

# Gesundheit, Beruf, Familie: Wie erleben Frauen die Wechseljahre?

Ergebnisse einer Befragung von Arbeitnehmerinnen im Alter von  
40 bis 65 Jahren

**forsa** Gesellschaft für  
Sozialforschung und  
statistische Analysen mbH

Gutenbergstraße 2  
10587 Berlin

**Telefon** 030 62882-0

**E-Mail** [info@forsa.de](mailto:info@forsa.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorbemerkung.....	1
Zusammenfassung.....	2
1 Wissen über die Wechseljahre .....	3
2 Wechseljahresbeschwerden .....	8
3 Besuch einer gynäkologischen Praxis aufgrund von Wechseljahresbeschwerden.....	14
4 Wahrnehmung des äußeren Erscheinungsbilds .....	18
5 Emotionales und sexuelles Befinden.....	20
6 Auswirkungen der Wechseljahre auf die Partnerschaft und den familiären Alltag.....	24
7 Auswirkungen der Wechseljahre auf den beruflichen Alltag .....	29

## **Vorbemerkung**

Im Auftrag der hkk Krankenkasse hat forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH eine Befragung zum Thema „Gesundheit, Beruf, Familie: Wie erleben Frauen die Wechseljahre?“ durchgeführt.

Zentrale Themen der Befragung waren gesundheitliche Beschwerden in Zusammenhang mit den Wechseljahren, die Auswirkungen des Alterns auf die Selbstwahrnehmung und Zufriedenheit mit dem äußeren Erscheinungsbild sowie das emotionale und sexuelle Befinden der Frauen. Weitere Schwerpunkte waren mögliche Auswirkungen der Wechseljahre auf die Partnerschaft sowie den familiären und beruflichen Alltag.

Die Erhebung wurde im Rahmen des Online-Panels forsa.omninet durchgeführt. Im Rahmen der bundesweiten Untersuchung wurden insgesamt 2.008 Arbeitnehmerinnen im Alter von 40 bis 65 Jahren befragt, die mit mindestens 10 Wochenstunden beschäftigt sind. Die Erhebung fand vom 22. Juli bis 6. August 2024 statt.

Die Struktur-Gewichtung der Stichprobenergebnisse erfolgte auf Basis der amtlichen Bevölkerungsfortschreibung und des Mikrozensus des Statistischen Bundesamtes.<sup>1</sup>

Der Stichprobenfehler beträgt für die Stichprobe insgesamt +/- 2,2 Prozentpunkte.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Gewichtet wurde die Ausgangsstichprobe (vor dem Screening) der Frauen im Alter von 40 bis 65 Jahren.

<sup>2</sup> bei Zugrundelegung eines ermittelten Anteilswertes von 50 Prozent und einer Sicherheitswahrscheinlichkeit von 95 Prozent.

## Zusammenfassung

Ihr aktuelles Wissen über die Wechseljahre, das drei Viertel der befragten Arbeitnehmerinnen als mindestens gut einschätzen, stammt am häufigsten von Freundinnen und Bekannten, Gynäkologinnen bzw. Gynäkologen oder Angehörigen. Für Frauen in der Postmenopause ist die eigene Erfahrung die wichtigste Informationsquelle.

Mehr als zwei Fünftel der befragten Frauen in den Wechseljahren, sind oder waren in den letzten Wochen von Wechseljahresbeschwerden betroffen. Starke Beschwerden verursachten dabei vor allem Wallungen oder Schwitzen und Schlafstörungen. Linderung versuchten sich die betroffenen Frauen am häufigsten durch Bewegung oder Sport sowie pflanzliche Heilmittel, Homöopathie oder Phytotherapie zu verschaffen. Je weiter die Wechseljahre fortgeschritten sind, umso häufiger kamen auch synthetisch hergestellte oder pflanzliche Hormone zum Einsatz.

Zwei von fünf Frauen in den Wechseljahren haben schon einmal wegen Wechseljahresbeschwerden eine gynäkologische Praxis aufgesucht. Grund für den Besuch waren mit Abstand am häufigsten Wallungen oder Schwitzen. Mit der Beratung und Behandlung, die sie dort wegen ihrer Wechseljahresbeschwerden erhalten haben, waren zwei Drittel der betroffenen Frauen vollkommen zufrieden oder zufrieden.

Die altersbedingten Veränderungen ihres äußeren Erscheinungsbilds nehmen die meisten Frauen nach eigener Aussage gelassen. Was ihr aktuelles emotionales Empfinden angeht, geben fast drei Viertel der Frauen an, sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein. Dazu passend äußern mit Blick auf ihr aktuelles sexuelles Erleben mehr als zwei Drittel der Frauen, zu wissen, was sie sexuell erleben möchten und was nicht.

Mehr als vier Fünftel der Frauen, die einen festen Partner oder eine feste Partnerin haben, geht es aktuell in ihrer Partnerschaft gut. Jede dritte Frau in den Wechseljahren mit festem Partner oder fester Partnerin hat den Eindruck, dass sich in ihrer Partnerschaft etwas durch die Wechseljahre verändert hat. Am häufigsten betrifft dies das Sexualleben bzw. das sexuelle Verlangen, das nach Einschätzung der betroffenen Frauen nachgelassen hat.

Dass sich in ihrem Familienalltag bzw. im Umgang mit ihren Kindern etwas durch die Wechseljahre verändert hat, stellt ein Viertel der Frauen in den Wechseljahren fest, von denen wiederum die Hälfte bei sich beobachtet, dass sie schneller gereizt reagieren und weniger Geduld haben.

Auch mit Blick auf das Arbeitsleben sehen einige Befragte Auswirkungen der Wechseljahre. So fühlt sich jede dritte Frau in den Wechseljahren gestresster und hat den Eindruck, sich weniger gut konzentrieren zu können. Allerdings berichten nur sehr wenige Frauen davon, wegen Wechseljahressymptomen schon einmal krankgeschrieben gewesen zu sein. Eine Reduzierung der Arbeitszeit und flexible Homeoffice-tage empfände jede Dritte als Erleichterung ihres Arbeitsalltags.

## 1 Wissen über die Wechseljahre

15 Prozent der befragten Frauen schätzen ihr Wissen über mögliche Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre als sehr gut und weitere 61 Prozent als gut ein. Jede fünfte Befragte beurteilt das eigene Wissen darüber als weniger gut. Nur wenige (3 %) schätzen ihr Wissen zu diesem Thema als schlecht ein.

Je älter die befragten Frauen oder je weiter sie in den Wechseljahren fortgeschritten sind, umso häufiger schätzen sie ihr Wissen über mögliche Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre als sehr gut oder gut ein.

### Es schätzen ihr Wissen über mögliche Symptome und Auswirkungen der Wechseljahre ein als ...



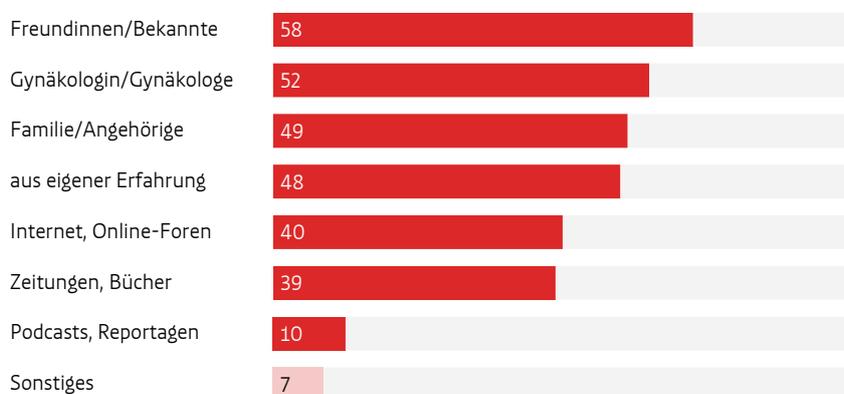
Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Das aktuelle Wissen über die Wechseljahre stammt bei jeweils etwa der Hälfte von Freundinnen oder Bekannten (58 %), einer Gynäkologin bzw. einem Gynäkologen (52 %), Angehörigen (49 %) oder ganz einfach aus eigener Erfahrung (48 %).

Jeweils zwei Fünftel haben ihr Wissen aus dem Internet (40 %) oder aus Zeitungen bzw. Büchern (39 %).

Über Podcasts oder Reportagen hat sich jede zehnte Befragte (10 %) darüber informiert.

#### Das Wissen über die Wechseljahre stammt von/aus: \*

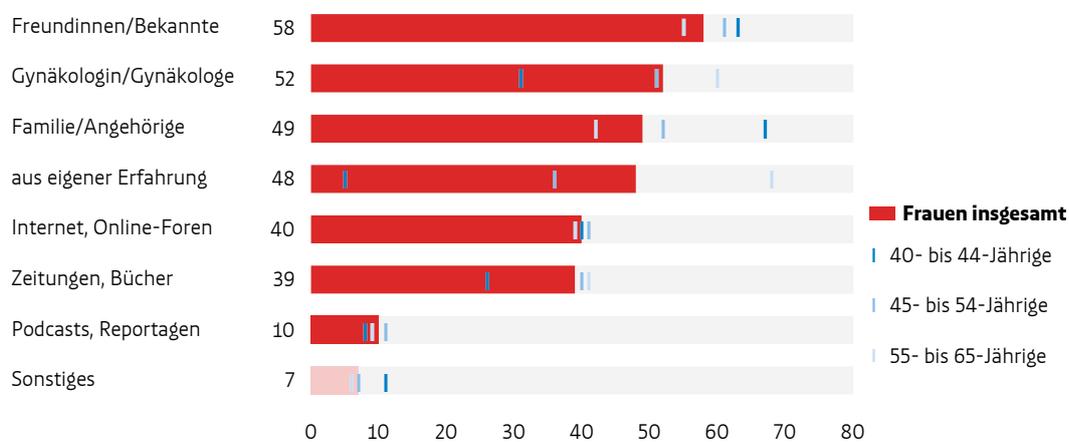


\*1) Mehrfachnennungen möglich  
Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Je älter die Frauen sind, umso häufiger haben sie ihr Wissen über die Wechseljahre von einer Gynäkologin bzw. einem Gynäkologen, aus Zeitungen oder Büchern sowie aus eigener Erfahrung.

Die Bedeutung der Familie bzw. von Angehörigen als Informationsquelle zum Thema Wechseljahre nimmt hingegen mit zunehmendem Alter ab.

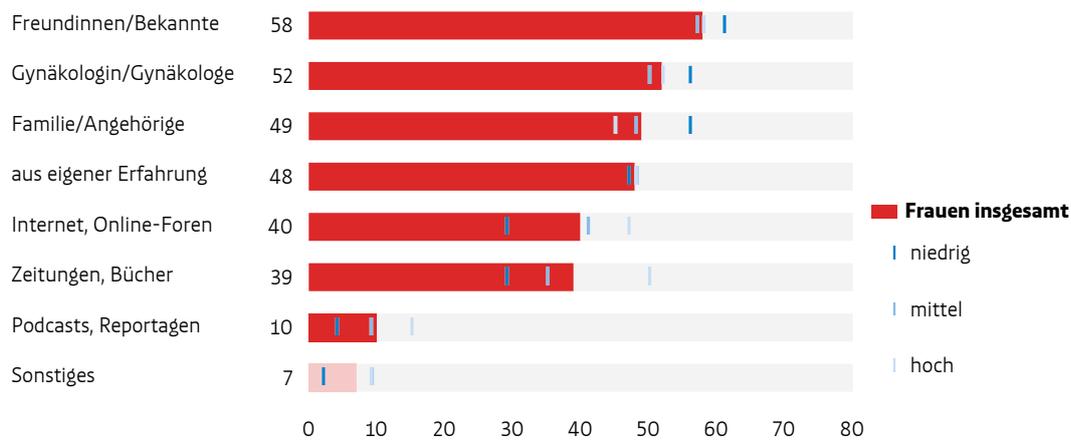
## Das Wissen über die Wechseljahre stammt von/aus: \*



\*) Mehrfachnennungen möglich  
Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Der Anteil der Frauen, deren aktuelles Wissen zum Thema Wechseljahre aus dem Internet, aus Zeitungen bzw. Büchern oder aus Podcasts bzw. Reportagen stammt, nimmt mit steigendem Bildungsgrad der befragten Frauen zu.

## Das Wissen über die Wechseljahre stammt von/aus: \*

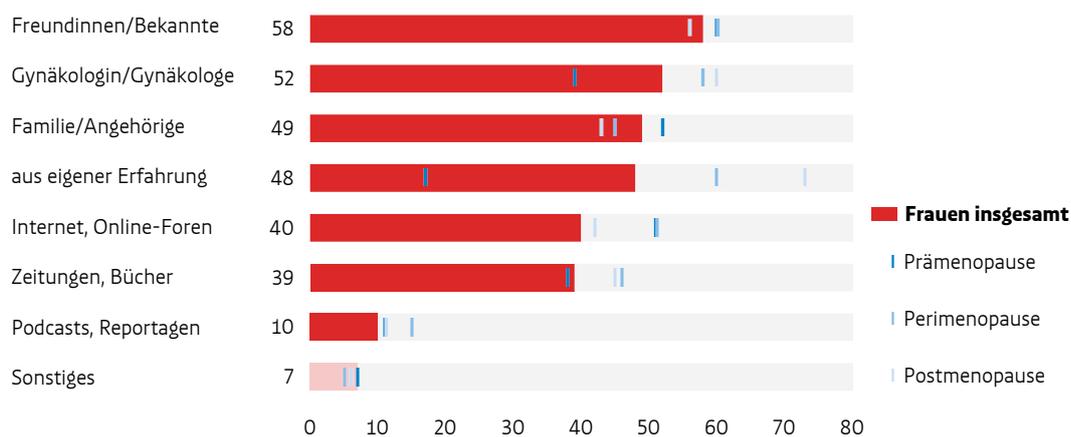


\*1 Mehrfachnennungen möglich  
Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Entsprechend der Phase der Wechseljahre, in denen sich die befragten Frauen aktuell befinden, gibt es auch Unterschiede, was die Bedeutung möglicher Informationsquellen zum Thema anbelangt. In der Prämenopause spielt die Gynäkologin bzw. der Gynäkologe nur eine nachgeordnete Rolle als Informationsquelle zu den Wechseljahren. Hingegen gibt mehr als jede zweite Frau in der Peri- oder Postmenopause an, dass ihr Wissen über die Wechseljahre von ihrer Frauenärztin bzw. ihrem Frauenarzt stammt.

Für Frauen in der Postmenopause rangiert die eigene Erfahrung an erster Stelle, wird also häufiger als alle anderen Informationsmöglichkeiten als Quelle für das persönliche Wissen über die Wechseljahre genannt.

## Das Wissen über die Wechseljahre stammt von/aus: \*



\*1 Mehrfachnennungen möglich  
Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

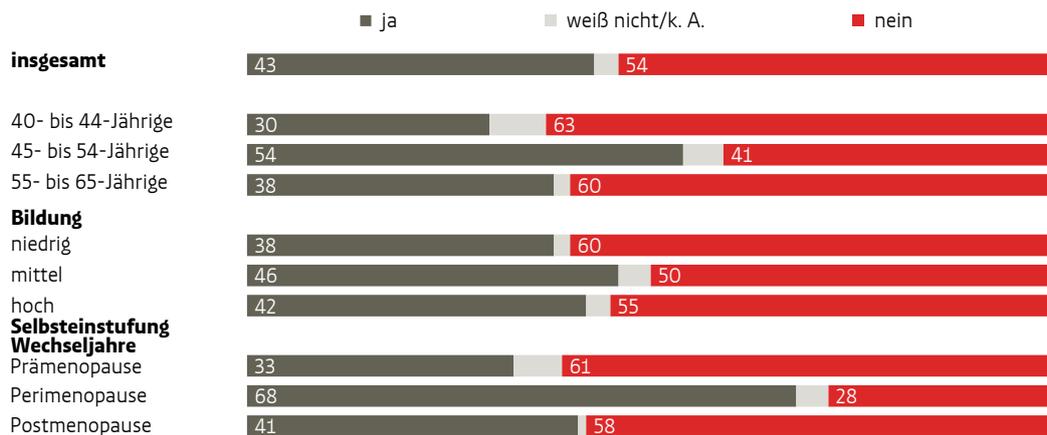
## 2 Wechseljahresbeschwerden

Frauen, die ihrer eigenen Einschätzung zufolge in der Prä-, Peri- oder Postmenopause sind, wurden gefragt, ob sie Beschwerden haben bzw. in den letzten vier Wochen vor der Erhebung hatten, die sie selbst oder ihre Ärztin bzw. ihr Arzt auf die Wechseljahre zurückführen.

43 Prozent der Frauen geben an, dass dies auf sie zutrifft. 54 Prozent haben oder hatten keine solchen Beschwerden.

Frauen im Alter von 45 bis 54 Jahren bzw. diejenigen, die sich in der Perimenopause befinden, äußern am häufigsten, dass sie aktuell oder in den vergangenen vier Wochen von Beschwerden betroffen sind oder waren, die wahrscheinlich auf die Wechseljahre zurückzuführen sind.

### Es haben bzw. hatten in den letzten 4 Wochen Beschwerden, die auf die Wechseljahre zurückzuführen sind

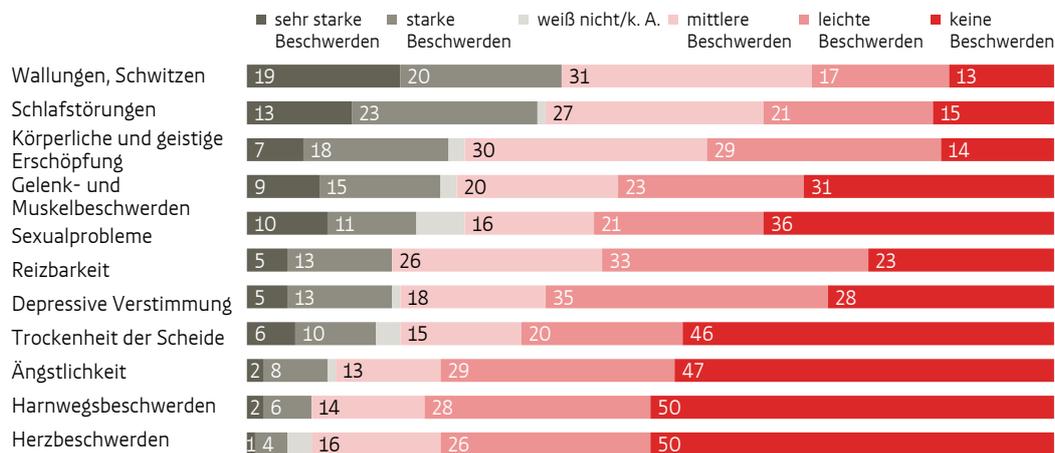


Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

Frauen, die aktuell unter Wechseljahresbeschwerden leiden oder in den letzten vier Wochen davon betroffen waren, wurden gebeten anzugeben, welche Beschwerden sie hatten und wie stark die jeweiligen Beschwerden waren.

Mindestens starke Beschwerden traten am häufigsten aufgrund von Wallungen bzw. Schwitzen (39 %) oder wegen Schlafstörungen (36 %) auf. Es folgen körperliche oder geistige Erschöpfung (25 %), Gelenk- und Muskelbeschwerden (24 %), Sexualprobleme (21 %), Reizbarkeit (18 %), depressive Verstimmungen (18 %) und Trockenheit der Scheide (16 %). Etwas seltener hatten die von Wechseljahresbeschwerden betroffenen Frauen mindestens starke Beschwerden durch Ängstlichkeit (10 %), Harnwegs- oder Herzprobleme (8 bzw. 5 %).

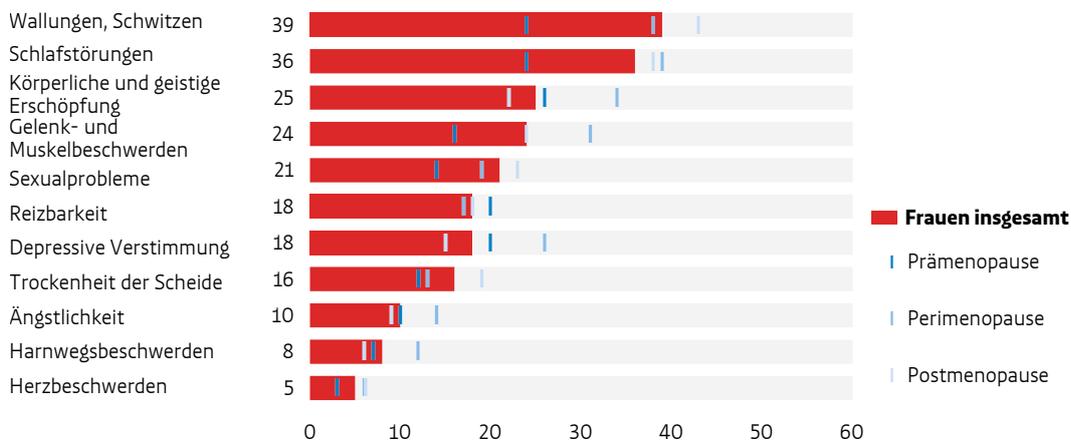
### In den letzten 4 Wochen waren von folgenden Wechseljahresbeschwerden betroffen:



Basis: 645 Frauen, die in den letzten 4 Wochen von Wechseljahresbeschwerden betroffen waren | Angaben in Prozent

Frauen in der Peri- oder Postmenopause sind nicht nur häufiger von Wechseljahresbeschwerden betroffen als Frauen in der Prämenopause, sondern leiden auch häufiger unter mindestens starken Beschwerden aufgrund von Wallungen bzw. Schwitzen oder Schlafstörungen.

**In den letzten 4 Wochen waren von folgenden Wechseljahresbeschwerden sehr stark/stark betroffen:**

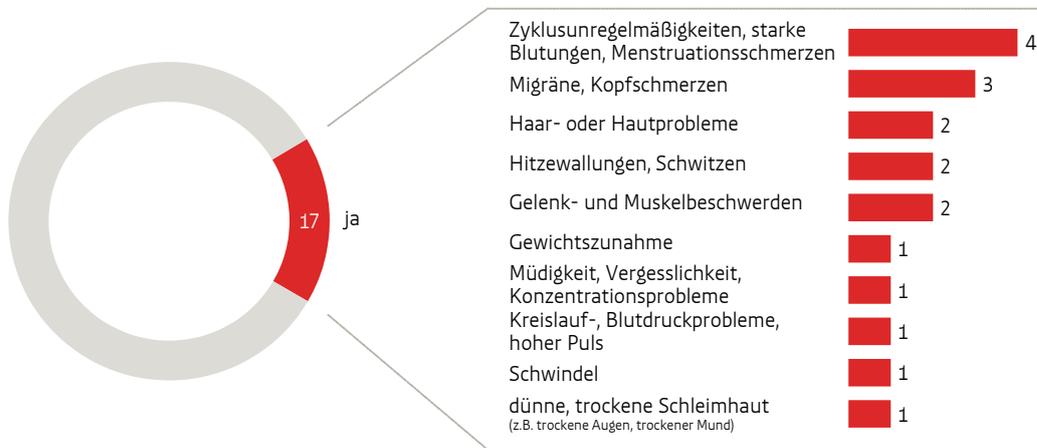


Basis: 645 Frauen, die in den letzten 4 Wochen von Wechseljahresbeschwerden betroffen waren | Angaben in Prozent

17 Prozent der Frauen mit Wechseljahresbeschwerden geben an, dass sie in den vergangenen vier Wochen andere, als die oben genannten Beschwerden hatten, die wahrscheinlich auf die Wechseljahre zurückzuführen sind. Die in diesem Zusammenhang genannten Beschwerden sind in der nachfolgenden Grafik im Überblick dargestellt. Etwas häufiger werden in diesem Zusammenhang Zyklusunregelmäßigkeiten genannt, insbesondere von den Frauen im Alter von 40 bis 44 Jahren (20 %) bzw. denjenigen, die sich nach eigener Einschätzung in der Prämenopause befinden (16 %).

**Über die zuvor aufgeführten Beschwerden hinaus, hatten weitere Beschwerden, die wahrscheinlich auf die Wechseljahre zurückzuführen sind:**

**Es haben folgende weitere Wechseljahresbeschwerden: \***

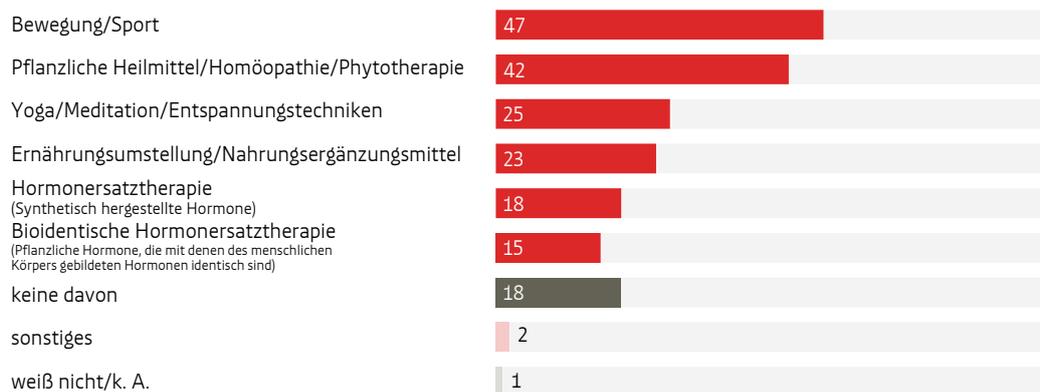


\*1) offene Frage; abgebildet sind Nennungen ab 1 Prozent  
Basis: 645 Frauen, die in den letzten 4 Wochen von Wechseljahresbeschwerden betroffen waren | Angaben in Prozent

Frauen, die in den letzten vier Wochen von Wechseljahresbeschwerden betroffen waren, wurden gefragt, welche Methoden sie schon angewendet haben, um ihre Symptome zu lindern.

47 Prozent haben es mit Bewegung bzw. Sport versucht und 42 Prozent mit pflanzlichen Heilmitteln, Homöopathie oder Phytotherapie. Yoga, Meditation oder Entspannungstechniken (25 %) hat ebenso wie eine Ernährungsumstellung oder Nahrungsergänzungsmittel (23 %) jeweils ein Viertel ausprobiert, um die Symptome zu lindern. 18 Prozent haben eine Hormonersatztherapie und 15 Prozent eine bioidentische Hormonersatztherapie durchgeführt.

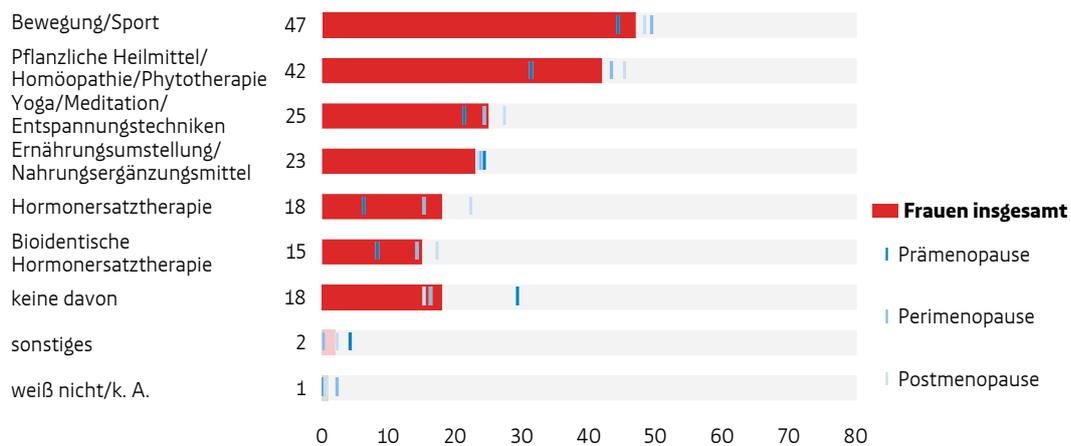
**Es haben eine oder mehrere der folgenden Methoden zur Linderung ihrer Wechseljahressymptome angewendet: \***



\*1) Mehrfachnennungen möglich  
Basis: 645 Frauen, die in den letzten 4 Wochen von Wechseljahresbeschwerden betroffen waren | Angaben in Prozent

Je weiter die Wechseljahre fortgeschritten sind, umso häufiger kommen synthetisch hergestellte oder pflanzliche Hormone zur Linderung von Wechseljahressymptomen zum Einsatz.

**Es haben eine oder mehrere der folgenden Methoden zur Linderung ihrer Wechseljahressymptome angewendet: \***



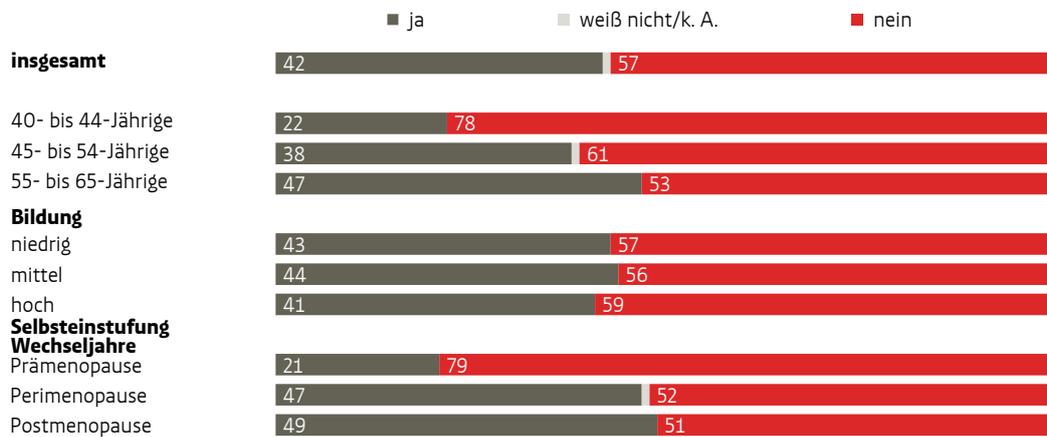
\*1 Mehrfachnennungen möglich  
Basis: 645 Frauen, die in den letzten 4 Wochen von Wechseljahresbeschwerden betroffen waren | Angaben in Prozent

### 3 Besuch einer gynäkologischen Praxis aufgrund von Wechseljahresbeschwerden

42 Prozent der Frauen in den Wechseljahren sind oder waren irgendwann einmal wegen Wechseljahresbeschwerden bei einer Gynäkologin bzw. einem Gynäkologen.

Der Anteil der Frauen in den Wechseljahren, die schon einmal wegen Wechseljahresbeschwerden eine frauenärztliche Praxis aufgesucht haben, variiert in Abhängigkeit vom Alter sowie der Phase der Wechseljahre, in der sich die Frauen nach eigener Einschätzung aktuell befinden.

**Es sind oder waren irgendwann einmal wegen Wechseljahresbeschwerden bei ihrer Gynäkologin bzw. ihrem Gynäkologen**



Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

Der Grund für den Besuch bei einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen waren mit Abstand am häufigsten Wallungen oder Schwitzen (68 %). 43 Prozent der Frauen, die schon einmal wegen Beschwerden in einer gynäkologischen Praxis waren, haben diese wegen Schlafstörungen aufgesucht. Bei einem Drittel (33 %) war Trockenheit der Scheide und bei jeweils einem Viertel körperliche und geistige Erschöpfung (26 %), depressive Verstimmung (25 %) oder Reizbarkeit (25 %) der Anlass. Welche weiteren Beschwerden Grund für den Besuch einer Gynäkologin oder eines Gynäkologen waren, ist in der nachfolgenden Grafik dargestellt.

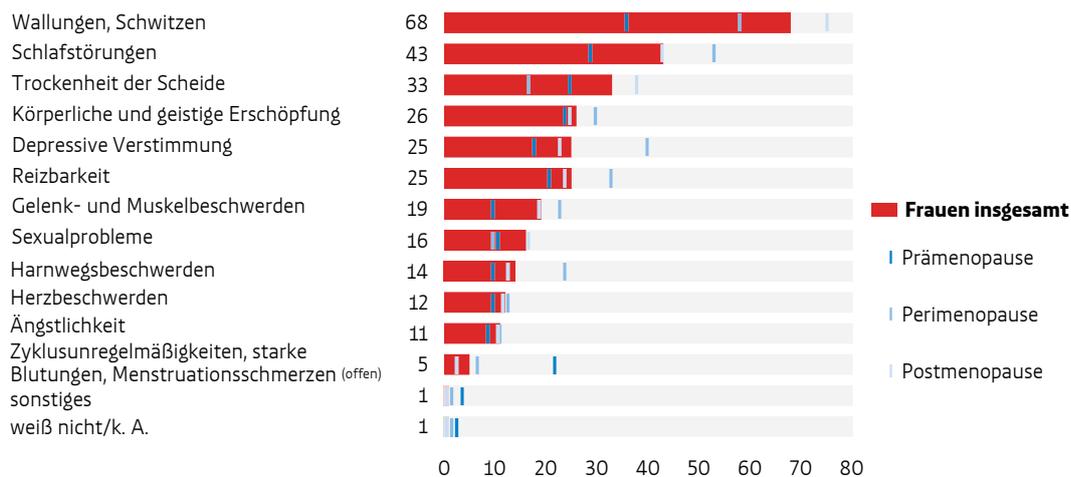
**Es sind oder waren wegen der folgenden Wechseljahresbeschwerden bei ihrer Gynäkologin bzw. ihrem Gynäkologen: \***



\*1) Mehrfachnennungen möglich  
Basis: 599 Frauen, die schon einmal wegen Wechseljahresbeschwerden bei ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen waren | Angaben in Prozent

Auch hier zeigen sich vor allem Unterschiede bei Aufschlüsselung nach der Phase der Wechseljahre, in der sich die Frauen nach eigener Einschätzung befinden.

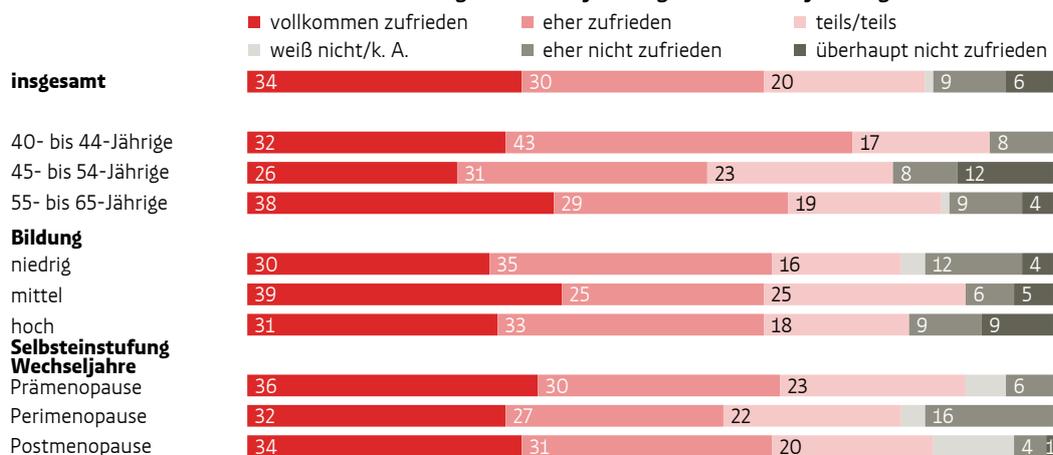
**Es sind oder waren wegen der folgenden Wechseljahresbeschwerden bei ihrer Gynäkologin bzw. ihrem Gynäkologen: \***



\*1) Mehrfachnennungen möglich  
Basis: 599 Frauen, die schon einmal wegen Wechseljahresbeschwerden bei ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen waren | Angaben in Prozent

Die Mehrheit der Frauen, die schon einmal wegen Wechseljahresbeschwerden bei einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen waren, geben an, mit der Beratung und Behandlung vollkommen zufrieden (34 %) oder zufrieden (30 %) gewesen zu sein. 20 Prozent waren damit teils zufrieden, teils unzufrieden und 15 Prozent eher nicht (9 %) oder überhaupt nicht zufrieden (6 %).

## Es sind oder waren alles in allem mit der Beratung durch ihre Gynäkologin bzw. ihren Gynäkologen



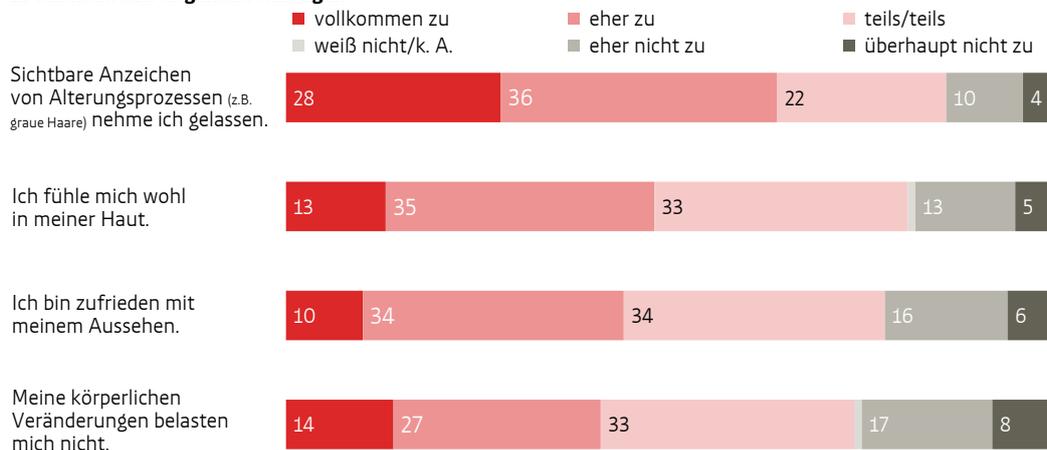
Basis: 599 Frauen, die schon einmal wegen Wechseljahresbeschwerden bei ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen waren | Angaben in Prozent

## 4 Wahrnehmung des äußeren Erscheinungsbilds

Alle Frauen, auch diejenigen, die sich nach eigener Einschätzung noch nicht in den Wechseljahren befinden bzw. sich keiner der Phasen der Wechseljahre zuordnen, wurden dazu befragt, wie sie ihr äußeres Erscheinungsbild wahrnehmen.

Die meisten Frauen (64 %) meinen, es treffe eher oder vollkommen auf sie zu, dass sie sichtbare Anzeichen von Alterungsprozessen gelassen nehmen. Jeweils etwas mehr als zwei Fünftel der Frauen geben an, es sei eher oder vollkommen zutreffend, dass sie sich in ihrer Haut wohlfühlen (48 %), mit ihrem Aussehen zufrieden sind (44 %) und körperliche Veränderungen sie nicht belasten (41 %).

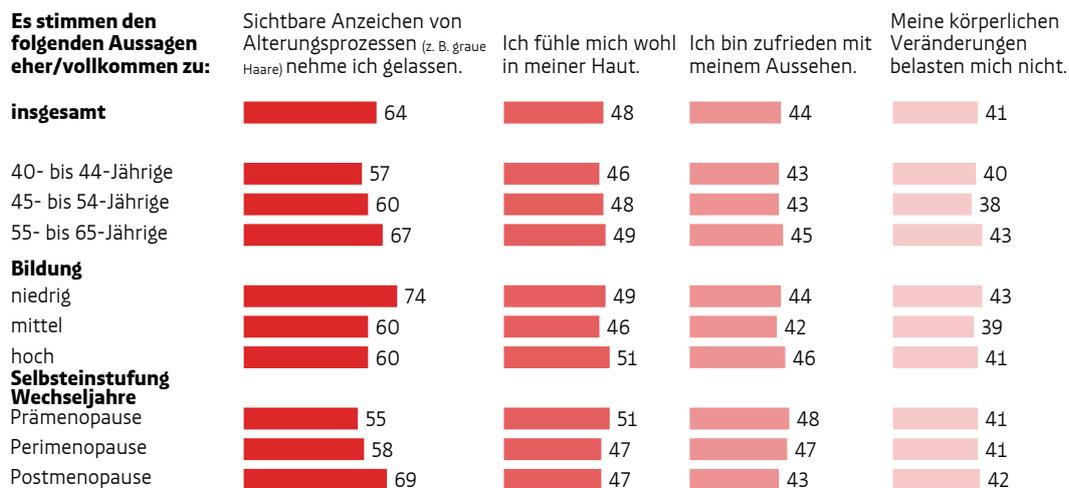
### Es stimmen den folgenden Aussagen



Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Frauen im Alter von 55 bis 65 Jahren bezeichnen es vergleichsweise häufig als eher oder vollkommen zutreffend, dass sie sichtbare Anzeichen von Alterungsprozessen gelassen nehmen.

Dies gilt auch für Frauen mit formal niedrigem Bildungsgrad sowie Frauen, die sich ihrer eigenen Einschätzung zufolge in der Postmenopause befinden.

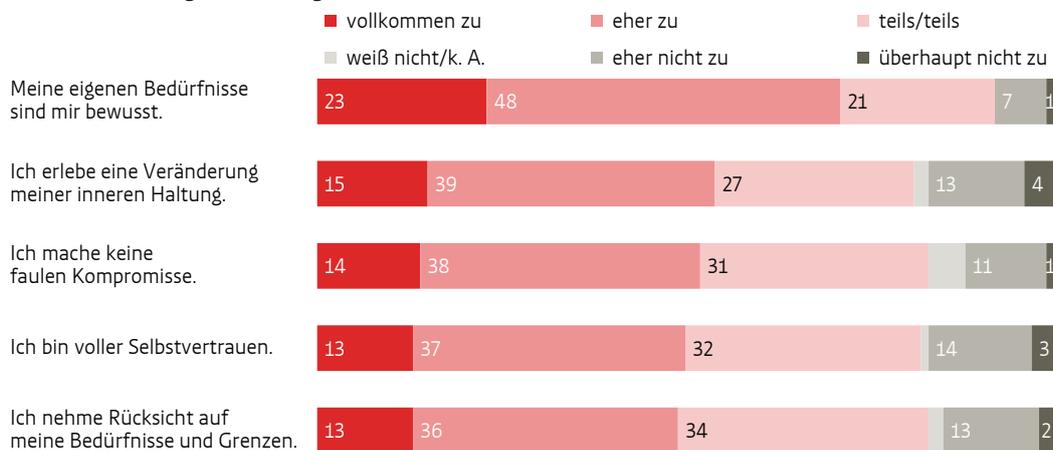


Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

## 5 Emotionales und sexuelles Befinden

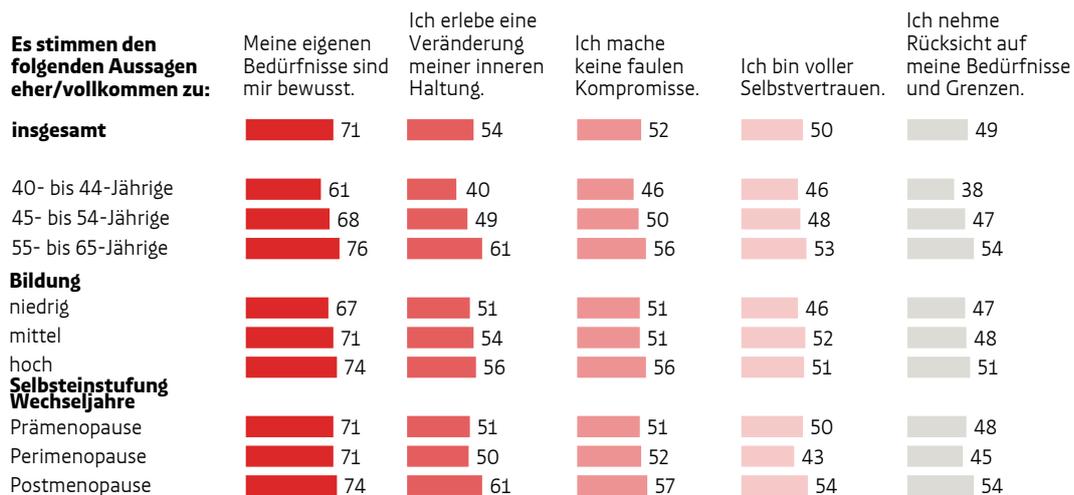
Den befragten Frauen wurden fünf Aussagen zu ihrem emotionalen Befinden vorgegeben mit der Bitte anzugeben, inwieweit diese auf sie selbst zutreffen. Als eher oder vollkommen zutreffend bewerteten 71 Prozent der Frauen die Aussage, dass sie sich ihrer eigenen Bedürfnisse bewusst sind. Jeweils die Hälfte stuft es als eher oder sehr zutreffend ein, dass sie Veränderungen ihrer inneren Haltung erleben (54 %), keine faulen Kompromisse machen (52 %), voller Selbstvertrauen sind (50 %) sowie Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen nehmen (49 %).

### Es stimmen den folgenden Aussagen



Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Je älter die Frauen sind, umso häufiger stimmen sie den Aussagen eher oder vollkommen zu. Frauen in der Postmenopause meinen häufiger als Frauen in einer früheren Phase der Wechseljahre, dass es auf sie vollkommen oder eher zutrifft, dass sie eine Veränderung ihrer inneren Haltung erleben.



Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Außerdem wurden die Frauen gebeten, anzugeben, inwieweit sie verschiedenen Aussagen zustimmen, die sich auf ihr sexuelles Erleben beziehen.

Als eher oder vollkommen zutreffend bezeichnen es 69 Prozent der befragten Frauen, dass sie wissen, was sie sexuell möchten und was nicht. 50 Prozent geben an, es treffe eher oder vollkommen auf sie zu, dass sich ihre sexuellen Bedürfnisse verändert haben. Dass sie Spaß am Sex haben, trifft auf 49 Prozent der Frauen eher oder vollkommen zu.

### Es stimmen den folgenden Aussagen



Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

Dass sich ihre sexuellen Bedürfnisse verändert haben, geben 55- bis 65-Jährige häufiger als jüngere Frauen an. Seltener äußern sie, Spaß am Sex zu haben.

**Es stimmen den folgenden Aussagen eher/vollkommen zu:**

Ich weiß, was ich sexuell erleben möchte und was nicht.

Ich habe Spaß am Sex.

Meine sexuellen Bedürfnisse haben sich verändert.

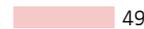
**insgesamt**



69



49



49

40- bis 44-Jährige



72



58



41

45- bis 54-Jährige



71



55



43

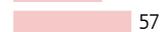
55- bis 65-Jährige



67



41



57

**Bildung**

niedrig



67



54



47

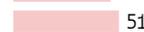
mittel



68



45



51

hoch



71



49



51

**Selbsteinstufung Wechseljahre**

Prämenopause



72



57



43

Perimenopause



70



50



52

Postmenopause



68



43



57

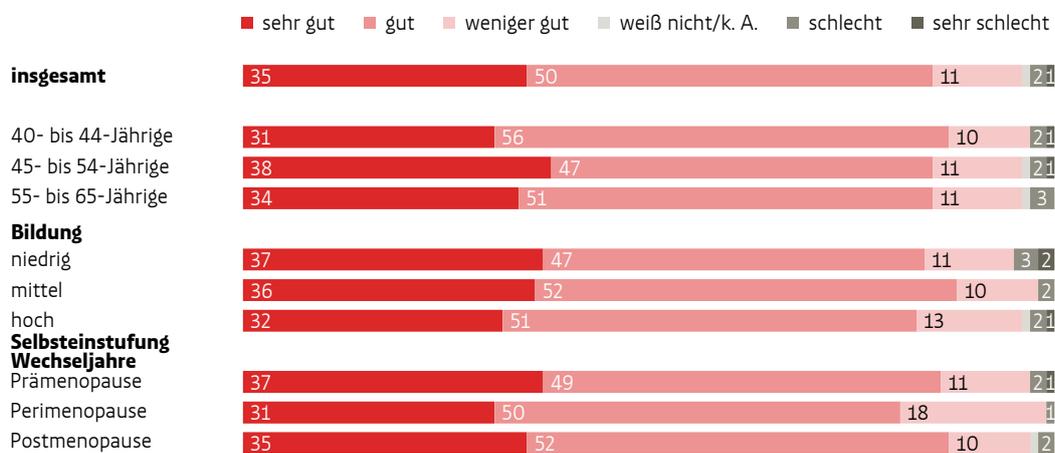
Basis: alle befragten Frauen | Angaben in Prozent

## 6 Auswirkungen der Wechseljahre auf die Partnerschaft und den familiären Alltag

Frauen in den Wechseljahren, die einen festen Partner oder eine feste Partnerin haben, wurden zunächst gefragt, wie es ihnen aktuell in ihrer Partnerschaft geht.

35 Prozent der Frauen geben an, dass es ihnen in ihrer Partnerschaft sehr gut geht, weiteren 50 Prozent geht es gut. 14 Prozent geht es in ihrer Partnerschaft weniger gut (11 %), schlecht (2 %) oder sehr schlecht (1 %).

### Es geht aktuell in der Partnerschaft ...

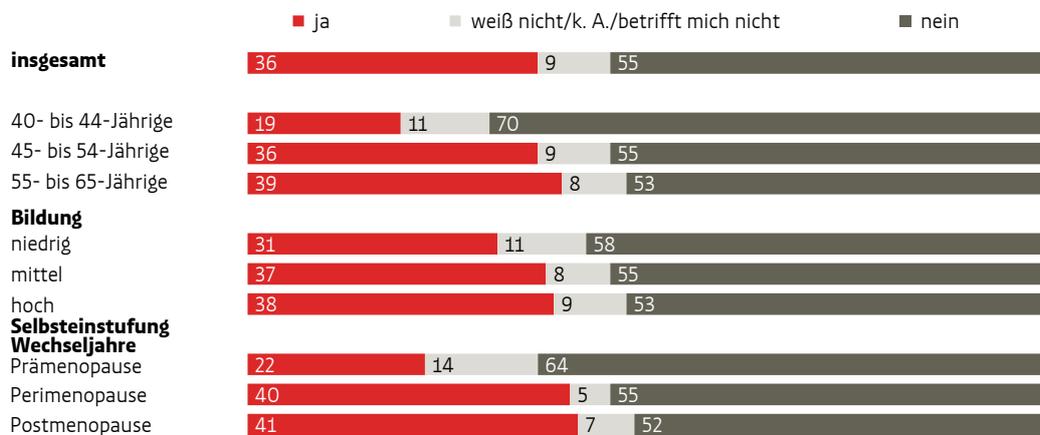


Basis: 1.555 Frauen in den Wechseljahren mit fester Partnerschaft | Angaben in Prozent

Etwas mehr als ein Drittel (36 %) hat den Eindruck, dass sich in ihrer Partnerschaft etwas durch die Wechseljahre verändert hat. 55 Prozent teilen diesen Eindruck nicht.

Eine Veränderung stellen eher Frauen ab 45 Jahren fest bzw. solche Frauen, die sich gemäß eigener Einschätzung bereits in der Peri- oder der Postmenopause befinden.

## Es haben den Eindruck, dass sich in ihrer Partnerschaft etwas durch die Wechseljahre verändert hat

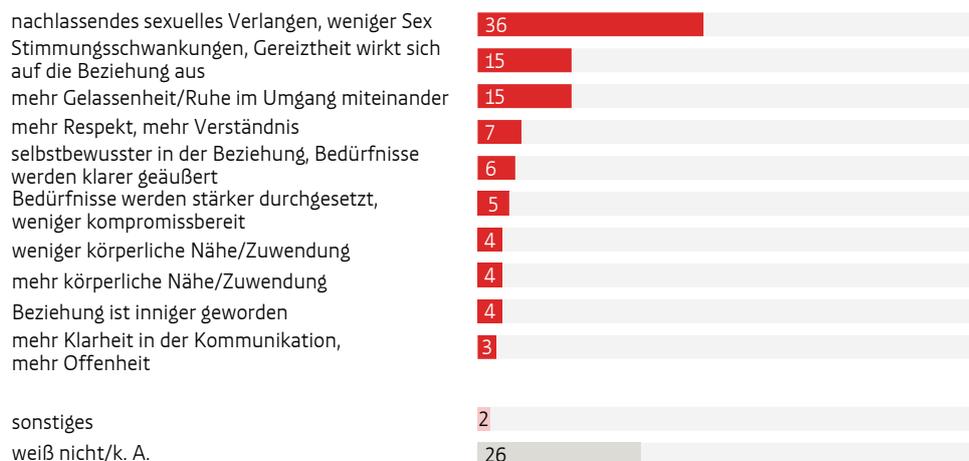


Basis: 1.087 Frauen in den Wechseljahren mit fester Partnerschaft | Angaben in Prozent

Frauen, die den Eindruck haben, dass sich aufgrund der Wechseljahre etwas in ihrer Partnerschaft verändert hat, wurden mittels einer offenen Frage gebeten, dies näher zu beschreiben.

36 Prozent berichten von einem nachlassenden sexuellen Verlangen bzw. weniger Sex. Jeweils 15 Prozent meinen, dass ihre Stimmungsschwankungen oder Gereiztheit sich auf die Beziehung auswirken. Ebenso viele stellen jedoch auch fest, dass in ihrer Partnerschaft mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang miteinander eingetreten ist. Zudem berichten einige Frauen von mehr Respekt und Verständnis (7 %), mehr Selbstbewusstsein in der Beziehung, was unter anderem dadurch zum Ausdruck kommt, dass Bedürfnisse klarer geäußert werden (6 %). 5 Prozent stellen fest, dass Bedürfnisse stärker durchgesetzt werden und sie weniger kompromissbereit sind. 4 Prozent nehmen weniger körperliche Nähe oder Zuwendung wahr. Genauso viele (jeweils 4 %) berichten von mehr körperlicher Nähe oder Zuwendung sowie einer Beziehung, die inniger geworden ist. Mehr Klarheit und Offenheit in der Kommunikation stellen 3 Prozent fest.

#### Es hat sich folgendes in der Partnerschaft verändert: \*

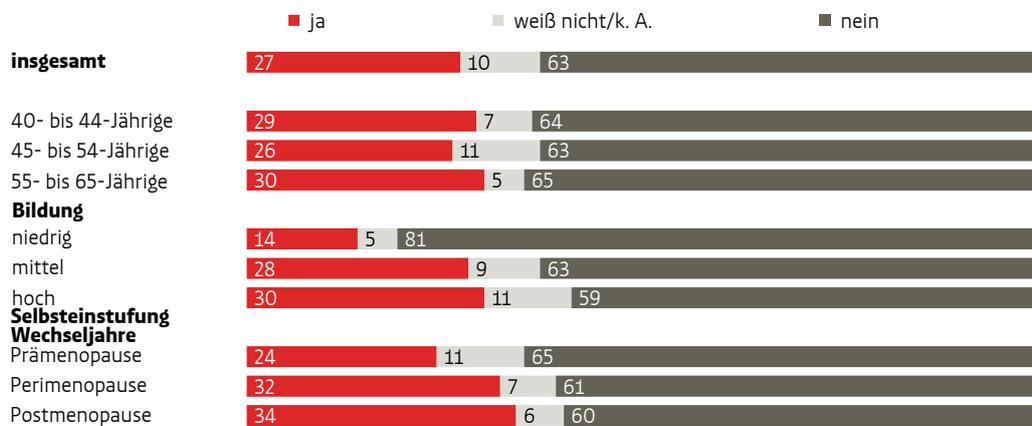


\* offene Frage, Mehrfachnennungen möglich  
Basis: 408 Frauen, die Veränderungen in ihrer Partnerschaft feststellen, die sie auf die Wechseljahre zurückführen | Angaben in Prozent

Frauen in den Wechseljahren, in deren Haushalt Kinder unter 18 Jahren leben, wurden nach Änderungen im Familienalltag gefragt, die sie auf die Wechseljahre zurückführen.

27 Prozent der Frauen haben den Eindruck, dass sich in ihrem Familienalltag bzw. im Umgang mit ihrem Kind oder ihren Kindern etwas durch die Wechseljahre verändert hat. Die meisten (63 %) können hier keine Veränderung feststellen, die aus ihrer Sicht Folge der Wechseljahre sind.

**Es haben den Eindruck, dass sich in ihrem Familienalltag bzw. im Umgang mit dem Kind/den Kindern etwas durch die Wechseljahre verändert hat**

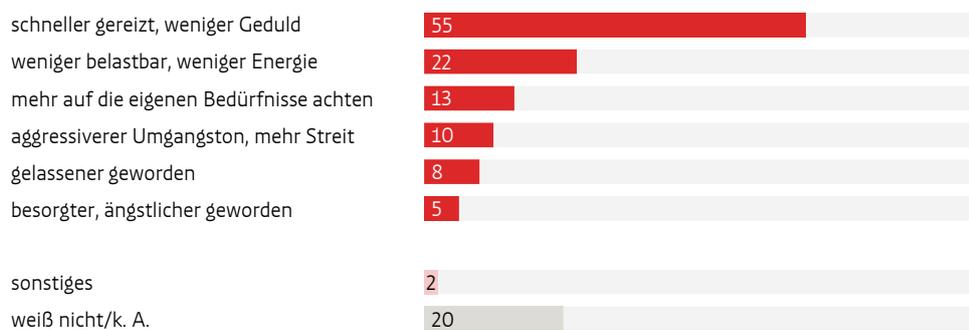


Basis: 342 Frauen in den Wechseljahren mit Kind(ern) unter 18 Jahren im Haushalt | Angaben in Prozent

Frauen, aus deren Sicht sich etwas in ihrem Familienalltag oder im Umgang mit ihrem Kind bzw. ihren Kindern durch die Wechseljahre verändert hat, wurde eine offene Frage danach gestellt, um welche Veränderungen es sich dabei handelt.

Mit Abstand am häufigsten stellen die betroffenen Frauen fest, dass sie schneller gereizt reagieren oder weniger Geduld haben (55 %). 22 Prozent beschreiben sich als weniger belastbar und energiegeladener. 13 Prozent meinen, der Familienalltag habe sich insofern geändert, dass sie mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse achten würden. 10 Prozent berichten von einem aggressiveren Umgangston und mehr Streit. 8 Prozent beschreiben sich hingegen als gelassener und 5 Prozent als besorgter und ängstlicher.

**Es hat sich folgendes im familiären Miteinander verändert: \***



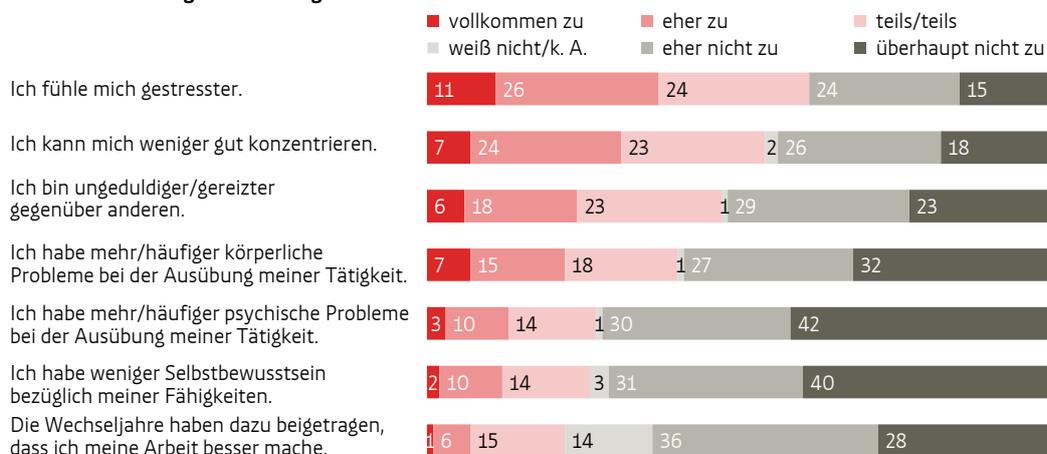
\* offene Frage, Mehrfachnennungen möglich  
Basis: 98 Frauen in den Wechseljahren mit Kind(ern) unter 18 Jahren im Haushalt | Angaben in Prozent

## 7 Auswirkungen der Wechseljahre auf den beruflichen Alltag

Frauen in den Wechseljahren wurden außerdem gefragt, wie sich die Wechseljahre und damit verbundene Änderungen auf ihr Arbeitsleben auswirken. Dies wurde anhand unterschiedlicher Aussagen erhoben, die den Frauen mit der Bitte gezeigt wurden, jeweils anzugeben, inwieweit diese auf sie zutreffen.

Jeweils etwa ein Drittel der Frauen gibt an, es würde eher oder vollkommen zutreffen, dass sie sich im Arbeitsleben gestresster fühlen (37 %) oder sich weniger gut konzentrieren können (31 %). Knapp ein Viertel stimmt eher oder vollkommen zu, ungeduldiger oder gereizter gegenüber anderen zu sein (24 %) oder mehr bzw. häufiger körperliche Probleme bei der Ausübung ihrer Tätigkeit zu haben (22 %). Dass sie mehr bzw. häufiger psychische Probleme bei der Ausübung ihrer Tätigkeit haben, trifft nach eigener Einschätzung auf 13 Prozent der Frauen eher oder vollkommen zu. 12 Prozent stellen dies in Bezug auf weniger Selbstbewusstsein bezüglich ihrer Fähigkeiten fest. Im Vergleich nur wenige (7 %) meinen, es treffe eher oder vollkommen zu, dass die Wechseljahre dazu beigetragen haben, dass sie ihre Arbeit besser machen.

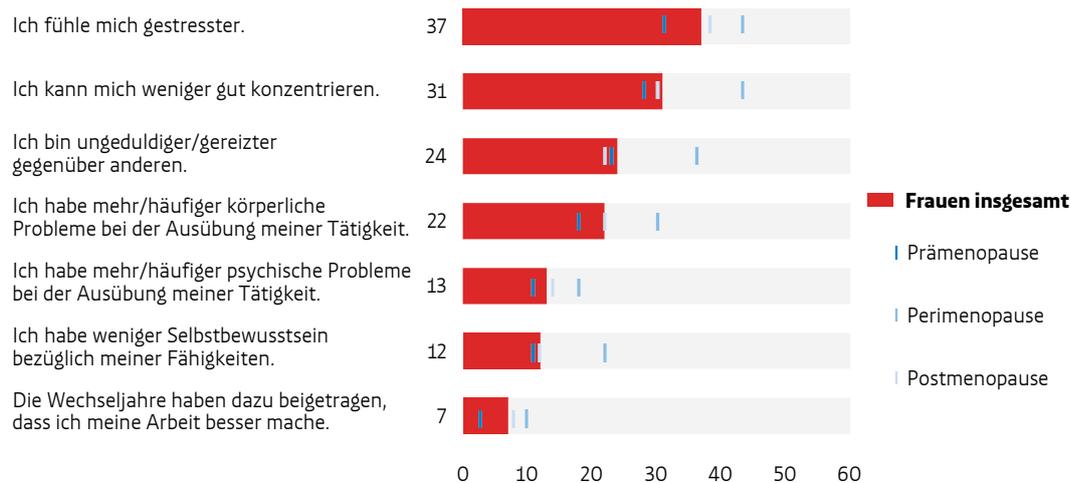
### Es stimmen den folgenden Aussagen



Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

Frauen in der Perimenopause berichten insgesamt etwas häufiger als Frauen in der Prä- oder Postmenopause von wechseljahresbedingten Problemen im Arbeitsleben.

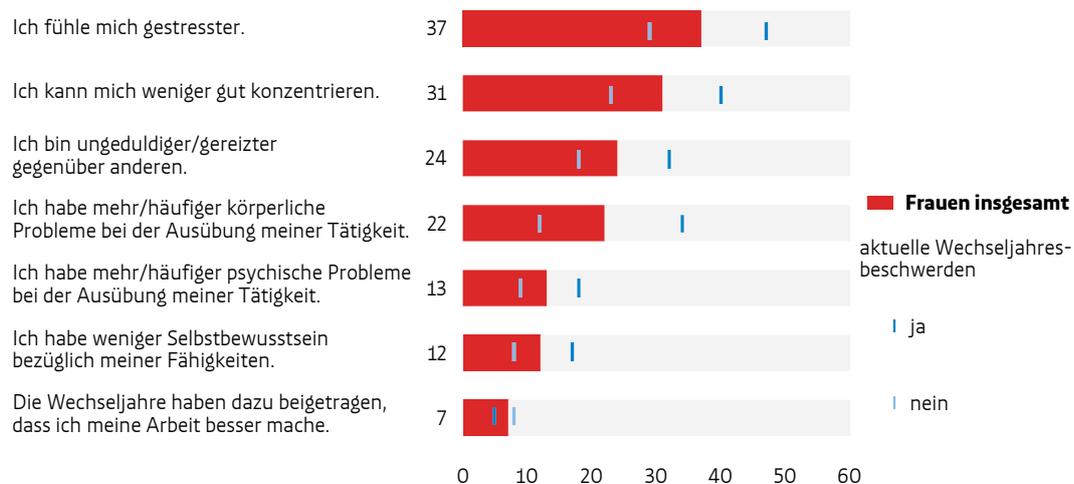
**Es stimmen den folgenden Aussagen eher/vollkommen zu:**



Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

Frauen, die aktuell unter Wechseljahresbeschwerden leiden, berichten deutlich häufiger als Frauen, die nicht von solchen Beschwerden betroffen sind, von negativen Auswirkungen der Wechseljahre auf den Arbeitsalltag.

**Es stimmen den folgenden Aussagen eher/vollkommen zu:**

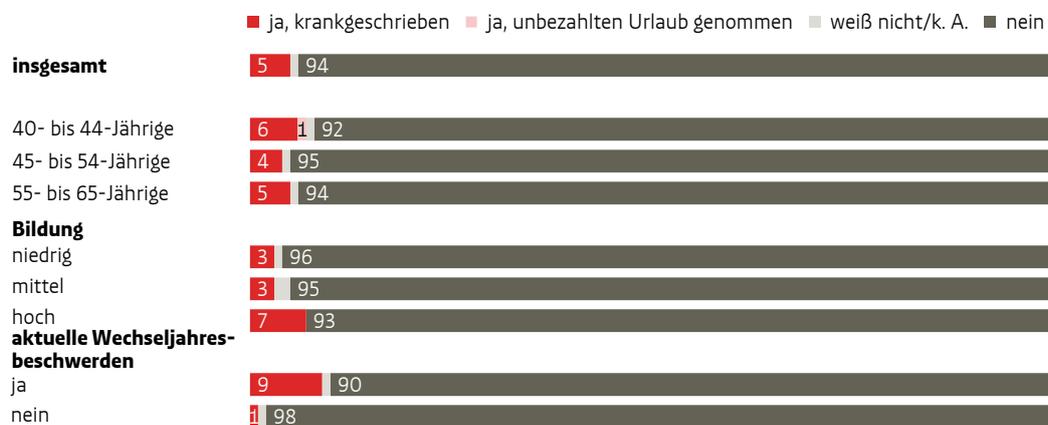


Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

5 Prozent der Frauen in den Wechseljahren geben an, dass sie schon einmal wegen Wechseljahressymptomen krankgeschrieben waren. Unbezahlten Urlaub hat deswegen bisher weniger als 1 Prozent der befragten Frauen in den Wechseljahren genommen.

Von den Frauen, die aktuell unter Wechseljahresbeschwerden leiden, waren 9 Prozent schon einmal wegen Symptomen krankgeschrieben, die sie auf die Wechseljahre zurückführen. Frauen mit formal höherem Bildungsgrad geben etwas häufiger als Frauen mit mittlerem oder niedrigem Bildungsniveau an, schon einmal wegen Wechseljahresbeschwerden krankgeschrieben gewesen zu sein.

### Es waren wegen Wechseljahressymptomen schon einmal krankgeschrieben oder haben unbezahlten Urlaub genommen



Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

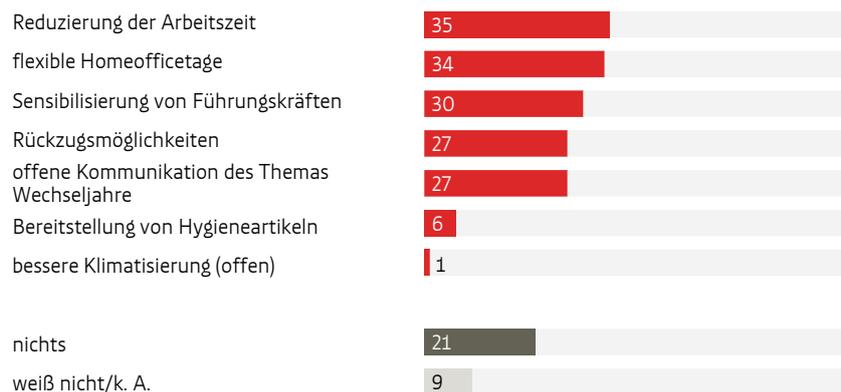
Frauen in den Wechseljahren wurden, unabhängig davon, ob sie Beschwerden haben, gefragt, was ihnen, mit Blick auf die Wechseljahre, ihren Arbeitsalltag erleichtern oder sie bei der Arbeit unterstützen würde.

Jeweils rund ein Drittel würde sich eine Erleichterung oder Unterstützung im Arbeitsalltag durch eine Reduzierung der Arbeitszeit (35 %), flexible Homeofficetage (34 %) oder eine Sensibilisierung von Führungskräften für die Thematik (30 %) versprechen.

Jeweils gut ein Viertel fände Rückzugsmöglichkeiten (27 %) sowie eine offene Kommunikation des Themas Wechseljahre (27 %) hilfreich.

Eine Bereitstellung von Hygieneartikeln würden 6 Prozent als erleichternd oder unterstützend empfinden.

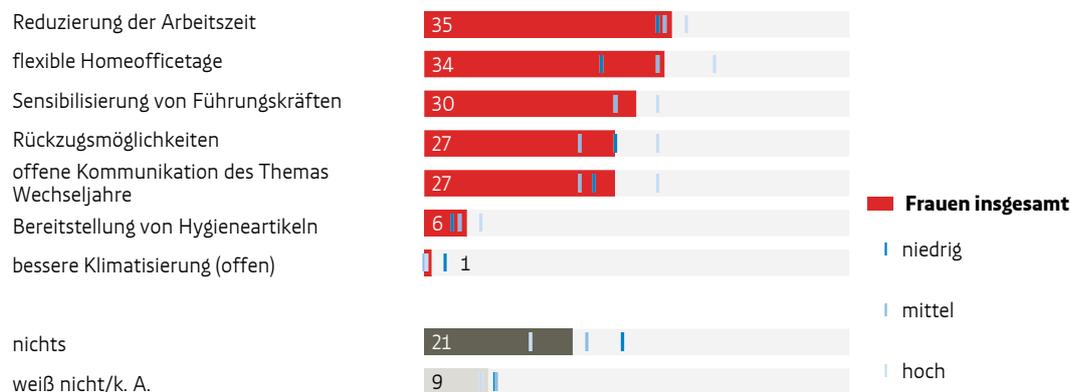
**Mit Blick auf die Wechseljahre würde folgendes den Arbeitsalltag erleichtern bzw. bei der Arbeit unterstützen: \***



\*1 Mehrfachnennungen möglich  
Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

Formal höher gebildete Frauen äußern etwas häufiger als Frauen mit mittlerem oder niedrigerem Bildungsgrad, dass sie flexible Homeofficetage, eine Sensibilisierung von Führungskräften, Rückzugsmöglichkeiten sowie eine offene Kommunikation des Themas Wechseljahre hilfreich fänden.

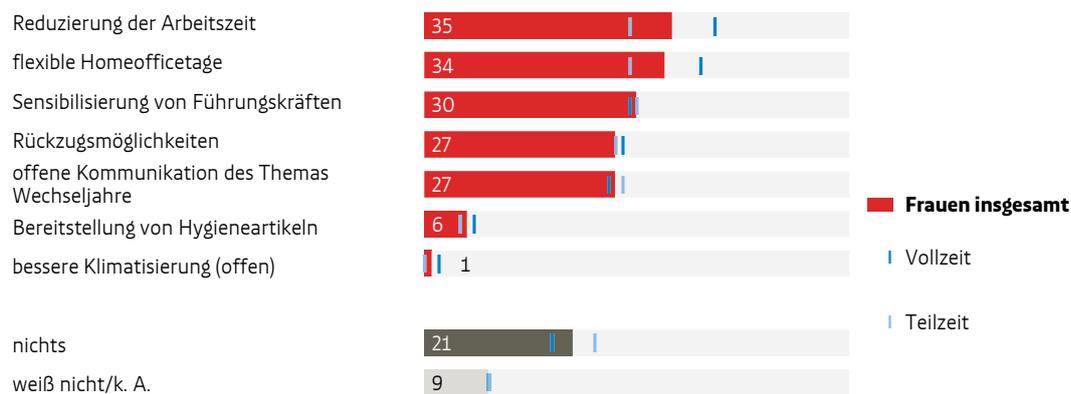
**Mit Blick auf die Wechseljahre würde folgendes den Arbeitsalltag erleichtern bzw. bei der Arbeit unterstützen: \***



\*1) Mehrfachnennungen möglich; abgebildet sind Nennungen ab 1 Prozent bei insgesamt Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent

Frauen, die Vollzeit arbeiten, meinen häufiger als Teilzeit arbeitende Frauen, dass eine Reduzierung der Arbeitszeit sowie flexible Homeofficetage ihren Arbeitsalltag erleichtern bzw. sie bei ihrer Arbeit unterstützen würden.

**Mit Blick auf die Wechseljahre würde folgendes den Arbeitsalltag erleichtern bzw. bei der Arbeit unterstützen: \***



\*1 Mehrfachnennungen möglich; abgebildet sind Nennungen ab 1 Prozent bei insgesamt Basis: 1.416 Frauen in den Wechseljahren | Angaben in Prozent