



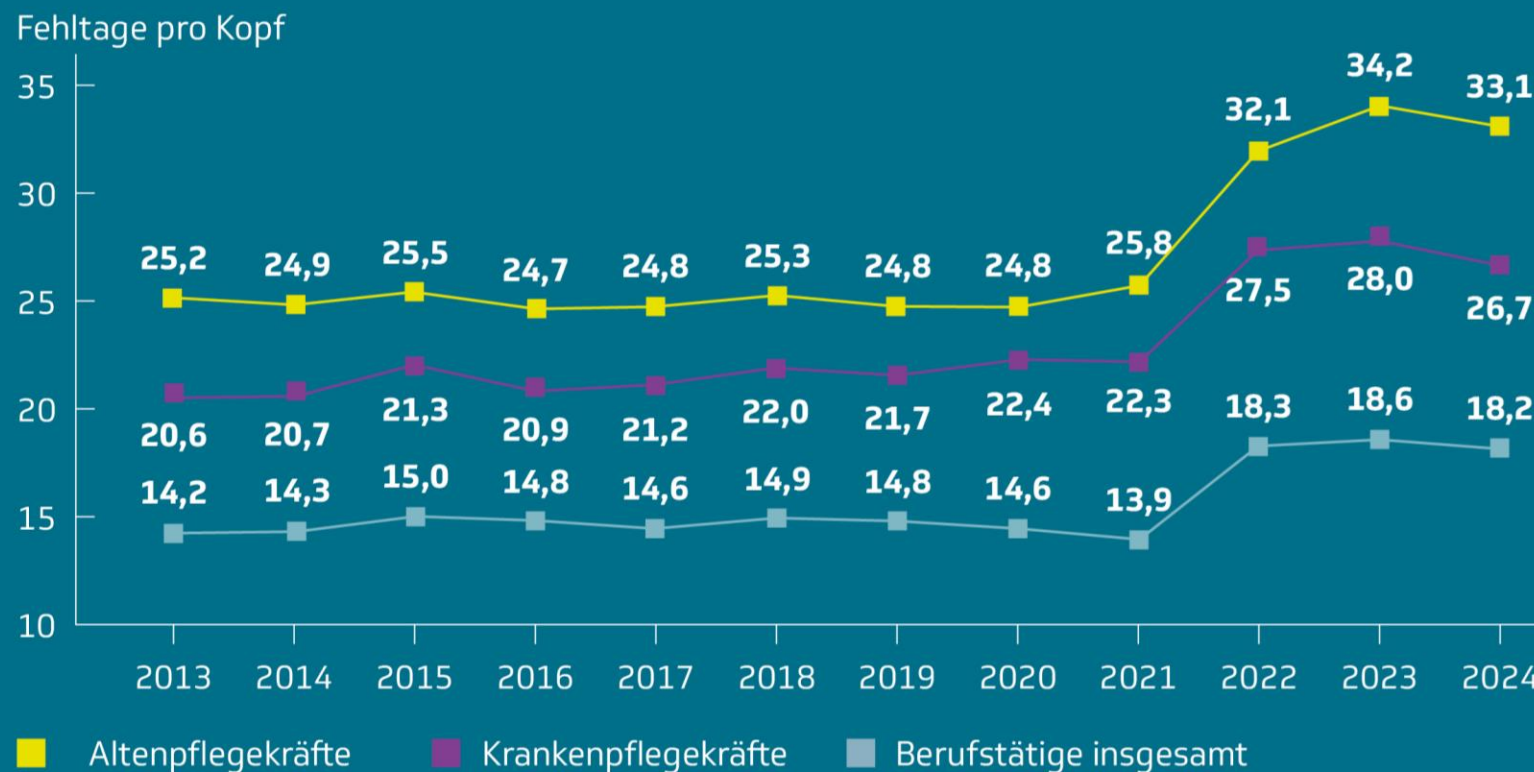
Meno@work Pflege

Starke Frauen in der Pflege trotz Menopause

Wechseljahre verstehen
Gesundheit fördern
Potenziale erhalten



Fehltage Pflegekräfte



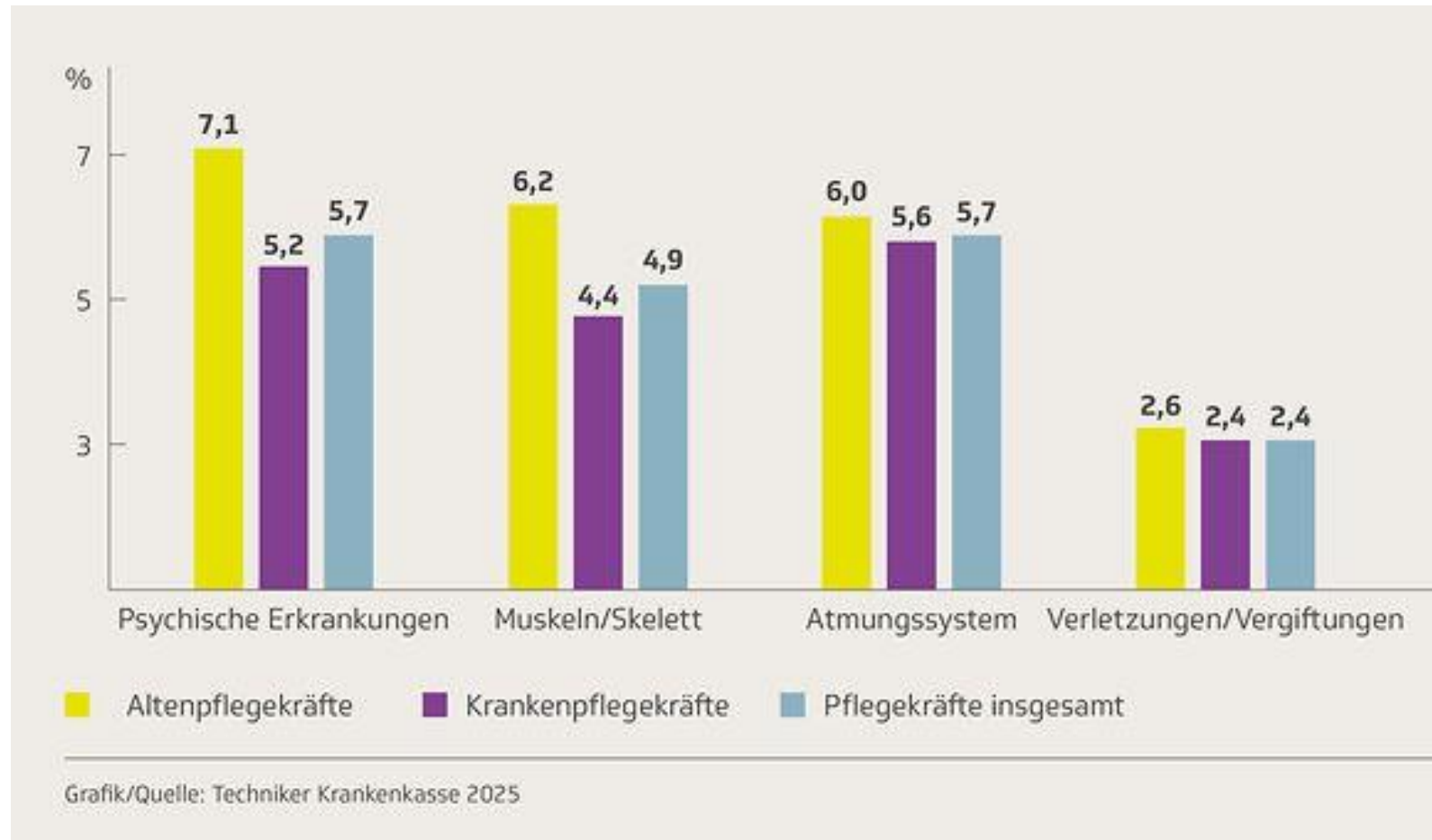
Grafik/Quelle: Techniker Krankenkasse 2025

„Knapp 30 AU-Tage pro Jahr sind ein unmissverständliches Signal, das die starke Belastung durch den physisch wie psychisch fordernden Arbeitsalltag in der Pflege widerspiegelt.“

Thomas Ballast,
stellvertretender
Vorstandsvorsitzender der TK

Häufigste Diagnose bei Pflegekräften

Fehltage 2024 pro Kopf nach ausgewählten Krankheitsarten



[Tag der Pflegenden \(2025\) | Die Techniker](#)

Pflegeberufe und Frauen

Überwiegend weibliche Beschäftigte

- Über 74,8% Prozent der Pflegekräfte sind Frauen

Durchschnittsalter der Pflegekräfte

- 2018 betrug das Durchschnittsalter 50,0 Jahre

TK-Gesundheitsreport, 2019

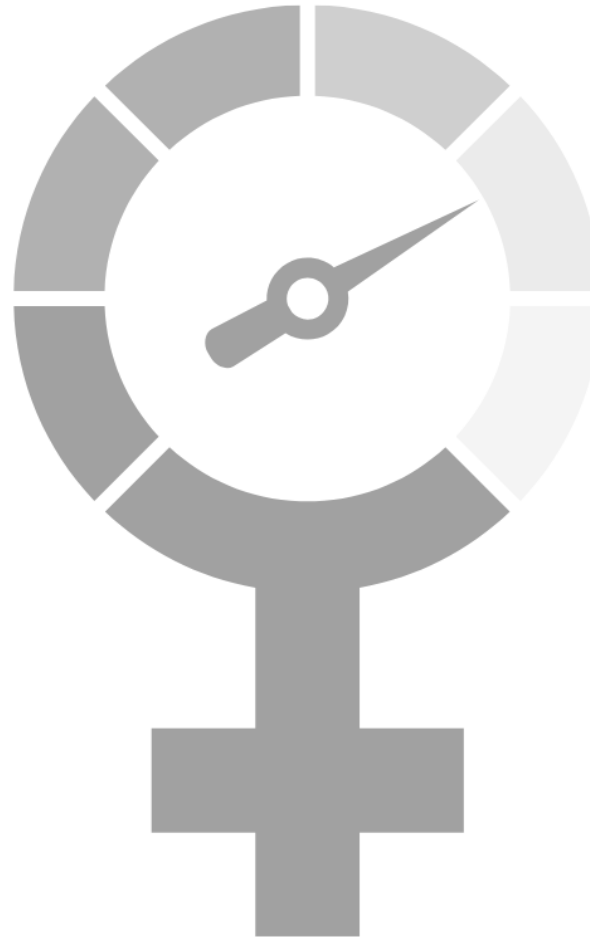
Warum ist das Thema Wechseljahre und Arbeit wichtig?

Wieviel Frauen betreffen die Wechseljahre in Deutschland?

3 Mio.
6 Mio.
9 Mio.

Wie lange dauern die Wechseljahre im Durchschnitt?

5 Jahre
13 Jahre
15 Jahre



Wieviel von 10 Frauen erleben Beschwerden in den Wechseljahren?

5 von 10
8 von 10
10 von 10

1/3 der Frauen haben mittlere und 1/3 schwere Symptome

Beschwerden und Risiko von Folgeerkrankungen

Symptome der Menopause

- Schlafstörungen
- Gelenkschmerzen
- Angststörungen, depressive Verstimmungen
- Reizbarkeit
- Herzrasen, Herzrhythmusstörungen
- Erschöpfung
- Gewichtszunahme



Risiko von Folgeerkrankungen

- Depressionen
- Diabetes Typ 2
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Osteoporose



- 13 Jahre Dauer Transformation
- 7,4 Jahre durchschnittliche Beschwerdedauer

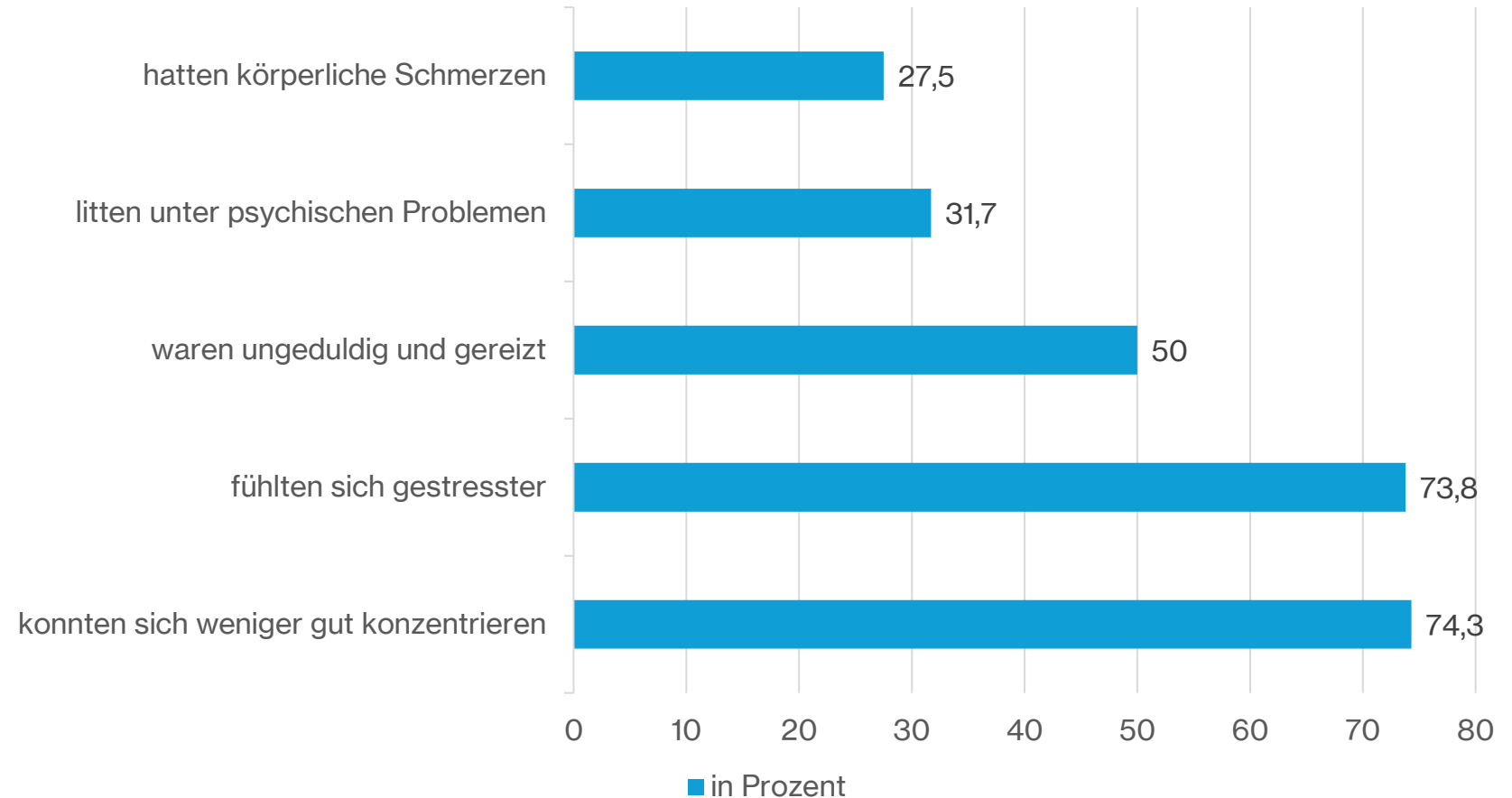
Beeinträchtigungen durch Wechseljahresbeschwerden am Arbeitsplatz



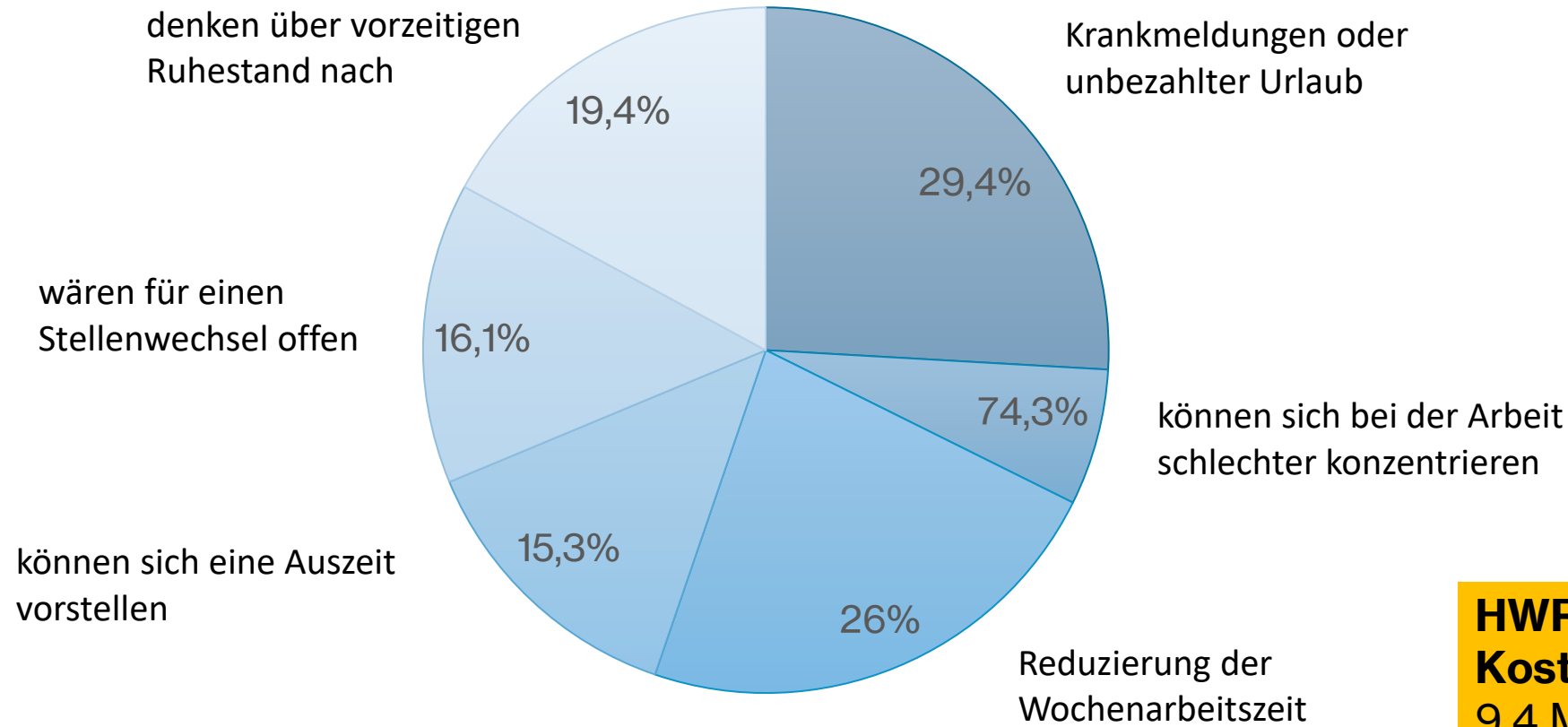
MenoSupport-Studie (2024)

Befragung von 2119 Frauen

Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen: 51 Jahre



Auswirkungen für Unternehmen



[MenoSupport \(2024\)](#)

**HWR-Schätzung
Kosten/Jahr**
9,4 Milliarden Euro
40 Mio. Arbeitstage

Warum BGF für Pflegekräfte in der Menopause?



Gesundheitsförderung für Frauen 40+ im Pflegeberuf



Gesetzliche Rahmenbedingungen für BGM/BGF für Frauen in der Pflege



Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung

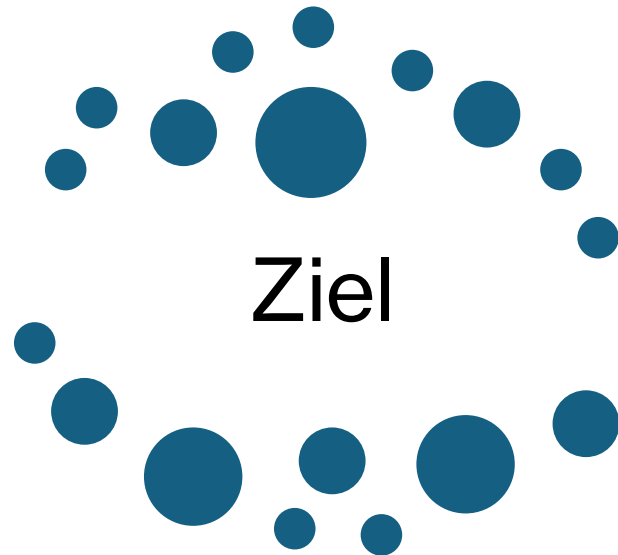
- Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Besonderheiten
- Unterschiedliche gesundheitliche Bedürfnisse von Frauen und Männern
- Unterschiedliche Lebenslagen und Risiken

Pflegepersonal-Stärkungsgesetz (PpSG) von 2019

- Verstärkung von Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Fokus auf Mitarbeitende von Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen



Zielsetzung: Gesundheitsförderung für weibliche Pflegekräfte 40+



- Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Frauen ab 45 Jahren in der Pflege
- Verbesserung der Gesundheitskompetenz
- Reduzierung von Fehl- und Ausfallzeiten durch Wechseljahresbeschwerden
- Fachkräftegewinnung und -sicherung



- Implementierung bedarfsgerechter Maßnahmen im Rahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention zur Unterstützung von Frauen 40+

BGM/BGF für weibliche Pflegekräfte 40+



Strategieberatung & Konzeptentwicklung

- Bedarfsanalyse
- Entwicklung individueller BGM-Maßnahmen zur Menopause
- Integration ins bestehende Gesundheits- & Diversity-Management
- Unterstützung bei interner Kommunikation
- Gesprächsleitfäden für Führungskräfte
- Beratung im Hinblick auf multikulturelle Unterschiede zum Thema Wechseljahre

Verhältnisprävention

- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen Arbeitsplatz im Kontext der Wechseljahre
- Anpassung von Dienstzeiten / Schichtmodellen
- Möglichkeiten für Mikropausen
- Hitzemanagement am Arbeitsplatz
- Atmungsaktive Dienstkleidung
- Kommunikation im Team
- Führungskräfte Schulung
- Einbindung Betriebsarzt

Verhaltensprävention

(orientiert am Bio-Psycho-Sozialen-Gesundheitsmodell)



Vorträge und Workshops, Lunch & Learns im Kontext Wechseljahre

- Ernährung in den Wechseljahren im Schichtdienst
- Stress- und Ressourcenmanagement im Einklang der Hormone im Pflegealltag
- Brustgesundheit

Online-Kurse

- Hormonyoga, Pilates
- Fokus Beckenboden – Stärke, Stabilität, Gesundheit

Screenings mit Handlungsempfehlung

- Cholesterin
- Blutzucker

Einzelcoachings

- Hormon- und Zyklusgesundheit
- Menopause

Kooperation mit Krankenkassen möglich

Evaluationsmethoden und -kriterien

Wichtigkeit der Evaluation

- Ermittlung der Ergebnisse und Bestimmung des Handlungsbedarfs

Evaluationsansätze

- Kombination aus prozess- und ergebnisbezogenen Indikatoren
- Verwendung objektiver Daten und subjektiver Einschätzungen

Ziel der Evaluation

- Überprüfung der Wirksamkeit der Maßnahmen und ggf. Interventionsanpassung
- Unterstützung weiterführender BGF-Projekte zum Thema Wechseljahre und Arbeit

Prozessbezogene Indikatoren	
Teilnehmerquote	Erfassung der Anzahl der teilnehmenden Mitarbeiterinnen an den verschiedenen Maßnahmen.
Durchführungsqualität	Bewertung der Qualität und Relevanz der durchgeführten Workshops, Vorträge, Kurse und Gesundheits-Screenings.
Zufriedenheit und Wirkung	Durchführung von Pre- und Post-Befragungen und Interviews zur subjektiven Einschätzung der Gesundheitsförderungsmaßnahmen und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden.
Ergebnisbezogene Indikatoren	
Gesundheitsverbesserung	Messung von gesundheitlichen Veränderungen anhand objektiver Daten wie z. B. Wohlbefinden, Lebensqualität, Blutdruck, Cholesterinwerte und Blutzucker.

Sofort umsetzbare Maßnahmen

1. **Sensibilisierung** im Führungsteam
2. **Flexiblere Dienstplangestaltung**
3. **Mikro-Pausen** im Arbeitsalltag ermöglichen
4. **Temperatur- & Raumoptimierung** (Ventilatoren, Dienstkleidung, Raumbelüftung)
5. ***Ansprechperson Gesundheit*** definieren
6. **Kurzformat-Schulung für Teamleitungen** (Grundlagen Wechseljahre, Gesprächsführung sensibler Themen, Umgang mit Arbeitsfähigkeit)
7. **Mini-Leitfaden** für **gesundheitsorientierte Gespräche**
8. **Aufnahme** des Themas ins **BGM**
9. **Schneller Zugang** zu **professioneller Beratung**

Vielen Dank für ihr Interesse

Kontakt

Female Health Management

BGM/BGF für Frauengesundheit

Nicole Dohrwardt

Borsteler Chaussee 102

22453 Hamburg

www.femalehealthmanagement.com

nicole.dohrwardt@femalehealthmanagement.com

Tel.: 0174 – 336 40 51



Präventions- und Gesundheitsmanagerin BA
Gesundheitspädagogin für Frauengesundheit und
Wechseljahre