

PRESSEMITTEILUNG

Wenn Schmerzen in der Lebensmitte *einen Namen* bekommen

Zum Weltmenopausetag am 18. Oktober: Seit September gibt es erstmals eine internationale Norm zu den Wechseljahren am Arbeitsplatz

Kirchheim unter Teck, 2. Oktober 2026

Morgens steife Finger, ein Nacken, der nicht mehr loslässt, Knie, die sich beim Treppensteigen melden. Viele Frauen um die fünfzig halten das für Verschleiß oder Stress. Dass auch die Wechseljahre dahinterstecken können, erfahren die wenigsten. Die International Menopause Society (IMS) widmet den Weltmenopausetag 2026 deshalb den chronischen Schmerzen in der Lebensmitte. Ihr Befund: Diese Schmerzen werden in Forschung und Versorgung unterschätzt und zu oft als „emotional“ abgetan, statt untersucht zu werden.

Rund 13 Millionen Frauen in Deutschland sind zwischen 40 und 62 Jahre alt. 86 Prozent von ihnen erleben in dieser Phase Beschwerden, jede Dritte berichtet von Gelenk- und Muskelbeschwerden. Darüber zu sprechen fällt schwer: 48 Prozent finden es unangenehm, das Thema beim Arbeitgeber anzusprechen (DAK-Gesundheit, Whitepaper Wechseljahre, 2025).

Erstmals eine Norm für den Arbeitsplatz

Im September 2026 hat die Internationale Organisation für Normung ISO 45010 veröffentlicht, den ersten internationalen Leitfaden zu Menstruation und Menopause am Arbeitsplatz. Entwickelt wurde er im selben Komitee wie die Arbeitsschutznorm ISO 45001, maßgeblich mitgestaltet vom schwedischen Normungsinstitut SIS. Die Norm ist kein Gesetz und keine Zertifizierungsgrundlage, gibt Arbeitgebern aber zum ersten Mal einen gemeinsamen Rahmen.

„Die Norm ist ein Signal: Die Wechseljahre gehören in den Arbeitsschutz, nicht in die Tabuecke“, sagt Michaela Mutka-Wasling, Gründerin von August Collective. Die gebürtige Schwedin arbeitete über 25 Jahre in der internationalen Modebranche, davon mehr als 20 Jahre in Führungsrollen.

Verstehen statt aushalten

August Collective begleitet Frauen zwischen 40 und 60 im Coaching und hält Impulsvorträge für Arbeitgeber und Kommunen, im Oktober unter anderem bei der Stadt Sindelfingen. „Ich stelle keine Diagnosen“, sagt Mutka-Wasling. „Aber ich erlebe, wie erleichtert Frauen sind, wenn sie verstehen, dass ihre Beschwerden einen Grund haben können und dass sie damit ärztliche Hilfe suchen dürfen.“

Über August Collective

August Collective wurde im Oktober 2025 von Michaela Mutka-Wasling gegründet und hat seinen Sitz in Kirchheim unter Teck. Das Angebot umfasst systemisches Coaching für Frauen zwischen 40 und 60 Jahren sowie Impulsvorträge und Beratung für Arbeitgeber zu Sensibilisierung, Führungskräfte-Training und Policy. Weitere Informationen: www.august-collective.org

Quellen: DAK-Gesundheit, Whitepaper Wechseljahre, 2025: Online-Befragung von 2.500 erwerbstätigen Frauen zwischen 40 und 62 Jahren in Deutschland. · International Menopause Society, World Menopause Day 2026: Chronic Pain at Midlife, imsociety.org. · ISO 45010:2026, Occupational health and safety management — Menstruation and menopause in the workplace — Guidance, iso.org.

Pressekontakt: August Collective · Michaela Mutka-Wasling, Gründerin · Im Nägelestal 26 · 73230 Kirchheim unter Teck · contact@august-collective.org · +49 155 6329 3457 · www.august-collective.org
Abdruck honorarfrei. Bildmaterial auf Anfrage. Über ein Belegexemplar freuen wir uns.