



**BLICK
WECHSEL**
FOKUS WECHSELJAHRE



**WECHSELJAHRE
AM ARBEITSPLATZ
ZEIT ZUM HANDELN**

Jede Frau ist anders und nimmt somit Veränderungen auch unterschiedlich wahr

In den Wechseljahren spürt ein Drittel der Frauen keine Beschwerden, während zwei Drittel der Frauen die Wechseljahre mit spürbaren Beschwerden erleben.

Wechseljahresbeschwerden und ihre Tabuisierung können bei Frauen das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit deutlich beeinflussen. Und dies in den Jahren, in denen die berufliche Erfahrung, die Reife, der Pragmatismus und die Stärke der Frauen eine wichtige wirtschaftliche Ressource für die Unternehmen sind. Eine gute Möglichkeit, im Job noch einmal richtig durchzustarten. Stattdessen können Wechseljahresbeschwerden zu Fehlzeiten, zu Konzentrationsschwierigkeiten und dem plötzlichen Gefühl der Überlastung führen. Studien zeigen: Frauen, die zuvor große Leistungen zeigten, denken über Kündigung oder Teilzeit nach, da sie sich nicht zu helfen wissen.

Darum ist es Zeit für einen Blickwechsel

Die Wechseljahre müssen enttabuisiert werden – nicht nur in der Öffentlichkeit, sondern vor allem im Arbeitsumfeld. Während mehr und mehr Unternehmen sich für eine Aufklärung einsetzen, können auch Betroffene, Kollegen und Kolleginnen sowie Vorgesetzte aktiv werden. In der vorliegenden Broschüre erhalten Sie ein paar „Tipps und Tricks“, um die Wechseljahre im beruflichen Umfeld entspannter zu meistern und vielleicht den einen oder anderen Blickwechsel zu initiieren. Und: Eine offene Kommunikation fördert ein zufriedenes, motiviertes und gesundes Arbeitsumfeld für alle Beteiligten.



Was Sie in Ihrem Arbeitsumfeld tun können

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase der Hormonumstellung – von der jede Frau betroffen ist. Und auch bei Männern über 40 Jahre kann individuell abhängig ein Hormonmangel schleichend eintreten und ähnliche Beschwerden wie bei Frauen verursachen. Allerdings durchleben Männer keine echten Wechseljahre – vielmehr ist die sinkende Hormonproduktion bei ihnen meist mit Krankheiten oder einem ungesunden Lebensstil verbunden.

→ Sprechen Sie diese Ursache also ruhig offen an und gewinnen Sie Verständnis im beruflichen Umfeld für Ihre Situation. So erleben Sie die Symptome zwar nicht weniger, können aber besser damit umgehen und stärken so gleichzeitig noch Ihr Selbstvertrauen!



Auf Hitzewallungen flexibel reagieren

Achten Sie auf atmungsaktive Kleidung, die die Temperaturschwankungen Ihres Körpers optimal ausgleichen kann.

- Auch mit dem berühmten Zwiebelprinzip können Sie auf Ihre Hitzewallungen reagieren. Im Arbeitsalltag lohnt es sich auch, ein Oberteil zum Wechseln vor Ort zu haben. Oder Sie führen dieses gleich in einer kleinen „Notfalltasche“ mit sich – zusätzlich zu Deo und Feuchttüchern zum Frischmachen. Auch wenn Sie diese nicht brauchen, es fühlt sich gut an, auf Nummer sicher zu gehen.
- Haben Sie immer ausreichend Wasser zum Trinken am Arbeitsplatz.
- Auch ein Arbeitsplatzwechsel direkt zum Fenster oder ein kleiner Ventilator kann Ihren Arbeitsplatz auf Ihre Symptome einstellen. Kurz an die frische Luft zu gehen kann ebenfalls helfen.



Den Tag mit Gelassenheit meistern

Bewusste Entspannungsübungen können Ihnen helfen, Leistungsabfall, Stressgefühle, Nervosität und auch Niedergeschlagenheit am Arbeitsplatz zu bekämpfen.

- Autogenes Training, ein paar kurze Yoga-Übungen oder Übungen zur Muskelentspannung, Atemtherapie oder auch Meditation – die Auswahl an Entspannungsmethoden ist vielfältig.
- Zudem sollten Sie immer auf ausreichend Bewegung achten. Durch Ausdauersport sinkt der Stresshormonspiegel, gleichzeitig steigt die Produktion von Glückshormonen. Krafttraining gibt Ihnen auch ein gutes Gefühl. Es stärkt die Muskulatur und hält den Körper fit.
- Ganz wichtig: Chronischer Stress hat einen negativen Einfluss auf das Hormonsystem. Jetzt ist die richtige Zeit, dem Stress am Arbeitsplatz gezielt den Kampf anzusagen – es lohnt sich doppelt für Sie. Vielleicht gibt es auch einen Ruheraum in Ihrem Unternehmen, den Sie bei besonderer Anspannung aufsuchen können?



Tricks gegen Konzentrationsschwäche besser einsetzen

Versuchen Sie Ihren Arbeitsrhythmus anzupassen.

- Machen Sie aktiv mehrere kleine Pausen, bauen Sie Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität ein und fragen Sie, wenn möglich, nach flexibleren Arbeitszeiten.
- Vielleicht können Sie auch ab und zu einen Homeoffice-Tag einlegen – dort lassen sich die kleinen Tricks gegen eine eventuelle Konzentrationsschwäche noch besser einsetzen. Aber seien Sie sich sicher: Das Gehirn braucht immer neue Impulse – Ihre Arbeit kann wie gezieltes Training auf Ihr Gehirn wirken. Doch schaffen Sie auch die richtige Struktur – mit To-do-Listen und Checklisten schaffen Sie geistige Ressourcen für Wichtigeres!
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Vollkornprodukten und Nüssen. Auch Nahrungsergänzungsprodukte wie zum Beispiel B-Vitamine, Magnesium und Kalium können die Konzentration positiv beeinflussen.
- Wassermangel über mehrere Stunden wirkt sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung aus. Ein gefülltes Glas oder eine Trinkflasche an Ihrem Arbeitsplatz erinnert Sie an die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Oder stellen Sie sich einfach einen Timer zur „Trink-Erinnerung“!



Schlafhygiene für besseren Schlaf



Häufig kommt es vor, dass durch Wechseljahresbeschwerden, wie Schweißausbrüche und Schlafstörungen, die Schlafqualität leidet. Hierdurch ist Ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Arbeiten Sie an Ihrer „Schlafhygiene“ – so nennen das die Schlafmediziner.

- Ab 15 Uhr gilt es, auf Kaffee oder schwarzen Tee zu verzichten. Und auch Alkohol sollte vermieden werden.
- Verzichten Sie abends auf ein spätes Mahl – eine kleine, eiweißreiche und frühe Mahlzeit zum Abend lässt Sie besser schlafen.
- Achten Sie auf Ruhe sowie ein gutes Klima im Schlafzimmer, die Temperatur sollte möglichst zwischen 15 und 18 Grad liegen.
- Achten Sie auf genug Bewegung am Tag. Hitzeschübe können hierdurch auch milder ausfallen.
- Halten Sie sich an einen gleichmäßigen Tag-und-Nacht-Rhythmus und versuchen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Mit der Zeit stellen sich Körper und innere Uhr darauf ein.
- Tragen Sie zum Schlafen leichte und atmungsaktive Kleidung.
- Achten Sie auf natürliche Betttextilien und atmungsaktive Matratzen.
- Schalten Sie das Smartphone aus, damit auch Sie abschalten können.
- Das Licht von Bildschirmen signalisiert dem Organismus, dass es noch Tag ist. Vor dem Schlafen am besten auf TV, Laptop und Co. verzichten.
- Etablieren Sie schlaffördernde Rituale wie eine Fußmassage mit ätherischem Lavendelöl oder trinken Sie einen Tee aus schlaffördernden Heilpflanzen. Auch das Hören von entspannender Musik kann helfen.



Mit gutem Beispiel voran!



Zickig, anstrengend und wechselhaft: Das ist eine immer noch weitverbreitete Annahme in der Gesellschaft über Frauen in den Wechseljahren. Dies steht dem tatsächlichen Bild der starken und fachlich versierten Mitarbeiterin entgegen. Untersuchungen haben ergeben, dass sich Frauen durch bestehende Vorurteile verunsichert fühlen, sie trauen sich weniger zu oder schämen sich.

- Nicht bei allen Frauen sind die Wechseljahresbeschwerden so stark ausgeprägt, dass sie einer Behandlung bedürfen. Doch: Sprechen Sie jedes Symptom, das Sie einschränkt, bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt offen an und fragen Sie um Rat. Es gibt gute Möglichkeiten, Lösungen für Ihre Wechseljahresbeschwerden zu finden.
- Ernährungs- und Lifestyle-Anpassungen können unterstützen. Auch können pflanzliche Medikamente hilfreich sein. Bei stärkeren Beschwerden kann eine Behandlung mit Hormonen in Erwägung gezogen werden.
- Eine Hormonersatztherapie, wie zum Beispiel mit bioidentischen Hormonen, ist eine wirksame Methode gegen Hitzewallungen und andere Wechseljahresbeschwerden. Sie kann Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

→ Gehen Sie mit gutem Beispiel voran – und fördern Sie einen offenen Austausch, entweder indem Sie Ihrem Arbeitgeber Ihre Situation erklären oder sich mit Kolleginnen austauschen. Sprechen Sie auch über Lebensveränderungen oder Therapien, die Ihre Lebensqualität positiv beeinflusst haben, und helfen Sie so anderen in dieser Phase.

→ Vielleicht sagen Sie den Kolleginnen und Kollegen ganz offen: „Ja, ich schwitze gerade, aber so ist das in den Wechseljahren.“ Das hat den Vorteil, dass Sie es selbstbewusst ansprechen und damit sich nicht schämen, was die Beschwerden nur verstärken würde. Oftmals fehlt nur der entsprechende Funke, um ein Feuer zu entfachen und eine offene, integrative und unterstützende Arbeitskultur in Ihrem Unternehmen zu initiieren.

Es ist Zeit für einen Blickwechsel!

Mehr Informationen finden Sie auf:

WECHSELJAHRE-VERSTEHEN.DE

Hier haben Sie auch die Möglichkeit, dem Experten Prof. Bohnet anonym Fragen zu Ihrer Situation zu stellen.

Diese Initiative wird unterstützt von