

Karriererekiller oder Chance?

Wechseljahre am Arbeitsplatz

Dipl.-Oecotroph. Susanne Liedtke
Gründerin nobodytoldme.com
4. Juni 2026



DAK
Gesundheit



**Die Wechseljahre sind
keine Krankheit,
sie sind eine Phase im
Leben einer Frau.**



“F ↓”



Endometriose, PMS, PMOS, Amenorrhö,
Geburtstendenz, Schwangerschafts-
absturz, Kinderwunsch

100%

Anteil Frauen

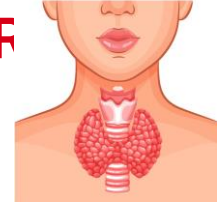
REIZDARM
S M



70%

Anteil Frauen

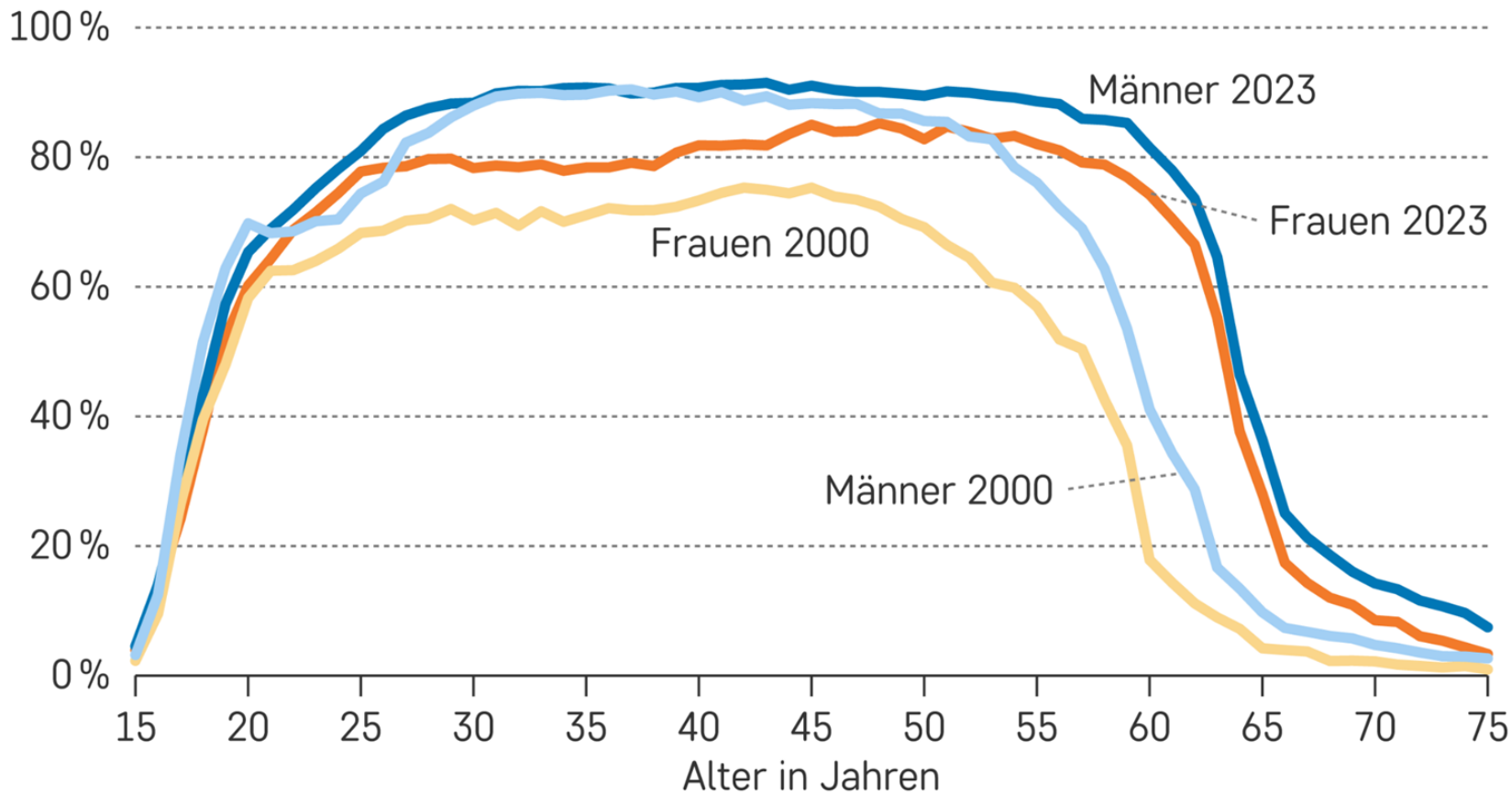
AUTOIMMUN-
ERK F I GEN



78%

Anteil Frauen





Erwerbstätigenquote nach Alter und Geschlecht, 2000 - 2023

Daten: Statistisches Bundesamt, eigene Berechnungen

Grafik: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2024); Bildlizenz: CC BY-ND 4.0

7,3

Millionen Frauen im Alter zwischen 45 und 59 Jahren, die sich in den Wechseljahren befinden und in Deutschland berufstätig sind

40

Millionen Arbeitstage

9,4
Milliarden Euro

1,5

Millionen
unbesetzte Stellen

**Wir brauchen gesunde
erwerbstätige Frauen
in jedem Lebensalter.**



48 %

... empfindet es als **unangenehm**,
mit ihrem Arbeitgeber über Beschwerden zu
sprechen.

18 %

... fühlen sich bei der Arbeit **weniger wertgeschätzt** als männliche Kollegen gleichen Alters.

16 %

... haben Angst, **benachteiligt** zu werden, wenn andere im Unternehmen wissen, dass sie unter Wechseljahrsbeschwerden leiden.

47%

der befragten Führungskräfte
betrachten die Wechseljahre
überwiegend als private
Angelegenheit



Mother- hood *Penalty*

nobodytoldme.com

Quelle: Nishida S, Usui E, Oshio T, Masumori N, Tsuchihashi K. Motherhood penalty for female physicians in Japan: evidence from a medical school's alumni data. BMC Health Services Research. 2024 Oct.



Meno- pause *Tax*

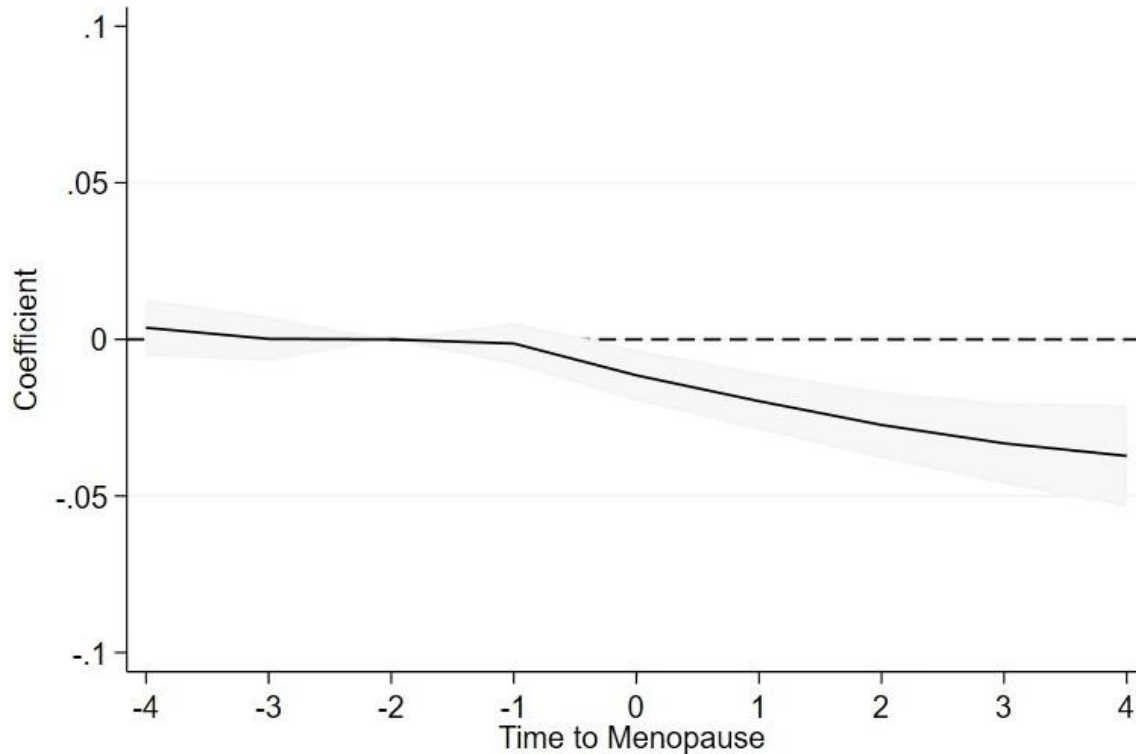


Im Ø

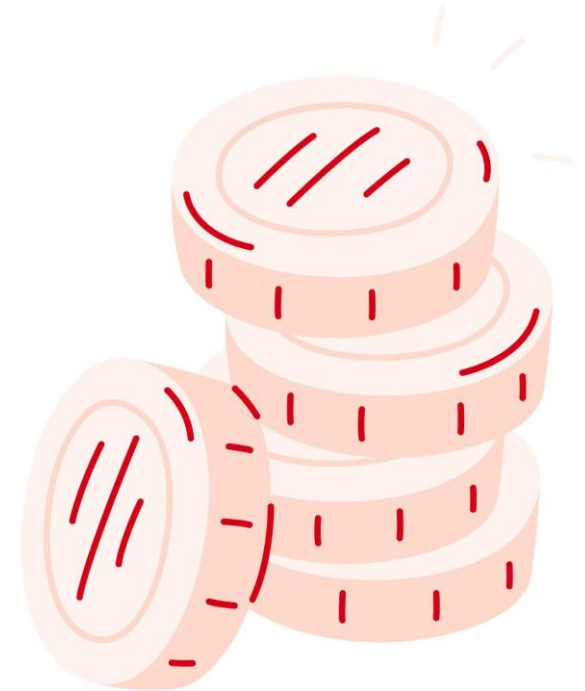
3,7%

Einkommensreduktion aufgrund von Krankheitszeiten
im 4. Jahr nach Eintritt in die Wechseljahre verglichen mit
2 Jahren vor den Wechseljahren

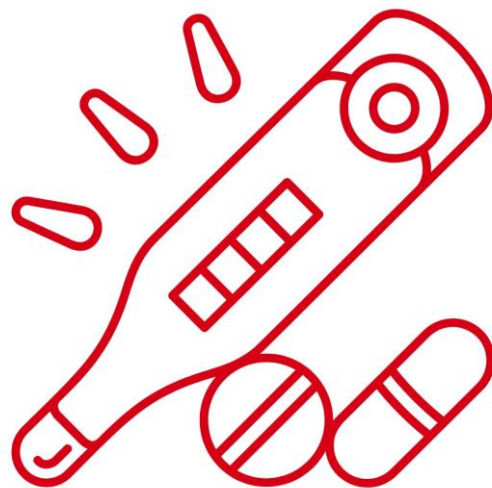
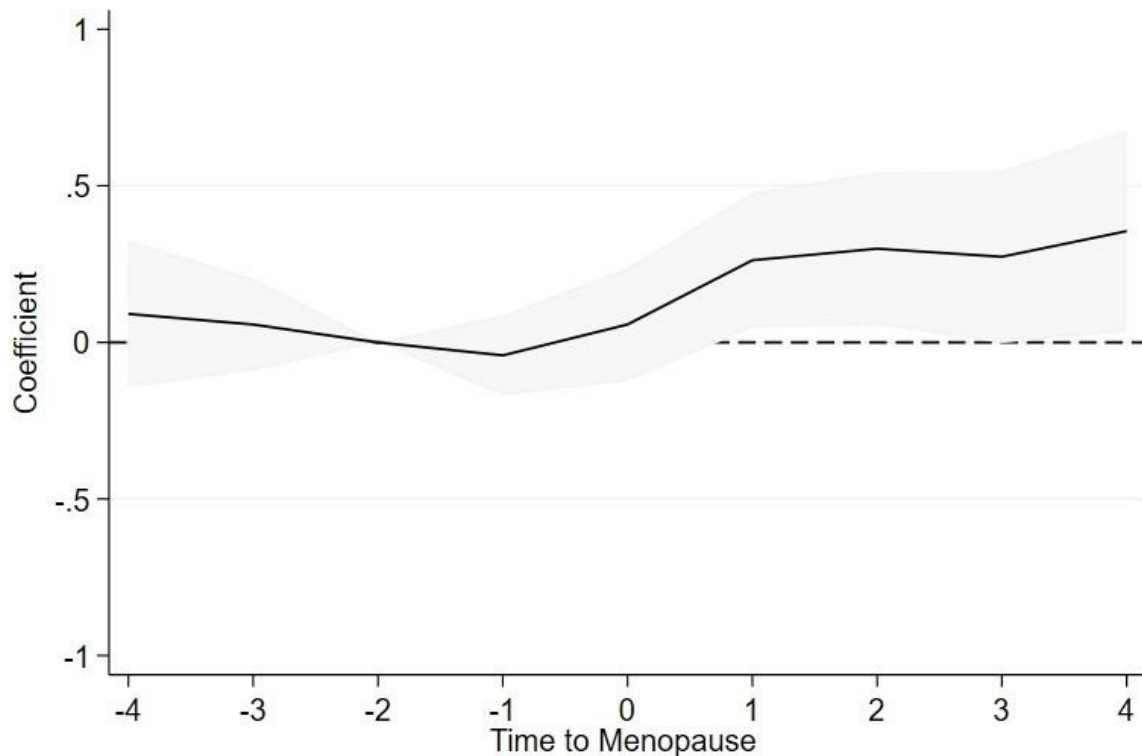
EINKOMMENSRÜCKGANG IM Ø 3,7%



N observations: 135411
N women: 5725



MONATE MIT LANGZEIT KRANKENGELD $\uparrow\uparrow\uparrow$



N observations: 77151
N women: 4411

**Frauen ohne Symptome &
Frauen mit milden
Symptomen, die rechtzeitig
ärztliche Hilfe suchen,
verzeichnen keine
Einkommenseinbußen.**

Einkommensverluste entstehen vor allem bei Frauen mit starken Symptomen und verspäteter Diagnose sowie bei Frauen mit moderaten Symptomen, die nicht zum Arzt gehen.

bis zu

5,3%

A stack of several US dollar bills, including \$100 and \$500 bills, is shown in the background on the right side of the slide.

Einkommensreduktion aufgrund von Krankheitszeiten
im 4. Jahr nach Eintritt in die Wechseljahre verglichen mit
2 Jahren vor den Wechseljahren
bei denjenigen mit verzögerter Diagnose.

**Einkommensverluste sind
stärker für Frauen mit
niedrigerem
Bildungsstand und
geringerem Einkommen.**

**Mehr Awareness für Wechseljahre,
Symptome und
Behandlungsmöglichkeiten –
sowohl bei Frauen als auch bei
Ärzt:innen – kann individuelle
Belastungen verringern und
wirtschaftliche Potenziale sichern.**

Ein kurzer **30-minütiger Online-Schulungskurs für Führungskräfte** zum Thema Menopause verbesserte statistisch signifikant:

- ihr Wissen
- ihr Selbstvertrauen &
- ihre positive Einstellung gegenüber der Diskussion von Themen im Zusammenhang mit der Menopause am Arbeitsplatz.

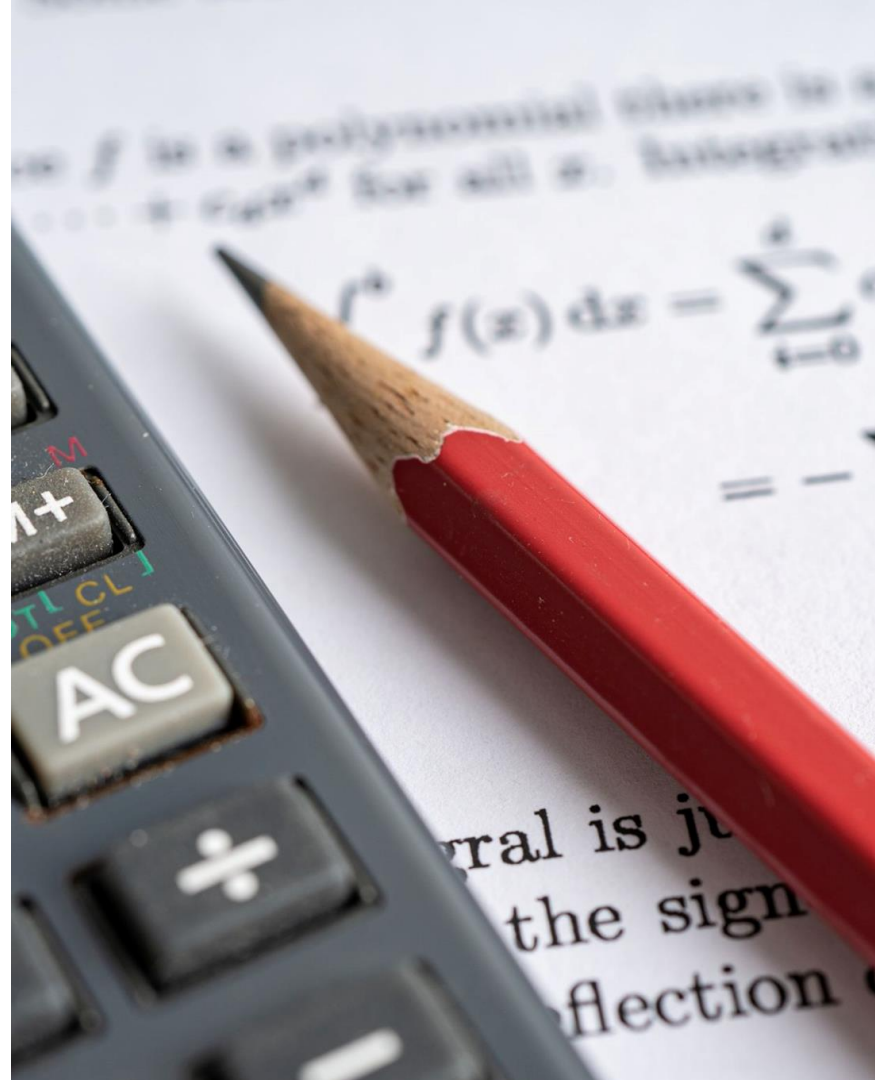


**Was bringen
Mitarbeiterinnen in der
Lebensmitte mit sich?**

erhöhte Durchsetzungs- fähigkeit



geringere Reaktion auf externe Stressfaktoren



**Phase der
agentischen
Fürsprache,
bereit,
Ungerechtigkeiten
herauszufordern und
andere zur Exzellenz
zu motivieren**

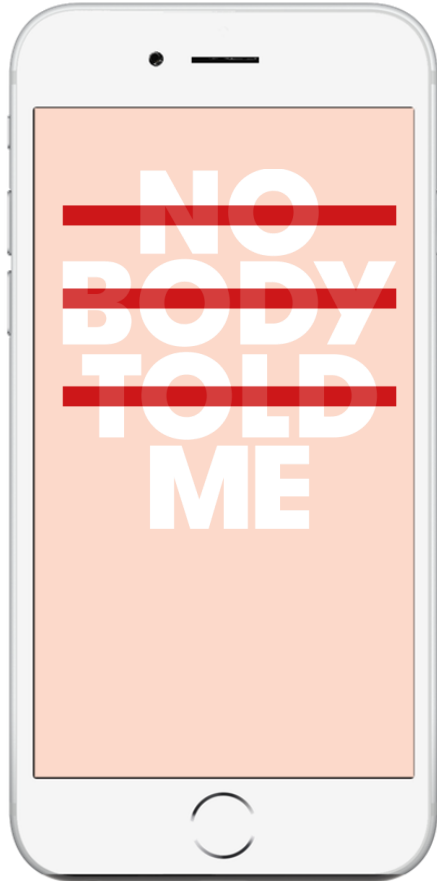


Phase der Authentizität



**Der *Körper* verändert sich,
das *Potential* bleibt.**

**Die Wechseljahre
sind nicht das Ende,
sondern ein Übergang in
eine neue Lebensphase mit
vielen neuen
Möglichkeiten.**



DER SPIEGEL



WAZ

WELT



Susanne Liedtke

ME

**SEIT
TAUSENDEN
VON JAHREN
IMMER NOCH
CRINGE.**

ES WIRD ZEIT, ÜBER DIE WECHSELJAHRE ZU REDEN.
NOBODYTOLDME.COM

ME

**IN DIE
WECHSEL
JAHRE
KOMMEN
NUR ALTE
FRAUEN
SO AB 35.**

ES IST NIE ZU FRÜH, DEINE ÄRZTIN DAZU ZU BEFRAGEN.
NOBODYTOLDME.COM

ME

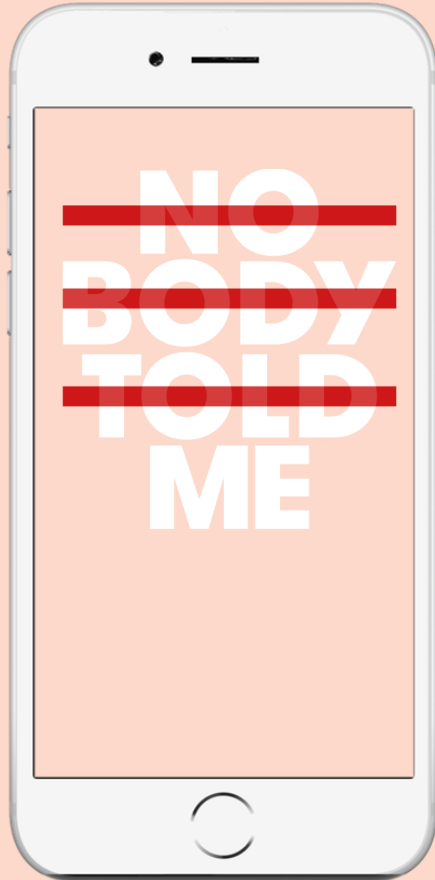
**FRIEDE
FREUDE
EIER
STÖCKE.**

KOMM FRÖHLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE.
NOBODYTOLDME.COM

ME

IN DIE





NOBODYTOLDME

kämpft seit 2019 dafür, dass Frauen gut vorbereitet und sich selbst wertschätzend in und durch die Wechseljahre gehen.

Wir empowern mit Wissen, enttabuisieren und klären unerschrocken auf.

Wir bieten für Frauen und Unternehmen persönliche Beratungs-Angebote: das erfolgreiche Ernährungsprogramm Body Reset, Vorträge sowie die Vernetzung mit Expert:innen und den Austausch innerhalb der Nobodytoldme Community.

Von Frauen für Frauen.

Susanne Liedtke

nobodytoldme.com | [sisu health GmbH](https://www.sisuhealth.com) | sue@nobodytoldme.com | +4915731680549

