



- Geringere finanzielle Einbußen
- Weniger Hemmnisse bei Führungslaufbahn



- Wertschätzung im Unternehmen
- Stärkung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit



Das haben wir davon

Wie Frauen und Unternehmen profitieren



- **Transparenz & Verständnis**
- **Abbau von Vorurteilen**



- **Reduktion von Ausfallzeiten & Kosten**
- **Weniger Fachkräfte, die wg. Wechseljahren ausscheiden**



- **Wertschätzende Unternehmenskultur**
- **Mitarbeiterbindung**
- **Stärkung lebensphasenorientierter Ressourcen**





Vielen Dank!

Rückfragen oder Feedback zum Vortrag gerne direkt an:



Petra Rodenbücher

AXA Konzern AG



petra.rodenbuecher@axa.de

Quellenverzeichnis

- »Manche denken: Hat die ein Gläschen zu viel gehabt?« - DER SPIEGEL Von Carola Padtberg 20.05.2024 aus DER SPIEGEL 54/2024
- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1112611/umfrage/weibliche-bevoelkerung-in-deutschland-nach-altersgruppen/> Statista 2025
- <https://www.hwr-berlin.de/aktuelles/neuigkeit/detail/4510-deutsche-volkswirtschaft-leidet-unter-den-wechseljahren> 20.11.2024 — Pressemitteilung 46/2024
- <https://siepr.stanford.edu/news/study-women-take-substantial-earnings-hit-during-menopause> Stanford Institute for Economic Policy Research (SIEPR), Krysten Crawford, 24.03.2025
- <https://www.deutschlandfunkkultur.de/wechseljahre-das-tabu-kostet-die-wirtschaft-milliarden-100.html> Schopp, Fides, 28.01.2025
- [MenoSupport_Ergebnisueberblick-Befragung-Wechseljahre-am-Arbeitsplatz.pdf](#), Berlin, 30.9.2024
- MenoSupport, Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz, Prof. Dr. Andrea Rumler, Julia Memmert, HWR Berlin, Stand 04/2024, https://blog.hwr-berlin.de/menosupport/wp-content/uploads/menosupport/2024/05/MenoSupport_Befragungsergebnisse_170424.pdf
- https://www.initiative-blickwechsel.de/wp-content/uploads/2024/03/initiative-blickwechsel_forsa-ergebnisse-2023.pdf, Forsa Befragung Fokus Wechseljahre
- BARMER, Menopause@work, Handlungsempfehlungen für Unternehmen, <https://www.barmer.de/resource/blob/1345774/bbd7d1a9330f35e516428837f10281d7/leitfaden-menopause-work-60127-data.pdf>
- <https://www.humanresourcesmanager.de/content/wechseljahre-am-arbeitsplatz-zwischen-tabu-und-strategischer-chance/> von Benita Yon, 04.04.2025
- www.wexseljahre.de, Anke Sinnigen
- <https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/wechseljahre-frauen-verdienen-weniger-geld-1264781.html> von Silke Stuck, 14.04.2025
- Deutsches Ärzteblatt 7. März 2024, Katrin Schaudig, Frauenärztin aus Hamburg und Präsidentin der Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG)

Gesund bei AXA

Betriebliche Gesundheit & Sicherheit

Aktive Gesundheitsförderung Prävention & Rehabilitation

- Ersthelferevents (auch als Teamevent)
- Arbeitsmedizinische Vorsorge und Beratung
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Impfungen
- Reisemedizin bei Dienstreisen
- Erste Hilfe und Ambulanz in der HVV
- Präventionsangebot: Sehtest, Hörtest, etc.
- Videosprechstunde
- Check-Up Untersuchungen
- Psychologische Beratung
- Schulungen

Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen, Prozessen und Verhältnissen

- Förderung der Gesundheitsressourcen auf physischer und psychischer Ebene (insb. zu den jährlich gewählten Schwerpunktthemen)
- Bundesweite Gesundheitswoche
- Regelmäßige Aktionen (z.B. Sport in der MiPa, Live-Cooking, Tag der mentalen Gesundheit)
- Gesundheitsmaßnahmen an den Standorten
- Webinare & interaktive Impulsvorträge
- We Care & Dare
- Healthy You
- Gruppenangebote prüfen
- Klimaschutz und Gesundheit

Vorbereiten, Gestalten und Aufrechterhalten sicherer Arbeitssysteme

- Bundesweite Unterweisungen (UWen) für Mitarbeitende & Führungskräfte (allgemein und standortspezifisch) sowie Unterstützung bei den UWen für Räumungshelfer und Brandschutzshelfer
- Gefährdungsbeurteilungen (tätigkeits- und standortbezogen)
- Regelmäßige Begehungen der Arbeitsstätten
- Ergonomieberatungen
- Unfallanalysen
- Arbeits- und Gesundheitsschutzmanagement (AMS/GMS)
- Anforderungen der Gruppe zum Thema Health & Safety
- Beratung zu Soft- und Hardwareergonomie



Mit einem Klick zu den Angeboten



Pflege



EGY M
WELLPASS

#WieGehtsDir



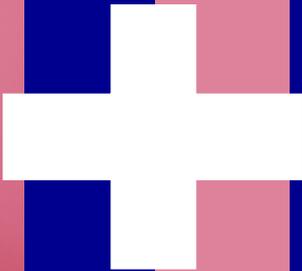
AMS - Arbeitsschutz mit System

MEINE
GESUNDE
SEELE



in LEARNING

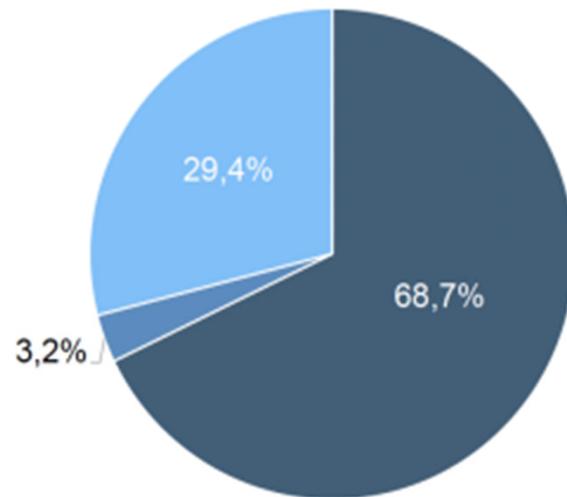
Gesundheitsangebote



Warum wir uns damit beschäftigen müssen...

29,4%

Waren wegen Wechseljahres-
symptomen schon einmal
krankgeschrieben



„Waren Sie aufgrund von
Wechseljahressymptomen schon einmal
krankgeschrieben oder haben unbezahlten
Urlaub genommen?“

- Nein
- Ja, krank geschrieben
- Ja, unbezahlten Urlaub genommen

n=1923

[Hinweis: Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennung möglich]

Übermedikalisierung in der Menopause?

Keine

„Übermedikalisierung“ in Deutschland, DMG teilt Ansicht von Lancet-Autorinnen nicht

6-7%

Der Frauen in den Wechseljahren erhielten 2022 Hormone (TK)

„Wenn man bedenkt, dass rund ein Drittel der Frauen einen ganz erheblichen Leidensdruck hat, ist da noch viel Luft nach oben.“ (Katrin Schaudig, Frauenärztin)

