

Herausforderungen und Chancen:

Wechseljahre am Arbeitsplatz



Ein Whitepaper für Unternehmen, HR-Abteilungen und Führungskräfte.

Verlust oder Vorsprung?

Wechseljahre als strategische Chance für Unternehmen

Wechseljahre sind kein Frauenthema. Sie sind ein Thema der Arbeitswelt. Ein Thema für Führungskräfte, Personalverantwortliche und Unternehmensleitungen, die verstanden haben, dass die Zukunftsfähigkeit ihres Unternehmens auch von einem ehrlichen Blick auf die Realität ihrer Mitarbeitenden abhängt.

In Deutschland befinden sich rund 7,5 Millionen berufstätige Frauen im Wechseljahresalter – das ist mehr als ein Drittel aller sozialversicherungspflichtig beschäftigten Frauen. Sie sind erfahren, loyal, oft in Schlüsselpositionen und im Schnitt noch 12 bis 15 Jahre aktiv im Erwerbsleben. Doch für viele von ihnen ist der Alltag im Job durch Symptome wie Erschöpfung, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder Stimmungsschwankungen erschwert – meistens wird aus Scham nicht darüber geredet und die Frauen leiden still.

Und das hat Folgen – persönliche, soziale und wirtschaftliche.

Was Unternehmen das Schweigen kostet.

Aktuelle Studien* zeichnen ein deutliches Bild:

- 68 % der Frauen in den Wechseljahren fühlen sich in ihrer Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt.
- Mehr als 33 % waren bereits krankgeschrieben oder haben ihre Arbeitszeit reduziert.
- 19,4 % der über 55-jährigen Frauen denken über Frühverrentung nach.
- Der geschätzte volkswirtschaftliche Schaden liegt bei 9,4 Milliarden Euro jährlich.

**Quellen siehe Seite*

“Wechseljahre sind kein privates Thema – sie sind auch Chefsache.”



Die Kosten* variieren je nach Gehaltsniveau

Die Kostentreiber sind dabei zusätzliche Krankheitstage, Produktivitätsverlust, Arbeitszeitreduktion und die Rekrutierungskosten durch den frühzeitigen Ausstieg betroffener Frauen.

Gehaltsniveau	Kosten pro betroffener Mitarbeiterin	Beispiel: Bei 50 betroffenen Frauen
45.000 € p.a.	ca. 5.100 € / Jahr	ca. 255.000 € Verlust/Jahr
55.000 € p.a.	ca. 6.196 € / Jahr	ca. 309.800 € Verlust/Jahr
70.000 € p.a.	ca. 9.828 € / Jahr	ca. 491.400 € Verlust/Jahr
85.000 € p.a.	ca. 11.900 € / Jahr	ca. 595000 € Verlust/Jahr

Je nach Anzahl der betroffenen Frauen im Unternehmen, ergeben sich so oft pro Jahr Verluste im sechsstelligen Bereich .

Diese Kosten* entstehen durch die über 40 Symptome bedingt durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren:

- **Krankheitstage:** Durchschnittlich 4–6 zusätzliche Krankheitstage pro Jahr × tägliche Kosten (Lohnfortzahlung + Produktionsausfall)
- **Produktivitätsverlust:** 30–45 Tage im Jahr mit 8–12 % Leistungseinbuße × täglicher Produktivitätswert
- **Arbeitszeitreduktion:** 20 % der betroffenen Frauen reduzieren ihre Arbeitszeit um durchschnittlich 20 %
- **Frühzeitiger Ausstieg:** 5 % Risiko eines vorzeitigen Ausscheidens × 40.000 € durchschnittliche Rekrutierungs- und Wissensverlustkosten

**Quellen siehe Seite 6*

Die demografische Dringlichkeit:

Fachkräftemangel und Baby Boomer gehen in Rente

Diese Entwicklung trifft Unternehmen ausgerechnet in einer Zeit, in der sie auf jede qualifizierte Fachkraft angewiesen sind. Der Fachkräftemangel nimmt zu, die Babyboomer-Generation tritt nach und nach in den Ruhestand. Es fehlt an Nachwuchs – doch ein riesiges Potenzial erfahrener Mitarbeiterinnen wird bisher übersehen oder sogar verloren.

- Laut Statistischem Bundesamt und IW werden bis 2036 12,9 Millionen erwerbstätige Babyboomer das Rentenalter erreichen.
- Gleichzeitig rücken nicht genügend junge Arbeitskräfte nach.
- Laut Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) fehlen bis 2035 rund 7 Millionen Arbeitskräfte in Deutschland.

Der strategische Wert erfahrener Mitarbeiterinnen

Frauen ab 40 sind eine unverzichtbare Ressource für Unternehmen: Mit jahrzehntelanger Erfahrung, fundiertem Fachwissen und oft in Schlüsselpositionen tätig, sichern sie Stabilität und Kompetenz

„Ich wünsche mir, dass Wechseljahre endlich als Arbeitsrealität anerkannt werden.“

Konkret heißt das:

- Schulungen für Führungskräfte
- Flexible Arbeitszeiten und mobile Arbeitsmodelle
- Rückzugsräume, Klimatisierung, individuelle Arbeitsplatzanpassungen
- Informationsmaterialien, Expertensprechstunden, Mentoring-Programme

Frauen möchten vor allem eines: Austausch und Unterstützung

Unternehmen profitieren mehrfach, wenn sie genau hier ansetzen. Wer handelt, gewinnt – loyale Mitarbeiterinnen, Stabilität, eine starke Arbeitgebermarke und reduziert die Kosten rund um Beschwerdeproblematik.

Leistungsübersicht:

Angebotsoptionen zur Etablierung einer wechseljahresfreundlichen Unternehmenskultur

Modulare Angebotspakete, individuell abgestimmt auf die Größe und Bedürfnisse Ihres Unternehmens: Ziel ist es, ein Grundverständnis aufzubauen und erste Impulse zu setzen.

01

Modul Sensibilisierung

- Aufklärungs- & Sensibilisierungsworkshop für Führungskräfte, HR, Betriebsrat
- Kommunikationsworkshop für Führungskräfte, HR, Betriebsrat
- Keynote für Unternehmen

Ziel: Aufklärung, Verständnis aufbauen, erste Impulse setzen

02

Modul Maßnahmen

- Strategie/Maßnahmenplanung
- Inhalte für Kommunikationsmaßnahmen
- Workshops für HR, Führungskräfte, Betriebsrat, Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter
- Bloom Academy Programm zur Umsetzung für Betroffene
- Begleitung bei Umsetzung

Ziel: Konkrete Maßnahmen aktiv umsetzen

03

Modul Premium

- Strategische Kulturentwicklung
- Umfassende Analyse, Umfragen, KPI's & Erfolgsmessung
- individuelle Unterstützung
- Mentoring-Programm
- 12 Monate Begleitung

Ziel: Implementierung in Unternehmenskultur, Erfolgsanalyse

“

Zwischen
*„das betrifft mich
nicht“* und
„ich will verstehen“
liegt echte
Veränderung.“

Antje Köhn
Gründerin Bloom Business



FAQ

Geht es hier nur um Frauen?

Nein. Auch wenn die Betroffenen Frauen sind spielen Männer eine zentrale Rolle. Als Kollege, Führungskraft oder Geschäftsführer sind sie Teil des Wandels. Sie werden gezielt eingebunden.

Ist das Thema nicht zu privat für den Arbeitsplatz?

Die Wechseljahre gehören zum Leben – und damit auch zur Arbeitswelt. Zwei Drittel der Betroffenen leiden unter Symptomen wie Erschöpfung, Schlafproblemen, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsstörungen. Bleibt das Thema unbeachtet entstehen Kosten. Wer es sichtbar macht und die Betroffenen unterstützt, gewinnt Vertrauen, Leistung und Loyalität.

Was bringt das meinem Unternehmen konkret?

Weniger Ausfälle. Mehr Bindung. Geringere Fluktuation. Weniger Kosten. Ein besseres Miteinander. Und ein Arbeitgeberimage, das überzeugt – intern wie extern. Unternehmen, die das Thema professionell integrieren, investieren nicht nur in Gesundheit, sondern in Zukunftsfähigkeit. Und das rechnet sich.

Ist das Thema bei uns überhaupt relevant?

Wenn in Ihrem Unternehmen Frauen zwischen 40 und 60 arbeiten – ja. Viele sind betroffen, sprechen aber nicht darüber. Die Folge: Rückzug, Fehlzeiten, vorzeitige Ausstiege. Wer heute zuhört, kann morgen halten, was andere verlieren.

Quellen

- Forschungsprojekt MenoSupport, Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin (2023)
- Initiative Blickwechsel – Fokus Wechseljahre/ Forsa-Umfrage (2023)
- IAB-Forum: "Auswirkungen der Wechseljahre auf die Arbeitswelt – ein unterschätztes Tabuthema" (Februar 2025)
- Tagesschau: "Wie Wechseljahre Frauen am Arbeitsplatz einschränken" (Dezember 2024)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2024)
- Deutsche Menopause Gesellschaft (2024)
- Verdonk et al. (2022)
- Vodafone Deutschland, Pressemitteilung zum Wechseljahresprogramm (2024)
- HSBC Menopause Policy Report (2023)
- Bundestagsdrucksache: Antrag "Gesamtgesellschaftliches Bewusstsein für die Wechseljahre der Frau – Für eine nationale Menopausen-Strategie nach internationalem Vorbild" (2024)

Lust auf neue Perspektiven? Ich bringe das Thema zur Sprache und liefere Lösungen

Von Keynote bis KPI – Bloom Business begleitet
Ihr Unternehmen durch den Wandel.

*Wissenschaftlich fundiert, wirtschaftlich relevant
und persönlich umgesetzt.*

Was können wir gemeinsam in Ihrem Unternehmen verändern?

- Mehr Sichtbarkeit, mehr Verständnis, mehr
Zukunft – auch für Männer
- Eine Unternehmenskultur, die Frauen stärkt –
und alle gewinnt

Meine Stärken:

- Expertin für Wechseljahre, weibliche Langlebigkeit,
Epigenetik, Ernährung und Kommunikation
- Langjährige Erfahrung in individueller Begleitung
von Frauen in der Lebensmitte
- Praxisnahe und individuelle Strategien für
Unternehmen, Medien und Multiplikatoren



Kontakt:

Antje Köhn
antje@bloom-business.de
www.bloom-business.de
[LinkedIn](#)