

Unterstützung durch AMIS-Bayern

Folgende Angebote von AMIS-Bayern stehen dem Schulpersonal zur Verfügung und können auch während der Wechseljahre maßgeblich zu einer gesundheitsförderlichen Arbeitskultur beitragen:

- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Ergonomische Empfehlungen/Checklisten
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Führungskräfte-Vorqualifikation an der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung (ALP) im Schulungsmodul „Umgang mit belastetem Personal“ in Kooperation mit AMIS-Bayern

Frauen sichtbar & gesund



„Frauen – sichtbar & gesund“

Unter diesem Motto informiert das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGp) über verschiedene Aspekte der Frauengesundheit.

Mehr dazu unter:

www.frauengesundheit.bayern.de

www.wechseljahre.bayern.de

Unsere Kontaktdaten für Anfragen

Telefon: 09131 6808-4401

E-Mail: amis-bayern@lgl.bayern.de

Internet: www.amis.bayern.de

Alle Angebote des AMIS-Bayern stehen staatlichen Schulen in Bayern kostenfrei zur Verfügung.



Anschriften AMIS-Bayern

Zentrum Süd (München)

Arbeitsmedizinisches Institut für Schulen (AMIS-Bayern)
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Ridlerstraße 75, 80339 München

Zentrum Nord (Bamberg)

Arbeitsmedizinisches Institut für Schulen (AMIS-Bayern)
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Frauenplatz 4, 96049 Bamberg

www.amis.bayern.de
amis-bayern@lgl.bayern.de

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Internet: www.lgl.bayern.de
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Telefon: 09131 6808-0 Telefax: 09131 6808-2102

Bildnachweis: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Titelbild: © Panthermedia/Steklo_KRD;
Strichmännchen Außenseite: © U Pixel;
Bild Frauen sichtbar + Icons Innen- und Außenseite: StMGp
Frau mit Yogamatte: © Panthermedia/Westend61Premium

Druck: Gutenberg Druck + Medien GmbH, Nürnberg
Stand: Juni 2025

© LGL, alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt, die publizistische Verwertung – auch von Teilen – der Veröffentlichung wird jedoch ausdrücklich begrüßt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Herausgeber auf, der Sie, wenn möglich, mit digitalen Daten der Inhalte und bei der Beschaffung der Wiedergaberechte unterstützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Wechseljahre und Berufsleben

Arbeitsmedizinisches Institut
für Schulen (AMIS-Bayern)

Was sind Wechseljahre?

Als Wechseljahre wird die Zeit der hormonellen Umstellung bezeichnet, die am Ende der fruchtbaren Phase einer Frau steht. Wann die Wechseljahre beginnen und wie lange sie dauern, ist individuell verschieden. Bei den meisten Frauen beginnen sie zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr.

Dauer der Wechseljahre

Als durchschnittliche Dauer für die Wechseljahre werden zumeist sieben bis acht Jahre angenommen. Die Menopause bezeichnet das Ausbleiben der Menstruation. Wann diese eintritt, kann erst im Nachhinein bestimmt werden. Die Wechseljahre enden, wenn die damit verbundenen Beschwerden abgeklungen sind.

Auswirkungen auf den Körper

Während der Wechseljahre schwanken die Hormonspiegel und es kommt u. a. zu einem Ungleichgewicht zwischen Östrogenen und Progesteron. Wie Frauen die Wechseljahre erleben, ist individuell verschieden. Manche Frauen haben keine Symptome oder berichten von leichten Symptomen. Ein Drittel der Frauen erlebt jedoch belastende Begleiterscheinungen, typische Symptome dabei sind u. a.:

- Schlafstörungen
- körperliche und geistige Erschöpfung
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gelenk- und Muskelbeschwerden



Wechseljahre – was kann ich tun?



Wenn es Frauen in der hormonellen Umstellungsphase nicht gut geht, müssen sie dies keineswegs untätig hinnehmen.

Für viele Frauen ist körperliche Fitness und seelische Ausgeglichenheit gerade mit Blick auf das Älterwerden ein wichtiger Aspekt. Deshalb kann ein achtsamer und gesundheitsbewusster Lebensstil viel dazu beitragen, auch die Wechseljahre als Zeit des Wohlbefindens zu gestalten.

Es gibt viele bewährte Tipps und medizinische Hilfen:

- gesunder Ernährungsstil
- Bewegung und Sport
- soziale Kontakte/Beziehungen stärken
- Mut zur offenen Kommunikation
- auf eigene Bedürfnisse hören
- Entspannungstechniken
- gynäkologische Beratung in Anspruch nehmen
- Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen (z. B. empfohlene Krebsvorsorgen)



Wechseljahre und Arbeitsplatzgestaltung

Eine an die Wechseljahre angepasste Arbeitsumgebung unterstützt Frauen dabei, ihren Arbeitsalltag bestmöglich zu bewältigen.

Wechseljahre im beruflichen Kontext

Veränderungen, die mit den Wechseljahren einhergehen, sind auch als Chance anzusehen – als einen Wechsel in einen neuen Lebensabschnitt. Für manche Frauen stellt diese neue Lebensphase allerdings auch eine Herausforderung dar, die sich u. a. auf das Berufsleben auswirken kann.



Was kann die Schule unterstützend tun?

- **Sensibilisierung und Kommunikation**
z. B. offener Austausch zum Thema Wechseljahre
- **Sensibilisierung von Führungskräften**
z. B. durch Führungskräfte-Schulungen
- **Bedürfnisanalyse durchführen**
Ermittlung der Bedürfnisse betroffener Frauen (flexible Stundenplanung etc.)
- **Maßnahmen umsetzen**
z. B. geeignete Rahmenbedingungen schaffen (Umkleideräume mit Waschmöglichkeiten und Rückzugsmöglichkeiten anbieten etc.)