**TÜV Rheinland empfiehlt: Offener Umgang mit Wechseljahrsbeschwerden unterstützt die berufliche Leistungsfähigkeit**

Wechseljahrsbeschwerden können zu Fehlzeiten, Arbeitgeberwechsel und Frühverrentung führen / Beratungsangebote für Führungskräfte und Betroffene schaffen / Betriebliche Gesundheitsförderung bietet Hilfe zur Selbsthilfe / [www.tuv.com/arbeitsmedizin](http://www.tuv.com/arbeitsmedizin)

Köln, 8. November 2023. 7,3 Millionen berufstätige Frauen in Deutschland sind zwischen 49 und 59 Jahre alt und in den Wechseljahren. Das sind rund 16 Prozent aller Berufstätigen. „Ein Teil der Frauen leidet dabei unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, depressiven Verstimmungen, Gewichtszunahme, Veränderungen in der Sexualität, Herzrhythmusstörungen und verminderter Leistungsfähigkeit“, erklärt Dr. Ulrike Zeeck, Arbeitsmedizinerin bei TÜV Rheinland. „Dies kann Auswirkungen im persönlichen und beruflichen Umfeld haben. Nicht selten sind Krankschreibungen, eine Verringerung der Arbeitszeit, ein Wechsel der Arbeitsstelle oder gar eine frühere Verrentung die Folge. Mit entsprechenden Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung können Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber diese Mitarbeiterinnen unterstützen und ihr Fachwissen im Unternehmen erhalten.“

**Belastungen durch die Wechseljahre aus der Tabuzone holen**

Viele Frauen fühlen sich mit den Herausforderungen durch die Wechseljahre allein gelassen. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten, wie Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber ihre Mitarbeiterinnen unterstützen können. „Eine offene Kommunikation über das Thema Wechseljahre im Unternehmen ist eine Voraussetzung, um passende Angebote zu finden. Dabei können interne oder externe Vertrauenspersonen helfen. Zudem ist es wichtig, Führungskräfte dafür zu sensibilisieren, dass die Wechseljahre zu Problemen am Arbeitsplatz führen können. Dann ist es hilfreich, wenn Workshops zum Gesunden Führen zum Beispiel darauf eingehen, wie Betroffene angesprochen werden können. Darüber hinaus können die Frauen eine Wunschvorsorge bei ihrer Betriebsärztin oder ihrem Betriebsarzt wahrnehmen oder auch eine betriebspsychologische Beratung“, erläutert Iris Dohmen, die als Psychologin bei TÜV Rheinland Unternehmen und Organisationen verschiedener Branchen zu [betriebspsychologischen Fragestellungen](http://www.tuv.com/abo-psychologie) berät.

**Die Arbeitsumgebung passend gestalten**

Arbeitsplätze sollten den individuellen Bedürfnissen gerecht gestaltet werden. Dazu kann zum Beispiel für Frauen in den Wechseljahren gehören, die Raumtemperatur individuell anpassen zu können und Ventilatoren oder Klimaanlagen einzusetzen. Auch atmungsaktive Arbeitskleidung sowie Umkleiden mit Waschgelegenheiten können das Wohlbefinden verbessern. Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten können Gereiztheit und Stress reduzieren.

**Angebote auf Gesundheitstagen geschlechtergerecht gestalten**

Gesundheitstage und Workshops – gleich ob in Präsenz oder digital – bieten vielfältige Möglichkeiten, auf Themen einzugehen, die für Frauen in den Wechseljahren wichtig sind. Dazu gehören gesunde und bedarfsgerechte Ernährung ebenso wie Entspannungstrainings, Schlafcoachings, Achtsamkeitstrainings oder Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz und des Selbstbewusstseins. „Selbst etwas für das eigene Wohlbefinden tun zu können, hilft mit den Beschwerden besser umzugehen. Dabei ist ein gesunder Lebensstil mit einer bedarfsgerechten Ernährung und ausreichend Bewegung ein Baustein. Passend zu den individuellen Bedürfnissen kommen weitere Themen hinzu. Darauf können wir mit unseren interdisziplinären Teams aus Arbeitsmedizin, Psychologie und anderen Gesundheitsberufen bei der Gestaltung von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung flexibel eingehen. So zeigen Unternehmen Wertschätzung für ihre Mitarbeiterinnen und fördern deren Loyalität und Engagement“, erläutert Dr. Dana Niemann, Expertin für [betriebliche Gesundheitsförderung](https://www.tuv.com/germany/de/lp/academy-lifecare/arbeitsmedizinischer-dienst/main-navigation/gesundheitsmanagement/gesundheitsf%c3%b6rderung/) bei TÜV Rheinland.

Unternehmen und Beschäftigte können sich unter folgendem Link über das Angebot zur Arbeitsmedizin von TÜV Rheinland informieren: [www.tuv.com/arbeitsmedizin](http://www.tuv.com/arbeitsmedizin)

***Über TÜV Rheinland***

*Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Das Unternehmen ist seit mehr als 150 Jahren tätig und zählt zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. TÜV Rheinland hat mehr als 20.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Ländern und erzielt einen Jahresumsatz von rund 2,3 Milliarden Euro. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innnovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption. Website:* [www.tuv.com](http://www.tuv.com)

***Über TÜV Rheinland Arbeitsmedizinische Dienste***

*Die TÜV Rheinland Arbeitsmedizinischen Dienste (AMD) betreiben als Tochterunternehmen der TÜV Rheinland Group bundesweit arbeitsmedizinische Zentren und beraten Betriebe hinsichtlich Arbeitschutz und Arbeitsmedizin. Rund 840 Fachärzt:innen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Psycholog:innen, Arbeitsmedizinische Assistent:innen, Gesundheitsmanager:innen und Berater:innen setzen sich dafür ein, Risiken und Gefahrenpotenziale in Unternehmen zu verringern und die physische wie psychische Gesundheit zu schützen. Damit gehören die AMD zu einem der größten Anbieter für arbeitssicherheits- bzw. arbeitsmedizinische Dienstleistungen in Deutschland. Ging es beim Arbeitsschutz lange nur um die technische Vermeidung von Arbeitsunfällen, so kümmern sich die AMD heute zunehmend um die ganzheitliche Prävention und Gesundheitsvorsorge.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Pressestelle TÜV Rheinland, Tel.: +49 2 21/8 06-21 48

Die aktuellen Presseinformationen sowie themenbezogene Fotos und Videos erhalten Sie auch per E-Mail über [contact@press.tuv.com](mailto:contact@press.tuv.com) sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse) und [www.twitter.com/tuvcom\_presse](http://www.twitter.com/tuvcom_presse)