



Der AMD-Tipp 09/2026 von Dr. Brigitte Schulz

AMD
SALZBURG



Wechseljahre am Arbeitsplatz gut begleiten

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Teil des Lebens. Alle Frauen erleben sie – auch im Berufsalltag. Obwohl alle Frauen betroffen sind, wird das Thema im beruflichen Umfeld oft ausgeklammert. Ein offener, sachlicher Umgang fördert jedoch Gesundheit, Arbeits- und Leistungsfähigkeit. Unternehmen, die sich mit dem Thema aktiv auseinandersetzen, profitieren mehrfach: Sie stärken die Bindung erfahrener Mitarbeiterinnen, reduzieren Fehlzeiten und sichern wertvolles Know-how.

„Die Wechseljahre sind keine Krankheit, aber sie können zeitweise Einfluss auf Konzentration, Belastbarkeit und Wohlbefinden haben. Wie stark sich hormonelle Veränderungen in diesem Zeitraum auswirken, ist individuell sehr unterschiedlich. Während manche Frauen kaum Einschränkungen erleben, benötigen andere vorübergehend mehr Unterstützung, auch im Berufsalltag. Entscheidend ist, dass das Thema im Betrieb enttabuisiert wird und Frauen die Möglichkeit haben, offen darüber zu sprechen, ohne Nachteile befürchten zu müssen. Zugleich braucht es Rahmenbedingungen, um flexibel auf die individuellen Bedürfnisse von Mitarbeiterinnen einzugehen“, erklärt Arbeitsmedizinerin Dr. Brigitte Schulz.

Die vier Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre bestehen aus vier Phasen: Sie beginnen meist um das 40. Lebensjahr mit der **Prämenopause**, gefolgt von der **Perimenopause** und der **Menopause**. Die letzte Phase ist die **Postmenopause**. Diese startet ein Jahr nach der letzten Monatsblutung. Typische Symptome aufgrund der hormonellen Veränderungen: Stimmungsschwankungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Hitzewallungen, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen etc.

Empfohlene Maßnahmen in Unternehmen

- **Informationsangebote** für Mitarbeitende über entsprechende Angebote im Betrieb
- **Sensibilisierung** von Führungskräften, um mit dem Thema vertraut zu werden
- vertrauliche **Ansprechpersonen**, die den betroffenen Frauen bei Bedarf Orientierung und Sicherheit geben können
- eine **Unternehmenskultur**, die Gesundheit als gemeinsamen Auftrag versteht

AMD-Tipps für Entlastung am Arbeitsplatz

- **Flexible Pausenregelungen** sowie verschiedene **Arbeitsmodelle** wie Homeoffice oder individuell angepasste Arbeitszeiten
- **Optimierte Arbeitsumgebung** wie eine bessere Temperaturregulierung, Rückzugsräume, eventuell abgeänderte Kleidungs Vorgaben
- **Gezielte Gesundheitsförderung** in Bezug auf Bewegung, Ernährung und Resilienz
- **Maßnahmen zur Stressreduktion** wie zum Beispiel Atemübungen
- **Offene Gesprächskultur**, die das Thema enttabuisiert und Betroffenen den Austausch ermöglicht

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 70.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik**, **Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

