
Frauen. Arbeit. Ein Körper, der sich verändert.

Mitten im Leben verändert sich viel - nur der Alltag wird selten weniger.

Viele Frauen in der Lebensmitte tragen berufliche Verantwortung und gleichzeitig einen hohen Anteil an Organisation, Sorgearbeit und „Mental Load“. Genau in diese Lebensphase fallen häufig die Wechseljahre: Schlaf kann unruhiger werden, Hitzewallungen oder Nachtschweiß können auftreten, Energie und Konzentration können schwanken. Wie stark Frauen davon betroffen sind, ist sehr unterschiedlich.

Menopausale Beschwerden und eine geringere Schlafqualität sind in Studien mit geringerer Produktivität am Arbeitsplatz assoziiert. Gleichzeitig beeinflussen auch Arbeitsbedingungen und das Arbeitsumfeld, wie Frauen diese Lebensphase erleben. [1,2]

Gesundheitsvorsorge darf deshalb persönlicher werden.

Allgemeine Empfehlungen kennen die meisten: gesünder essen, mehr bewegen, besser schlafen, weniger Stress. Schwieriger ist die Frage: Was macht in meinem eigenen Alltag tatsächlich einen Unterschied?

CGM als Verhaltenstool

Ein kontinuierlicher Glukosesensor (CGM) macht einen Teil der Reaktionen des Körpers unmittelbar sichtbar. Nicht um Diagnosen aus einer Kurve abzulesen, sondern um Feedback aus dem eigenen Körper zu bekommen: Was passiert nach meinem Frühstück? Was verändert Bewegung nach dem Essen? Welche Muster sehe ich an unterschiedlichen Tagen?

ESSEN Was sehe ich nach unterschiedlichen Mahlzeiten?	BEWEGUNG Was verändert sich nach einem Spaziergang?	ALLTAG Welche Muster entdecke ich an unterschiedlichen Tagen?
---	---	---

Aus „Ich sollte ...“ wird: „Ich sehe, was bei MIR einen Unterschied macht.“

Genau darin liegt der Ansatz: ausprobieren, beobachten, verstehen – und daraus selbstwirksam kleine Veränderungen im eigenen Alltag ableiten. CGM-basiertes Feedback wird als möglicher Ansatz zur Unterstützung von Verhaltensänderungen untersucht. Die bisherige randomisierte Evidenz stammt allerdings überwiegend aus Populationen mit Diabetes; gesunde Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen sind bislang nur unzureichend untersucht. [3]

Was uns fehlt, sind mehr Daten von gesunden Frauen. Genau daran sollten wir weiterarbeiten. Denn wenn wir Frauengesundheit wirklich personalisieren wollen, müssen wir besser verstehen, wie sich der weibliche Körper im Laufe des Lebens verändert – und was Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen brauchen, um gesund zu bleiben.

Frauen sind nicht einfach „kleine Männer“. Gute Prävention braucht Daten, die Frauen und ihre Lebensrealität tatsächlich abbilden.

Warum die Lebensmittel ein wichtiges Zeitfenster ist.

Die Wechseljahre betreffen mehr als den Zyklus. In dieser Lebensphase verändern sich bei vielen Frauen Körperzusammensetzung, Fettverteilung und verschiedene kardiometabolische Parameter. Die American Heart Association beschreibt die Lebensphase rund um die Wechseljahre deshalb als relevantes Zeitfenster für kardiovaskuläre Prävention. [4]

Auch vasomotorische Beschwerden und Stoffwechsel zeigen Zusammenhänge: In der longitudinalen SWAN-Kohorte waren Hitzewallungen und Nachtschweiß mit höherer Insulinresistenz assoziiert. Eine aktuelle SWAN-Auswertung fand zudem, dass höhere Nüchterninsulinwerte in der frühen Perimenopause mit früherem Auftreten und längerer Dauer bestimmter vasomotorischer Beschwerden im Verlauf der Wechseljahre verbunden waren. Diese Daten zeigen Assoziationen – keine einfache Ursache-Wirkungs-Beziehung. [5,6]

Genau deshalb ist der eigene Alltag so interessant.

CGM bildet nicht „die Wechseljahre“ ab. Aber es kann einen Ausschnitt des Stoffwechsels sichtbar machen, der sonst im Alltag verborgen bleibt. So entsteht aus einer allgemeinen Gesundheitsempfehlung eine persönliche Erfahrung – und möglicherweise eine bessere Frage an den eigenen Körper.

Was bedeutet das für Unternehmen?

Betriebliche Gesundheitsförderung kann hormonelle Veränderungen nicht verhindern und Frauen den Mental Load nicht einfach abnehmen. Aber Unternehmen können Rahmenbedingungen schaffen, in denen Frauengesundheit sichtbar und besprechbar wird – und Gesundheitskompetenz fördern, statt noch eine weitere Aufgabe auf die persönliche To-do-Liste zu setzen.

VERSTEHEN
Wissen über Frauenkörper,
Lebensmitte und Gesundheit
zugänglich machen.

ERLEBEN
Angebote zu Ernährung und
Bewegung im eigenen Alltag
erfahrbar machen.

SELBSTWIRKSAMKEIT
Frauen unterstützen, informierte und
machbare Entscheidungen zu treffen.

Nicht mehr allen sagen, was sie tun sollen. Sondern Frauen helfen zu verstehen, was ihr eigener Körper ihnen zeigt.

SHE by gsoond verbindet medizinisches Wissen, persönliche Daten und alltagstaugliche Gesundheitsinformation. Ziel ist nicht Perfektion, sondern Verstehen – als Grundlage für selbstwirksame Entscheidungen.

Quellen

- [1] Safwan N et al. Menopause in the workplace: Challenges, impact, and next steps. *Maturitas*. 2024;185:107983. [PubMed](#)
- [2] Clevis MGA et al. Are health-related, lifestyle, work-related, and socio-demographic factors associated with work productivity among menopausal women? *Maturitas*. 2025;200:108646. [PubMed](#)
- [3] Richardson KM et al. The efficacy of using continuous glucose monitoring as a behaviour change tool... *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2024;21:145. [PubMed](#)
- [4] El Khoudary SR et al. Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk. *Circulation*. 2020;142:e506–e532. [PubMed](#)
- [5] Thurston RC et al. Vasomotor Symptoms and Insulin Resistance in SWAN. *J Clin Endocrinol Metab*. 2012;97:3487–3494. [PubMed](#)
- [6] Athar F et al. Insulin Levels Early in Perimenopause Inform Vasomotor Symptom Incidence Across the Menopausal Transition. *J Clin Endocrinol Metab*. 2026. [PubMed](#)

Hinweis: Dieses Handout dient der allgemeinen Gesundheitsinformation und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnostik oder Therapie.
Stand: September 2026.