

# Toolkit Wechseljahre



# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Toolkit Wechseljahre</b>	<b>3</b>
<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>Hormone und Wechseljahre</b>	<b>6</b>
<b>Abschnitt 1</b> Perimenopause	<b>7</b>
<b>Abschnitt 2</b> Menopause Vorzeitige und frühe Menopause	<b>8</b>
<b>Abschnitt 3</b> Postmenopause	<b>9</b>
<b>Abschnitt 4</b> Endometriose	<b>10</b>
<b>Abschnitt 5</b> Trans- und nichtbinäre Personen	<b>11</b>
<b>Abschnitt 6</b> Die betroffene Person	<b>12</b>
<b>Abschnitt 7</b> Die Vorgesetzten	<b>14</b>
<b>Abschnitt 8</b> Die Kolleginnen und Kollegen	<b>16</b>
<b>Abschnitt 9</b> Familie und Freunde	<b>17</b>
<b>Abschnitt 10</b> Unterstützung	<b>18</b>
<b>Bibliothek</b>	<b>19</b>
<b>Notizen</b>	<b>20</b>

## INTERAKTIVE NAVIGATION



Klick das **Kapitel des Inhaltsverzeichnisses** an, zu dem Du springen möchtest.



Klick das **Home-Icon** an, um zurück zum Inhaltsverzeichnis zu kommen.

# TOOLKIT WECHSELJAHRE

---

Die Wechseljahre sind eine Übergangsphase, die die Hälfte der Weltbevölkerung betrifft. Häufig sind sie aber mit einem Stigma verbunden. Und ein offenes Gespräch mit nahestehenden Menschen, wenn die Frau Unterstützung braucht, scheint schwierig. Das wollen wir ändern. Indem wir das Bewusstsein für das Thema schärfen, darüber aufklären und es vor allem normalisieren.

Wir bemühen uns um Geschlechter-Gleichberechtigung. Und wollen bis 2025 der weltweit beste Arbeitgeber für Frauen werden. Deshalb möchten wir ein Verständnis dafür schaffen, wie die Wechseljahre Menschen am Arbeitsplatz beeinträchtigen und wie wir betroffene Mitarbeitende unterstützen können.

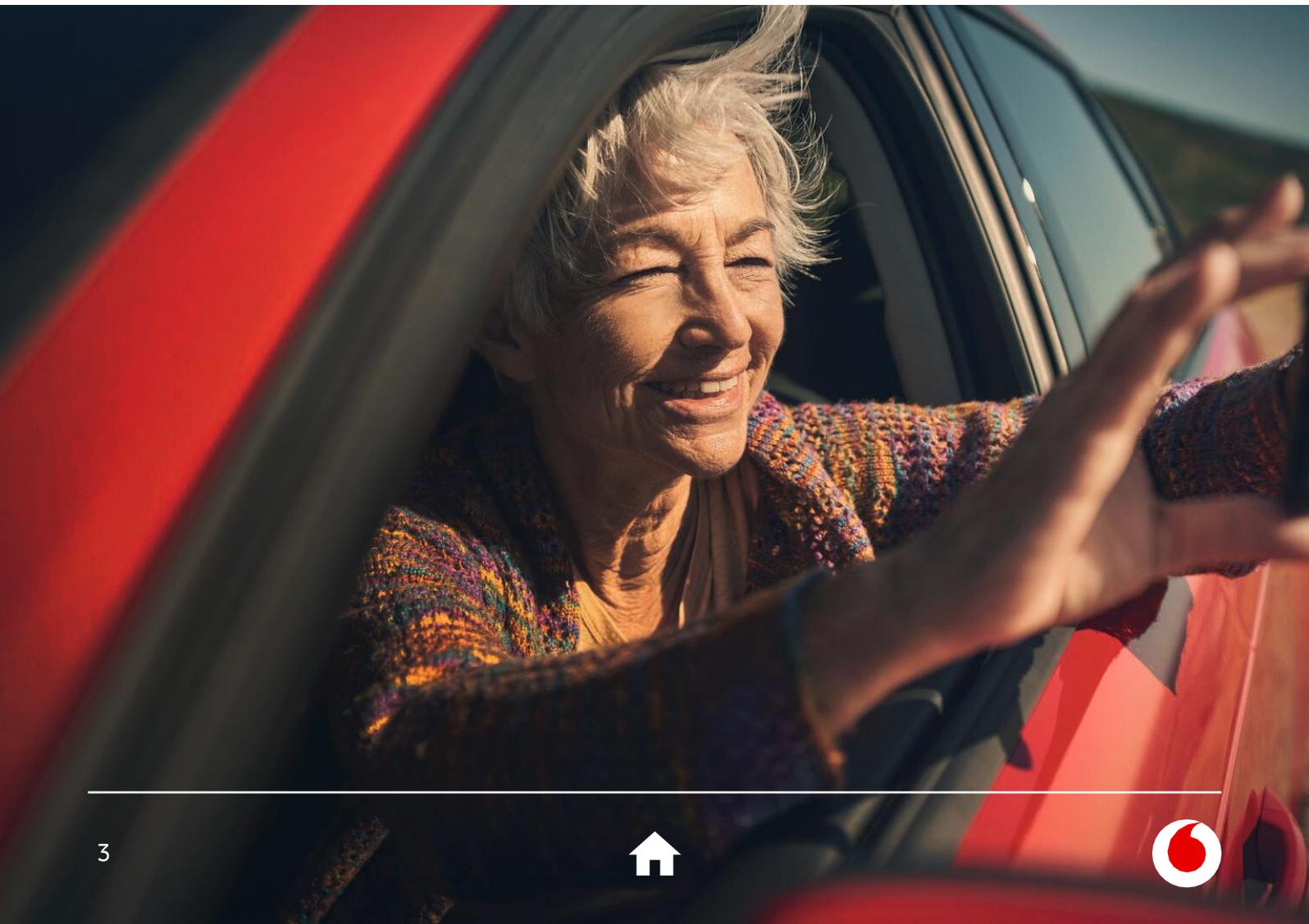
Vodafones globales Engagement für die Wechseljahre ist Bestandteil unseres Ziels für eine inklusivere Firmenkultur. Wir wünschen uns, dass Frauen Vodafone in allen Phasen ihres Lebens als den besten Ort für ihre berufliche Karriere betrachten.

Aktuell durchlaufen geschätzt rund 15 % unserer 100.000 Mitarbeitenden die Wechseljahre. Damit sich alle trauen, um Hilfe zu bitten, möchten wir eine ausgewogene Kombi aus Unterstützung, Hilfen, Schulungen und Aufklärungsarbeit schaffen.

Zu Beginn dieses neuen Wegs haben wir ein globales Webinar zum Thema „Der Hormonstoffwechsel und die Lebensphasen“ abgehalten. Ein weltweiter Zusammenschluss von Kolleginnen und Kollegen hat ein starkes Netzwerk mit dem Namen „Cycles of Life“ auf die Beine gestellt.

Dieses Toolkit ist der nächste Schritt auf dem Weg für alle, die von den Wechseljahren betroffen sind. Und für diejenigen, die sie unterstützen.

Es ist auf Frauen in den Wechseljahren ausgelegt. Aber kann natürlich auch für Trans- und nichtbinäre Personen relevant sein. Wir wissen, dass die Wechseljahre aus medizinischen Gründen verfrüht eintreten können. Deshalb bezeichnen wir sie nicht als natürliche Lebensphase.



# EINLEITUNG

Frauen über 45, die in die Wechseljahre kommen oder schon mittendrin stecken, sind in vielen Ländern die am schnellsten wachsende Gruppe in der Arbeitswelt

Vodafone hat dazu eine von Opinium durchgeführte unabhängige Studie veröffentlicht. Dafür wurden 5.012 über 18-Jährige in 5 Ländern befragt, die Erfahrungen mit den Wechseljahren am Arbeitsplatz hatten. Das sind die Ergebnisse:

**62%**

Fast **2 Drittel der Frauen**, deren Wechseljahre von Symptomen begleitet waren, gaben an, dass dies **ihre Arbeit beeinträchtigt hat**. Bei den 18-44-Jährigen stieg dieser Anteil sogar auf 4 von 5 Frauen an (79 %).

**33%**

**Ein Drittel** der Frauen mit Symptomen gab an, es am Arbeitsplatz **geheim gehalten zu haben**.

**66%**

2 Drittel der Frauen stimmten zu, es müsse **für Frauen in den** Wechseljahren mehr Unterstützung am Arbeitsplatz geben.

**44%**

44 % der Frauen mit Wechseljahresbeschwerden gaben an, es sei ihnen **zu peinlich gewesen, am Arbeitsplatz um Unterstützung zu bitten**. Bei den 18-44-Jährigen stieg dieser Anteil auf 66 % an.

Nicht jede:r spricht offen über die Wechseljahre. Sie werden oft als persönliche und private Angelegenheit wahrgenommen, die keinen Einfluss auf unsere Arbeit hat. Aber das stimmt so nicht. Jede sechste Frau leidet unter ernstzunehmenden Beschwerden, die sich ohne ihr Verschulden auf die Produktivität am Arbeitsplatz auswirken. Die Wechseljahre werden auch als Tabuthema empfunden, das verschwiegen werden sollte. Das kann zu Missverständnissen darüber führen, was im Körper einer Frau passiert.

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung. Sie gehen mit einem sinkenden Östrogenspiegel einher. In dieser Zeit erleben Frauen das Ende ihrer Regelblutung und hormonelle Veränderungen. Der Prozess tritt meist im Alter von 45 bis 55 Jahren ein. Er kann 4 bis 8 Jahre dauern. Auch eine deutlich längere Phase ist möglich. Die Wechseljahre können auch vorzeitig eintreten; manche Frauen erleben schon vor dem 40. Lebensjahr einen verfrühten Beginn.

Hormonelle Veränderungen können auch in anderen Lebensphasen auftreten – zum Beispiel durch Fruchtbarkeitsbehandlungen, die Einnahme von Verhütungsmitteln oder anderen Hormonbehandlungen. Oder auch während einer Krankheit. Hormonelle Veränderungen betreffen eine viel größere Personengruppe, als uns bewusst ist.

Bei manchen Frauen treten die Wechseljahre aus medizinischen Gründen verfrüht ein – unter anderem durch eine Operation, eine Geschlechtsumwandlung oder Behandlung von Endometriose. Darum sprechen wir hier nicht von einer natürlichen Lebensphase. Manche Frauen haben negative Erfahrungen gemacht, andere positive. Wichtig zu wissen: Auch Trans- und nichtbinäre Personen können in die Wechseljahre kommen.

Der Prozess der „Wechseljahre“ besteht aus 3 klar **abgegrenzten Phasen**:

1

## PERIMENOPAUSE

Der **Beginn der Veränderung** und das Eintreten von Symptomen.

2

## MENOPAUSE

Ein **einzigster Tag nach 12 aufeinanderfolgenden Monaten** ohne Regelblutung.

3

## POSTMENOPAUSE

Tritt **normalerweise 2 bis 3 Jahre nach der letzten Periode** ein.



# EINLEITUNG

Das Toolkit Wechseljahre will das Thema ins Bewusstsein rücken und allen bei Vodafone praktische Infos und Unterstützung geben: Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen.

Es unterteilt sich in die Abschnitte: Perimenopause, Menopause, Postmenopause, Endometriose und Geschlechtsumwandlung. Jeder Abschnitt befasst sich mit den Faktoren: Definition, medizinische Probleme, Symptome und Auswirkungen auf Mitarbeitende und den Arbeitsplatz.

Das Toolkit hat außerdem einen personenzentrierten Ansatz. Darin besprechen wir, wie Du als Betroffene Unterstützung bekommst, wie wir mit Kolleginnen und Kollegen und der Familie darüber sprechen können und wie wir bei Vodafone alle Mitarbeitenden am Arbeitsplatz einbinden können. Im Abschnitt für Vorgesetzte findest Du wichtige firmenkulturelle Dynamiken und eine Sammlung hilfreicher Unterlagen. In einem weiteren Abschnitt liest Du, wie Du Kolleginnen und Kollegen, Freundinnen und Freunde oder Familienmitglieder unterstützen kannst – für einen ganzheitlichen Ansatz mit hilfreichen Ressourcen für alle Mitarbeitenden.

## DIE 3 PHASEN DER WECHSELJAHRE

# 1

### Prämenopause

Beginnt mit dem Start der fruchtbaren Jahre einer Frau und endet mit den ersten Anzeichen der Menopause. Der Beginn der Prämenopause kann als der erste Menstruationszyklus definiert werden.

# 2

### Perimenopause

Der Östrogenspiegel sinkt allmählich ab und schwankt. Dadurch spielt der Zyklus verrückt. Diese Phase kann mehrere Jahre dauern; die typischen Symptome sind Hitzewallungen, trockene Haut und eine unregelmäßige Periode.

### Vorzeitige Menopause

Bei einigen Frauen kann die Menopause aufgrund von Erkrankungen, der genetischen Veranlagung oder medizinischen Behandlungen früher eintreten. Die Symptome ähneln meist denen der Perimenopause.

# 3

### Menopause

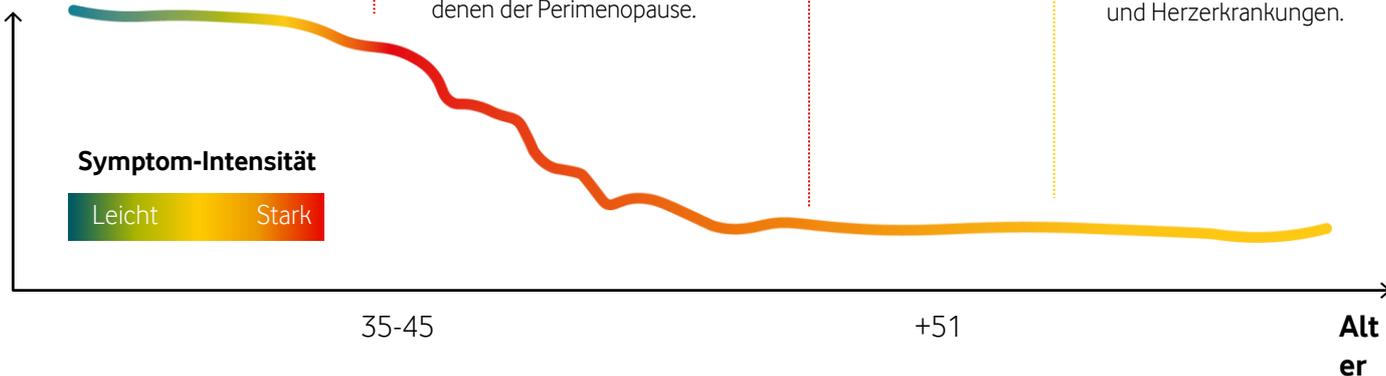
Stellt die Endphase eines natürlichen Abflauens der fruchtbaren Zeit einer Frau dar. Die Eierstöcke stellen die Produktion ein. Es findet kein Eisprung mehr statt und die Frau kann auf natürlichem Weg nicht mehr schwanger werden. Dieser Zeitabschnitt ist durch das völlige Ausbleiben des Menstruationszyklus für mindestens 12 Monate gekennzeichnet.

# 4

### Postmenopause

Bezeichnet die Phase nach der Menopause und dauert für den Rest des Lebens. Durch eine Abnahme des Östrogenspiegels besteht ein erhöhtes Risiko für Osteopenie, Osteoporose und Herzerkrankungen.

Östrogen-Spiegel



# HORMONE UND WECHSELJAHRE

---

Hormone sind chemische Botenstoffe. Sie werden vom endokrinen System reguliert und freigesetzt. Drüsen und Organe regulieren und koordinieren mit Hormonen den Körperstoffwechsel, die Energiebereitstellung, Fruchtbarkeit, das Wachstum und die Entwicklung, die Immunantwort auf Verletzungen, Stress und Stimmungsschwankungen.

Die 3 wichtigsten Hormone in der Perimenopause sind Östrogen, Schilddrüsenhormone und Stresshormone, die sich im Zusammenspiel auf Gehirn und Körper auswirken. Das sind:

- 1. Schilddrüsenhormone:** Wirken auf Körperstoffwechsel, Energie und Gewicht ein und werden in der Schilddrüse gebildet.
- 2. Cortisol:** Wichtiges Stresshormon, das Blutzucker und Blutdruck und die Immunfunktion reguliert. Es wird in den Nebennieren gebildet.
- 3. Östrogen:** Reguliert die Menstruation, schützt Gelenke vor dem Versteifen und wird neben Gestagen und Testosteron in den Eierstöcken gebildet.

Östrogen hat im Körper der Frau viele Aufgaben. Es kann Stimmung, kognitive Entwicklung und Gehirnfunktionen beeinflussen. Das Hormon ist für die sekundären Geschlechtsmerkmale der Frau verantwortlich. Und es spielt eine wichtige Rolle für ihre psychische Gesundheit. Östrogen kann den Mandelkern im Gehirn beeinträchtigen, der für Reaktionen wie Furcht und Angst zuständig ist. Es kann den Serotonin-Spiegel und die Anzahl der Serotonin-Rezeptoren im Gehirn erhöhen. Es kann außerdem die Bildung und Wirkung von Endorphinen verändern, den „Glücksschemikalien“ des Gehirns. (1)



# ABSCHNITT 1: PERIMENOPAUSE



## Worum geht's?

Perimenopause bedeutet „um die Menopause herum“ und meint den Zeitraum der Umstellungen, die den Körper einer Frau auf die Menopause vorbereiten. Er heißt auch als „menopausale Transition“ und meint die Jahre bis zur Menopause und den Zeitpunkt des Einsetzens von Symptomen. Bei jeder Frau beginnt die Perimenopause in einem anderen Alter. Diese Zeit kann im Vergleich zur Menopause selbst sogar noch chaotischer sein.

Unabhängige, von Vodafone beauftragte Forschungen fanden heraus: 8 von 10 Personen (86 %), die die Wechseljahre durchlaufen oder durchlaufen haben, hatten während dieser Phase entsprechende Symptome. Es handelte sich dabei um länderübergreifende Forschung in Großbritannien (85 %), Italien (85 %) und Spanien (87 %).

Je nach Land gibt es einige Unterschiede: Bei Frauen in Großbritannien und Deutschland treten die Symptome durchschnittlich 4 Jahre lang auf. Frauen in Spanien, Italien und Südafrika berichten von einer durchschnittlichen Dauer von rund 3 Jahren.



## Wie wirkt sich das auf die Arbeit aus?

Die Symptome der Perimenopause können die Erfahrungen und Leistungen von Frauen bei der Arbeit beeinträchtigen. Globale Forschungen haben systematisch Symptome der Perimenopause, wie z.B. Hitzewallungen und deren negative Auswirkungen auf Arbeitsfähigkeit, Produktivität und Arbeitskapazität, hervorgehoben, die laut eigenen Einschätzungen der Frauen bestehen. Die psychologischen und kognitiven Symptome der Perimenopause haben laut einigen Studien die Produktivität und Erfahrungen der Frauen noch stärker beeinträchtigt (11). Forschungen lassen außerdem vermuten, dass auch das Arbeitsumfeld, z.B. Temperatur und Lüftung im Büro, negative Auswirkungen auf die Intensität der Symptome haben kann (12). Die Auswirkung der Perimenopause auf die Erfahrungen der Frauen am Arbeitsplatz hängt von vielen Faktoren ab: unter anderem vom Schweregrad der Symptome, dem Arbeitspensum, dem Umfeld und der Haltung von Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten.

Die von Vodafone in Auftrag gegebene Forschung fand heraus, dass bei Frauen, die am Arbeitsplatz unter Beeinträchtigungen litten, am häufigsten ein allgemeines Müdigkeitsgefühl (53 %), Stimmungsschwankungen (47 %), Durchschlafstörungen (46 %), Temperaturschwankungen (42 %) und erhöhter Stress (40 %) auftraten.

Im Bericht heißt es weiter, dass über ein Drittel (36 %) der Frauen aufgrund von Symptomen der (Peri-)Menopause Urlaubstage nehmen musste.

Zum Schluss geht der Bericht auf die Auswirkungen der (Peri-)Menopause auf zahlreiche Aspekte der Berufstätigkeit ein. Die Hälfte (51 %) der Frauen mit Symptomen hatte Bedenken, dass sich das auf ihre Arbeitsleistung auswirken könnte. 43 % machten sich Sorgen, dass ihre Symptome ihre berufliche Karriere beeinträchtigen könnten. Fast die Hälfte der Befragten (47 %) hatte Angst, ihre Symptome könnten am Arbeitsplatz negativ wahrgenommen werden.



## Medizinisch

Der Östrogenspiegel – das wichtigste weibliche Hormon – steigt und sinkt während der Perimenopause ungleichmäßig stark. Der Eisprung wird unregelmäßig. Und bei seinem Ausbleiben versiegt die Gestagenbildung. Die Regelblutung wird unregelmäßig. Und die Dicke der Gebärmutter-Schleimhaut variiert je nach Hormonspiegel.



## Symptome

Zu den Symptomen der Perimenopause zählen unter anderem:

- Unregelmäßige Periode
- Schlafprobleme
- Hitzewallungen
- Nachtschweiß
- Schlaflosigkeit
- Herzrasen
- Blasenprobleme
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Kognitive Probleme

“

Unsere Hormonstruktur beginnt sich schon lange vor dem Ende unserer Periode zu verändern.“

Maisie Hill, Perimenopause Power, 2021



## ABSCHNITT 2: MENOPAUSE



### Worum geht's?

Die Menopause selbst ist ein einziger Tag im Leben einer Frau. Sobald eine Frau für 12 aufeinanderfolgende Monate keine Periode hatte, ist sie in der Menopause. Wichtig: Das Ausbleiben der Periode kann auch andere Gründe haben, beispielsweise eine Schilddrüsenanomalie oder die Einnahme von Verhütungsmitteln. Das sollte untersucht und ausgeschlossen werden.



### Symptome

Die Symptome der Menopause sind denen der **Perimenopause** sehr ähnlich.



### Medizinisch

Die Menopause tritt ein, wenn die Eierstöcke keine Eier mehr produzieren und der Östrogenspiegel stark sinkt.



### Wie wirkt sich das auf die Arbeit aus?

Die Auswirkungen der Menopause auf die Erfahrungen, Arbeitskapazität und -leistung ähneln denen der **perimenopausalen** Phase.

## VORZEITIGE UND FRÜHE MENOPAUSE



### Worum geht's?

Die vorzeitige und die frühe Menopause sind Erkrankungen, bei denen die Menopause früher als erwartet eintritt. Beide Erkrankungen können dazu führen, dass eine Frau nicht schwanger wird. Liegt kein offensichtlicher medizinischer oder chirurgischer Grund für die vorzeitige Menopause vor, spricht man von einer primären Ovarial-Insuffizienz (POI) oder einer vorzeitigen Ovarial-Insuffizienz. Die vorzeitige Menopause tritt bei rund 1 % der Frauen unter 40 auf. Die frühe Menopause, die bei Frauen unter 45 auftritt, betrifft rund 5 % (5).



### Symptome

Die Symptome der vorzeitigen und frühen Menopause beinhalten viele der typischen Symptome der **Perimenopause**.



### Wie wirkt sich das auf die Arbeit aus?

Die Auswirkungen der frühen oder vorzeitigen Menopause auf die Erfahrungen der Frau, ihre Arbeitskapazität und -leistung ähneln denen der **perimenopausalen** Phase.



### Welche Erkrankungen können zugrunde liegen?

Genetische Veranlagung, Störungen des Immunsystems oder medizinische Eingriffe können die vorzeitige Menopause auslösen. Weitere mögliche Gründe:

- Vorzeitiges Versagen der Ovarien: tritt ein, wenn schon frühzeitig und aus unbekanntem Gründen keine Eier mehr aus den Eierstöcken transportiert werden und sich der Östrogen- und Gestagenspiegel verändert. Passiert das vor dem Erreichen des 40. Lebensjahrs, spricht man vom vorzeitigen Versagen der Ovarien. Im Gegensatz zur vorzeitigen Menopause ist das vorzeitige Versagen der Ovarien nicht immer von Dauer.
- Induzierte Menopause: tritt ein, wenn ein Arzt die Ovarien aus medizinischen Gründen entfernt, beispielsweise bei Gebärmutterkrebs oder Endometriose. Auch bei Bestrahlung oder Chemotherapie mit Schädigung der Ovarien kann das passieren.



# ABSCHNITT 3: POSTMENOPAUSE

---



## Worum geht's?

Die Postmenopause ist die Zeit nach der Menopause. Sie tritt im Allgemeinen 2 bis 3 Jahre nach der letzten Periode der Frau auf, wenn einige der Symptome nachlassen.



## Wie wirkt sich das auf die Arbeit aus?

Auch die Symptome der Postmenopause beeinträchtigen Frauen am Arbeitsplatz. Und zwar auch dann, wenn die kognitiven und körperlichen Symptome abflauen. Am meisten klagen Frauen in dieser Phase über osteoporotische Symptome wie Gelenk- und Muskelschmerzen.

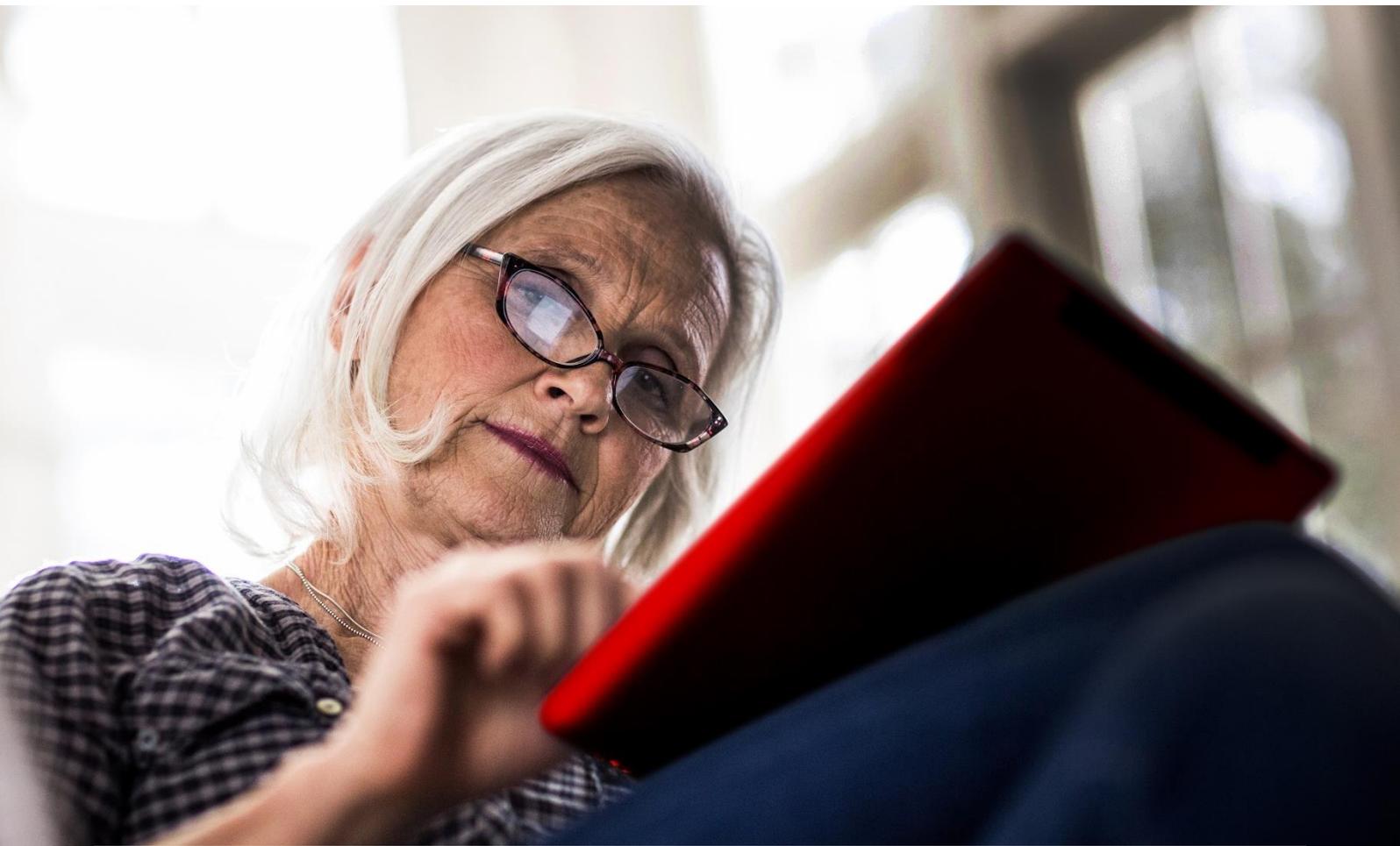


## Medizinisch

Der Hormonspiegel pendelt sich ein. Die Frau kann nicht mehr schwanger werden und hat auch keinen monatlichen Menstruationszyklus mehr. Wichtig: Frauen in der Postmenopause sind eine Risikogruppe für:

- **Osteoporose:** Diese Erkrankung bewirkt, dass die Knochen dünner werden. Die Veränderung der Knochendichte nimmt aufgrund der Menopause zu, insbesondere in den ersten Jahren nach Ende der Regelblutung. Sie wird durch einen Östrogenmangel verursacht. Eine Frau kann durch die Menopause bis zum Alter von 60 Jahren bis zu 25 % an Knochendichte einbüßen. Die Osteoporose macht Frauen anfällig für Knochenbrüche, besonders im Bereich der Hüfte, der Wirbelsäule und der Handgelenke.
- **Herz-Kreislauf-Erkrankung:** Die Menopause ist nicht die direkte Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie kann aber das Risiko bei der Frau erhöhen. Nach der Menopause können sich die Hormone umstellen, der Blutdruck verändern und sich „schlechtes“ Cholesterol und Triglyceride erhöhen.

Merke: Der Energiepegel kann zunehmen und die kognitiven und körperlichen Symptome flauen häufig ab.



# ABSCHNITT 4: ENDOMETRIOSE



## Worum geht's?

Die Endometriose ist eine Erkrankung, bei der außerhalb der Gebärmutter Gewebe wächst, das der Gebärmutter Schleimhaut sehr ähnlich ist. Das verursacht Schmerzen und Unfruchtbarkeit. Und kann Frauen unabhängig von ihrer sozioökonomischen Situation, ihres Alters und ihrer Herkunft betreffen. **Endometriose betrifft weltweit rund 10 % (190 Millionen) Frauen und Mädchen im gebärfähigen Alter.** (6)



## Symptome

Die mit Endometriose verbundenen Symptome variieren. Sie sind oft schwergradig und lebensbeeinträchtigend. Das sind zum Beispiel:

- schmerzhafte Regelblutung
- starke Regelblutung
- chronische Unterleibsschmerzen
- Schmerzen bei Wasserlassen und Stuhlgang
- Müdigkeit
- Depression oder Angstgefühle
- Blähbauch und Übelkeit



## Medizinisch

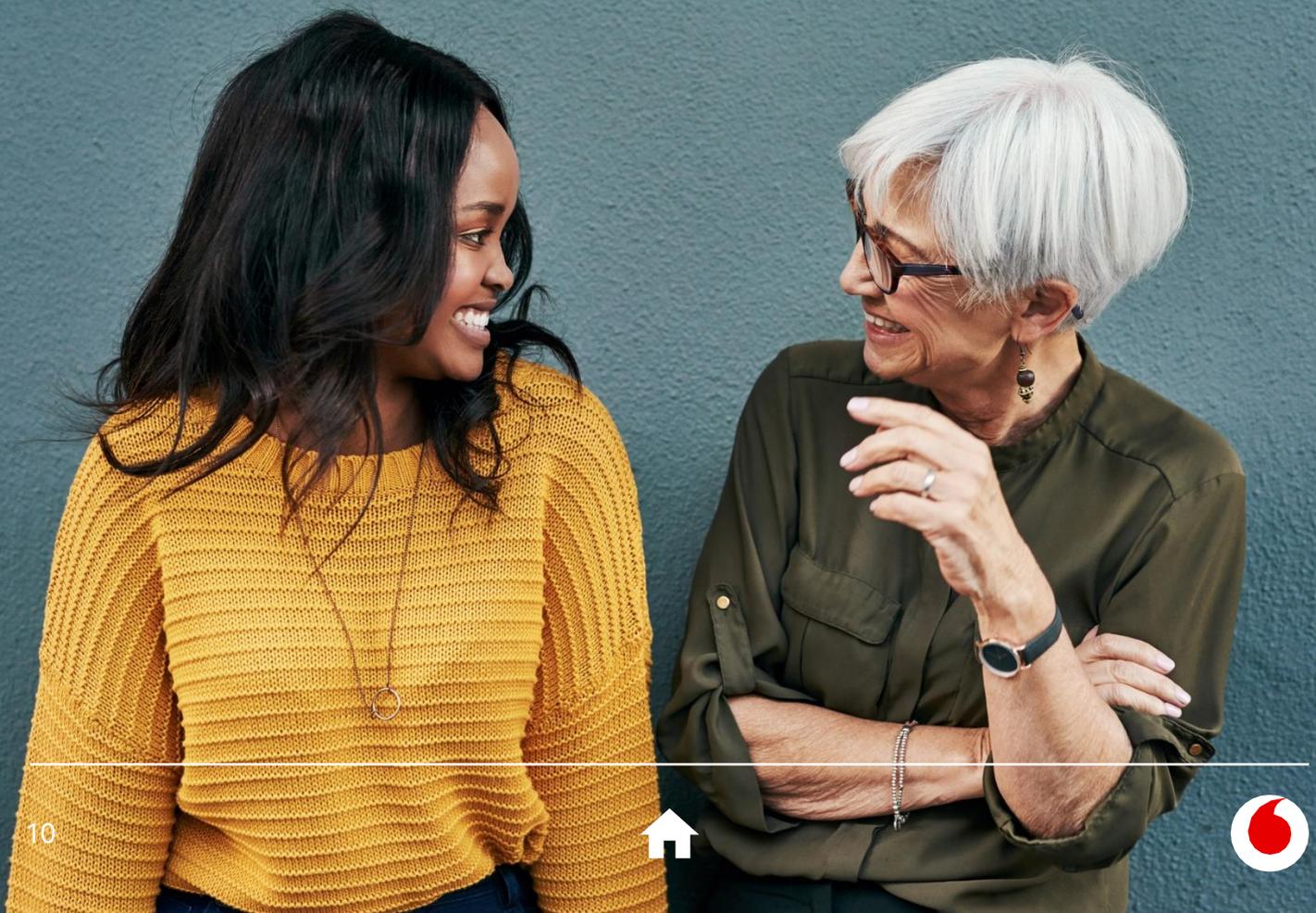
Die Endometriose ist eine Erkrankung, die durch Auftreten von Endometrium-ähnlichem Gewebe, also Gewebe ähnlich der Gebärmutter Schleimhaut, charakterisiert ist. Dieses Gewebe wächst außerhalb der Gebärmutter. Es verursacht eine chronische Entzündungsreaktion, die zur Bildung von Narbengewebe im Becken und anderen Körperteilen führen kann, z.B. Verwachsungen, Fibrosen. Es verursacht Schmerzen und macht im Extremfall unfruchtbar. Im Gegensatz zur Regelblutung kann das wachsende und streuende Endometrium-Gewebe nicht ausgeschieden werden.

Die vielen verschiedenen, breit gefächerten Symptome der Endometriose werden von medizinischem Fachpersonal nicht immer sofort diagnostiziert. Menschen, die unter dieser Krankheit leiden, werden oft nicht umfassend aufgeklärt. Dadurch kann es nach dem ersten Auftreten der Symptome bis zur Diagnose lange dauern. (7)



## Wie wirkt sich das auf die Arbeit aus?

Endometriose ist eine schmerzhafte Erkrankung. Sie macht oft arbeitsunfähig. Und senkt durch starke Schmerzen, Müdigkeit und Depression häufig die Lebensqualität der Betroffenen. Globale Studien belegen, dass Endometriose signifikante Auswirkungen auf Gesellschaft, öffentliche Gesundheit und Wirtschaft hat. Die große Mehrheit erlebt die Endometriose aufgrund der Schmerzen als eine Zeit der Arbeitsunfähigkeit. (8)



# ABSCHNITT 5: TRANS- & NICHTBINÄRE PERSONEN

Der Begriff „Transgender“ – oder „Trans“ – ist ein Sammelbegriff für Personen, deren Geschlechtsidentität von dem Geschlecht abweicht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Der Begriff „Transgender“ und die moderne Definition gibt es erst seit dem späten 20. Jahrhundert. Trotzdem gab es in jeder Kultur seit Anbeginn der Geschichte immer Menschen, auf die diese Beschreibung zutrif.

Die Trans-Community ist unglaublich divers. Einige Trans-Personen identifizieren sich als Trans-Männer oder Trans-Frauen. Andere beschreiben sich als nichtbinär, genderqueer, gender non-conforming, agender, bigender. Oder sie verwenden andere Identitäten, die ihre persönlichen Erfahrungen widerspiegeln. Manche nehmen Hormone ein oder unterziehen sich im Rahmen ihrer Geschlechtsumwandlung einer Operation. Andere ändern ihre Personalpronomen oder ihr Äußeres. (9)



## Wie wirken sich Hormone auf Trans- und nichtbinäre Personen aus?

Wichtig: Nicht jede Trans- oder nichtbinäre Person nimmt Hormone ein. Man kann den eigenen Geschlechtsausdruck auch ganz ohne medizinische Eingriffe ändern.

Manche Menschen nehmen Hormone ein. Sie möchten so femininer oder maskuliner werden. Diese Entwicklung kann schwanken, weil sie Behandlungen wieder abbrechen und neu beginnen können. (10)



## Symptome

Wechseljahresbeschwerden können auftreten, wenn eine Person, die bisher Hormone eingenommen hat, diese absetzt. Ähnliche Symptome können bei Wiederaufnahme der Hormontherapie auftreten.

Die Symptome können denen der [Perimenopause ähneln](#).



## Medizinisch

Die Geschlechtsumwandlung vom Mann zur Frau kann die Einnahme von Östrogen und Gestagen und von Testosteron-Hemmern erfordern. Die Geschlechtsumwandlung von der Frau zum Mann kann die Einnahme von Testosteron und Östrogen-Hemmern erfordern. Wer Hormone einnimmt, muss sich regelmäßig medizinisch untersuchen lassen.



## Wie wirkt sich das auf die Arbeit aus?

Trans- und nichtbinäre Personen, die durch hormonelle Veränderungen Wechseljahresbeschwerden erleben, sollten dieselbe Unterstützung am Arbeitsplatz bekommen wie von der Menopause betroffene Frauen. Gut zu wissen als Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber: Eine medizinische Geschlechtsumwandlung kann viele Jahre dauern.



# ABSCHNITT 6: DIE BETROFFENE PERSON

Ein Gespräch über die Wechseljahre kann für manche Menschen sehr unangenehm und peinlich sein. Sie erleben die Wechseljahre vielleicht als eine Zeit der Isolation und Verwirrung über die körperlichen Vorgänge mit emotionalen Höhen und Tiefen sein. Während der verschiedenen Phasen können wir einige Jahre lang ausgesprochen verwirrt sein, Selbstzweifel haben und schwere Angststörungen erleben. Das alles kann sich stark auf unsere Karriere auswirken.

Besonders schwierig: Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr fallen die Wechseljahre oft in eine Zeit wichtiger beruflicher Entwicklungen. In dieser Altersstufe ist eine Beförderung von Frauen in Führungspositionen am wahrscheinlichsten.

Einige von uns sind sich vielleicht gar nicht bewusst, dass sie gerade die Wechseljahre durchlaufen. Sprich mit Deinem Hausarzt oder einem Facharzt über Deine Gefühle. Lass Dein Blut auf eine Veränderung Deines Hormonhaushalts untersuchen.



## Stigma und Unterstützung

Unsere Forschung fand heraus: Es gibt ein Stigma rund um die Wechseljahre:

- Die Hälfte (51 %) der Frauen mit Wechseljahresbeschwerden hatte Bedenken, dass sich das auf ihre Arbeitsleistung auswirken könnte.
- **44 %** der Frauen mit Symptomen gaben an, dass es ihnen peinlich sei, am Arbeitsplatz um Unterstützung zu erbitten.
- Ein Drittel (33 %) der Frauen mit Symptomen sagte, das am Arbeitsplatz geheim zu halten.

Wir sollten die Auswirkungen auf unser Seelenleben und unseren Körper offen ansprechen. Und uns angemessene Unterstützung und Hilfe suchen. Beachte: Es ist oft nicht einfach, am Arbeitsplatz über die Wechseljahre zu sprechen.

Bei Vodafone möchten wir Dich gern unterstützen und Dir die Betreuung und Aufmerksamkeit schenken, die Du in dieser Zeit brauchst.

Gespräche mit Vodafone-Mitarbeitenden sind vertraulich und führen weder zu Diskriminierung noch zu Vergeltungsmaßnahmen.

Wir sind fest davon überzeugt: Jedes Tabuthema verliert seinen Schrecken, wenn eine Autoritätsperson es offen anspricht. Der Versuch, ihre Herausforderungen zu normalisieren, kann unangenehm sein, aber häufig Wellen schlagen und den Menschen in Ihrer Nähe Mut machen.



## Unterstützung bekommen:



“

Wie viele andere Frauen auch habe ich bei Eintreten der Wechseljahre die Symptome ganz instinktiv zu verstecken versucht. Das ist ein starker Gegensatz zu meiner Schwangerschaft – damals hatte ich keinerlei Hemmungen zuzugeben, dass ich vergesslich und müde bin. Männer wie Frauen schmunzelten verständnisvoll und wohlwollend über meine Anekdoten. Aber die Wechseljahre waren anders. Ich habe nicht verraten, warum ich mich (trotz Navi) verfahren habe, zu wichtigen Meetings zu spät kam, Kalendertermine doppelt und dreifach buchte, Flüge verpasste und mich nicht einmal mehr daran erinnern konnte, was jemand wenige Minuten zuvor gesagt hat.

**Maisie Hill, Perimenopause Power, 2021**

“

Als meine Symptome eintraten, war ich überzeugt, dass ich mit meinem 48 frühzeitig an Alzheimer erkrankt war. Da ich zu viel Angst davor hatte, meine Schwierigkeiten mit jemandem auf der Arbeit zu besprechen, erfand ich Ausreden für meine Vergesslichkeit und zog mich aus einer karrierefördernden Position zurück. Wie konnte ich mich an größere Herausforderungen wagen, wenn ich schon wichtige Details zu meinen Projekten vergaß? Als mein Arzt mir Wechseljahre diagnostizierte, war ich erleichtert und überrascht zugleich.

**(Harvard Business Review: Februar 2020)**

**My Menopause Centre** ist ein spezialisierter Service, der Dir hilft, zu beurteilen, ob Du gerade im Wechseljahreszyklus bist.



# ABSCHNITT 6: DIE BETROFFENE PERSON



## Ein Gespräch führen:

- Ein Gespräch über uns und das zu führen, was in unserem Körper und Kopf aus medizinischer Sicht abläuft, ist nicht einfach. Dafür musst Du Dich sowohl mit dem Thema als auch mit der zuhörenden Person wohlfühlen. Überleg Dir, mit wem Du darüber sprechen möchtest und was Du von diesem Gespräch erwartest.
- Üb das Gespräch vorher. Du fühlst Dich dann wohler und kannst das Gespräch und die Themen, die Du offenlegen möchtest, besser kontrollieren.
- Wenn Du mit Deiner Führungskraft ein vertrauliches Gespräch führen möchtest, üb es vorher mit Kolleg:innen oder Freund:innen. Es ist wichtig, dem Gespräch einen Rahmen zu geben: Nimm Dir die Zeit und überleg Dir, was Du aus dem Gespräch mitnehmen und was Du sagen willst. Es ist ok, wenn es nicht perfekt wird. Wende Dich gern an die Menopause-Selbsthilfegruppe Cycles of Life Community.
- Tipp: Mach Dir während des Gesprächs Notizen. Vielleicht findest Du auch bewährte Methoden und Support-Angebote, auf die Du nach dem Gespräch zugreifen kannst.



## Einbindung am Arbeitsplatz

- Vodafone arbeitet mit Deiner Führungskraft zusammen und schult sie darin, Dir hilfreiche Infos und Unterstützung zu geben.
- Sprich mit der Personalabteilung (HR), wenn es Dir schwer fällt, Dich an Deine direkte Führungskraft zu wenden.
- Besprich mit HR oder Deiner Führungskraft angemessene Vorkehrungen für Dich, z.B.:
  - Ein angenehmes Arbeitsumfeld, unter anderem durch ein temperiertes Umfeld, Zugang zu Wasser und einem Ruheraum. So kannst Du Dich ausruhen und ungestört um Deine Beschwerden kümmern.
  - Ruhe heißt: Zugang zu einem stillen Raum, falls kognitive Probleme auftreten oder Du mit einer Kollegin oder einem Kollegen sprechen möchtest, bevor Du wieder zur Arbeit zurückkehrst.
  - Mehr Flexibilität: Mach mehr Pausen, ganz nach Deinem Bedarf, z.B. einen schmerzlindernden Spaziergang, für die Einnahme von Medikamenten zu bestimmten Zeiten oder um Gesundheit und Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.



## Unterstützung bekommen

- Füh z.B. ein Gespräch mit Deiner Ärztin, Deinem Arzt oder einem spezialisierten Supportservice. Und lass Dein Blut auf Deinen Östrogenspiegel und einen veränderten Hormonhaushalt untersuchen. Mit den Ergebnissen fühlst Du Dich bei Deinen weiteren Schritten vielleicht selbstsicherer. Deine Ärztin oder Dein Arzt kann Dich zu Unterstützung und Alternativen beraten. Und so Deine Beschwerden lindern.
- Das Wissen: Du bist nicht allein. Veränderungen sind schwer und können isolieren und verwirren. Für einige Frauen ist es eine Zeit der Selbstbestimmung, für andere nicht. Du darfst nie vergessen, dass Du nicht alleine bist. In Deiner Region oder an Deinem Arbeitsplatz gibt es vielleicht eine Selbsthilfegruppe, der Du beitreten kannst. Es gibt auch Online-Hilfen und -Selbsthilfegruppen. Oder sprich mit einer Person, der Du vertraust. Eine gute Unterstützung ist die Besprechung von Symptombehandlung, Ernährung, Optionen für eine Hormonersatztherapie oder natürlichen Alternativen.
- Wende Dich an eine Frau, die die Wechseljahre auch gerade erlebt oder schon erlebt hat. Es ist nicht immer einfach, um Hilfe zu bitten. Es kann sich aber vielfach lohnen. Der Austausch von Infos und Erfahrungen kann viel bewirken. Unsere Familienmitglieder meinen es gut mit uns, haben manchmal aber nicht die gleichen Erfahrungen.
- Lern mehr über die Wechseljahre. Wissen ist Macht. Das richtige Wissen ist sogar noch mächtiger! Über die Wechseljahre findest Du im Internet sehr viele Infos. Schau am besten auf offiziellen Websites nach. Du findest einige Websites in unserem Support-Abschnitt am Ende des Toolkits. Wir empfehlen Dir auch Bücher und Artikel unserer Bibliothek.
- Halte Deine Symptome und ihre Häufigkeit fest. So kannst Du Deine Ärztin, Deinen Arzt oder den spezialisierten Supportservice informieren. Nutze diese Infos gern als Grundlage für weitere Gespräche.



# ABSCHNITT 7: DIE VORGESETZTEN

---

Wichtig: Wir wollen unseren Mitarbeitenden für die meisten ihrer Probleme einen sicheren Hafen am Arbeitsplatz bieten. Unsere Aufgabe ist, unsere Kolleginnen und Kollegen zu unterstützen. Wir kommen nicht nur mit einem Teil unserer Persönlichkeit zur Arbeit. Wir bringen unsere ganze Persönlichkeit mit. Und zwar sowohl die schwierigen als auch die besten Seiten unseres Lebens. Also auch die, die normalerweise als privat gelten. Ist Dein Kind oder ein Elternteil krank, lastet es auf Dir. Auch Schlaflosigkeit oder Stimmungsschwankungen können ein Teil von uns sein. Deine Aufgabe als Führungskraft ist es, mit allen Mitarbeitenden vertrauliche Gespräche zu führen. So könnt ihr Vorkehrungen treffen und Du Unterstützung anbieten.



## Ein Gespräch führen:

Wie in jedem Gespräch kommt es auf Unterstützung und Menschlichkeit an. Diese Strategien können helfen:

- Lern mehr über die Wechseljahre und deren Auswirkungen auf unsere Mitarbeitenden am Arbeitsplatz. Einige Mitarbeitenden sprechen mit Dir über ihre Probleme, andere vielleicht über ihre Familie.
- Kommt eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter Deines Teams auf Dich zu, stell sicher, dass Du voll und ganz für sie oder ihn da bist. Triff Dich an einem Ort, an dem sich beide wohlfühlen – das Großraumbüro ist kein geeigneter Gesprächsort. Jeder sollte ein Glas Wasser haben; gerade bei emotionalen Gesprächen ist das besonders wichtig. Schaff ein Umfeld, in dem ihr offen und ohne Verlegenheit über die Wechseljahre sprechen könnt.
- Geht es um Leistungsprobleme oder Auswirkungen der Wechseljahre auf ein Mitglied Deines Teams oder auf betriebliche Ergebnisse, denk immer daran: Jede Person hat andere Probleme. Das erfordert einen offenen Dialog. Häufige Gespräche mit Deinen Kolleginnen und Kollegen bauen stärkeres Vertrauen auf. Die Mitarbeitenden sprechen dann offener über Probleme auf der Arbeit und zuhause.
- Stell offene Fragen: Wie kann ich Dich unterstützen, wie fühlst Du Dich, was sollte sich ändern?
- Hör aktiv zu, um die Symptome gut zu verstehen – zieh keine voreiligen Schlüsse.
- Was ihr besprecht, bleibt vertraulich.
- Besprich mögliche Vorkehrungen, um die Dich Deine Mitarbeitenden bitten.
- Bittet Dich die betroffene Person um freie Tage für Termine, flexiblere Arbeitszeiten oder das Arbeiten im Homeoffice, sei wohlwollend. Die Anforderungen müssen natürlich mit dem Bedarf des Unternehmens in Einklang stehen. Beziehe Dich bei Bedarf auf die Richtlinie für krankheitsbedingte Abwesenheit oder die Richtlinie für flexible Arbeitszeiten.
- Mach Dir während eines Gesprächs Notizen und vereinbare Maßnahmen. Leg auf Wunsch der Person einen Nachfasstermin fest. So gibst Du ihr noch stärker das Gefühl, für sie da zu sein. Auch hier sollte die Initiative von der betroffenen Person ausgehen.
- Denk daran, dass alle Menschen – und Teams – die besten Leistungen erbringen, wenn sie richtig unterstützt werden und man offen mit ihnen kommuniziert.
- Vodafone pflegt eine offene und inklusive Kultur. Unsere Firmenkultur unterstützt Trans- und nichtbinäre Personen. Und erkennt Menschen diverser Geschlechtsausdrücke und Identitäten an, die die Wechseljahre durchlaufen.



## Stigma und Unterstützung:

Der Vodafone IWD Opinion Forschungsbericht fand heraus, dass der gesamte Ablauf der Wechseljahre ein Stigma darzustellen scheint:

- **44 %** der Frauen mit Symptomen gaben an, dass es ihnen peinlich sei, am Arbeitsplatz Unterstützung zu erbitten.
- **43 %** machten sich Sorgen, dass ihre Symptome ihre berufliche Karriere beeinträchtigen könnten. Fast die Hälfte der Befragten (47 %) hatte Sorgen, wie ihre Symptome am Arbeitsplatz wahrgenommen werden.
- Nur **7 %** der Frauen mit Symptomen fühlten sich von ihrer Führungskraft unterstützt.
- Ein Drittel (33 %) der Frauen mit Symptomen sagte, das am Arbeitsplatz geheim zu halten.



# ABSCHNITT 7: DIE VORGESETZTEN



## Ist das meine Angelegenheit?

In vielerlei Hinsicht ist sie das, ja. Als Vorgesetzte sind wir für unsere Mitarbeitenden, ihre Leistung, den Arbeitsschutz und entsprechende Vorkehrungen verantwortlich. Die Wechseljahre betreffen alle. Sie sind kein exklusives Problem der Frau. Du musst wissen, was die Wechseljahre sind, wie Du reagierst und Deine Mitarbeitenden unterstützt. Nur so kannst Du das Tabu brechen, Top-Talente halten und einen inklusiven, erfolgreichen und gesunden Arbeitsplatz schaffen.

Wer Menschen in den Wechseljahren unterstützen möchte, weiß oft nicht genau, wie. Die Wechseljahre sind nicht unbedingt mit schlechter Leistung, vermehrten Fehlzeiten oder Präsentismen gleichzusetzen. Es ist nicht immer eine negative Lebensphase. Wichtig: Ignoriere Deine Mitarbeitenden nicht einfach. Oder tu die Wechseljahre als „Frauenproblem“ ab. Das hilft nicht und passt auch nicht zu unseren Werten bei Vodafone.

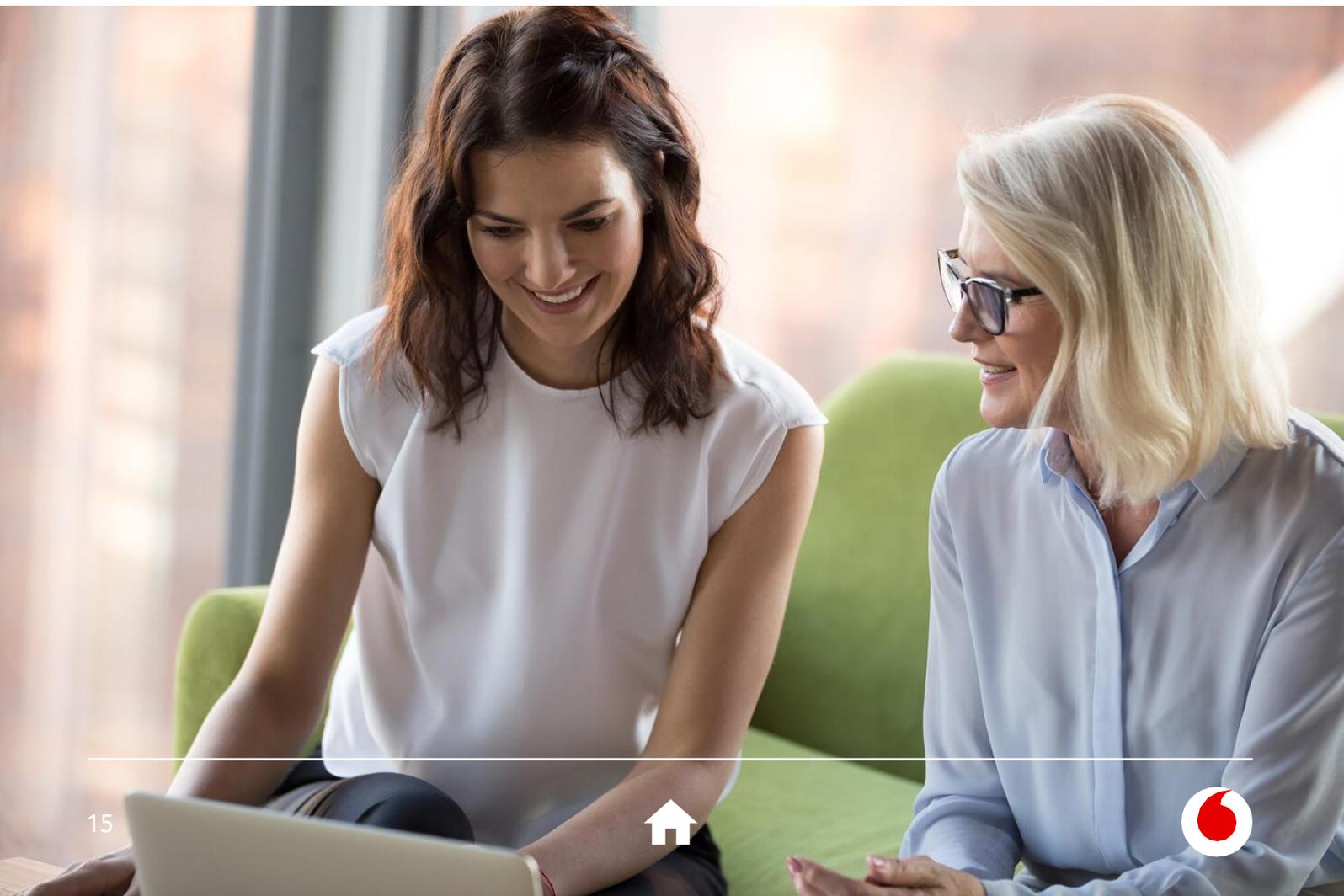
**Gespräche mit Vodafone-Mitarbeitenden sind vertraulich und führen weder zu Diskriminierung noch zu Vergeltungsmaßnahmen.**

Die Symptome der Frau können sich auf ihre Arbeit auswirken. Jeder kennt Hitzewallungen als ein Symptom der Wechseljahre. Unsere Forschungsergebnisse zeigen aber: Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder -probleme, Ängste und Sorgen und Schlaflosigkeit sind die eigentlichen Symptome, die Frauen am Arbeitsplatz beeinträchtigen.



## Unterstützung bekommen

Die tatkräftige Unterstützung unserer Kolleginnen und Kollegen ist besonders wichtig. Weis den Mitarbeitenden auf dieses Toolkit hin. Oder verweis auf die Links am Ende des Toolkits. Ermutige. Erinnere daran, dass Betroffene freie Tage beantragen können, um zum Arzt zu gehen oder sich behandeln zu lassen. Bist Du unsicher oder hast noch Fragen? Dann kannst Du Dich auch an die Personalabteilung wenden.



# ABSCHNITT 8: DIE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN

Die Wechseljahre betreffen alle – ob am eigenen Leib oder als Kollegin oder Partner:in. Deshalb müssen wir aufgeschlossen sein, die Probleme dahinter verstehen und dürfen keine voreiligen Schlüsse ziehen. Hilf dabei, das Schweigen zu brechen. Und wenn es nur ein Gespräch mit Mitarbeitenden über die Wechseljahre ist – Du kannst Welten bewegen. Und Frauen dabei helfen, besser mit ihren Wechseljahren zurechtzukommen. Vor allem am Arbeitsplatz. Dadurch schaffst Du ein offenes, inklusives Arbeitsumfeld, in dem Menschen, die in den Wechseljahren sind, Hilfe und Unterstützung finden.



## Ein Gespräch führen:

Beim Tabuthema „Wechseljahre“ wünschen sich Betroffene manchmal Unterstützung. Und wissen oft nicht, wie sie mit dem Thema umgehen sollen. Diese Strategien können helfen, das Stigma zu überwinden und Unterstützung zu bieten:

- Informiere Dich über die Wechseljahre und mögliche Auswirkungen auf unsere Mitarbeitenden.
- Frag, wie es der Person geht – hab Geduld, wenn sie nicht sofort antwortet.
- Bleib aufgeschlossen und flexibel. Zieh keine voreiligen Schlüsse darüber, was jemand durchmacht.
- Weis auf hilfreiche Infos hin – vergiss nicht, dass Du nicht vom Fach bist. Schlag vor, sich an einen Arzt oder eine Ärztin oder an einen spezialisierten Supportservice zu wenden.
- Schaff ein angenehmes Umfeld für unsere Mitarbeitenden: Eine offene, unterstützende Firmenkultur, die positive Begriffe verwendet, kann den Umgang mit Wechseljahrsbeschwerden wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen erleichtern.



## Unterstützung bekommen

Die tatkräftige Unterstützung von Kolleg:innen oder Freund:innen ist wichtig. Am Ende des Toolkits findest Du Support-Links.

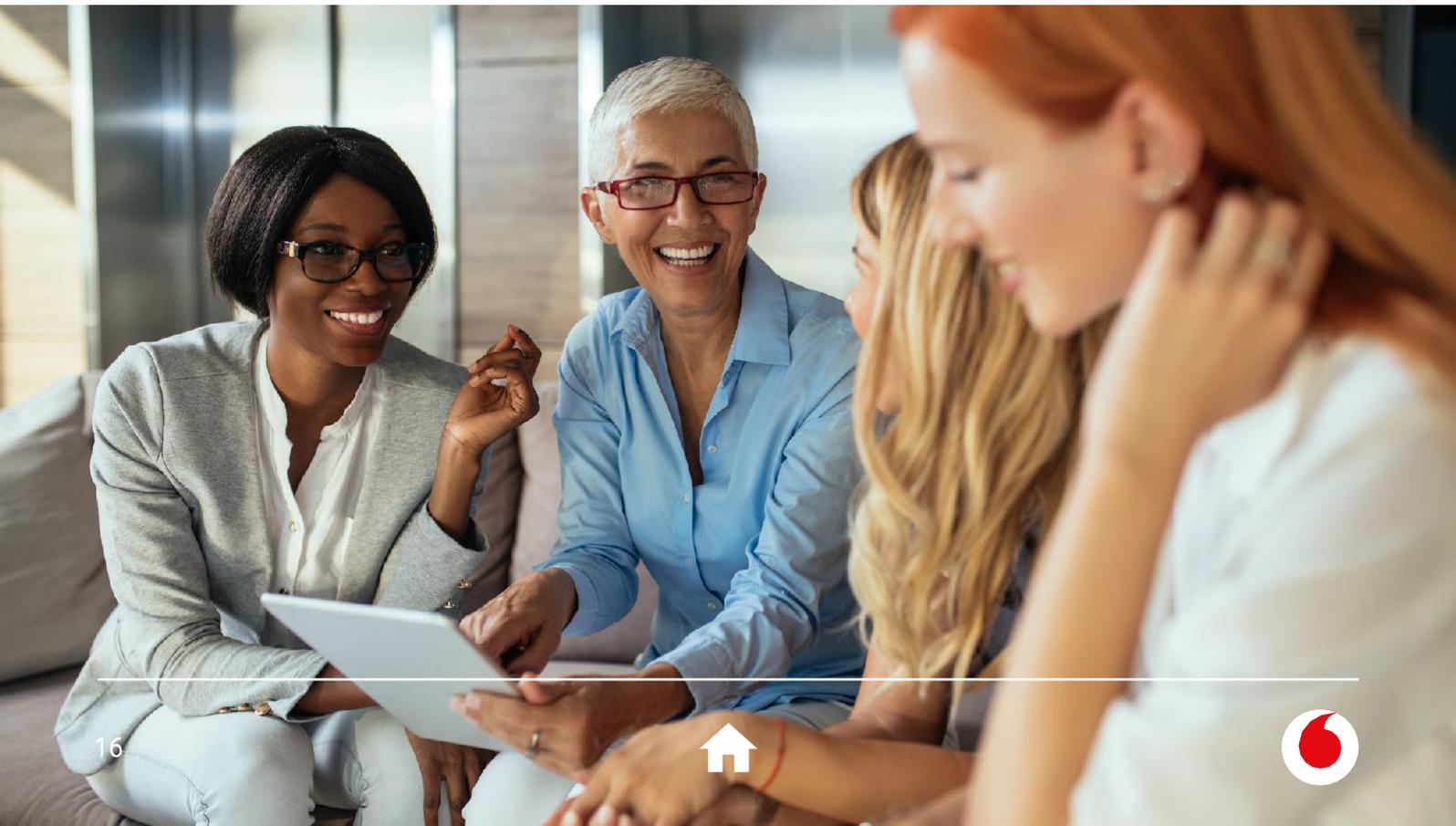
Erinnere Deine Kolleg:innen auch daran, dass sie freie Tage beantragen können, um mit dem Arzt oder einem spezialisierter Supportservice zu sprechen.



## Stigma:

Unsere Forschung fand heraus, dass die Wechseljahre ein Stigma darzustellen scheinen:

- **44%** der Frauen mit Symptomen gaben an, dass es ihnen peinlich sei, am Arbeitsplatz Unterstützung zu erbitten. 50% glauben sogar, dass Arbeitsplatz-Gesprächen über die Wechseljahre ein Stigma anhaftet.
- **22%** der Frauen mit Symptomen fühlten sich von einer Kollegin oder einem Kollegen unterstützt.

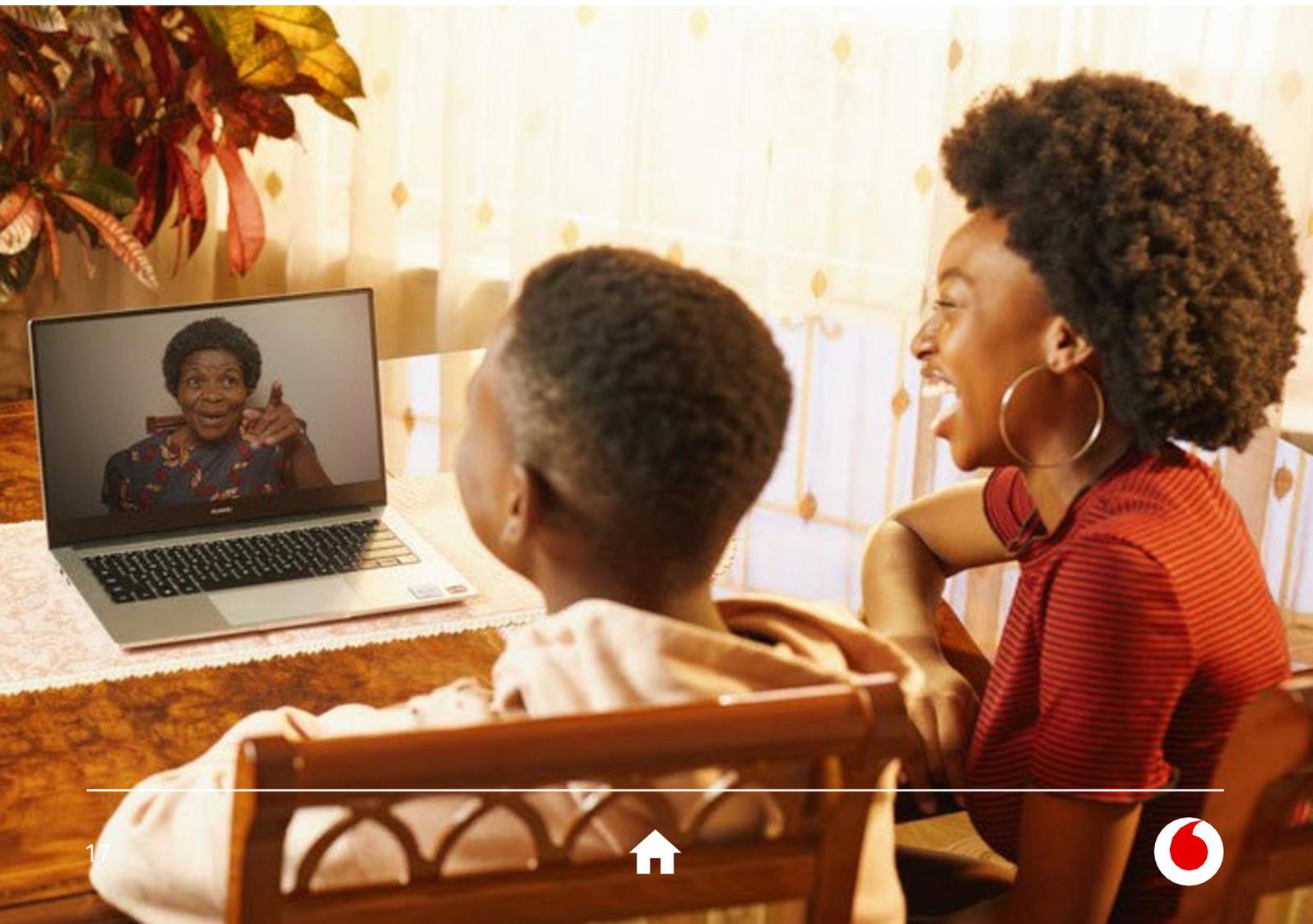


## ABSCHNITT 9: FAMILIE UND FREUNDE

---

Die Wechseljahre sind ein Weg, den jede Frau gehen muss. Wenn Du mit jemandem zusammenlebst oder jemanden kennst, der diese Phase gerade durchläuft, solltest Du das wissen:

- Erkenn die Symptome. Die Perimenopause, also die Lebensphase mit hormonellen Schwankungen und Wechseljahrsbeschwerden, ist sehr unvorhersehbar.
- Halte die Kommunikationskanäle offen. Hör zu. Fühl Dich ein. Zeig Geduld. Tu alles, um jemanden zu verstehen, dessen Eindrücke Du möglicherweise nie selbst erleben wirst. Dränge nicht. Über dieses heikle und sehr persönliche Thema möchten viele Frauen vielleicht nicht sprechen. Aber zu wissen, dass Du da bist und unterstützt, kann schon viel bewirken.
- Lass sie selbst die Temperatur regeln. Und entscheiden, ob das Schlafzimmer- oder Büfenster offen oder geschlossen sein soll. Mach sie nicht auf ihre Symptome aufmerksam.
- Hilf ihr, Selbstvertrauen aufzubauen. Unsere Gesellschaft ist von Jugend besessenen. Da kann das Selbstvertrauen in den Wechseljahren sinken.
- Zweifle nicht an ihren Eindrücken und rede diese nicht schön. Die Wechseljahre sind real. Das Schlimmste, was man vielleicht tun kann, ist, die Eindrücke abzustreiten oder zu sagen „Das bildest Du Dir bloß ein“.
- Auch emotionale Symptome sind real. Unterstütze sie, biete Sicherheit. Du kannst Dich darauf verlassen, dass sie ihr Bestes gibt. Hilf ihr, dies auch in Zukunft zu tun.
- Hol auch Du Dir Unterstützung. Kümmere Dich um Dich. Nur so kannst Du für sie da sein.



# ABSCHNITT 10: HILFE

## LINKS ZU HILFREICHEN RESSOURCEN UND ORGANISATIONEN



### Global

[International Menopause Society](#)



### GB

[Menopause in the Workplace](#)

[British Menopause Society \(BMS\)](#)

[Wellbeing of Women](#)

[Rock My Menopause](#)

[Menopause Support](#)

[Daisy Network](#) – Wohltätigkeitsorganisation für Frauen in der vorzeitigen Menopause

[Maisie Hill](#)



### Deutschland

[Deutsche Menopause Gesellschaft](#)

[Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Menopause](#)



### Türkei

[Turkish Society of Reproductive Medicine](#)



### Irland

[Irish Menopause Society](#)

[The Menopause Hub](#)

[Wellness Warrior](#)



### Luxemburg

[Société Luxembourgeoise d'Andropause et Menopause](#)



### Europa

[European Menopause and Andropause Society \(EMAS\)](#)



### USA

[The North American Menopause Society \(NAMS\)](#)

[National Osteoporosis Foundation](#)



### Spanien

[asefa salud](#)

[Clínica Universidad de Navarra](#)

[Asociación Española para el Estudio de la Menopausia](#)



### Italien

[Menopausa](#)



### Griechenland

[Hellenic Society of Climacterium and Menopause](#)

[Hellenic Society of Obstetrics and Gynecology](#)



### Portugal

[Portuguese Menopause Society](#)



### Indien

[Indian Menopause Society](#)



### Südafrika

[South African Menopause Society \(SAMS\)](#)



### Ungarn

[Hungarian Menopausal Society](#)



- <https://menopauseexperts.com/2020/04/29/how-to-discuss-your-menopause-with-your-gp/>
- <https://menopauseexperts.com/blog/>
- <https://www.who.int/ageing/publications/Women-ageing-health-lowres.pdf>
- <https://www.cochrane.org/news/world-menopause-month>
- [Traubensilberkerze \(Cimicifuga spp.\) bei Wechseljahrsbeschwerden](#)
- [Dehydroepiandrosteron für Frauen in Perimenopause und Postmenopause](#)
- [Hormonersatztherapie für das Sexualleben von Frauen in Perimenopause und Postmenopause](#)
- [Hormonersatztherapie bei Endometriose und chirurgisch induzierter Menopause](#)
- [Langzeithormontherapie für Frauen in Perimenopause und Postmenopause](#)
- [Kurz- und Langzeitwirkung von Tibolon bei Frauen in der Postmenopause](#)
- [Entspannung bei perimenopausalen und postmenopausalen Beschwerden](#)
- [Akupunktur bei Hitzewallungen in den Wechseljahren](#)
- [Chinesische Kräutermedizin gegen Wechseljahrsbeschwerden](#)
- [Übung für vasomotorische Wechseljahrsbeschwerden](#)
- [Bioidentische Hormone für Frauen mit vasomotorischen Beschwerden](#)
- [Hormonersatztherapie mit Östrogen und Gestagen für Frauen in Perimenopause und Postmenopause: Gewichts- und Körperfettverteilung](#)
- [Hormonersatztherapie für Frauen in der Postmenopause und dem Risiko einer Endometriumhyperplasie](#)
- [Orale Östrogen- und kombinierte Östrogen-/ Gestagen-Therapie im Vergleich zu Placebo bei Hitzewallungen](#)
- [Lokales Östrogen für Vaginalatrophie bei Frauen in der Postmenopause](#)
- [Testosteron für Frauen in der Peri- und Postmenopause](#)
- [Phytoöstrogene bei vasomotorischen Symptomen in den Wechseljahren](#)
- <https://www.maisiehill.com/podcast/perimenopause>
- <https://www.50sense.net/what-is-meditation-and-how-can-it-help-you-in-the-menopause>
- <https://www.50sense.net/what-is-cbd-oil-and-can-it-help-menopause-symptoms/>



# NOTIZEN

---

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2971739/?report=reader>
2. <https://www.healthywomen.org/your-health/menopause-aging-well/the-secret-to-combating-perimenopause-weight-gain/particle-1>
3. <https://www.menopausedoctor.co.uk/menopause/help-im-heading-menopause-i-cant-control-weight>
4. <https://www.mindbody7.com/news/2019/6/17/anxiety-and-depression-after-menopause>
5. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21138-premature-and-early-menopause>
6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>
7. Agarwal SK, Chapron C, Giudice LC, et al. Clinical diagnosis of endometriosis: a call to action. Am J Obstet Gynecol 2019(4):354-64.
8. Nnoaham K, Hummelshoj L, Webster P, et al. Impact of endometriosis on quality of life and work productivity: a multicenter study across ten countries. Fertil Steril 2011;96(2):366-73.e8.
9. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/why-diversity-and-inclusion-matter-in-menopause-support>
10. Jack et al. (2016) Menopause in the workplace: What employers should be doing. Maturitas, 85: 88-95.
11. Griffiths, A. et al. (2006) Women Police Officers: Ageing, Work & Health. Nottingham.





Together we can

