

## Online Magazin IAB-Forum

---

### Die Wechseljahre der Frau – ein blinder Fleck in der Arbeitswelt

24. Juni 2026 | Dana Müller, Hannah Sinja Steinberg, Carola Burkert, Marieke Volkert



**Das IAB hat neue und umfassende Daten zu den Wechseljahren der Frau erhoben. Demnach leiden fast zwei Drittel der Frauen zwischen 40 und 55 Jahren, die sich nach eigener Auskunft in den Wechseljahren befinden, an sechs oder mehr typischen Beschwerden. Dies trifft aber auch auf fast die Hälfte der Frauen zu, die sich (noch) nicht in den Wechseljahren vermuten. Eine hohe Anzahl an Beschwerden geht zudem mit einer deutlich niedrigeren Arbeitsmarktbeteiligung einher.**

Die Wechseljahre bezeichnen eine universelle Lebensphase von Frauen, die mit dem Ende der Fruchtbarkeit einhergeht und durch hormonelle Veränderungen geprägt ist. Diese können mit einer Vielzahl körperlicher und psychischer Beschwerden verbunden sein, die etwa ab dem 40. Lebensjahr einsetzen und sich über Jahre erstrecken können. In diese Phase fällt zugleich ein Lebensabschnitt, in dem viele Frauen über umfangreiche Berufserfahrungen verfügen und in der sich neue Karrierewege öffnen können.

Damit stellt sich die Frage, inwieweit wechseljahresbedingte Veränderungen mit eingeschränkter Arbeitsfähigkeit und Erwerbsbeteiligung von Frauen einhergehen. Carola Burkert und Dana Müller haben in einem 2025 erschienenen [Beitrag](#) für das IAB-Forum darauf aufmerksam gemacht, dass diese Frage für Deutschland bislang nur unzureichend empirisch untersucht wurde. Dies dürfte auch damit zu tun haben, dass die Wechseljahre bisher nicht systematisch erfasst werden und zugleich Informations- und Aufklärungsdefizite bestehen.

[Aktuelle Studien](#), etwa von Andrea Rumler und anderen aus dem Jahr 2024 oder die [DAK-Gesundheitsstudie](#) von 2025, liefern erste wichtige Hinweise auf mögliche Zusammenhänge zwischen Wechseljahresbeschwerden und Erwerbsverhalten. Um diese Befunde auf eine breitere empirische Grundlage zu stellen und zu vertiefen, wurden in der [IAB-Online-Personenbefragung „Arbeiten und Leben in Deutschland“ \(IAB-OPAL\)](#) erstmals entsprechende Fragen integriert (siehe Infokasten „Daten und Methoden“). Die Ergebnisse beziehen sich auf Frauen zwischen 40 und 55 Jahren und orientieren sich damit an der entsprechenden privaten Initiative [„Wir sind 9 Millionen“](#), die diese Altersgruppe als zentrale Phase der Wechseljahre definiert.

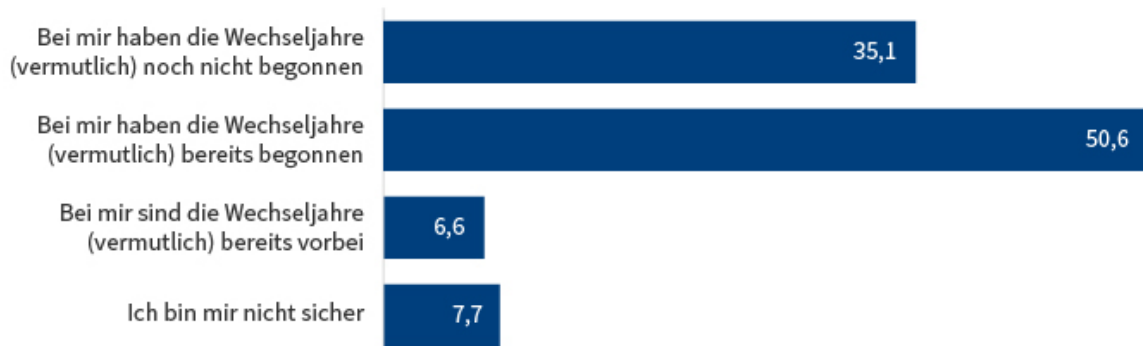
## Die Hälfte der 40- bis 55-jährigen Frauen sieht sich selbst in den Wechseljahren

Bislang fehlt in Deutschland eine Vorsorgeuntersuchung speziell für die Wechseljahre. Daher sind insbesondere Frauen, die altersmäßig am Beginn der Wechseljahre stehen, häufig auf ihre eigene Einschätzung angewiesen, ob sie etwa einen unregelmäßigen Zyklus oder mögliche Beschwerden auf die Wechseljahre zurückführen oder nicht. Ohne ausreichende medizinische Information kann dies zu Unsicherheiten führen. Denn Beschwerden sind individuell unterschiedlich und lassen sich nicht immer eindeutig zuordnen.

Daher stützt sich auch die Befragung des IAB auf die Selbstauskunft der befragten Frauen. Diese kann sowohl auf eigener als auch ärztlicher Einschätzung beruhen (siehe Abbildung 1). Rund die Hälfte der Frauen im Alter von 40 bis 55 Jahren gibt dort an, sich aktuell in den Wechseljahren zu befinden. Etwa jede dritte Frau geht hingegen davon aus, noch nicht in dieser Phase zu sein. Knapp 8 Prozent vermuten, die Wechseljahre bereits durchlaufen zu haben, knapp 7 Prozent wiederum sind sich unsicher.

## Abb. 1: Selbstauskunft von Frauen zwischen 40 und 55 Jahren zu ihrem Wechseljahresstatus

Angaben der Befragten, Anteile in Prozent



Quelle: IAB-OPAL, Welle 8 (September bis November 2025), gewichtete Werte. Grafik: IAB

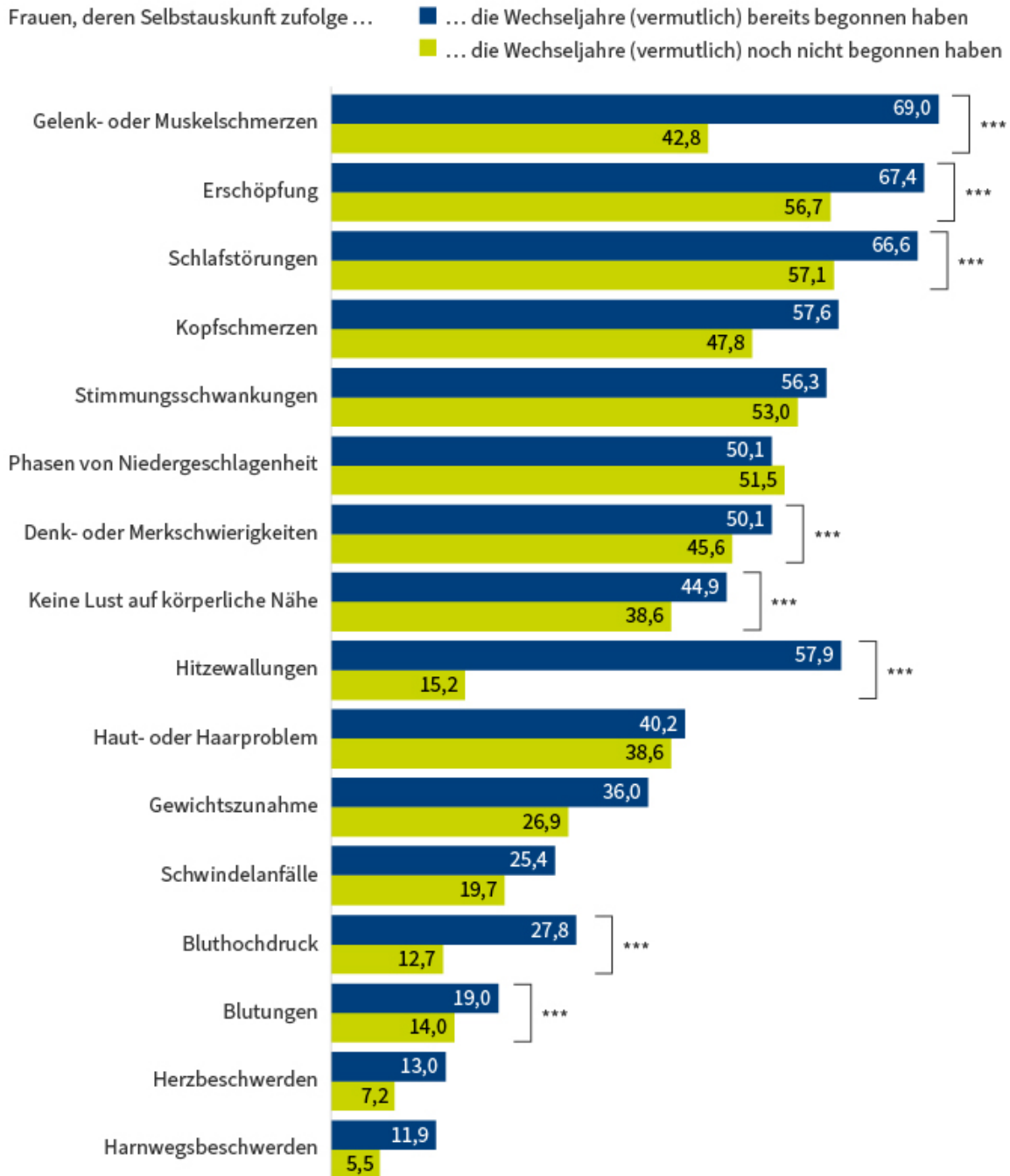
Die eigene Einordnung kann demnach mit Unsicherheiten behaftet sein. Genau hier setzt das Design der Studie an: Um Beschwerden unabhängig von ihrer subjektiven Zuordnung zu den Wechseljahren zu erfassen, wurde die entsprechende Abfrage zuerst und bewusst ohne expliziten Bezug zu den Wechseljahren gestellt. Denn die Antworten nach etwaigen Beschwerden sollten möglichst nicht durch Vorannahmen oder Zuschreibungen beeinflusst werden. Zugleich lassen sich die Antworten auf diese Weise danach differenzieren, ob die betroffenen Frauen sich selbst in den Wechseljahren vermuten oder nicht.

## Der Großteil der befragten Frauen weist mehrere Wechseljahresbeschwerden zugleich auf

Zur Erfassung der Beschwerden orientiert sich die Befragung an einer etablierten medizinischen Standardabfrage, die beispielsweise auch der 1996 erschienen Studie von John R. Hilditch und anderen zugrunde liegt. Die Frauen wurden in IAB-OPAL gebeten anzugeben, ob sie in den letzten vier Wochen vor der Befragung eine oder mehrere von insgesamt 16 Beschwerden hatten. Dabei wird zusätzlich danach unterschieden, ob Frauen sich selbst den Wechseljahren zuordnen oder nicht (siehe Abbildung 2).

## Abb. 2: Hatten Sie in den letzten 4 Wochen eine oder mehrere der folgenden Beschwerden?

Angaben der befragten 40- bis 45-jährigen Frauen, Anteile in der jeweiligen Gruppe in Prozent (Mehrfachnennung möglich)



\*\*\* Unterschiede zwischen den beiden Gruppen sind auf dem 1-%-Niveau statistisch signifikant

Quelle: IAB-OPAL, Welle 8 (September bis November 2025), gewichtete Werte. Grafik: IAB

Bei Frauen, die angeben, sich in den Wechseljahren zu befinden, sind die fünf häufigsten genannten Beschwerden Gelenk- und Muskelschmerzen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen. Jede dieser Beschwerden wurde von knapp zwei Drittel der Frauen bis

etwa der Hälfte der Frauen berichtet. Frauen, die sich nach eigener Auskunft (noch) nicht in den Wechseljahren befinden, berichten im Schnitt etwas seltener von diesen Beschwerden, allerdings liegen die entsprechenden Anteile auch hier jeweils zwischen 40 und 60 Prozent.

Auffällig ist also die Diskrepanz zwischen Selbstzuordnung und Beschwerdebild. Denn auch Frauen, die davon ausgehen, noch nicht in den Wechseljahren zu sein, berichten häufig von Beschwerden, die typischerweise mit den Wechseljahren einhergehen. Dies unterstreicht nochmals den methodischen Unterschied und den damit verbundenen Mehrwert der vorliegenden Studie im Vergleich zu bisherigen deutschen Studien. Dort werden Beschwerden meist explizit als „wechseljahresbedingt“ abgefragt. Frauen jedoch, die ihre Symptome nicht entsprechend einordnen, werden durch diese Fragestellung seltener erreicht und spiegeln sich in den Ergebnissen nicht wider. Da die vorliegende Studie die Beschwerden unabhängig von einer solchen Zuschreibung erhebt, liefert sie ein umfassenderes Bild von der tatsächlichen Verbreitung wechseljahresbedingter Beschwerden.

Die berichtete Häufigkeit der Beschwerden in den vergangenen vier Wochen verdeutlicht zugleich, dass die große Mehrheit der befragten Frauen mehrere Beschwerden gleichzeitig erleben. Nur ein sehr kleiner Anteil der Frauen gibt an, keine Beschwerden zu haben. Demgegenüber berichten fast zwei von drei Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden, von sechs oder mehr gleichzeitig auftretenden Beschwerden. Bei den Frauen, die sich nicht in den Wechseljahren vermuten, ist es immer noch fast die Hälfte (siehe Abbildung 3).

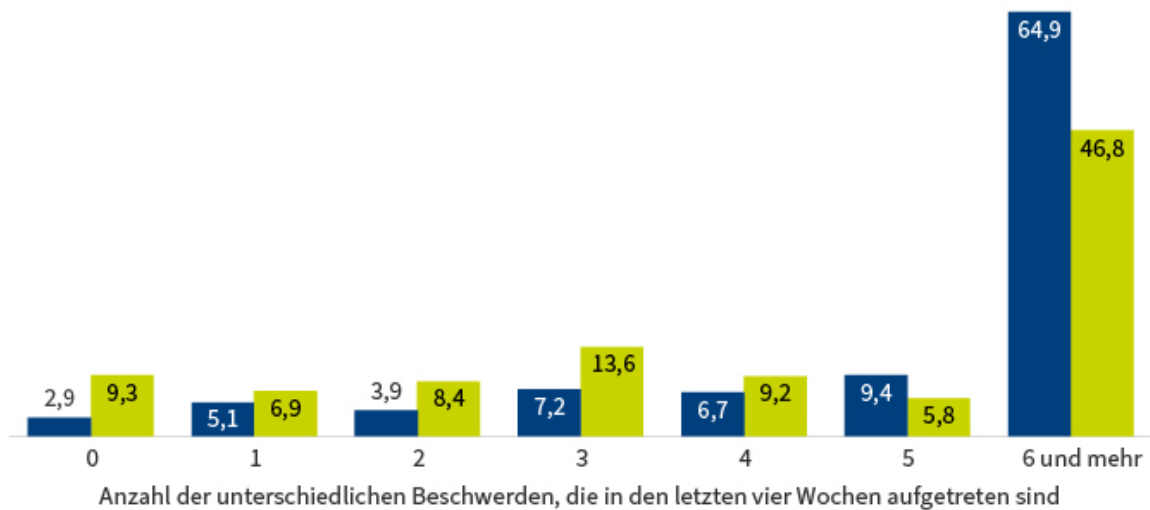
### Abb. 3: Anzahl an Beschwerden in den letzten vier Wochen

Angaben der befragten 40- bis 45-jährigen Frauen, Anteile in der jeweiligen Gruppe in Prozent

Frauen, deren Selbstauskunft zufolge ...

■ ... die Wechseljahre (vermutlich) bereits begonnen haben

■ ... die Wechseljahre (vermutlich) noch nicht begonnen haben



Lesehilfe: 64,9 Prozent der Frauen, die sich nach eigener Einschätzung in den Wechseljahren befinden, hatten in den letzten vier Wochen mindestens sechs unterschiedliche wechseljahrestypische Symptome.

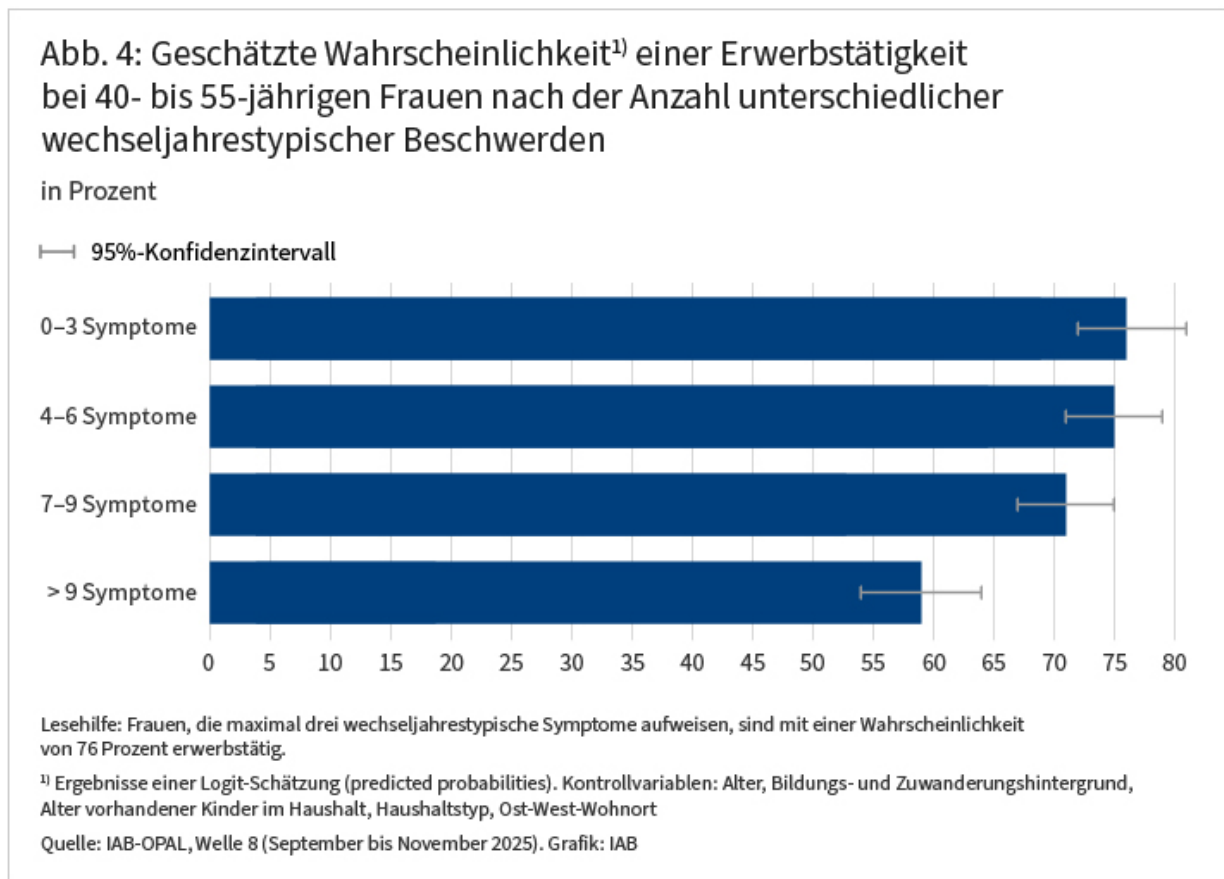
Quelle: IAB-OPAL, Welle 8 (September bis November 2025), gewichtete Werte. Grafik: IAB

Angesichts der Anzahl und der Art der berichteten Beschwerden liegt die Vermutung nahe, dass diese die berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen könnten. Auch andere bereits genannte Studien deuten in diese Richtung. Demnach sehen sich manche betroffenen Frauen infolge dieser Beschwerden gezwungen, ihren Arbeitsumfang einzuschränken.

Dank der hier ausgewerteten Daten lässt sich der Zusammenhang zwischen wechseljahresbedingten Beschwerden und Arbeitsmarktpartizipation differenzierter untersuchen. Anders als bisherige Analysen, die sich auf [erwerbstätige](#) Frauen konzentrieren, werden hier [erwerbsfähige](#) Frauen zwischen 40 und 55 Jahren einbezogen, also auch jene, die zum Zeitpunkt der Befragung nicht erwerbstätig waren. Damit lässt sich der Zusammenhang zwischen der Anzahl der berichteten Beschwerden und der Wahrscheinlichkeit analysieren, überhaupt erwerbstätig zu sein. Zugleich lassen sich weitere Einflussfaktoren wie Kinder im Haushalt, Bildungsniveau oder Alter berücksichtigen (siehe Infokasten „Daten und Methoden“).

## Frauen mit sehr vielen wechseljahrestypischen Beschwerden sind deutlich seltener erwerbstätig

Tatsächlich sind Frauen mit einer höheren Anzahl an Beschwerden seltener erwerbstätig als solche mit wenigen oder keinen Symptomen (siehe Abbildung 4). So liegt die Wahrscheinlichkeit, erwerbstätig zu sein, bei Frauen mit neun oder mehr Beschwerden bei rund 59 Prozent. Bei Frauen mit höchstens drei Beschwerden sind es etwa 76 Prozent – ein statistisch signifikanter Unterschied.



## Fazit

Offenbar wird die Bedeutung der Wechseljahre auch für den Arbeitsmarkt bisher eher unterschätzt. Denn aktuelle Analysen zeigen, dass deutlich mehr Frauen an wechseljahrestypischen Beschwerden leiden als bisher angenommen. Bei einem erheblichen Teil der befragten Frauen zwischen 40 und 55 Jahren liegt eine Vielzahl gleichzeitig auftretender Beschwerden vor. Ein relevanter Anteil von ihnen ist sich zudem nicht sicher, ob er sich bereits in den Wechseljahren befindet oder ordnet sich dieser Phase noch nicht zu, leidet aber dennoch unter wechseljahrestypischen Beschwerden. Umso wichtiger erscheint es, etwaige Beschwerden unabhängig von einer expliziten Zuordnung zu den Wechseljahren zu erfassen.

Darüber hinaus zeigt sich ein Zusammenhang zwischen der Anzahl der berichteten Beschwerden und der Erwerbsbeteiligung. Frauen mit einer höheren Beschwerdelast sind im Durchschnitt seltener erwerbstätig als solche mit geringerer Beschwerdeshäufigkeit. Daraus ergeben sich also auch arbeitsmarktpolitische Fragestellungen.

Die hier zugrunde liegenden Daten bilden eine erste empirische Grundlage und eröffnen Ansatzpunkte für eine weiterführende Forschung zu arbeitsmarkt- und gesundheitspolitischen Aspekten auf diesem bislang wenig systematisch untersuchten Themenfeld. Aus Sicht der Autorinnen scheinen zwei Aspekte für die weitere Forschung am IAB von besonderem Interesse:

Erstens wäre eine stärkere Differenzierung zwischen einzelnen Beschwerdearten und -kombinationen relevant, da die reine Anzahl von Symptomen nur begrenzte Aussagen über spezifische Belastungsmuster zulässt. Eine genauere Betrachtung der Art und Kombination von Symptomen könnte helfen, Zusammenhänge mit dem Erwerbsverhalten von Frauen besser zu verstehen. Dabei sollte auch die zeitliche Perspektive in den Blick genommen werden, denn die Beschwerden können sich über den Zeitraum der Wechseljahre verändern und somit je nach Alter unterschiedlich ausfallen.

Zweitens stellt sich die Frage, inwieweit das Thema bereits in den Betrieben angekommen ist, und welche Maßnahmen diese im Umgang mit Wechseljahresbeschwerden bereits ergreifen. Beide Aspekte werden in künftigen Analysen der Autorinnen dieses Beitrags genauer untersucht.

#### **In aller Kürze**

- Die Studie des IAB ist repräsentativ für rund 6,5 Millionen erwerbsfähigen Frauen im Alter zwischen 40 und 55 Jahren.
- Rund die Hälfte der Frauen befindet sich laut Selbstauskunft in den Wechseljahren – 42,8 Prozent vermuten sich noch nicht in den Wechseljahren oder sind sich unsicher.
- Dabei berichtet der Großteil der befragten Frauen von mehreren Beschwerden – auch solche, die sich nach eigener Einschätzung (noch) nicht in den Wechseljahren befinden.
- Zwei von drei Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden und fast die Hälfte der Frauen, die sich nicht in den Wechseljahren vermuten, berichten von sechs oder mehr gleichzeitig auftretenden Beschwerden in den letzten vier Wochen vor der Befragung.
- Frauen mit weniger Beschwerden sind mit einer höheren Wahrscheinlichkeit in Beschäftigung.

## Daten und Methoden

Die Analysen basieren auf der IAB-Online-Personenbefragung „Arbeiten und Leben in Deutschland“ (IAB-OPAL) des IAB ([Coban et al. 2024](#)). Bei IAB-OPAL wird seit Oktober 2023 die erwerbsfähige Bevölkerung (ohne Beamte und Selbstständige) zwischen 18 und 65 Jahren im Abstand von drei bis vier Monaten zu aktuellen Themen der Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik befragt. Die erste Welle von IAB-OPAL begann im Oktober 2023.

Die hier verwendeten Informationen zu den Wechseljahren stammen aus einem dreiminütigen Fragebogenmodul aus Welle 8, an dem insgesamt 3.169 Befragte von September bis November 2025 teilgenommen haben. Die hier vorgestellten Analysen beschränken sich auf Frauen zwischen 40 und 55 Jahren. Die ungewichtete Fallzahl beträgt 1.580, die gewichtete 6.535.927. Die Gewichtung war erforderlich, um Aussagen über die Gesamtheit der erwerbsfähigen Frauen in diesem Alter treffen zu können.

Die Selbstauskunft zum Wechseljahresstatus wurde wie folgt gruppiert: Frauen, die angaben, dass die Wechseljahre (vermutlich) vorbei sind, wurden in die Gruppe der Frauen einsortiert, die angaben, dass die Wechseljahre bereits begonnen haben, weil an die Menopause noch die Postmenopause anschließt, die ebenfalls mit Beschwerden verbunden sein kann. Frauen, die sich hinsichtlich ihres Status nicht sicher waren, wurden der Gruppe zugeordnet, die vermuten, dass die Wechseljahre noch nicht begonnen haben.

Um festzustellen, welcher Zusammenhang zwischen der Anzahl der genannten Beschwerden und der Arbeitsmarktbeteiligung besteht, wurde ein multivariates Verfahren eingesetzt. Da die abhängige Variable binär ist (also nur die Werte „0“ für „nicht erwerbstätig“ und „1“ für „erwerbstätig“ annimmt), wurde eine sogenannte Logit-Analyse durchgeführt. Dieses Verfahren erlaubt es, gleichzeitig verschiedene Merkmale zu berücksichtigen („zu kontrollieren“). Konkret wurden die folgenden Merkmale in die Modellierung aufgenommen: Alter, Bildungs- und Zuwanderungshintergrund, Alter vorhandener Kinder im Haushalt, Haushaltstyp, Ost-West-Wohnort.

## Literatur

Burkert, Carola; Müller, Dana (2025): [Auswirkungen der Wechseljahre auf die Arbeitswelt ein unterschätztes Tabuthema](#). In: IAB-Forum, 24.2.2025.

Coban, Mustafa; Baisch, Benjamin; Distler, Christine; Schwarz, Stefan; Trappmann, Mark; Weik, Jonas Aljoscha; Wenzig, Claudia; Wilden, Hanna; Zins, Stefan (2024): [IAB-OPAL: Mit dem neuen Online-Panel schneller zu belastbaren Befunden kommen](#). In: IAB-Forum, 11.11.2024.

DAK-Gesundheit (2025): [Lebensphase Wechseljahre – Was Frauen wirklich bewegt](#).

Hilditch, John R.; Lewis, Jacqueline; Peter, Alice; Van Maris, Barbara; Ross, Alan; Franssen, Edmée; Dunn, Earl (1996): A menopause-specific quality of life questionnaire: development and psychometric properties. *Maturitas*, 24(6), S. 161-175.

Rumler, Andrea; Memmert, Julia; Nitsche, Sabine; Chan de Avila, Jennifer A. (2024): [MenoSupport: Ergebnisüberblick zur deutschlandweiten Befragung: Wechseljahre am Arbeitsplatz](#). Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin.

DOI: [10.48720/IAB.FOO.20260624.01](https://doi.org/10.48720/IAB.FOO.20260624.01)

Bild: Yuliia/stock.adobe.com

## Zitationshinweis

Dana Müller; Hannah Sinja Steinberg; Carola Burkert; Marieke Volkert (2026): Die Wechseljahre der Frau – ein blinder Fleck in der Arbeitswelt , In: Online Magazin IAB-Forum 24. Juni 2026, <https://iab-forum.de/die-wechseljahre-der-frau-ein-blinder-fleck-in-der-arbeitswelt/>, Abrufdatum: 24. June 2026

## Lizenzhinweis

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht: Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>