

Deutsche Hochschulen sind begehrt

In diesem Jahr wollen wieder mehr ausländische Studierende in Deutschland lernen und forschen.

Bonn. Deutschland bleibt weltweit gefragtes Ziel für Studium und Promotion. Im Wintersemester 2025/26 seien rund 426.200 internationale Studierende und Doktoranden an Hochschulen in Deutschland eingeschrieben gewesen, etwa sechs Prozent mehr als im Jahr zuvor, teilte der Deutsche Akademische Austauschdienst (DAAD) mit.

Die Bundesrepublik habe sich als wichtigstes nicht englischsprachiges Gastland etabliert und liege nach den USA, dem Vereinigten Königreich und Australien weltweit auf Rang vier, erklärte DAAD-Präsident Joybrato Mukherjee. Die Zahl der internationalen Erstsemester liege bei rund 130.000 und habe erneut einen Höchststand erreicht. Wichtigstes Herkunftsland war im vergangenen Wintersemester Indien mit rund 69.000 Studierenden, gefolgt von China mit rund 39.000.

Im Jahr 2024 waren den Angaben nach insgesamt mehr als 86.700 internationale Wissenschaftler in Deutschland beschäftigt. Die Bundesrepublik habe sich als wichtigstes nicht englischsprachiges Gastland etabliert und liege nach den USA, dem Vereinigten Königreich und Australien weltweit auf Rang vier, erklärte Mukherjee. Die Zahl der internationalen Erstsemester liege bei rund 130.000. Wichtigstes Herkunftsland war im vergangenen Wintersemester Indien mit rund 69.000 Studierenden, gefolgt von China mit rund 39.000. *epd*

Stets wichtig: Hände richtig waschen!

Warm oder kalt, mit oder ohne Seife? Mit diesen einfachen Tipps geht es besser - besonders in der Infektsaison.

Köln. Händewaschen kann das Risiko senken, sich anzustecken. Darauf weist das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit zum Welt-händewashtag am 15. Oktober hin. Dabei kommt es weniger auf die Wassertemperatur als auf die Technik an.

Warmes oder kaltes Wasser? Die Temperatur spielt für die Entfernung von Krankheitserregern keine entscheidende Rolle. Das Wasser sollte angenehm temperiert sein.

Mit oder ohne Seife? Seife löst Krankheitserreger deutlich besser von der Haut als Wasser allein. Ist keine Seife verfügbar, kann auch Waschen nur mit Wasser einen Teil der Erreger entfernen.

Wie lange? Die Hände sollten 20 bis 30 Sekunden gründlich eingeseift werden - auch zwischen den Fingern, an den Fingerspitzen und Daumen. Der Waschvorgang sollte eine Minute dauern.

Je öfter, desto besser? Nein. Sehr häufiges Waschen und aggressive Reinigungsmittel können die Haut belasten. Für den Alltag reichen Wasser und eine milde, pH-neutrale Seife.

Braucht man Desinfektionsmittel? Für gesunde Menschen in der Regel nicht. Auch Seifen mit antimikrobiellen Zusätzen bieten laut der Behörde keinen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. *KNA*

„Frauen in der Menopause brauchen mehr Unterstützung“

Viele berufstätige Frauen ab Mitte 40 haben mit Wechseljahrsbeschwerden zu kämpfen. Die Ökonomin Kerstin Hendricks berät Arbeitgeber, wie sie ihre Mitarbeiterinnen unterstützen können. *Von Regine Warth*

Es betrifft mehr als 7,3 Millionen Frauen und ist dennoch ein Tabuthema: die Menopause am Arbeitsplatz. Dabei stellt diese Zeit für viele eine große körperliche Herausforderung dar, weil sie unter anderem mit typischen Symptomen wie Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Hitzewallungen und Gelenkschmerzen einhergeht. Und es gibt Frauen, die Angst haben, als weniger belastbar zu gelten – weshalb sie ihre Arbeitszeit reduzieren oder gar den Beruf wechseln. Und das, obwohl es sich dabei um eine ganz natürliche Lebensphase handelt. Die Diplom-Ökonomin Kerstin Hendricks rät daher Unternehmen, die Wechseljahre dringend stärker in den Fokus zu nehmen – und bessere Arbeitsbedingungen für Frauen in den mittleren Lebensjahren zu schaffen. Wie das gelingen kann, erklärt die Wechseljahremanagerin im Interview.

Frau Hendricks, Sie unterstützen Führungskräfte, um sie für die Wechseljahre von Mitarbeiterinnen zu sensibilisieren. Warum zählt sich das für die Unternehmen aus?

In der Gruppe der erwerbstätigen Frauen sind die 45- bis 49-Jährigen mit einem Anteil von 87 Prozent vertreten. Das hat das Statistische Bundesamt im Jahr 2024 herausgegeben. Für mich sind diese Frauen quasi die Muskulatur jedes Unternehmens. Da muss sich ein Unternehmen schon fragen: Riskiere ich es, dass diese erfahrenen und qualifizierten Frauen aufgrund Wechseljahrsbeschwerden kürzer treten oder gar aus dem Unternehmen ausscheiden oder unterstütze ich sie in diesem Zeitraum? Man muss ja auch die finanzielle Seite sehen: Geht eine Position verloren, steht diesem Verlust aufgrund der Kosten für einen Headhunter, diversen Vorstellungsgesprächen, Assessment-Centern und der Einarbeitungszeit der Wert fast eines gesamten Jahresgehalts gegen-

Der Schaltsekunde steht das Aus bevor

Schaltsekunden gleichen Unterschiede zwischen der unregelmäßigen Erdrotation und unseren präzisen Atomuhren aus. 27 Mal wurde bisher eine eingefügt, zuletzt 2016 – es dürfte die letzte gewesen sein.

Versailles. Um unsere Uhren mit der astronomischen Zeit in Einklang zu halten, wurde immer wieder mal eine Schaltsekunde eingefügt. Doch damit soll Schluss sein. Die Generalkonferenz für Maß und Gewicht (CGPM) will die abzuziehende oder zusätzliche Sekunde abschaffen, um für mehr Stabilität zu sorgen. Die finale Bestätigung soll am 15. Oktober im französischen Versailles erfolgen. Worum geht es genau?

Unsere Zeitmessung beruht auf zwei verschiedenen Grundlagen. Zum einen gibt es die Koordinierte Weltzeit (UTC). Sie basiert auf der Messung von Atomuhren. Zum anderen gibt es die astronomische Zeit (UT1, Universalzeit), die durch die Erdrotation bestimmt wird. Die Atomuhren liefern eine konstante Zeit. Die Rotationsgeschwindigkeit der Erde hingegen schwankt geringfügig, von Tag zu Tag, von Jahreszeit

über. Der finanzielle Aufwand dagegen, die Frauen in ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu unterstützen, ist bei weitem geringer. Und man hat sofort einen Mehrwert geschaffen: Das Unternehmen ist wirtschaftlich stabil und hat institutionelles Wissen gesichert.

Schlafstörungen, Hitzewallungen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit sind typische Wechseljahrsbeschwerden – wie wirken sich diese im Berufsalltag aus?

Das sind ja nur die Top drei der Beschwerden. Insgesamt geht die Wissenschaft heute von mehr als 34 Symptomen aus. Viele bedingen sich auch gleichzeitig: Wer Hitzewallungen in der Nacht hat, schläft schlechter und ist tagsüber weniger leistungsfähig. Dadurch verlieren die Frauen nicht ihre berufliche Kompetenz. Sie sind nur gesundheitlich beeinträchtigt und benötigen etwas mehr Unterstützung, um die gleiche Leistung zu erbringen wie gewohnt.

Nehmen Wechseljahrsymptome Einfluss auf Entscheidungen über die berufliche Zukunft der Frauen?

Nahezu 20 Prozent der betroffenen Frauen in den Wechseljahren denken über eine berufliche Veränderung nach. Studien zu diesem Thema zeigen, dass etwa ein Drittel der Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden ihre Arbeitszeit reduziert haben oder reduzieren möchten – weil sie sich nicht in der Lage fühlen, ihr Pensum zu leisten. Etwa 60 Prozent der Frauen in der Menopause mit körperlichen Einschränkungen würden sich seitens des Arbeitgebers Unterstützung wünschen. Ganz dramatisch finde ich, dass jede vierte Frau aufgrund der Beschwerden auf eine Beförderung verzichtet.

Wie können Unternehmen diesen Rückzug aufhalten?

Indem sie die Menopause als Teil



Kerstin Hendricks ist Expertin für Wechseljahre in Unternehmen.

Foto: KI/Midjourney//Montage: Pahic

des betrieblichen Gesundheitsmanagements begreifen: Wenn Frauen in ihrem Unternehmen die Wechseljahre als Tabuthema empfinden, werden sie ihre Probleme niemals von sich aus ansprechen. Stattdessen ziehen sich die Frauen Schritt für Schritt zurück – schlimmstenfalls bis zur Kündigung. Die Unternehmen trifft das völlig unvorbereitet, weil diese Entscheidung von den Frauen im Stillen getroffen wird.

Wünschen sich Frauen denn mehr Aufmerksamkeit seitens des Arbeitgebers für das Thema oder haben sie nicht eher die Angst, als „Problemfall“ oder als „nicht mehr belastbar“ zu gelten? Es ist ein schmaler Grat. Daher ist es wichtig, Führungskräfte zu sensibilisieren, was die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren sind und diese zur Sprache bringen - etwa im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ein wichtiger Schritt wäre es, eine Person im Unternehmen zu haben, die eine Zusatzqualifizierung für diesen Bereich hat und Angebote entwickeln kann: Das können Räumlichkeiten sein, in denen sich Frauen bei Bedarf zurückziehen können, oder der Aufbau eines Netzwerks, in dem sich die Frauen austauschen kön-

nen. Oder aber es wird beim Kantinenessen darauf geachtet, dass ein Menü sich anhand der Zusammensetzung von Nährstoffen, Proteinen und Ballaststoffen speziell an die ernährungsbedingten Bedürfnisse von Frauen in der Menopause richtet. Es braucht nicht immer eine große Kampagne, es reichen kleine Schritte, um den Frauen entgegenzukommen und ihnen zu zeigen: Sie werden gesehen.

Was können die Mitarbeiterinnen selbst tun?

Die Frauen sollten sich aktiv um eine gute gynäkologische Betreuung kümmern. Viele Beschwerden lassen sich medizinisch gut in den Griff bekommen. Aber auch die Selbstfürsorge ist ein wichtiges Thema: Ernähre ich mich nährstoffreich und so, wie mein Körper es gerade braucht? Bewege ich mich genug? Mache ich den richtigen Sport? Es gibt eigentlich genügend gute Anlaufstellen, um geballtes Wissen für die eigene Frauengesundheit an die Hand zu bekommen.

Gibt es andere Länder, wo Sie sagen, die gehen vorbildlich mit dem Thema Wechseljahre im Beruf und in Unternehmen um?

beschwerden zu kämpfen – wie Migräne, Gelenk- und Knochenschmerzen, aber auch Panikattacken. Dennoch hat es lange gedauert, bis Fachärzte ihre Beschwerden der Hormonumstellung zugeordnet haben.

Kerstin Hendricks: Beraterin aus eigener Berufung

Kerstin Hendricks ist Diplom-Ökonomin und hat langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung, Musikindustrie und Live Communication. Mit ihrer Weiterbildung „Wechseljahremanager:in – Wechseljahre verstehen und im Unternehmen

begleiten“ hat Kerstin Hendricks die erste akademische Qualifizierung zu diesem Thema in der DACH-Region entwickelt.

Hendricks weiß wovon sie spricht: Sie hatte selbst mit ernst zu nehmenden Wechseljahres-



Das Wort «Sekunde» spiegelt sich am 23.06.2015 auf dem Zifferblatt einer Wanduhr in Hannover. Foto: Julian Stratenschulte/dpa

kann sie jedoch Störungen verursachen. Auch kritische Infrastruktur wie Energieversorgung, Telekommunikation oder Verkehr

brauchen laut Generalkonferenz CGPM eine konstante Zeit ohne Anpassungen. Über sehr lange Zeiträume wird die Erdrotation

durch Gezeitenkräfte von Mond und Sonne gebremst. In den vergangenen Jahren allerdings hat sich die Erdrotation laut CGPM leicht beschleunigt. Es besteht Fachleuten zufolge die Möglichkeit, dass erstmals eine Sekunde abgezogen und nicht hinzugefügt werden müsste, um UTC und UT1 wieder anzugleichen. Diese Situation gab es noch nie und ob der Abzug der Sekunde störungsfrei umgesetzt werden könnte, ist unklar. Die Industrie befürchtet der CGPM zufolge erhebliche technische Vorbereitungen und zusätzliche Kosten.

Laut Generalkonferenz steigt die Wahrscheinlichkeit, dass eine solche Minus-Schaltsekunde in den nächsten Jahren notwendig würde. Um Risiken vorzubeugen, soll die Schaltsekunde deshalb rasch ganz abgeschafft werden - nach bisherigem Vorschlag zum 20. Mai 2027. *dpa*