

## BGM für Frauen in der Menopause

### Leitfaden für Unternehmen



#### Problematik

- 80% der Frauen erleben während der Wechseljahre Beschwerden wie körperliche und geistige Erschöpfung, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen
- 29,4% müssen sich aufgrund von Wechseljahresbeschwerden krankschreiben lassen
- 26% würden ihre Wochenstundenzahl reduzieren wollen

#### Maßnahmen

- Sensibilisierung und Aufklärung (Workshops und Seminare)
- Flexible Arbeitszeitmodelle, Aufgabenanpassung
- Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz (Bewegung, Stressmanagement, Ernährung in den Wechseljahren)
- Psychosoziale Unterstützung (offenes Gesprächsklima, ggf. professionelle Unterstützung)
- Regelmäßige Gesundheitschecks (Cholesterin, Blutzucker)



#### Kontakt

Female Health Management  
Nicole Dohrwardt  
BGF und BGM für Frauen in den Wechseljahren

Borsteler Chaussee 102  
22453 Hamburg

[www.femalehealthmanagement.com](http://www.femalehealthmanagement.com)  
[info@femalehealthmanagement.com](mailto:info@femalehealthmanagement.com)  
T. 0176 – 56 78 23 88