

Qualifizierung Menopause Champion in Unternehmen

Informationen für Arbeitgeber – Programm Herbst 2026

Was	Achtwöchige Qualifizierung von Mitarbeiter:innen zu betrieblichen Ansprechpersonen für das Thema Wechseljahre. Online-Selbstlernkurs mit wöchentlichen Live-Terminen mit Ärztinnen und Expertinnen.
Für wen	HR und Personalentwicklung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Führungskräfte, Gleichstellungsbeauftragte, Betriebsrätinnen, Diversity-Verantwortliche, Betriebsärztinnen, interessierte Mitarbeiterinnen.
Zeitraum	5. Oktober bis 26. November 2026. Zugriff auf alle Inhalte bis 28. Februar 2027.
Zeitaufwand	Rund 2 bis 3 Stunden pro Woche : 4 bis 5 Lernvideos (je 10 bis 25 Minuten) plus ein Live-Termin. Sechs der acht Live-Termine liegen um 19 Uhr, zwei um 11 Uhr. Alle Termine werden aufgezeichnet, eine Teilnahme in Echtzeit ist nicht erforderlich.
Format	Vollständig online, ortsunabhängig, im eigenen Tempo. Keine Reisekosten, keine Ausfallzeiten durch Präsenztermine.
Abschluss	Zertifikat als Wechseljahre-Coach nach Abschluss aller Module und zwei Online-Lernkontrollen.
Kosten	1.950 Euro pro Mitarbeiter:in zzgl. 19 % MwSt. Ratenzahlung und Zahlung per Rechnung möglich.
Anmeldeschluss	7. Oktober 2026 (erstes Live-Webinar)
Für das Unternehmen	Kostenfreie Auszeichnung als „Wechseljahre-freundlicher Arbeitgeber“ mit Nennung auf welcome-wechseljahre.com sowie Sonderkonditionen für Aufklärungsveranstaltungen.

Warum Unternehmen jetzt handeln sollten

9,4 Mrd. €

Jährliche Kosten für die deutsche Volkswirtschaft
([MenoSupport, HWR Berlin 2024](#))

40 Mio.

Fehltage pro Jahr im Zusammenhang mit Wechseljahresbeschwerden
([MenoSupport, HWR Berlin 2024](#))

30 %

der berufstätigen Frauen fühlen sich durch die Wechseljahre in ihrem Arbeitsleben beeinträchtigt
([DAK, 2025](#))

68 %

wünschen sich eine offene Kommunikation am Arbeitsplatz ([MenoSupport, HWR Berlin, 2023](#))

Die wirtschaftliche Dimension

Eine Berechnung der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin beziffert die jährlichen Kosten für die deutsche Volkswirtschaft durch wechseljahresbedingte Auswirkungen auf 9,4 Milliarden Euro. Die Studienleiterin bezeichnet diese Berechnung ausdrücklich als konservativ. Hinzu kommen rund 40 Millionen Fehltage pro Jahr. (Quelle: MenoSupport-Studie, HWR Berlin, [2023](#) und [2024](#))

In Großbritannien haben [Schätzungen](#) zufolge fast 900.000 Frauen ihren Job aufgrund von Wechseljahresbeschwerden verlassen. In Zeiten des Fachkräftemangels können sich Unternehmen das nicht leisten.

Die Realität am Arbeitsplatz

Jede dritte berufstätige Frau fühlt sich durch die Wechseljahre in ihrem Arbeitsleben beeinträchtigt. Von den Betroffenen berichten 70 % über Konzentrationsprobleme. 60 % dieser betroffenen Frauen fühlen sich im Arbeitsalltag überfordert. Fast jede zweite Betroffene bewertet die Beeinträchtigung als stark bzw. eher stark. (Quelle: [DAK-Gesundheit](#))

Gesprochen wird darüber kaum: 52 Prozent der befragten Frauen bezeichnen die Wechseljahre an ihrem Arbeitsplatz als Tabuthema, gleichzeitig wünschen sich 57 Prozent Unterstützungsangebote von ihrem Arbeitgeber. (Quelle: [MenoSupport-Studie, HWR Berlin 2023](#))

86 Prozent haben Wechseljahresbeschwerden erlebt, 48 Prozent sprechen ungern mit ihrem Arbeitgeber darüber, 68 % wünschen sich eine offene Kommunikation über Wechseljahre am Arbeitsplatz, 57 % konkrete Unterstützungsangebote. (Quellen: [DAK-Gesundheit](#), 2025, [MenoSupport-Studie, HWR Berlin 2023](#))

Die Folgen für Karrieren und Personalplanung

Fast jede vierte Frau hat aufgrund von Wechseljahresbeschwerden ihre Arbeitszeit reduziert, mehr als jede sechste hat die Stelle gewechselt und jede zehnte erwägt einen früheren Ruhestand oder ist bereits früher gegangen. Betroffen ist dabei die am schnellsten wachsende Gruppe unter den Erwerbstätigen: Frauen 50+, mit langjähriger Erfahrung und entsprechendem Fachwissen. (Quelle: [MenoSupport-Studie, HWR Berlin 2023](#))

Auch vor Führungskräften machen die Wechseljahre nicht halt: Jede zweite Führungskraft berichtet von negativen Auswirkungen der Wechseljahre auf ihre Arbeitsleistung. 57 % wünschen sich Unterstützung vom Arbeitgeber – und 82 % entsprechende Angebote für ihre Mitarbeitenden. Vier von zehn Frauen in Führungspositionen ziehen aufgrund ihrer Wechseljahresbeschwerden berufliche Konsequenzen: 19 % reduzieren ihre Arbeitszeit, 12 % wechseln die Position und 7 % gehen vorzeitig in den Ruhestand. ([Women in Change](#), Healthcare-Frauen, 2025)

Employer Branding und Unternehmenskultur

International bewegen sich immer mehr Unternehmen: In Großbritannien haben bereits tausende Unternehmen – darunter HSBC, Unilever und Tesco – eine [offizielle Zertifizierung](#) als wechseljahrefreundlicher Arbeitgeber erlangt. Ab 2027 müssen Unternehmen in Großbritannien ab 250 Mitarbeitenden einen sogenannten [Menopause Action Plan](#) erstellen und veröffentlichen. Das World Economic Forum sieht Frauengesundheit als bedeutenden Wirtschaftsfaktor: Allein das Schließen von Versorgungslücken bei neun zentralen Erkrankungen könnte bis 2040 jährlich rund 400 Milliarden US-Dollar zusätzliches globales BIP schaffen – 120 Milliarden davon entfallen auf die Wechseljahre. ([WEF](#), 2025)

Die Lösung: Menopause Champion

Menopause Champions sind Mitarbeitende, die als Ansprechpersonen und Multiplikator:innen für das Thema Wechseljahre im Unternehmen fungieren. Sie sensibilisieren, informieren und unterstützen – und tragen so zu einer offeneren, gesünderen Arbeitskultur bei.

Was Ihre Menopause Champions nach der Qualifizierung können

- ✓ Über die Wechseljahre aufklären und als kompetente Ansprechperson für Kolleginnen zur Verfügung stehen
- ✓ Die gängigen Behandlungsmöglichkeiten kennen und Kolleginnen Orientierung geben, wo sie fachliche Hilfe finden
- ✓ Überzeugend argumentieren, warum das Thema für Ihr Unternehmen relevant ist – mit Zahlen, Studien und Best Practices
- ✓ Konkrete Maßnahmen für den Arbeitsplatz entwickeln: flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Regelungen, Rückzugsräume
- ✓ Einwände souverän beantworten und das Thema professionell im Unternehmen etablieren
- ✓ Workshops und Sensibilisierungsformate für Kolleg:innen und Führungskräfte durchführen

Klare Rollenabgrenzung

Eine Menopause Champion ersetzt keine ärztliche Versorgung. Sie stellt keine Diagnosen, gibt keine Therapieempfehlungen und führt keine medizinische Beratung durch. Ihre Aufgabe ist es, zu informieren, das Thema im Unternehmen sichtbar zu machen und an ärztliche Ansprechpartner:innen weiterzuverweisen.

Vorteile für Ihr Unternehmen

Fachkräftesicherung	Erfahrene Mitarbeiterinnen halten, die sonst über Kündigung, Stundenreduzierung oder Frühverrentung nachdenken.
Weniger Fehlzeiten	Gezielte Unterstützung kann Krankheitstage reduzieren und die Leistungsfähigkeit betroffener Mitarbeiterinnen erhalten.
Employer Branding	Positionierung als moderner, fürsorgender Arbeitgeber. Mit der Qualifizierung erhalten Sie die kostenfreie Auszeichnung als „Wechseljahrefreundlicher Arbeitgeber“ und Nennung auf welcome-wechseljahre.com .

Gesunde Unternehmenskultur	Ein offener Umgang mit dem Thema stärkt Vertrauen, Loyalität und das Wohlbefinden aller Mitarbeitenden.
Interne Kompetenz	Das Wissen bleibt im Unternehmen. Statt einzelner externer Termine haben Sie dauerhaft eine qualifizierte Ansprechperson vor Ort.

Inhalte und Zeitplan

Start des nächsten Programms: **5. Oktober 2026**

Woche 1 bis 6: Das medizinische Fundament

Alle Grundlagen, die sich in den vergangenen Jahren im MENO-CAMPUS bewährt haben, unserem Mentoring-Programm für die Wechseljahre. Mit jedem Modul vertiefen die Teilnehmerinnen ihr Wissen.

- **Woche 1: Grundlagen Wechseljahre** – Live-Q&A am 7.10. um 19 Uhr mit Dr. Judith Bildau (Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe)
- **Woche 2: Ernährung und Bewegung** – Live-Q&A am 15.10. um 19 Uhr mit Antje Behrendt (Apothekerin)
- **Woche 3: Pflanzliche Arzneimittel** – Live-Q&A am 22.10. um 19 Uhr mit Dr. Susan Zeun (Klinische Pharmakologin und Phytotherapeutin)
- **Woche 4: Hormonersatztherapie** – Live-Q&A am 29.10. um 19 Uhr mit Dr. Judith Bildau (Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe)
- **Woche 5: Präventionsmedizin** – Live-Q&A am 2.11. um 19 Uhr mit Dr. Lea Köhler und Dr. Judith Bildau (beide Fachärztinnen für Gynäkologie und Geburtshilfe)
- **Woche 6: Ganzheitliche Gesundheit in der Lebensmitte** – Live-Q&A am 12.11. um 19 Uhr mit Dr. Claudia Kettler (Fachärztin für Allgemeinmedizin)

Woche 7 und 8: Vom Wissen zum Handeln – Wechseljahre im Unternehmen

Hier geht es nicht mehr um Medizin, sondern um die Umsetzung im Unternehmen. In zwei intensiven Wochen gibt es Lernvideos über die Wechseljahre am Arbeitsplatz, wirtschaftliche Auswirkungen und Strategien für mehr Awareness – sowie den direkten Austausch mit Dr. Judith Bildau und Anke Sinnigen, die beide seit vielen Jahren Aufklärungsarbeit in Unternehmen leisten.

- **Woche 7: Wechseljahre am Arbeitsplatz** – Live-Q&A am 17.11. um 11 Uhr mit Dr. Judith Bildau und Anke Sinnigen
- **Woche 8: Umsetzung im Unternehmen** – Abschlusswebinar am 26.11. um 11 Uhr mit Dr. Judith Bildau und Anke Sinnigen

Ergänzend können die Teilnehmerinnen dreimal an einem Online-Krafttraining mit Fitness- und Wechseljahre-Coach Anja Jancke-Souhr teilnehmen und diese praktischen Erfahrungen gegebenenfalls bei ihrem Arbeitgeber einbringen.

Der MENO-CAMPUS bildet das medizinische Fundament der ersten sechs Wochen. Er ist von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) als Fernlehrgang zugelassen (Zulassungsnummer 7606126). Die Wochen 7 und 8 bauen darauf auf und übertragen das Wissen in den betrieblichen Kontext.

So läuft das Programm ab

Jede Woche werden 4 bis 5 Videos zum Thema der Woche mit einer Länge von je etwa 10 bis 25 Minuten freigeschaltet. Diese Videos bereiten auf die Live-Q&As vor, die ausdrücklich für den Austausch mit den Expertinnen vorgesehen sind.

Fragen für die Live-Q&As sollten 24 Stunden vorher eingereicht werden. Alle Live-Q&As werden aufgezeichnet, die Aufzeichnungen liegen spätestens 24 Stunden nach dem Termin vor. Der Zugriff auf alle Inhalte besteht bis zum 28. Februar 2027.

Zu jedem Modul gibt es Downloads mit Zusammenfassungen, Checklisten und weiteren Informationen. Diese stehen den Teilnehmerinnen dauerhaft zur Verfügung.

Zertifikat: Nach Abschluss aller Module und zwei erfolgreichen Online-Lernkontrollen erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat als Wechseljahre-Coach. Das medizinische Grundlagenprogramm MENO-CAMPUS ist staatlich zugelassener Fernunterricht, ZFU-Zulassungsnummer 7606126.

Im Programm enthalten

Kursleistungen

- ✓ 4 bis 5 Lernvideos pro Woche zu allen relevanten Gesundheitsthemen – medizinisch fundiert und verständlich aufbereitet
- ✓ 8 wöchentliche Live-Q&As mit erfahrenen Ärztinnen und Expertinnen – inklusive Aufzeichnungen
- ✓ 3x Online-Krafttraining unter professioneller Anleitung
- ✓ Austausch in einer geschlossenen Community
- ✓ Downloads, Checklisten und Zusammenfassungen zu jedem Modul (dauerhaft verfügbar)
- ✓ Zugriff auf alle Inhalte der Lernplattform bis 28. Februar 2027
- ✓ Zertifikat als Wechseljahre-Coach

Boni:

- Wechseljahre-Kit für Unternehmen – Maßnahmenpaket für die interne Umsetzung
- Digitaler Flyer mit Informationen über die Wechseljahre für die interne Nutzung
- 3 Webinare Frauengesundheit (Aufzeichnungen)
- E-Book „34 Symptome – und wie du sie behandeln kannst“
- Symptom-Tagebuch
- Ausführliche Zusammenfassungen aller Lektionen
- Mini-Guide Hormonbestimmung

Zugriff auf Aufzeichnungen weiterer Webinare zu Spezialthemen

- Gehirngesundheit in den Wechseljahren
- „In between – Bin ich schon in den Wechseljahren?“
- ADHS in den Wechseljahren
- „Was jede Frau über die Wechseljahre wissen sollte“

Für Ihr Unternehmen zusätzlich

Nach erfolgreichem Abschluss erhält Ihr Unternehmen Sonderkonditionen für Aufklärungsveranstaltungen sowie die kostenfreie Auszeichnung als „Wechseljahre-freundlicher Arbeitgeber“ mit Nennung auf www.welcome-wechseljahre.com.

Die Expertinnen

Die Qualifizierung wurde initiiert und wird betreut durch Dr. Judith Bildau und Anke Sinnigen.

Dr. med. Judith Bildau ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Sie arbeitet als Hormonexpertin, begleitet Frauen medizinisch durch die Wechseljahre und klärt in Online-, Print- und TV-Formaten über Frauengesundheit auf. Sie ist Autorin der Bücher „Raus aus dem Hormonkarussell“ und „Body in Balance“ und hat die ärztliche Leitung des Programms.

Anke Sinnigen ist Gründerin von wexxeljahre. Die Medizinjournalistin engagiert sich für eine bessere Versorgung von Frauen in den Wechseljahren und will das Thema aus der Tabuzone holen. Sie ist Autorin des Buches „Wechseljahre. Das Upgrade“ und des Kartensets „Lifehacks für die Wechseljahre“.

Beide zählen zu den führenden Stimmen der Wechseljahre-Aufklärung. Seit **mehr als** fünf Jahren bringen sie das Thema in Unternehmen, schaffen Awareness und liefern Antworten auf die Fragen von Mitarbeiter:innen und Führungskräften. Zusammen haben sie bereits in mehr als 100 Unternehmen über die Wechseljahre aufgeklärt. Sie haben Fachartikel zum Thema „Wechseljahre und Arbeitsplatz“ veröffentlicht und sind gefragte Gesprächspartnerinnen in TV, Hörfunk und Podcasts.

Weitere Expertinnen im Programm

- **Dr. Lea Köhler** – Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Expertin für ADHS und Präventionsmedizin
- **Dr. Claudia Kettler** – Fachärztin für Allgemeinmedizin, Expertin für Nährstofftherapie
- **Dr. med. Susan Zeun** – Fachärztin für Klinische Pharmakologie, Phytotherapeutin, Autorin „Phytotherapie in der Frauenheilkunde“
- **Antje Behrendt** – Apothekerin, Expertin für Darmgesundheit, Nährstoffe und Prävention
- **Anja Jancke-Souhr** – Fitnesscoach und Wechseljahre-Beraterin

Referenzen

An der Qualifizierung Menopause Champion haben bisher Mitarbeiterinnen öffentlich-rechtlicher Rundfunkanstalten, kleiner und mittlerer Unternehmen sowie von Konzernen teilgenommen.

Anke Sinnigen und Dr. Judith Bildau haben in mehr als 100 Unternehmen und Organisationen über die Wechseljahre aufgeklärt, darunter Techniker Krankenkasse, Astellas Pharma, Agentur für Arbeit, Forschungszentrum Jülich, Procter & Gamble, pronova BKK, Stadt Hamburg und s.Oliver.

Kosten und Buchung

Regulärer Preis	1.950 Euro pro Mitarbeiter:in, zzgl. 19 % MwSt.
Ratenzahlung	Möglich. Sprechen Sie uns an.
Zahlung	Per Rechnung möglich. Die Qualifizierung kann als Weiterbildung oder BGM-Maßnahme geltend gemacht werden.
Mehrere Teilnehmerinnen	Ab zwei Teilnehmer:innen gibt es einen Rabatt von 10%
Storno	Bis 7. September kostenlos, vom 8. bis 28. September 50 %, ab 29. September 100 %.

Zum Vergleich

Ein einzelner ärztlicher Vortrag im Unternehmen kostet etwa 2.500 Euro, ein externer Wechseljahre-Workshop startet bei etwa 3.000 Euro – jeweils für einen einzigen Termin. Die Qualifizierung zur Menopause Champion kostet weniger und schafft eine dauerhafte Ansprechperson im Haus.

Ihre nächsten Schritte

- Teilnahme intern zusagen – als Weiterbildung, BGM-Maßnahme oder Diversity-Initiative
- Rechnung anfordern unter kontakt@wexxeljahre.de – mit Firmenname, Rechnungsanschrift und Name der Teilnehmerin
- Anmeldung bis 7.10.2026 abschließen – die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Alle Infos und Buchung: wexxeljahre.de/menopause-champions-oktober-26

Kontakt

wexxeljahre
Anke Sinnigen
Roscherstr. 16a
10629 Berlin
kontakt@wexxeljahre.de